

Wir feiern Bildung.



**Programm
ab 7. September 2026**

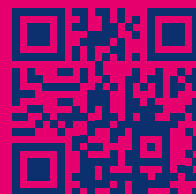
Volkshochschule Bochum

Gustav-Heinemann-Platz 2-6

Telefon: 910-1555

E-Mail: vhs@bochum.de

Internet: vhs.bochum.de



Eine Praxis für die ganze Familie

Digitale Zahnheilkunde steht im Fokus – komplettes Spektrum der Zahnmedizin

Wir haben nicht nur viele Kinder in der Behandlung, sondern sind auch eine Familienpraxis“, sagt Zahnärztin Dr. Alexandra Thies. Seit 2010 ist sie an der Bongardstraße 21 in Bochum. „Zu uns kommen oft alle Familienmitglieder.“

Kein Wunder: Den Zahnarztbesuch so angenehm wie möglich zu machen, haben sich Dr. Alexandra Thies und ihr Team auf die Fahne geschrieben. „Im Mittelpunkt steht das Wohlbefinden unserer Patienten, das wir durch den Erhalt oder die Wiederherstellung ihrer Zahngesundheit erreichen möchten“, sagt die Inhaberin. Und dieser Einsatz hat gute Gründe: Ein gesundes Gebiss ist wichtig für die Kaufunktion. Schöne Zähne stehen auch für Vitalität, Jugend, Gesundheit, sympathische Ausstrahlung und

Lebenskraft. Daher nehmen sich die Zahnärztinnen, die Auszubildenden und zahnmedizinischen Fachangestellten stets genügend Zeit, die Wünsche, Ziele und Ängste in einem ausführlichen Beratungsgespräch zu erörtern.

Keine Zeit für Ängste lassen die kurzen Wartezeiten zu. Hier hat die Einhaltung der Termine eine hohe Priorität. So werden die War-



Zahnärztin und Inhaberin der Praxis: Dr. Alexandra Thies

tezeiten kurzgehalten und der Aufenthalt in der Praxis angenehm gestaltet.

Jeder gesunde, natürliche Zahn ist besser als der perfekte Zahnersatz. Deshalb setzen die Zahnärztinnen alles daran, Zähne möglichst ein Leben lang gesund zu erhalten. Mit Maßnahmen, die über die üblichen Kontrolluntersuchungen hinausgehen, und individuell abgestimmten Vorsorgemaßnahmen erreichen Dr. Thies und ihr Team einen höchstmöglichen Schutz vor Karies und Zahnfleischerkrankungen.

Sollte es sich doch nicht vermeiden lassen, dass eine Krone eingesetzt werden muss, wird das so kurz und angenehm wie möglich umgesetzt. Mit der sogenannten Cerec-Technik wird ein Zahnabdruck digital aufgenommen und ein plasti-

scher Abdruck wird hinfällig. Angefertigt werden sämtliche Implantate dann in der hauseigenen Werkstatt.

Während die Zahnärztinnen nach Absprache auch Hausbesuche in Alten- und Seniorenheimen durchführen, sind Alexandra Thies auch die Jüngsten besonders wichtig: „Kinder gewöhnen wir ganz behutsam an den Besuch und erklären jeden Behandlungsschritt. Zusätzlich bieten wir eine spezielle Prophylaxe für

Kinder an. Dazu gehören Zahnversiegelung und Zahnputzschule.“ Mit Geduld und herzlichem Einfühlvermögen kümmern sich die Ärztinnen um die Kleinsten. Um für alle Patientinnen und Patienten stets den besten Service und die aktuellste Technik anbieten zu können, nimmt das Team regelmäßig an Fortbildungen teil. Dieses Wissen und das Engagement zeigen sich in verschiedenen Bewertungen.



**Zahnarztpraxis
Dr. Alexandra Thies**

Bongardstraße 21 · 44787 Bochum

Privat und alle Kassen
Termine nach Vereinbarung

Telefon 0234-1 45 16
Telefax 0234-58 83 72 99

E-Mail info@zahnaerztin-thies.de
Internet www.zahnaerztin-thies.de

Ruhr Hörakustik

6x
in NRW

Akku - Hörgeräte
inkl. Bluetooth & App

Sommerangebot

– Termin kann ohne Verordnung
vorgenommen werden! –



**Jetzt
kostenlosen
Hörtest
machen**

*Jetzt
Termin
vereinbaren!*

inhabergeführt & servicestark

 **Bo – Zentrum**
Huestraße 22
44787 Bochum
Tel. 0234 59877855

 **Bo – Linden**
Hattinger Str. 787
44879 Bochum
Tel. 0234 53053188

 **Bo – Langendreer**
Unterstraße 10
44892 Bochum
Tel. 0234 54690208

 **Hattingen**
Augustastraße 21
45525 Hattingen
Tel. 02324 201212

 **Oer-Erkenschwick**
Ludwigstraße 21
45739 Oer-Erkenschwick
Tel. 02368 8740516

 **Herten**
Kaiserstraße 2
45699 Herten
Tel. 02366 5808862



www.ruhr-hoerakustik.de



* Zuzahlung bei Vorlage einer Ohrenärztlichen Verordnung für 2 Ohren

Liebe Bochumerinnen und Bochumer, liebe Teilnehmer*innen,

Wir feiern Bildung.

Die vhs Bochum feiert Bildung – und das aus gutem Grund:

Seit November 1946 ist Bildung unser Auftrag. Seit 80 Jahren ist die vhs ein Ort, an dem Menschen lernen, Orientierung finden und einander begegnen. Bildung, Orientierung und Begegnung bilden den Kern unseres Selbstverständnisses – damals wie heute, in öffentlicher Verantwortung.

Der ehemalige Verfassungsrichter Andreas Voßkuhle beschreibt das so:

„Die Volkshochschulen sind zeitlose Institutionen. Zu jeder Zeit gelang es ihnen, Themen aufzugreifen, die von allgemeiner Bedeutung waren – gesellschaftlich wie persönlich. Die Volkshochschulen nehmen ihren selbstgesetzten Auftrag ernst: Bildung in öffentlicher Verantwortung.“

Bildung stärkt Menschen. Mit den Angeboten der vhs fühlen Sie sich sicherer, selbstbewusster und handlungsfähiger. Sie können lernen, was Sie für Ihr Leben brauchen. Bildung lässt uns neugierig bleiben und schützt davor, sich von vermeintlich einfachen Antworten verführen zu lassen.

Bildung bietet Orientierung. Die vhs begleitet Menschen dabei, ihren Weg zu finden. Sie bietet Räume, in denen man Neues lernen, sich sortieren, Perspektiven wechseln und gesellschaftliche Entwicklungen verstehen kann. Und sie stärkt uns darin, mit Nichtwissen und Überforderung angesichts komplexer Krisen umzugehen.

Bildung schafft Begegnung – und Bildung braucht Begegnung. Lernen entsteht dort, wo Sie zusammenkommen, miteinander sprechen und Ihre Perspektiven erweitern. Begegnung ermöglicht Perspektivwechsel. In einer Zeit, in der Einsamkeit für viele Menschen zu einer Herausforderung geworden ist, gewinnt dieser Zusammenhang besondere Bedeutung. Bildung wirkt dagegen, weil sie Räume öffnet, in denen Menschen sich gesehen fühlen, miteinander ins Gespräch kommen und Teil einer Gemeinschaft werden. Bochum braucht solche offenen, zugänglichen Orte. Die vhs schafft sie: niedrigschwellig, vielfältig, mitten in der Stadt. Bei uns findet Begegnung überall statt - sei es im Sprachkurs, im Workshop oder beim Impulsspaziergang zum Thema „Wege mit der Einsamkeit“ oder in einem unserer vielfältigen weiteren Angebote.

Wir feiern Bildung, weil sie Menschen befähigt, ihre Stadt und Gesellschaft aktiv mitzugestalten. Deshalb gewinnt Beteiligung in unserer Arbeit an Bedeutung. Bildung entsteht dort, wo Menschen ihre Perspektiven einbringen und Verantwortung übernehmen.

Neue Formate wie die „Werkstatt politische Bildung“ ermöglichen dies: Bürger*innen entwickeln hier eigene Ideen, gestalten Programm und bringen ein, was ihnen für Bochum wichtig ist. Das ist gelebte Demokratie. Und ein Teil unseres Bildungsauftrags.

Bei aller Veränderung bleibt unser Grundauftrag unverändert: Menschen stärken und begleiten – in einer demokratischen Gesellschaft, die Vielfalt als Reichtum versteht.

Die vhs Bochum feiert Bildung, weil sie Zukunft eröffnet.

Sie feiert Orientierung, weil sie Halt gibt.

Sie feiert Begegnung, weil sie Gemeinschaft schafft.

Und sie feiert all das gemeinsam mit Ihnen – in über 700 Bildungsangeboten im Herbstsemester 2026 und weit darüber hinaus.

Mit einem herzlichen Willkommensgruß vom Team der vhs Bochum



Helle Timmermann

Inhaltsverzeichnis

vhs kompakt

Übersichtsplan Lernorte	6
Bildungsurlaube	10
Onlinekurse	12
Rundgänge	12
Exkursionen	13
Wanderungen	13
vhs in den Herbstferien	13
Radtouren	13
Spaziergänge	13

Infos

Anmeldung und Informationen	4
Informationen und Beratung	5
vhs Bürgerakademie	5, 32
Infos zu Kursgebühren, Teilnahmebedingungen und Datenschutz	118
Allg. Geschäftsbedingungen (AGB)	119
Ferienkalender	120
Impressum	120

vhs Basiskurse

Grundbildung	8
vhs vor Ort	9

Gesellschaft | Politik

Geschichte	15
Rundgänge Radtouren Exkursionen	17
Politik Wirtschaft Soziales	22
Wissensrunde Utopien	24
Bochum, unsere Stadt	25
Europa und die Welt	26
Philosophie und Religion	26
Arbeit und Leben	28
Recht	29
Finanzen	30
Wohnen	30

Natur | Umwelt

Nachhaltig leben	33
Tauschen, reparieren, nachhaltig konsumieren -	34
Ein Wochenende fürs Klima	34
Hin und weg: Stadt - Land - Natur	35
Sonne, Mond & Sterne	36
Alles im Garten	36
Tierisch	36
Wandern	38
Botanik & Ökologie	39
Überleben in der Natur	40
Geologie & Energie	40
Wasser	41
Wo unsere Lebensmittel herkommen	41
Rund ums Rad	42
mobil & sicher	43

Kunst | Kultur

Literatur im Gespräch	45
Lesungen	46
Schreiben	46
Theater	48
Musik	48
Ausstellungen & Kunst unterwegs	51
Kunst im Gespräch	51
Malen Zeichnen Gestalten	52
Plastisches Gestalten	55
Textiles Gestalten	56
Floral & Kreativ	57
Kommunales Kino (KoKi)	58

Gesundheit | Psychologie

Gesundheit aktuell	59
Spaziergänge Wanderungen	60
Gesundheitsförderung	61
Kochen	62
Kochen leicht gemacht	64
Backen	64
Entspannung Körpererfahrung Massage	65
Yoga Tai Chi Qigong	66
Bewegung Fitness	68
Mentale Fitness	68
Wirbelsäule Beckenboden	70
Tanz	70
Selbstverteidigung	72
Psychologie Selbsterfahrung	72

Deutsch als Fremdsprache

Unser Angebot	76
Terminvereinbarung	76
Prüfungen	76
Deutsch A2 / B1	77
Deutsch B2	77
Deutsch C1	77

Fremdsprachen

Englisch	79
Französisch	80
Italienisch	82
Spanisch	83
Arabisch	85
Chinesisch	85
Finnisch	85
Griechisch	86
Japanisch	86
Koreanisch	87
Niederländisch	87
Norwegisch	88
Polnisch	88
Russisch	89
Schwedisch	89
Türkisch	90

Arbeit | Beruf

Kommunikation	91
Deutsche Gebärdensprache	94
Berufliche Orientierung	94
Bewerbung	95
Einzelberatungen	96
Berufliches Image	96
Management	97
Rechnungswesen	98
Rechtschreibung und Zeichensetzung	99
Soziale Kompetenzen	99
10-Finger-Tastschreiben	99

Digitale Welten | Fotografie

Grundlagen	100
PC-Angebote für Leute ab 60	102
Betriebssysteme	103
Office - Kombikurse	104
Access	104
Word	104
Excel	104
Outlook	105
Bild und Ton	106
Internet KI Social Media	108
smart und mobil	110
CAD	111
Programmieren & Experimentieren	111
Fotografie	112

SchulabschlussPLUS

Unser Angebot	116
Beratung	116
Elementarbildung	117
Erster Schulabschluss Klasse 9	117
Erweiterter Erster Schulabschluss Klasse 10	117
Mittlerer Schulabschluss	117



■ vhs im BVZ

Gustav-Heinemann-Platz 2-6, 44787 Bochum

Leitung

vhs-Leiterin	Helle Timmermann	910-2860	HTimmermann@bochum.de	R. 1044
Verwaltungsleiter	Simon Justen	910-2879	SJusten@bochum.de	R. 1042
Assistenz vhs-Leiterin u. Verwaltungsleiter	Daniela Beck	910-2861	DBeck@bochum.de	R. 1043

Querschnittsaufgaben

Qualitätsmanagement Projekte	N. N.			
Öffentlichkeitsarbeit stellv. Verwaltungsleiterin	Petra Jahn	910-1723	PJahn@bochum.de	R. 1041

Pädagogischer Bereich

Gesellschaft Politik, Arbeit & Leben (DGB/vhs)				
stellv. vhs-Leiterin	Astrid Thews	910-2812	AThews@bochum.de	R. 037
Gesellschaft Politik	Dr. Astrid Tan	910-2836	ATan@bochum.de	R. 037
Stadtteilorientierte Bildungsarbeit KoKi	Gëzarta Gerle	910-4619	GGerle@bochum.de	R. 037
Natur Umwelt, Kunst Kultur	Katja Holzmüller	910-2866	KHolzmüller@bochum.de	R. 1053
Gesundheit Psychologie	Sophie Linß	910-2871	SLinss@bochum.de	R. 1052
Digitale Welten Fotografie	Sascha Kollmer	910-1249	SKollmer@bochum.de	R. 1007A
Arbeit Beruf, Verbraucherfragen	Mario Nietz	910-2867	MNietz@bochum.de	R. 1046
Fremdsprachen	Julia Franz	910-2868	JFranz@bochum.de	R. 1051
Integrationskurse Deutsch als Fremdsprache	Rabea Herzog	910-2818	RHerzog@bochum.de	R. 1047
Sozialpäd. Betreuung Integrationskurse	Mareike Finken	910-2887	MFinken@bochum.de	R. 1062
Sprachenberatung Deutsch als Fremdsprache	Valérie Rutinowski	910-5007	VRutinowski@bochum.de	R. 1062

Verwaltungsbereich

Anmeldung	Andrea Kollmer	910-2862	AKollmer@bochum.de	R. 1060
Anmeldung Zertifikate	Tanja Lehmkuhl	910-2873	TLehmkuhl@bochum.de	R. 1060
Anmeldung Raumplanung	Max Oberste-Beulmann	910-2874	MOberste-Beulmann@bochum.de	R. 1060
Anmeldung Raumplanung	Martin Westerhof	910-2856	MWesterhof@bochum.de	R. 1061
Integrationskurse Deutsch als Fremdsprache	Claudia Großmann	910-2804	CGrossmann@bochum.de	R. 1049
Integrationskurse Deutsch als Fremdsprache	Ulrike Abou Dayé	910-2875	UAbou-Dayé@bochum.de	R. 1049
Finanzen Deutsch als Fremdsprache	Laura Wegemann	910-2825	LWegemann@bochum.de	R. 1047
Finanzen Honorare	Katharina Krawczak	910-2857	KKrawczak@bochum.de	R. 1040
Finanzen Beschaffungen Projekte	Julia Boltz	910-2865	JBoltz@bochum.de	R. 1039
Interne EDV-Betreuung	Erik Bühren	910-2869	EBuehren@bochum.de	R. 1059
Techn. Dienst Internet Öffentlichkeitsarbeit	Volker Krawczak	910-2881	VKrawczak@bochum.de	R. 1050
Hausdienst	Bianca Wardenbach	910-2824	BWardenbach@bochum.de	R. 1009

Weiterbildungsberatung

Individuelle Beratung zur berufl. Entwicklung u. Projekt Weiterbildung vor Ort	Tanja Golesch	910-2883	TGolesch@bochum.de	R. 1064
	Patrick Pape	910-2519	PPape@bochum.de	R. 1063

■ vhs Baarestraße

Baarest. 33, 44793 Bochum

Schulabschlüsse, Grundbildung

Leiter	Dr. Manuel Mackasare	910-2863	MMackasare@bochum.de	R. 104
Stellv. Leiterin Alphabetisierung Sozialpädagogische Beratung	Ute Vielhaber-Jesse	910-1529	UVielhaber@bochum.de	R. 105
Sozialpädagogische Beratung	Bettina Mügge	910-2878	BMuegge@bochum.de	R. 106
	Anne Leopold	910-2872	ALeopold@bochum.de	R. 105
Sekretariat SchulabschlussPLUS	Beate Biskup	910-2845	BBiskup@bochum.de	R. 107

Weiterbildungslehrer*innen:

910-1779

- Laura Bander mann (LBander mann@bochum.de)
- Christian Dorner (CDorner@bochum.de)
- Kristina Eckstädt (KEckstaedt@bochum.de)
- Karoline Kerlin (KKerlin@bochum.de)
- Malte Pattberg (MPattberg@bochum.de)
- Cordula Pütz (CPuetz@bochum.de)
- Arnd Becker (ABecker@bochum.de)
- Carola Flottesmesch-Eckstädt (CFlottesmesch-Eckstaedt@bochum.de)
- Christine Kemper (CKemper@bochum.de)
- Andrea Naroska (ANaroska@bochum.de)
- Angelika Pöppel (APoeppel@bochum.de)
- Hannelore Weiß (HWeiss@bochum.de)

■ Anmeldung

Die Internet-Anmeldung

<https://vhs.bochum.de>

Über das Internet können Sie sich online anmelden. Ausgenommen hiervon sind Deutschkurse und Prüfungen. Hier finden Sie aktuelle Informationen zu unseren Angeboten.

Die telefonische Anmeldung

0234 910-1555

Bitte beachten Sie unsere Öffnungszeiten! Während der Hauptanmeldezeiten vor Beginn des Semesters kann es zu Wartezeiten kommen. Dafür bitten wir um Ihr Verständnis.

Die persönliche Anmeldung

Unsere Geschäftsstelle im BVZ, Raum 1060 in der Bochumer City nimmt Ihre Anmeldung gerne entgegen.

Unsere Öffnungszeiten:

montags	8.30-13 Uhr u. 14-16 Uhr
dienstags	8.30-13 Uhr u. 14-16 Uhr
mittwochs	geschlossen
donnerstags	8.30-18 Uhr
freitags	8.30-13 Uhr

Die schriftliche Anmeldung

Anmeldekarten erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle. Außerhalb der Öffnungszeiten finden Sie die Vordrucke in der Auslage davor. Die - gut leserlich - ausgefüllte Anmeldekarte werfen Sie bitte in den Briefkasten der Geschäftsstelle am Eingang der vhs im BVZ oder am Historischen Rathaus.

Anmeldebestätigung

Wenn Sie eine Anmeldebestätigung wünschen, kreuzen Sie dies bitte auf der Anmeldekarte an und teilen uns Ihre E-Mail-Adresse mit. **Es gibt keine gesonderte Einladung zum ersten Kurstermin!**

Benachrichtigung

Nur wenn ein Kurs nicht stattfindet, ausgebucht ist oder verlegt wird, werden Sie schriftlich oder telefonisch benachrichtigt.

Abmeldung

Sollten Sie sich doch einmal abmelden müssen, finden Sie die Rücktrittsbedingungen in den AGB auf **Seite 119**.

■ Das Kleingedruckte

Unsere Informationen zu Kursgebühren, Teilnahmebedingungen und Datenschutz sowie unsere AGB finden Sie auf den **Seiten 118 und 119**.



Ihr Team in der Geschäftsstelle:
Max Oberste-Beulmann,
Tanja Lehmkuhl, Andrea Kollmer
(v. l. n. r.)

■ Preise!

Die Preise für die Veranstaltungen finden Sie jeweils am Ende des entsprechenden Angebotes. Bei uns gibt es viele Ermäßigungen.

Wer welche Ermäßigung erhalten kann und was dafür notwendig ist, lesen Sie in den AGB und den Infos zu Kursgebühren, Teilnahmebedingungen und Datenschutz auf den **Seiten 118 und 119**.

Bezahlen

Sie können bei uns mit Ihrer EC-Karte bezahlen. Eine Barzahlung ist ebenfalls möglich.

SEPA*- Lastschriftverfahren

Wenn Sie vom bequemen Weg des Konto-einzugs Gebrauch machen möchten, benötigen wir von Ihnen ein Mandat. Sie finden dieses Mandat auf unseren Anmeldekarten, auf unserer Internetseite sowie in unserer Geschäftsstelle.

Die vhs Bochum akzeptiert keine Einzelmandate, da diese einen zu großen Verwaltungsaufwand und damit Kosten verursachen. Wir bitten Sie daher um ein Dauermandat.

(* Single Euro Payments Area)



Qualitätsmanagement

zertifiziert nach
DIN EN ISO 9001

zugelassener Träger
nach AZAV

■ Adressen!

vhs im BVZ

(Bildungs- und Verwaltungszentrum),
Zi. 1060, Gustav-Heinemann-Platz 2-6,
44787 Bochum

Telefon: 0234 910-1555

Fax: 0234 910-1747

vhs Westring

Westring 24, 44787 Bochum

Telefon: 0234 910-1555

vhs Baarestraße

SchulabschlussPLUS, Zweiter Bildungsweg, Grundbildung

Baarestr. 33, 44793 Bochum

Telefon: 0234 910-2845

Bitte beachten Sie:

Beratung und/oder Anmeldung für den Bereich „**SchulabschlussPLUS**“ ist **nur** in der vhs Baarestraße möglich.

Unterrichtsorte

Unsere Veranstaltungen verteilen sich auf viele Orte im gesamten Stadtgebiet. Eine Übersicht der wichtigsten Standorte finden Sie auf **Seite 6**.

Feiertage / unterrichtsfreie Tage

3. Oktober	Tag der Deutschen Einheit
1. November	Allerheiligen
24. Dezember	Heiligabend
25. Dezember	1. Weihnachtstag
26. Dezember	2. Weihnachtstag
31. Dezember	Silvester

Einen Ferienkalender finden Sie auf der **Seite 120**.

■ Rollstuhl für Ihren vhs-Besuch

Brauchen Sie einen Rollstuhl für den Besuch der vhs Bochum? Zum Beispiel, weil Sie

- schlecht laufen können
- nicht lange stehen können
- ein gebrochenes Bein haben

Dann melden Sie sich vor Ihrem Besuch oder direkt im BVZ an der Pforte.

Das Personal dort hilft Ihnen gerne weiter.

Telefon: 0234 910-4498

E-Mail: pforte-bvz@bochum.de



■ Grundsätzliches zu den Beratungen:

Wir beraten Sie gerne zu allen Angeboten, die Sie in unserem Programm finden!

Unsere Beratung ist für Sie kostenlos!

Wenn Sie Fragen zu Kursinhalten, Methoden oder Zugangsvoraussetzungen haben, sprechen Sie uns bitte an. Entsprechende Rufnummern finden Sie zu Beginn des jeweiligen Angebotsbereiches und am Ende jeder Seite.

... Deutsch als Fremdsprache

Die Anmeldung und Beratung ist nur mit Termin möglich.

Den Termin buchen Sie **online** über unser neues Buchungssystem.



Unsere Beratungs-Hotline erreichen Sie dienstags von 10 bis 12 Uhr unter:
0234 910-1116.

Die Beratung ist kostenlos und findet im Raum 1062 in der vhs Bochum statt.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir außerhalb der genannten Zeiten keine Beratung und Anmeldung durchführen! Über kurzfristig notwendige Änderungen der Beratungszeiten informieren wir auf unserer Internetseite.

... Termine zum Einbürgerungstest

Die vhs bietet monatlich mehrere Termine an.

Bitte informieren Sie sich auf unserer Internetseite.

<https://vhs.bochum.de>

... Orientierungskurstest

Den Test „Leben in Deutschland (LiD)“ bieten wir nur für Teilnehmer*innen unserer eigenen Integrationskurse an.

... Prüfungsgebühren

Bei Prüfungen ist eine Ermäßigung nicht möglich.

... Kostenlose Beratung empfohlen!

Bei Fragen zu Kursinhalten und zur Kursberatung kontaktieren Sie bitte die jeweilige Fachbereichsleitung.

Die Beratung erfolgt durch unsere Fachbereichsleiterinnen und Fachbereichsleiter telefonisch, per E-Mail oder nach Vereinbarung vor Ort.

... Fremdsprachen

Wir helfen Ihnen, den richtigen Kurs zu finden! Bei Fragen zur Einstufung und zur Sprachenberatung kontaktieren Sie bitte Julia Franz

Telefon: 0234 910-2868

E-Mail: JFranz@bochum.de

Die Beratung ist für Sie kostenlos!



Die Bürgerakademie gehört als Fortbildungsplattform zum gemeinwohlorientierten Medienhaus CORRECTIV, das für unabhängigen und investigativen Journalismus steht.

CORRECTIV will nachhaltig zu einer aufgeklärten Zivilgesellschaft beitragen. Mit den Web-Tutorials der Bürgerakademie bieten wir allen vhs-Teilnehmer*innen eine neue und interessante Online-Ergänzung zu unserem präsenten vhs-Programm sowie zu unserem bestehenden Online-Angebot an. Wir als vhs Bochum möchten damit unser lebendiges Angebot vor Ort um eine neue Lernvariante bereichern.

Und das Tolle: All diese Web-Angebote sind für alle aktiven Teilnehmer*innen irgendeines Kursangebotes der vhs Bochum **kostenfrei!**

Neugierig?

Dann fragen Sie einfach bei uns nach und Sie erhalten den Zugang für das komplette Angebot der vhs-Bochum-Bürgerakademie:
0234 910-1555 | vhs@bochum.de

■ Kommunale

Weiterbildungsberatung ...

... ist eine Servicestelle, die Bürger*innen, Unternehmen und Bildungsanbietern zu allen Fragen der Weiterbildung offensteht. Beratung bedeutet für uns mehr als die Weitergabe von Informationen. Wichtig ist uns, Sie mit Blick auf Ihr Anliegen und Ihre Situation dabei zu unterstützen, Entscheidungen zu treffen und das Richtige im Hinblick auf Ihre persönliche Situation zu tun.

Gern informieren wir Sie zu Fördermöglichkeiten, geben Ihnen einen Überblick über die Bildungslandschaft und bieten Ihnen Bewerbungscoachings sowie Coachings zur beruflichen Entwicklung an. Wir zeigen Ihnen neue Perspektiven auf und helfen Ihnen, diese umzusetzen.

Auch als Unternehmer*in können Sie sich über Fortbildungsmöglichkeiten Ihrer Mitarbeiter*innen informieren. In Bochum gibt es viele Weiterbildungseinrichtungen und Institutionen.

Die kommunale, trägerneutrale Weiterbildungsberatung fördert deshalb die Kooperation und koordiniert den „Runden Tisch Weiterbildung Bochum“.

Seit Januar 2025 hat sich der Aufgabenbereich durch das Projekt „Weiterbildung vor Ort“ erweitert. Dieses Projekt bietet Ihnen die Möglichkeit, Bochum besser kennenzulernen und neue Wege für sich zu entdecken. Ob Sie Unterstützung bei der Gestaltung Ihres Alltags suchen, ein neues Hobby ausprobieren möchten oder sich beruflich neu orientieren wollen – wir zeigen Ihnen, wie vielfältig das Bildungsangebot in Bochum ist.

Möchten Sie unverbindlich etwas Neues ausprobieren?

Dann besuchen Sie unsere Schnupperangebote direkt vor Ort und gewinnen Sie erste Eindrücke.

Sie wünschen sich eine persönliche Beratung?

Jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat von 10–12 Uhr bieten wir eine kostenlose Weiterbildungsberatung im Welcome Office an: Universitätsstraße 43–49, 44789 Bochum

Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen!

Weitere Beratungstermine und unsere Schnupperangebote vor Ort finden Sie unter: <https://vhs.bochum.de/programm/weiterbildung-vor-ort>

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich gern an:

Tanja Golesch,
vhs im BVZ, Raum 1064,
0234 910-2883 | TGolesch@bochum.de

Patrick Pape,
vhs im BVZ, Raum 1063,
0234 910-2519 | PPape@bochum.de

Lernorte - Ihr Weg zu uns

1 Bildungs- und Verwaltungszentrum
Gustav-Heinemann-Platz 2 – 6
44787 Bochum
(H) Bochum Rathaus
(U) U35, 302, 305, 306, 310, 316
(Bus) 336, 339, 345, 353, 355, 365, 368
Gebäude ist barrierefrei

2 Goethe-Schule
Goetheplatz 1
44791 Bochum
(H) Kunstmuseum
(Bus) 336, 339, 353

3 Pestalozzi-Schule
Graf-Adolf-Straße 40a
44866 Bochum
(H) Vietingstraße
(U) 302

4 Louis-Baare-Berufskolleg
Bußmannsweg 8
44866 Bochum
(H) Wibbeltstraße
(Bus) 346, 363, 386, 390

5 JugendfreizeitHaus Gerthe
Hegelstr. 32
44805 Bochum
(H) Schwerinstraße
(U) 308, 316
(Bus) 364
(H) Heinrichstraße
(U) 308, 316
(Bus) 353, 321 (HCR)

6 VHS Baarestraße
Baarestraße 33
44793 Bochum
(H) Jacob-Mayer-Straße/Jahrhunderthalle
(U) 302, 305, 310
(Bus) 345

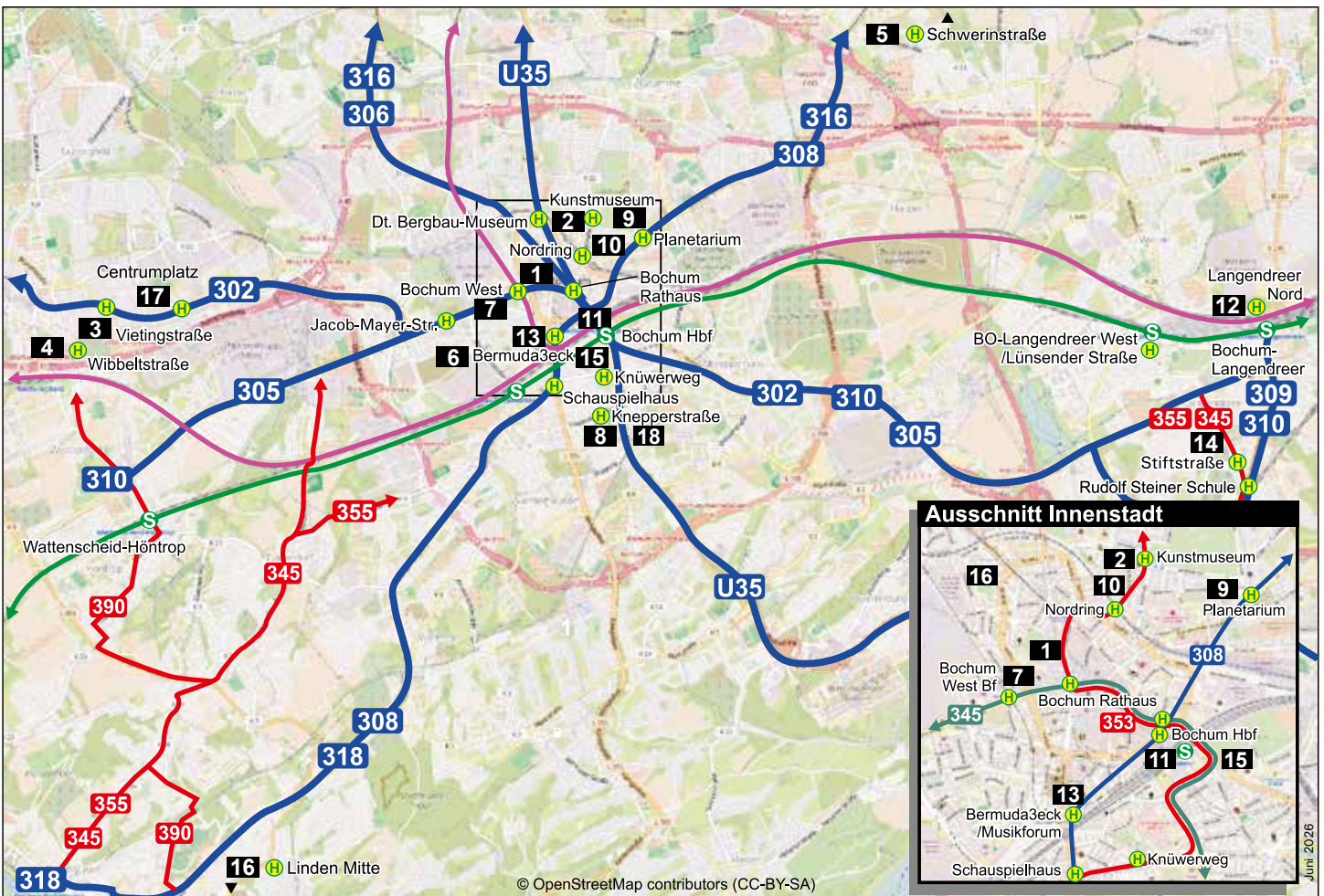
7 VHS Westring
Westring 24
44787 Bochum
(H) Bochum West Bahnhof
(DB) RB46
(Bus) 345, 355

8 Gymnastikhalle der Don-Bosco-Schule
Friederikastraße 21
44789 Bochum
(H) Waldring, Knepperstraße
(U) U35
(Bus) 354

9 Gymnastikhalle der Hildegardisschule
Klinikstraße 1
44791 Bochum
(H) Planetarium
(U) 308, 316, 318
(Bus) 336, 339, 354

ÖPNV
von Menschen, für Menschen.

Wir kümmern uns um Ihre Mobilität.
bogestra.de



10 Kunstmuseum Bochum
Kortumstraße 147
44787 Bochum
(H) Kunstmuseum
(Bus) 336, 339, 353

11 Metropolis-Filmtheater im Hauptbahnhof
44787 Bochum
(H) Bochum Hbf
(DB) RE1, RE6, RE11, RE16, RE41, RB40, RB46, S1
(U) U35, 302, 305, 306, 308, 310, 316, 318
(Bus) 336, 339, 345, 349, 350, 353, 354, 355, 356, 365, 368, SB37

12 Bahnhof Langendreer / ENDSTATION_Kino
Wallbaumweg 108
44894 Bochum
(H) Langendreer (S)
(DB) S1
(U) 302, 305, 309
(Bus) 369, 378, 379
Gebäude ist barrierefrei

13 Casablanca Kino
Kortumstraße 11
44787 Bochum
(H) Bermuda3eck/Musikforum
(U) 308, 318
(Bus) SB37, 350, 365

14 Nelson-Mandela-Schule
Stiftstraße 25/29, 44892 Bochum
(H) Rudolf-Steiner-Schule
(U) 309, 310
(Bus) 345, 355
(H) Stiftstraße
(Bus) 345, 355

15 Stadt Archiv Bochum
Wittener Str. 47
44789 Bochum
(H) BP/Aral Haus
(Bus) 339, 355, 368
Gebäude ist barrierefrei

16 Tanzlocation Phönix
Hattinger Str. 821
44879 Bochum
(H) Linden Mitte
(U) 308, 318
(Bus) 357, 359, 390

17 Turnhalle Flöz Finefrau
Flöz Finefrau 12
44866 Bochum
(H) Centrumplatz
(U) 302

18 Gymnastikhalle Neues Gymnasium
Querenburger Str. 45
44789 Bochum
(H) Aral-Forschung
(Bus) 345, 349, 356

WDR 2



Bleibt neugierig



BOCHUM

Für Mama, Opa oder die beste Freundin

Verschenken Sie besondere Erlebnisse mit einem Gutschein der Bochum Touristinfo! Diese sind übrigens für das gesamte Angebot gültig, also für Tickets, Bücher oder Souvenirs. So bleiben Sie flexibel bei der Geschenkwahl.



Bochum Touristinfo
Bochum Marketing GmbH
Huestraße 9, 44787 Bochum

T 0234 963020
info@bochum-tourismus.de
www.bochum-tourismus.de

Onlineshop: www.wir-sind-bochum.de



Lesen und Schreiben lernen – es ist nie zu spät

Möchten Sie sicherer im Lesen und Schreiben werden oder neu anfangen? Dann sind unsere Kurse genau richtig. Hier lernen Sie Schritt für Schritt in der Gruppe, mit Ruhe und ohne Druck. Bitte informieren Sie auch Freunde, Familie oder Kolleg*innen, die Hilfe suchen beim Lesen und Schreiben.

Mit Unterstützung und Zeit ist Lernen in jedem Alter möglich!

Nähere Informationen bei Ute Vielhaber-Jesse, Tel. 910-1529.

Vertrauliche Beratung:
Termin nach Vereinbarung.

N96003 GRUMME

Luisa Marie Kraft
mo und mi, 17.45-20 Uhr, ab 7. Sep.
Hildegardisschule, Klinikstr. 1, Raum 52
10 Tn., 20 x 3 Ustd., 13,- EUR

N96004

Angelika Kraft
di und do, 9.15-11.30 Uhr, ab 8. Sep.
vhs im BVZ, Raum U126
10 Tn., 20 x 3 Ustd., 13,- EUR

N96005

Angelika Kraft
di und do, 11.30-13.45 Uhr, ab 8. Sep.
vhs im BVZ, Raum U126
10 Tn., 20 x 3 Ustd., 13,- EUR

N96007

Winterkurs

Angelika Kraft
di, 10-13 Uhr, ab 1. Dez.
vhs im BVZ, Raum 1011
10 Tn., 7 x 4 Ustd., 13,- EUR

N96008

Winterkurs

Luisa Marie Kraft
mi, 17.45-20 Uhr, ab 2. Dez.
Hildegardisschule, Klinikstr. 1, Raum 52
10 Tn., 6 x 3 Ustd., 13,- EUR

In diesem Bereich bieten wir Kurse zu einem besonders günstigen Preis an. Weitere Grundkurse finden Sie in allen Angebotsbereichen, vor allem bei den Anfängerkursen.

Alle Grundbildungsangebote wurden bereits ermäßigt.

Bei Fragen zu Kursinhalten und für die Beratung wenden Sie sich bitte an:

- Ute Vielhaber-Jesse
Tel. 910-1529 • E-Mail: UVielhaber@bochum.de

Für allgemeine Informationen, Anmeldungen, Teilnahmebescheinigungen u. v. m. wenden Sie sich bitte an:

- vhs Geschäftsstelle Andrea Kollmer, Tanja Lehmkuhl, Max Oberste-Beulmann
vhs im BVZ, Raum 1060
Tel.: 0234 910-1555 • E-Mail: vhs@bochum.de

Fit in Rechtschreibung

Sie stehen mit der Rechtschreibung auf Kriegsfuß! Die Groß- und Kleinschreibung sowie Kommasetzung gibt Ihnen immer wieder Rätsel auf.

Sie zweifeln an Ihren Texten und möchten gerne sicherer im Umgang mit der Rechtschreibung sein.

Dann sollten Sie sich zu diesem Kurs anmelden!

Am ersten Unterrichtstag werden Ihre Wünsche erfragt.

Danach arbeiten Sie systematisch und passgenau in vielen Übungen zur Verbesserung der Rechtschreibung.

Ziel ist es, am Ende des Kurses die Rechtschreibung sicherer anwenden zu können und sich wohler im Umgang mit Texten zu fühlen.

N96200

Elke Ebert
di, 17-18.30 Uhr, ab 22. Sep.
vhs im BVZ, Raum U126
10 Tn., 10 x 2 Ustd., 13,- EUR



Radio Bochum unterstützt die Grundbildungsangebote der vhs.



Lesen macht stark - Gelesen heißt noch nicht verstanden

In Kooperation mit Mentor e. V. Entwicklung der Lesekompetenz, Ideensammlung für Mentorstunden.

Diese Kompaktkurse zum Thema „Lesen macht stark“ richten sich an Lesementor*innen, die Kinder in Grundschulen bei der Entwicklung und Steigerung ihrer Lesekompetenz unterstützen und fördern. Hierzu werden im ersten Teil die Grundlagen und einzelnen Schritte des Leselernprozesses dargestellt und anhand praktischer Beispiele selbst erfahren.

Im zweiten Teil werden verschiedene Lesetechniken zum Sinn entnehmenden Lesen vorgestellt und erprobt. Darüber hinaus erfolgt eine Ideensammlung für den Aufbau und die Gestaltung von Mentorstunden.

M96030 / M96031

Dr. Anke Hußmann / Karin Roth
Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben
Seminarraum der Geschäftsstelle Mentor e. V., Hellweg 16,
35 Tn., entgeltfrei

Bitte melden Sie sich über den Verein „Mentor die Leselernhelfer“ an:

**E-Mail: info@bochum-mentor.de
Internet: www.bochum-mentor.de**

Bei Fragen zu Kursinhalten und für die Beratung wenden Sie sich bitte an:

- vhs vor Ort Gézarta Gerle
vhs im BVZ, Raum 037
Tel. 0234 910-4619 • E-Mail: GGerle@bochum.de
Mobil: 015254988449

Eine Beratung ist telefonisch, per E-Mail oder nach Vereinbarung vor Ort möglich.

Für allgemeine Informationen, Anmeldungen, Teilnahmebescheinigungen u. v. m. wenden Sie sich bitte an:

- vhs Geschäftsstelle Andrea Kollmer, Tanja Lehmkuhl, Max Oberste-Beulmann
vhs im BVZ, Raum 1060
Tel. 0234 910-1555 • E-Mail: vhs@bochum.de

Bitte informieren Sie sich auf „vhs.bochum.de“ über aktuelle Änderungen.



vhs vor Ort!

Mit unseren Veranstaltungen vor Ort möchten wir Ihnen den Zugang zu Weiterbildung erleichtern. Deshalb bieten wir Angebote direkt in den Stadtteilen an, die sich an unterschiedlichen Lebenslagen, Interessen und Bedürfnissen orientieren. Die vhs arbeitet dabei eng mit Initiativen, Einrichtungen und Engagierten vor Ort zusammen und gestaltet gemeinsam mit ihnen vielfältige Bildungsveranstaltungen.

Wir laden Sie herzlich ein, Ihre Erfahrungen einzubringen und gemeinsam mit uns auf Bildungsbedarfe im Stadtteil zu reagieren.

Milchtüten-/Tetrapak-Radierung

Bei dieser Mitmach-Aktion am Nachhaltigkeitstag im Bezirk Bochum Ost können Besucher*innen eine spannende und nachhaltige Drucktechnik ausprobieren: die Kaltnadelradierung.

Die Kaltnadelradierung ist eine künstlerische Drucktechnik, bei der das Motiv in eine Druckplatte eingeritzt wird.

Anschließend wird auf diese Platte Farbe aufgetragen und das eingefärbte Motiv auf Papier gepresst.

Als Druckplatte dient beim Mitmach-Angebot der vhs im Sinne der Nachhaltigkeit ein Abfallprodukt, nämlich das Verbundmaterial (z.B. Tetrapak), aus dem Milchtüten, Saftkartons und Co. typischerweise bestehen.

Das Motiv wird mit einfachsten Werkzeugen, die sich in fast jedem Zuhause finden, in den Karton geritzt und dieser dann mit Tiefdruckfarben auf Sojaölbasis eingefärbt. Zum Drucken des Motivs auf Papier wird eine haushaltsübliche Nudelmaschine genutzt.

Auf diese Weise lassen sich am Küchentisch sehr einfach, preiswert und nachhaltig aus einem Abfallstoff Grafiken in kleiner Auflage und mit hohem künstlerischen Anspruch anfertigen.

Die erforderlichen Materialien werden gestellt. Für die Teilnehmenden entstehen keine Kosten.

08300 LGDR

Stefanie Scheiffler
Samstag, 19. Sep., 13-18 Uhr
Bezirksmusikschule Langendreer,
Alte Bahnhofstraße 12, 44892 Bochum
entgeltfrei

Deutschkurs für Anfänger*innen

Möchten Sie Deutsch lernen und dabei ins Gespräch kommen?

In diesem Anfängerkurs lernen Sie Deutsch in entspannter Atmosphäre und tauschen sich mit anderen aus.

Der Kurs ist offen gestaltet und orientiert sich an den Bedürfnissen der Gruppe, ohne Leistungsdruck und ohne Abschlussprüfung.

Eine Anmeldung ist jederzeit möglich.

N08701 WAT

Dieter Devantié
di, 9-11.15 Uhr, ab 8. Sep.
Bücherei Wattenscheid im Gertrudiscenter
15 Tn., 13,- EUR, keine Ermäßigung!

Lesen und Schreiben lernen

Dieses Kursangebot richtet sich an Erwachsene, die lesen und schreiben lernen oder ihre Kenntnisse verbessern möchten. Sie lernen in einer unterstützenden Atmosphäre und in Ihrem eigenen Tempo.

Der Kurs steht allen Interessierten offen und wird im Stadtteil Wattenscheid angeboten.

N08906 WAT

Dieter Devantié
mo und fr, 11-13.15 Uhr, ab 14. Sep.
Bücherei Wattenscheid im Gertrudiscenter
10 Tn., 13,- EUR, keine Ermäßigung!





Themenbezogene Fragen zu den Bildungsurlauben

richten Sie bitte an die jeweils in der Überschrift angegebene Fachbereichsleitung.

Im Bereich „Informationen für Teilnehmende“ finden Sie auf den Webseiten der vhs das Infoheft „Der Weg zum Bildungsurlaub“.

Bitte informieren Sie sich auf „<https://vhs.bochum.de>“ über aktuelle Neuerungen.

Für allgemeine Informationen, Anmeldungen, Teilnahmebescheinigungen u. v. m. wenden Sie sich bitte an:

- vhs Geschäftsstelle Andrea Kollmer, Tanja Lehmkuhl, Max Oberste-Beulmann
vhs im BVZ, Raum 1060
Tel.: 0234 910-1555 • E-Mail: vhs@bochum.de

Digitale Welten | Fotografie

Sascha Kollmer
Telefon 0234 910-1249
E-Mail SKollmer@bochum.de

Kaufmännische Anwendungen mit Excel 2024

N53355 Seite 105
Mo bis Mi, 28. - 30. Sep., 9-16 Uhr
155,20 EUR

Büromanagement mit Outlook 2024 & OneNote

N53551 Seite 106
Mo bis Mi, 28. - 30. Sep., 9-16 Uhr
155,20 EUR

Tabellenkalkulation mit Excel 2024

N53351 Seite 105
Mo bis Fr, 5. - 9. Okt., 9-16 Uhr
258,- EUR

Python - Ein praxisnaher Einstieg in die Programmierung

N56151 Seite 112
Mo bis Fr, 5. - 9. Okt., 9-16 Uhr
252,- EUR

Professionell Texten mit ChatGPT

N55252 Seite 110
Mo bis Fr, 12. - 16. Okt., 9-16 Uhr
252,- EUR

Pivot-Tabellen und erweiterte Excel-Funktionen

N53354 Seite 105
Mo bis Mi, 2. - 4. Nov., 9-16 Uhr
155,20 EUR

Office 2024 - Grundlagen für's Büro

N53151 Seite 104
Mo bis Fr, 2. - 6. Nov., 9-16 Uhr
258,- EUR

Access 2024-Datenbanken erstellen und nutzen

N53451 Seite 104
Mo bis Fr, 9. - 13. Nov., 9-16 Uhr
258,- EUR

Digital durchstarten: Social Media im beruflichen Einsatz

N55251 Seite 109
Mo bis Fr, 16. - 20. Nov., 9-16 Uhr
258,- EUR

Adobe Photoshop - Intensivkurs

N54151 Seite 107
Mo bis Fr, 23. - 27. Nov., 8.30-15.30 Uhr
252,- EUR

Adobe InDesign Intensiv und Design-Grundlagen

N54152 Seite 107
Mo bis Do, 23. - 26. Nov., 9-16 Uhr
207,60 EUR

VBA-Programmierung mit Excel 2024

N53352 Seite 105
Mo bis Fr, 30. Nov. - 4. Dez., 9-16 Uhr
258,- EUR

Effizientes Arbeiten mit Office 2024

N53152 Seite 104
Mo bis Fr, 30. Nov. - 4. Dez., 9-16 Uhr
258,- EUR

Word & Excel 2024 - Wichtige Grundlagen im Überblick

N53153 Seite 104
Mo bis Fr, 7. - 11. Dez., 9-16 Uhr
258,- EUR

Natur | Umwelt

Katja Holzmüller
Telefon 0234 910-2866
E-Mail KHolzmueller@bochum.de

Klima - Wandel - Ruhrgebiet

N20009 Seite 33
Mo bis Fr, 5. - 9. Okt., 9-16 Uhr
174,- EUR

Fremdsprachen

Julia Franz
Telefon 0234 910-2868
E-Mail JFranz@bochum.de

Niederländisch für absolute Anfänger*innen

N66000 Seite 87
Mo bis Fr, 19. - 23. Okt., 9-15 Uhr
216,- EUR

Polnisch für absolute Anfänger*innen

N67000 Seite 88
Mo bis Fr, 19. - 23. Okt., 9-15 Uhr
186,- EUR

Französisch (nicht nur) für Anfänger*innen

N62000 Seite 80
Mo bis Fr, 26. - 30. Okt., 9-15 Uhr
186,- EUR

Spanisch für absolute Anfänger*innen

N64000 Seite 83
Mo bis Fr, 26. - 30. Okt., 9-15 Uhr
216,- EUR

Gesundheit | Psychologie

Sophie Linß
Telefon 0234 910-2871
E-Mail SLinss@bochum.de

Resilienz 2 – Von der Insel in mir!

N88042 Seite 73

Do bis Sa, 8. - 10. Okt., 9-16 Uhr
162,80 EUR

Yoga und Ayurveda:

Umgang mit Stress und Zielerreichung aus der östlichen Perspektive

N84201 Seite 67

Mo bis Fr, 2. - 6. Nov., 9-16 Uhr
216,- EUR

O84201 Seite 67

Mo bis Fr, 1. - 5. März 2027, 9-16 Uhr
216,- EUR

Gut mit Belastungen umgehen - Achtsamkeit und Stärkenorientierung im beruflichen Alltag

N88030 Seite 73

Mo bis Fr, 16. - 20. Nov., 9-16 Uhr
216,- EUR

Einführung in die Mediation

O88571 Seite 74

Mo bis Fr, 8. - 12. März 2027, 9-16 Uhr
230,- EUR

Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und die Beziehung zu mir selbst

O88035 Seite 74

Mo bis Fr, 15. - 19. März 2027,
9.30-16.30 Uhr
230,- EUR

Arbeit | Beruf

Mario Nietz
Telefon 0234 910-2867
E-Mail MNietz@bochum.de

Finanzbuchführung 1 - Buchführung von Anfang an

N43601 Seite 98

Mo bis Fr, 7. - 11 Sep., 9-17 Uhr
283,95 EUR inkl. Lehrbuch

Konflikte lösen.

Klar kommunizieren im Berufsalltag

N40010 Seite 92

Mo bis Fr, 19. - 23. Okt., 10-16.30 Uhr
258,- EUR

N40009 Seite 92

Mo bis Fr, 25. - 29. Jan. 2027, 10-16.30 Uhr
258,- EUR

Einführung ins NLP (NLP-Basic, DVNLP)

N40014 Seite 92

Mo bis Fr, 2. - 6. Nov., 9.30-16.30 Uhr
283,- EUR

Finanzbuchführung - 2 Buchführung und Jahresabschluss

N43623 Seite 98

Mo bis Fr, 9. - 13. Nov., 9-17 Uhr
283,95 EUR inkl. Lehrbuch

Projektmanagement - Eine Einführung in drei Modulen

N42713 Seite 97

Mo bis Fr, 16. - 20. Nov., 9-16.30 Uhr
258,- EUR

Besser Schreiben im Beruf

N40071 Seite 93

Mi bis Fr, 9. - 12. Dez., 10-16 Uhr
138,30 EUR

Einführung in das Neuro-Linguistische-Programmieren

N40016 Seite 93

Mo bis Fr, 15. - 19. Feb. 2027,
9.30-16.30 Uhr
258,- EUR

Leichte Sprache verstehen und anwenden

N40073 Seite 94

Mo bis Fr, 15. - 19. März 2027, 9.30-15 Uhr
195,- EUR



Freie Fahrt für Ihren Bildungsurlaub!

Alle Teilnehmer*innen an den Bildungsurlauben der vhs Bochum erhalten ein VRR-Ticket der Preisstufe B für die Hin- und Rückfahrt zum Unterrichtsort.



Online-Kurse

- Für ein Berufsleben nach der Familienphase
01.09.26, Kurs N41650 auf Seite 96
- Bewerbungsberatung
01.09.26, Kurs N41652 auf Seite 96
- Vertrauliche berufliche Einzelberatung
01.09.26, Kurs N41672 auf Seite 96
- Einzelberatung: Arbeitszeugnis-Check
01.09.26, Kurs N41662 auf Seite 96
- Python 1 - Der spielende Einstieg ins Programmieren
07.09.26, Kurs N56101 auf Seite 111
- Norwegisch mit geringen Vorkenntnissen A1.2
09.09.26, Kurs N66120 auf Seite 88
- Norwegisch A2.1
09.09.26, Kurs N66140 auf Seite 88
- Wohnungsrecht im Testament - rechtssicher gestaltet
10.09.26, Kurs N48107 auf Seite 29
- Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung in der Praxis
24.09.26, Kurs N48104 auf Seite 29
- Python 2 - Fortgeschrittene Programmieretechniken
28.09.26, Kurs N56102 auf Seite 111
- Python - Ein praxisnaher Einstieg in die Programmierung
05.10.26, Kurs N56151 auf Seite 112
- Das erfolgreiche Vorstellungsgespräch
08.10.26, Kurs N41529 auf Seite 95
- Klarwerden, losgehen! Berufliche Neuorientierung mit System und Gefühl
10.10.26, Kurs N41001 auf Seite 94
- Professionell Texten mit ChatGPT
12.10.26, Kurs N55252 auf Seite 110
- Life/Work Planning - Eine passende Stelle finden mit System
14.10.26, Kurs N41003 auf Seite 95
- Lebenslauf überzeugend gestalten - Tipps und mehr
15.10.26, Kurs N41530 auf Seite 95
- Generalvollmacht - Schutz vor Missbrauch
22.10.26, Kurs N48105 auf Seite 29
- Python 3 - Fortgeschrittene Programmieretechniken 2
02.11.26, Kurs N56103 auf Seite 111
- Fallstricke beim Immobilienkauf vermeiden
03.11.26, Kurs N48102 auf Seite 29
- Genial Texten mit ChatGPT
03.11.26, Kurs N55222 auf Seite 109

- Rechtliche Betreuung - Eine Aufgabe für Sie?
04.11.26, Kurs N48101 auf Seite 29
- Berufseinstiegsgehälter - Was kann ich verlangen?
05.11.26, Kurs N41540 auf Seite 95
- Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro - Einführung
07.11.26, Kurs N54611 auf Seite 107
- ADHS im Arbeitsleben - Stolpersteine erkennen
07.11.26, Kurs N45001 auf Seite 99
- Adobe InDesign - Grundkurs kompakt
09.11.26, Kurs N54111 auf Seite 106
- Python 4 - Fortgeschrittene Programmieretechniken 3
23.11.26, Kurs N56104 auf Seite 111
- Digitaler Nachlass
26.11.26, Kurs N48109 auf Seite 29
- Typografie - Grundlagen für professionelles Layout
30.11.26, Kurs N54112 auf Seite 106
- „Happy Hours!“ - Eine humorvolle Einführung in die Kunst,
04.12.26, Kurs N88022 auf Seite 72
- Adobe Photoshop - Wochenende kompakt
05.12.26, Kurs N54101 auf Seite 106
- Canva Pro - Professionelles Gestalten mit zusätzlichen Features für
07.12.26, Kurs N54212 auf Seite 107
- Adobe Illustrator - Grundkurs kompakt
07.12.26, Kurs N54121 auf Seite 106
- Einführung in Watzlawicks fröhliche Psychologie
09.12.26, Kurs N88023 auf Seite 72
- Immobilien rechtssicher und sinnvoll übertragen
10.12.26, Kurs N48820 auf Seite 30
- Wölfe in Deutschland - Rückkehr eines Wildtiers zwischen Mythos und Realität
12.01.27, Kurs N20040 auf Seite 37
- Der Luchs in NRW - Wiederansiedlung, Vernetzung und Schutz
19.01.27, Kurs N20041 auf Seite 37
- Auf leisen Pfoten - Das geheime Leben der Wildkatze
26.01.27, Kurs N20042 auf Seite 37
- Literarische Onlinekurse freie Terminwahl
Kurse N30106-N30111 auf Seite 47

Rundgänge

- Frauenstadtrundgang - für Frauen
06.09.26, Kurs N12000 auf Seite 17
- Geschichte(n) rund um das Rathaus
06.09.26, Kurs N12009 auf Seite 18
- Bochum entdecken - die Innenstadt
06.09.26, Kurs N12011 auf Seite 18
- Frauenstadtrundgang - für alle
13.09.26, Kurs N12001 auf Seite 17
- Kohle, Stahl und Bier - durch Hamme und „Speckschweiz“
19.09.26, Kurs N12012 auf Seite 18
- Promenade dans Bochum-Grumme
26.09.26, Kurs N12025 auf Seite 20
- Eine moderne Großstadt entsteht - Architektur der 1920er Jahre in Bochum
10.10.26, Kurs N12013 auf Seite 18
- Rundgang zur Grummer Geschichte
10.10.26, Kurs N12010 auf Seite 18
- Kriegswirtschaft und Zwangsarbeit in Bochum während des Faschismus
11.10.26, Kurs N12003 auf Seite 17
- Auf den Spuren seiner Justizkrimis - ein literarischer Spaziergang mit Peter Märkert
14.10.26, Kurs N30004 auf Seite 45
- Von der Kuhweide zur Augenweide - Der Bochumer Stadtpark
17.10.26, Kurs N12014 auf Seite 18
- Schlosspark Weitmar - Vom Adelssitz zum Kunststandort
18.10.26, Kurs N12022 auf Seite 20
- Ruhr-Universität und Querenburg
24.10.26, Kurs N12023 auf Seite 20
- Eine Zeitreise durch Altenbochum
01.11.26, Kurs N12015 auf Seite 19
- Wattenscheid im Nationalsozialismus
01.11.26, Kurs N12006 auf Seite 17
- Die Bochumer KunstLichtTore - Städtebauliche Akzente durch Lichtkunst
06.11.26, Kurs N12016 auf Seite 19
- Wiederaufbau aus Ruinen - Architektur der 1950er Jahre
07.11.26, Kurs N12017 auf Seite 19
- Der historische Blumenfriedhof
07.11.26, Kurs N12024 auf Seite 20
- Durch das historische Ehrenfeld
08.11.26, Kurs N12021 auf Seite 20
- Jüdisches Leben in Bochum vor, während und nach dem Faschismus
08.11.26, Kurs N12004 auf Seite 17
- Vom „Blaubuchsenviertel“ zum „Ökodieck“
14.11.26, Kurs N12018 auf Seite 19
- Auf den Spuren des Bergbaus in Eppendorf und Höntrop
15.11.26, Kurs N12019 auf Seite 19
- Mayer, Baare, Fiege - Der Kortumpark als „Geschichtsbuch“
22.11.26, Kurs N12020 auf Seite 19
- Stadtrundgang - Bochum im Faschismus
22.11.26, Kurs N12005 auf Seite 17



Exkursionen

- Leicht sortiert - RE Plano in Bochum
08.09.26, Kurs N20007 auf Seite 34
- Der Tierpark Bochum - Ein Blick hinter die Kulissen
12.09.26, Kurs N58102 auf Seite 114
- Tag und Nacht im Landschaftspark Meiderich „Lapadu“
13.09.26, Kurs N58101 auf Seite 114
- Vom historischen Landschaftspark zur IGA 2027: Der Bochumer Stadtpark
16.09.26, Kurs N21119 auf Seite 39
- Wilde Kräuter im Westpark
18.09.26, Kurs N21112 auf Seite 39
- Überleben in der Natur - Wildnistraining
19.09.26, Kurs N21125 auf Seite 40
- Wilde Spiele – Naturspaß für Kinder gestalten
22.09.26, Kurs N21127 auf Seite 40
- Kältetechnik, Wärme und mehr - Das Technische Zentrum der RUB
24.09.26, Kurs N21133 auf Seite 40
- Wenn wir einen Baum fragen würden...
25.09.26, Kurs N21115 auf Seite 39
- Bei Vollmond auf die Halde Hoheward
25.09.26, Kurs N20019 auf Seite 36
- Pilzwanderung im Weitmarer Holz
27.09.26, Kurs N21117 auf Seite 39
- After-Work-Backstage-Tour im Bochumer Tierpark
30.09.26, Kurs N20033 auf Seite 36
- Federmausexkursion
02.10.26, Kurs N20035 auf Seite 36
- Spuren des frühen Steinkohlenbergbaus in Sprockhövel-Haßlinghausen
03.10.26, Kurs N21132 auf Seite 40
- Baumwelten im Gethmannschen Garten
04.10.26, Kurs N21118 auf Seite 39
- Brot backen bei den Profis - Die Bäckerei Peter
07.10.26, Kurs N22142 auf Seite 41
- Auf den Spuren des flüssigen Goldes - Bochumer Biergeschichten
08.10.26, Kurs N22147 auf Seite 41
- Zu Fuß durch die Innenstadt - Wie fußgängerfreundlich ist Bochum?
09.10.26, Kurs N23049 auf Seite 43
- Industriekultur erleben in Bochum: Zeche Hannover
17.10.26, Kurs N58103 auf Seite 114
- Lightpainting - Lichtmalerei mit Taschenlampe und Feuer
17.10.26, Kurs N58105 auf Seite 114
- Wilde Tiere und Pilze in der Stadt
18.10.26, Kurs N20037 auf Seite 37
- Villa Hügel – Nie gesehene Räume. Das Geheimnisvolle Kaiserbad
24.10.26, Kurs N12034 auf Seite 21
- Mit Karte & Kompass - Orientierung im Gelände
24.10.26, Kurs N21126 auf Seite 40

- Der Schlosspark Weitmar - Ein botanischer Herbstspaziergang
25.10.26, Kurs N21120 auf Seite 39
- Fledermausexkursion
30.10.26, Kurs N20036 auf Seite 36
- Buddhismus in der westlichen Welt
02.11.26, Kurs N16020 auf Seite 27
- Geschichte(n) von der Ruhr - Historische Sammlung des Ruhrverbands
03.11.26, Kurs N21150 auf Seite 41
- Das Zisterzienserkloster zu Stiepel
04.11.26, Kurs N16021 auf Seite 27
- Lichter der Stadt - Ruhrgebiet 2026
04.11.26, Kurs N58104 auf Seite 114
- Speiseöle aus Herne - bio & regional
11.11.26, Kurs N22143 auf Seite 41
- Respekt, Ekel, Faszination - Reptilien ganz nah!
20.11.26, Kurs N20039 auf Seite 37
- Keine Angst in der U-Bahn
26.11.26, Kurs N23050 auf Seite 43
- Der BOGESTRA-Straßenbahnbetrieb Engelsburg
09.12.26, Kurs N14100 auf Seite 25
- Radio, Fernsehen und mehr: Das WDR-Landesstudio Dortmund
11.12.26, Kurs N13024 auf Seite 23



Wanderungen

- Rittersitze im Niederbergischen
05.09.26, Kurs N12030 auf Seite 20
- Auf dem Hohe Mark Steig durch Dorsten Lembeck
16.09.26, Kurs N20081 auf Seite 38
- Waldbaden mit Natur-Coaching – Achtsamkeit, Reflexion und neue Kraft
19.09.26, Kurs N80510 auf Seite 60
- Heilkräuter erkennen
20.09.26, Kurs N80520 auf Seite 60
- Impulsspaziergang - Wege mit der Einsamkeit
24.09.26, Kurs N80517 auf Seite 60
- Villen, Wald und grüne Wege in und um Gladbeck
07.10.26, Kurs N20082 auf Seite 38
- Der Baldeneysteig auf der Südroute
10.10.26, Kurs N20083 auf Seite 38
- Entlang der jungen Emscher von Sölde nach Hörde
14.10.26, Kurs N20084 auf Seite 38
- Durchs Boyetal zu den „Braucker Alpen“
17.10.26, Kurs N20085 auf Seite 38
- Der Baldeneysteig auf der Nordroute
24.01.27, Kurs N20086 auf Seite 38

vhs in den Herbstferien

- Die Holzwerkstatt: Möbel und anderes selber bauen
06.10.26, Kurs N35002 auf Seite 55
- Pilates - Ferienspezial (Workshop)
19.10.26, Kurs N86430 auf Seite 69
- Flamencotanz - eine Einführung
19.10.26, Kurs N87499 auf Seite 71



Radtouren

- Streuobstwiesen in Bochum - alte Obstsorten neu entdeckt
13.09.26, Kurs N22201 auf Seite 42
- Bochumer Radkult(o)ur
19.09.26, Kurs N22202 auf Seite 43
- Radtour abseits der Ruhr nach Steele
24.09.26, Kurs N12031 auf Seite 21
- Fahrradtour zu Stätten ehemaliger Zwangsarbeiterlager in Bochum
26.09.26, Kurs N12007 auf Seite 17
- Radtour - Zwei Kruppsche Siedlungen
11.10.26, Kurs N12032 auf Seite 21
- Fahrradtouren zu Stätten ehemaliger Zwangsarbeiterlager in Bochum
24.10.26, Kurs N12008 auf Seite 17



Spaziergänge

- Waldbaden mit Natur-Coaching – Achtsamkeit, Reflexion und neue Kraft
19.09.26, Kurs N80510 auf Seite 60
- Heilkräuter erkennen
20.09.26, Kurs N80520 auf Seite 60
- Impulsspaziergang - Wege mit der Einsamkeit
24.09.26, Kurs N80517 auf Seite 60

Bei uns bleibt kein Auge trocken!

Mit unserem
zertifizierten
Pulslichtgerät.

Trockene, gerötete oder tränende Augen?

Fremdkörpergefühl, Lichtempfindlichkeit oder verschwommenes Sehen können Anzeichen für trockene Augen sein.



Viele Betroffene behandeln diese Beschwerden bislang nur mit Tränenersatzmitteln. Diese lindern jedoch meist nur die Symptome, ohne eine dauerhafte Lösung zu bieten, erklärt Augenoptikermeister Alexander Jäh vom Weitmarer Brillenstudio. Seit über 8 Jahren hat er bereits sehr viele Kundinnen und Kunden erfolgreich begleitet – mit einer Erfolgsquote von über 80%.

Zum Einsatz kommt das zertifizierte Pulslichtgerät „TearStim“. Dabei werden in wenigen Minuten schmerzfreie Lichtimpulse unterhalb des Auges gesetzt. Diese sollen das parasympathische Nervensystem stimulieren und den Tränenfilm stabilisieren.

Vor einer Behandlung erfolgt eine genaue Tränenfilmanalyse und ein individueller Check-up. Eine Sitzung dauert nur etwa fünf Minuten und ist unkompliziert. Empfohlen werden drei Anwendungen zu je 99 Euro. Laut Erfahrungen berichten über 80 % der Teilnehmenden von einer deutlichen Verbesserung.

Das Ergebnis: Trockene, rote oder tränende Augen können nachhaltig gelindert werden – oft schon nach wenigen Anwendungen.



**99,-€
je Anwendung**

**Sie haben
weitere Fragen?
0234 432141**



**WEITMARER
BRILLENSTUDIO**

SEHZENTRUM FÜR AUGENOPTIK
UND AUGENSCHREIBUNG

Inh. Alexander Jäh
Augenoptikermeister
Funktionaloptometrist

Hattinger Straße 252
44 795 Bochum
Telefon 0234 - 432141

Mo - Fr: 09.00 - 13.00 Uhr
14.00 - 18.00 Uhr
Sa: 09.00 - 13.00 Uhr

Immer lecker

Rollender Mittagstisch



**Leckere und frische Gerichte
direkt ins Haus!**

Sieben Tage die Woche - 365 Tage im Jahr!



Rollender Mittagstisch GmbH

Josef-Baumann-Str. 2a · 44805 Bochum

Telefon (0234) 865268

Online bestellen unter: www.rollender-mittagstisch.de

Bei Fragen zu Kursinhalten und für die Beratung wenden Sie sich bitte an:

- Gesellschaft, Politik Arbeit & Leben **Astrid Thews** | vhs im BVZ, Raum 037
Tel. 0234 910-2812 • E-Mail: AThews@bochum.de
- Wohnen, Recht, Finanzen **Dr. Astrid Tan** | vhs im BVZ, Raum 037
Tel. 0234 910-2836 • E-Mail: ATan@bochum.de

- Wohnen, Recht, Finanzen **Mario Nietz** | vhs im BVZ, Raum 1046
Tel. 0234 910-2867 • E-Mail: MNietz@bochum.de

Eine Beratung ist telefonisch, per E-Mail oder nach Vereinbarung vor Ort möglich.

Für allgemeine Informationen, Anmeldungen, Teilnahmebescheinigungen u. v. m. wenden Sie sich bitte an:

- vhs Geschäftsstelle **Andrea Kollmer, Tanja Lehmkuhl, Max Oberste-Beulmann**
vhs im BVZ, Raum 1060
Tel. 0234 910-1555 • E-Mail: vhs@bochum.de

Bitte informieren Sie sich auf „vhs.bochum.de“ über aktuelle Änderungen.



■ Geschichte

Zur Geschichte von Linden und Dahlhausen

Wir beschäftigen uns vorrangig mit Stadtteil bezogenen Themen im Bochumer Süden und Südwesten. Dabei werden u.a. geologische, siedlungsgeschichtliche, ökologische und kulturgeschichtliche Schwerpunkte in einen regionalen und überregionalen Zusammenhang gestellt. Themenschwerpunkte:

- Die Nachkriegszeit
- Linden u. Dahlhausen im 18. und 19. Jahrhundert

Neben der theoretischen Wissensvermittlung dienen Wanderungen, Betriebsbesichtigungen und die Denkmalpflege der Veranschaulichung.

N11000 DAHLH.

Engelbert Wühl
di, 19-20.30 Uhr, ab 1. Sep. 14-täglich
Ehemalige Schule Kassenberger Str. 160
25 Tn., 10 x 2 Ustd., 60,- EUR

Die industrielle Revolution

Kaum eine Entwicklung hat die Lebensweise der Menschen so nachhaltig verändert, wie die Epoche der Industrialisierung.

Weniger bekannt ist den meisten von uns, dass der Industrialisierung eine „Landwirtschaftsrevolution“ vorausging.

Da nun weniger Arbeitskraft in der Nahrungsproduktion notwendig war, konnte diese in der Produktion von Gütern eingesetzt werden.

N11010

Vortrag

Dr. Ulrich Morgenroth
Donnerstag, 17. Sep., 19-20.30 Uhr
vhs im BVZ, Raum 039
20 Tn., 8,- EUR

Islam und Technik

Mit dem Beginn des Mittelalters brach in Westeuropa die gesamte technische Infrastruktur der Römer mit ihren Fernstraßen und Wasserversorgungssystemen zusammen.

Im Osten des Reiches, das als „Byzanz“ weiter existierte konnte dieses Wissen bewahrt werden. Die Araber, die das Oströmische Reich später eroberten machten sich das technische Wissen zu Eigen und entwickelten es weiter.

Nur so konnte es dem Westen später wieder zugänglich werden und die Basis unseres heutigen Standards werden.

N11011

Vortrag

Dr. Ulrich Morgenroth
Donnerstag, 15. Okt., 19-20.30 Uhr
vhs im BVZ, Raum 040
20 Tn., 8,- EUR

Die Geschichte der Zeitmessung

Zeitmessung wurde für die Menschheit bereits in der Jungsteinzeit mit der Sesshaftwerdung und dem Beginn der Landwirtschaft wichtig, um zur rechten Zeit säen und ernten zu können.

So erfüllten Stonehenge und die Himmelscheibe von Nebra Funktionen, um Kalendertage bestimmen zu können.

Mit der steigenden Komplexität der Gesellschaft wurde Zeitmessung immer wichtiger und heute können Atomuhren Sekunden bis auf den Milliardenbruchteil errechnen.

N11012

Vortrag

Dr. Ulrich Morgenroth
Donnerstag, 12. Nov., 19-20.30 Uhr
vhs im BVZ, Raum 039
20 Tn., 8,- EUR

Ludwig II. - Ein politischer Kriminalfall

Als Märchenkönig lebte Ludwig (1845-1886) in seinen Traumschlössern.

Noch heute wird der absolutistisch gesinnte König nostalgisch verklärt und in seiner Tragik geliebt. Sein Scheitern steht exemplarisch für die Idee von einem „Dritten Deutschland“ um die starken Mittelstaaten, die spätestens im österreichisch-preußischen Krieg ihr Ende fand. Von Bismarck bezahlt, verfasste der Franzosenfreund Ludwig gegen seine eigenen politischen Ideen den sog. Kaiserbrief, in dem er den Preußenkönig Wilhelm bat, Deutscher Kaiser zu werden.

Seine Entmachtung durch die bayrische Regierung und sein ominöser Tod im Starnberger See sind Stoff für eine der interessantesten Biographien des 19. Jahrhunderts.

N11013

Vortrag

Dr. Torsten Reters
Mittwoch, 4. Nov., 19.15-21 Uhr
vhs im BVZ, Raum 053
30 Tn., 8,- EUR



Der lange Schatten der Kolonialzeit

Anlässlich der diesjährigen ‚Fairen Woche‘ wird im Foyer der Volkshochschule Bochum vom 11. September bis 2. Oktober 2026 (mit Ausnahme 18.-20.09.) die Ausstellung des Eine Welt Netz NRW präsentiert.

Die deutsche Kolonialzeit wirkt bis heute nach – etwa in globalen Wirtschaftsbeziehungen, bei Fragen von Flucht und Migration sowie im Zusammenhang mit Rassismus, Identität und Klimaungerechtigkeit.

Diese Ausstellung blickt bewusst in die Vergangenheit, um die Gegenwart besser zu verstehen und Lehren für die Zukunft zu ziehen. Es geht weniger um historische Details als um den langen Schatten einer Geschichte, die keineswegs abgeschlossen ist.

Eine Ausstellung des Eine Welt Netz NRW mit Bildern von Naseer Alshabani und Texten von Serge Palasie.

N11030

Ausstellung

Luisa Braun-Yildirim

11. Sep. - 2. Okt., (Ausnahme: 18.-20. Sep.)
vhs im BVZ, Forum
entgeltfrei

Kolonialzeit - vorbei und erledigt?!?

Im Rahmen der Ausstellung „Der lange Schatten der deutschen Kolonialzeit“ hält Serge Palasie vom Eine-Welt Netz NRW, Autor der Ausstellung, einen Vortrag zu deutschem Kolonialismus und seinen bis heute wirkenden Kontinuitäten.

Er zeigt, wie koloniale Denkmuster und Strukturen globale Wirtschaftsbeziehungen, Fragen von Migration, Rassismus und Klimaungerechtigkeit bis in die Gegenwart prägen – und warum die Auseinandersetzung mit dieser Geschichte auch heute notwendig ist.

N11031

Vortrag

Serge Palasie

Freitag, 11. Sep., 12.30-14 Uhr
vhs im BVZ, Raum 041
20 Tn., entgeltfrei

„Schlaglichter - von Verblendung zu Veränderung“ - Polizei Bochum in der NS-Zeit

In Kooperation mit der Polizei Bochum

Bei der Digitalisierung alter Akten arbeitete die Polizei Bochum die Rolle ihrer Institution in der NS-Zeit auf. Recherchiert durch Mitarbeitende und wissenschaftlich begleitet entstand eine Ausstellung, die die Mitschuld der Polizei an Gräueltaten in Bochum auf Ausstellungstafeln und in Akten zeigt.

Die Führung durch die Ausstellung zeigt die Rolle der Bochumer Polizei bei Deportationen in Konzentrationslager und wie ehemalige Gestapo-Mitglieder nach dem Krieg untertauchen konnten.

N11100

Besichtigung

Leitungsstab Polizei Bochum

Montag, 28. Sep., 16-18 Uhr

Treff: vor dem Polizeipräsidium
(Uhlandstr. 35, 44791 Bochum)
20 Tn., entgeltfrei

N11101

Besichtigung

Leitungsstab Polizei Bochum

Dienstag, 3. Nov., 16-18 Uhr

Treff: vor dem Polizeipräsidium
(Uhlandstr. 35, 44791 Bochum)
20 Tn., entgeltfrei

Die Medizinhistorische Sammlung der Ruhr-Universität Bochum im Malakowturm

Im 1875 fertiggestellten Malakowturm der ehemalige Zeche Julius Philip befindet sich die über 10.000 Objekte umfassende Medizinhistorische Sammlung der Ruhr-Universität. Bei einer Führung werden wir Teile der Ausstellung kennen lernen, so auch die neue Sonderausstellung „Manipulative Bilder: instrumentalisierte Wissenschaft in der NS-Propaganda“. Am Beispiel von Propagandabildern zu den Themen „Geburtenrückgang“ und „Vererbung“ haben sich Studierende mit den manipulativen Methoden im Nationalsozialismus auseinandergesetzt. Die Sachkosten beinhalten das Entgelt für Führung und Eintritt.

N11104

Andreas Peters

Mittwoch, 16. Dez., 15-17 Uhr

Treff: Treff: Malakowturm Julius Philipp,
Markstr. 258a,
44799 Bochum-Wiemelhausen
13 TN, 9,- Euro (Sachkosten)

Bochumer Erinnerungs- und Gedenkkultur

Eine Vernetzungs- und Impulsveranstaltung für alle Menschen, die sich in Bochum für eine lebendige Erinnerungs- und Gedenkkultur einsetzen möchten.

Der Abend wird in Kooperation zwischen dem Stadtarchiv-Bochumer Zentrum für Stadtgeschichte und der vhs Bochum veranstaltet.

Zur besseren Planung ist eine vorherige Anmeldung über die vhs erforderlich.

N11200

Dienstag, 29. Sep., 17-19 Uhr

Stadtarchiv-Bochumer Zentrum für Stadtgeschichte
60 Tn., entgeltfrei



■ Rundgänge | Radtouren | Exkursionen

Frauenstadtrundgang

In Kooperation mit dem Frauenarchiv ausZeiten e. V.

Das Frauenarchiv ausZeiten lädt ein zum Bochumer Frauenstadtrundgang. Sie haben die Gelegenheit, historische Frauen aus dem Bochum des 19. und 20. Jh. und früher kennenzulernen.

So erfahren Sie, welche Spuren Frauen wie die Anwältin Nora Platiel und die Politikerin Ottilie Schoenewald oder die Pastorin Ursula Schafmeister hinterlassen haben - in der Stadt, aber auch in der Geschichte der Frauenbewegung. Den 2017 entstandenen Frauenstadtplan erhalten Sie beim Rundgang kostenlos.

Frauenstadtrundgang - für Frauen

N12000 Rundgang, für Frauen

Linda Unger

Sonntag, 6. Sep., 10-12.15 Uhr

Treff: Rathausvorplatz, an der Glocke
25 Tn., 8,- EUR

N12001 Rundgang, für alle

Linda Unger

Sonntag, 13. Sep., 10-12.15 Uhr

Treff: Rathausvorplatz, an der Glocke
25 Tn., 8,- EUR

Kriegswirtschaft und Zwangsarbeit in Bochum während des Faschismus

In Kooperation mit VVN - BdA Bochum

Viele Bochumer Betriebe mussten spätestens mit Beginn des 2. Weltkriegs ihre Produktion auf kriegswichtige Güter umstellen.

Im Verlauf des Krieges wurde die Kriegsproduktion nur mit dem zahlreichen Einsatz von Zwangsarbeiter*innen aufrechterhalten. Beim Rundgang durch Stahlhausen und entlang des Westparks soll am Beispiel des Bochumer Vereins ein Eindruck von Zwangsarbeit und Kriegswirtschaft in Bochum vermittelt werden.

Woher kamen die Zwangsarbeiter*innen, wo und wie lebten sie in Bochum?

Wie waren dort die Lebensbedingungen? Wie wurden sie von Arbeitskolleg*innen und von der Bochumer Bevölkerung behandelt?

N12003 Rundgang

Wolfgang Dominik

Sonntag, 11. Okt., 14-16.15 Uhr

Treff: Gewerkschaftshaus, Alleestr. 80
20 Tn., entgeltfrei

Jüdisches Leben in Bochum vor, während und nach dem Faschismus

In Kooperation mit VVN - BdA Bochum

Dieser Rundgang durch die Innenstadt soll an Plätzen, Gebäuden, Stelen und Stolpersteinen auf Diskriminierung, Verfolgung, Flucht oder Deportation und Ermordung jüdischer Bochumer*innen hinweisen.

Was wussten die Bochumer*innen vom Schicksal ihrer jüdischen Nachbar*innen ab 1933? Wer profitierte von der Verfolgung der jüdischen Mitbürger*innen? Warum gab es so wenig Widerstand?

Wie ist in Bochum mit den wenigen Überlebenden umgegangen worden? Sind solche rassistischen und antisemitischen Exzesse auch heute denkbar?

N12004 Rundgang

Wolfgang Dominik

Sonntag, 8. Nov., 14-16.15 Uhr

Treff: Rathausvorplatz, an der Glocke
20 Tn., entgeltfrei



Stadtrundgang - Bochum im Faschismus

In Kooperation mit VVN - BdA Bochum

Die Übergabe der politischen Macht an die faschistische Regierung und ihre Folgen (u.a. Vernichtung der politischen Gegner, der Bochumer Jüdinnen und Juden und anderer Personengruppen), lassen sich am Schicksal einzelner Menschen und im Alltag einer Stadt an vielen Orten erfahrbar machen.

Beim Rundgang durch die Bochumer Innenstadt soll ein Einblick gegeben werden, was Alltag unterm „Hakenkreuz“ für die Menschen, die hier lebten, bedeutete. Einige Stolpersteine auf dem Rundgang weisen heute auf das Schicksal ermordeter Bochumer*innen hin.

N12005 Rundgang

Michael Niggemann

Sonntag, 22. Nov., 14-16.15 Uhr

Treff: Rathausvorplatz, an der Glocke
25 Tn., entgeltfrei

Wattenscheid im Nationalsozialismus

In Kooperation mit dem Kuratorium

„Stelen der Erinnerung“

Wer heute mit offenen Augen durch Wattenscheid geht, kann zahlreiche Spuren aus der Zeit des Faschismus entdecken. Der Rundgang will die Augen öffnen und dazu beitragen, dass sich diese Verbrechen niemals wiederholen mögen.

Über 80 Stolpersteine sind in Wattenscheid verlegt, sie erinnern an die Opfer des Faschismus. Die Stelen am Nivellesplatz erinnern an 87 ermordete oder verschollene jüdische Mitmenschen.

Nichts erinnert mehr an das ehem. Kaufhaus Sally Hess, das durch Helmut Horten arisiert wurde und der zweite Grundstein von dessen Kaufhauskette wurde.

N12006 WAT Rundgang

Felix Oekentorp

Sonntag, 1. Nov., 14-16.15 Uhr

Treff: Vor dem Rathaus Wattenscheid
25 Tn., entgeltfrei

Fahrradtouren zu Stätten ehemaliger Zwangsarbeiterlager in Bochum

In Kooperation mit dem Bochumer

„Bündnis gegen Rechts“

Die Rüstungsproduktion des Bochumer Vereins unter der Doktrin des „totalen Krieges“ ist der Hintergrund für das Schicksal der verschleppten und ausgebeuteten Zwangsarbeiter*innen.

An verschiedenen Stationen wird die Geschichte der Menschen und der Lager erläutert: Die „Stolperschwelle“ am Kreisverkehr Kohlenstraße gehört dazu, wie auch der Gedenkort zur Erinnerung an das ehem. Außenlager des KZ Buchenwald an der Brüllstraße.

Das Gelände des ehem. Zwangsarbeiterlagers „Saure Wiesen“ und die Erinnerungstafel für das Lager Mariannenplatz werden besucht.

Auf Wunsch können die Radtouren erweitert werden zum Friedhof Höntrop und zum Gelände der ehem. Zeche „Fröhliche Morgensonne“.

Die jeweiligen Hintergründe erläutern Günter Gleising (VVN) und der Künstler Marcus Kiel.

N12007 Radtour

Uli Borchers

Samstag, 26. Sep., 14-16.15 Uhr

Treff: Westpark/Parkplatz am Gewerkschaftshaus, Alleestr. 80
10 Tn., entgeltfrei

N12008 Radtour

Uli Borchers

Samstag, 24. Okt., 14-16.15 Uhr

Treff: Westpark/Parkplatz am Gewerkschaftshaus, Alleestr. 80
10 Tn., entgeltfrei

Stadtgeschichte(n) rund um das Rathaus

Das Bochumer Rathaus steht im Mittelpunkt dieses Stadtpazierganges. Erläutert wird, wie es zum Bau dieses imposanten Gebäudes kam.

Wir gehen der Frage nach, wie die Stadtverwaltung in Bochum entstand und wo sie ihren Platz hatte, als es dieses Gebäude noch nicht gab.

Wir suchen Spuren anderer ‚Rat- und Amtshäuser‘ in Bochum.

Daneben lernen wir historisch bedeutende Orte im Umfeld des Rathauses kennen: z.B. die alte Post, die Schlegel-Brauerei, die Christuskirche, das BVZ, das Gesundheitsamt und das ev. Gemeindehaus.

Der Stadtpaziergang endet am Alten Markt – dort, wo das erste Bochumer Rathaus jahrhundertlang angesiedelt war.

N12009 Rundgang

Dolf Mehring

Sonntag, 6. Sep., 10.30-12.45 Uhr

Treff: Rathausvorplatz, an der Glocke

20 Tn., 8,- EUR

Rundgang zur Grummer Geschichte

Grumme gehört seit 1904 zur Stadt Bochum. Dabei ist das Grummer Dorf schon über 800 Jahre alt.

Einige Geschichtstafeln der Geschichtsgemeinschaft Grumme mit Texten, Fotos und Karten werden Teil des Rundgangs sein.

Die Lebensverhältnisse in Grumme sollen im Vordergrund stehen. Wo haben Menschen gewohnt, wo gearbeitet, wo sind sie zur Schule und zur Kirche gegangen? Die Industrialisierung kommt vor allem in Verbindung mit der Zeche Constantin zur Sprache.

Auch die Zeit des 2. Weltkriegs soll nicht verschwiegen werden, als in Grumme Zwangsarbeiter*innen und Kriegsgefangene untergebracht waren. Vor allem der Anlegung der ‚Grummer Teiche‘ in die 1970er Jahren ist es zu verdanken, dass Grumme bis heute seinen dörflichen Charakter bewahrt hat.

Hinweis: starke Steigung an der Liboriusstraße.

N12010 Rundgang

Heinrich Schlinkert

Samstag, 10. Okt., 14-16.15 Uhr

Treff: Vor der Grummer Kirche,

Josefinenstr.

20 Tn., 8,- EUR

Bochum entdecken - Ein Rundgang durch die Innenstadt

Warum begegnet man in Bochum so häufig dem Namen „Kortum“? Was hat es mit dem Maiabendfest oder dem Kuhhirten-Denkmal auf sich? Zwischen Rathaus, Musikforum, Hauptbahnhof und Propsteikirche gibt es in der Innenstadt jede Menge zu entdecken.

Der Rundgang bietet einen Überblick der Bochumer Geschichte und Stadtentwicklung. Sie erfahren, wie aus einem kleinen Ackerbürger-Städtchen eine von Bergbau und Stahlproduktion geprägte Industrie-Großstadt wurde und wie diese sich zum heutigen Dienstleistungs-, Kultur- und Hochschulstandort wandelte.

Der Rundgang ist nicht nur ein guter Kennenlern-Einstieg für „Zugezogene“ - auch „Alteingesessene“ können manches nicht so Bekannte über Bochum erfahren.

N12011 Rundgang

Dr. Frank Dengler

Sonntag, 6. Sep., 14-16.15 Uhr

Treff: Rathausvorplatz, an der Glocke

25 Tn., 8,- EUR

Kohle, Stahl und Bier - Rundgang durch Hamme und die „Speckschweiz“

Der 1050 erstmals erwähnte und 1904 eingemeindete Stadtteil Hamme wurde sehr früh von der Industrialisierung erfasst. Bereits in den 1840er Jahren entstanden im und um den Ort die Zechen Präsident und Carolinenglück sowie die Gussstahlfabrik Meyer & Kühne (Bochumer Verein). Diese drei prägten für mehr als ein Jahrhundert die Entwicklung von Hamme und Bochum.

Nach einem alten Werbespruch bestand „Bochums Dreiklang“ aus „Kohle, Stahl und Bier“. Dass die Geschichte von Schlegel, der später größten Brauerei der Stadt, in einem Eiskeller in Hamme begann, ist heute fast vergessen.

N12012 Rundgang

Dr. Frank Dengler

Samstag, 19. Sep., 14-16.15 Uhr

Treff: Platz a.d. Bushaltestelle Präsident

Bf, Theodor-Imberg-Str.

25 Tn., 8,- EUR

Eine moderne Großstadt entsteht - Architektur der 1920er Jahre in Bochum

Ab 1924 gab es in Bochum einen regelrechten Bauboom mit einer Reihe von repräsentativen und innovativen Großbauten, die z. T. von bekannten Architekten stammten. Diese Entwicklung war eng mit dem Stadtwachstum verbunden. Unterschiedliche Architekturstile konkurrierten miteinander: später Historismus, ältere Reformrichtungen („Heimatsstil“) und neue, wie das Bauhaus und der Expressionismus.

Einige der damaligen Bauten wie das Lueg-Haus (Union-Kino), die Sparkasse, das Rathaus oder die Hauptpost („Haus des Wissens“) prägen noch heute das Stadtbild und sind Gegenstand des Rundgangs.

N12013 Rundgang

Dr. Frank Dengler

Samstag, 10. Okt., 14-16.15 Uhr

Treff: Konrad-Adenauer-Platz, vor dem

Handelshof/Mandragora

25 Tn., 8,- EUR



Von der Kuhweide zur Augenweide - Der Bochumer Stadtpark

Wo seit dem Mittelalter Bochums Gemeindeweide lag, befindet sich heute der Stadtpark - einer der ältesten im Ruhrgebiet.

Er wurde ab 1876 im Stil eines englischen Landschaftsgartens angelegt und sollte sich für die von der Industrialisierung geprägte Stadt zur „grünen Lunge“ entwickeln.

Gleichzeitig entstand in seiner Umgebung ein großbürgerliches Villenviertel, von dem mittlerweile große Teile unter Denkmalschutz stehen.

Pünktlich zum 150. Jubiläum soll die denkmalgerechte Sanierung des Stadtparks im Herbst 2026 abgeschlossen werden.

N12014 Rundgang

Dr. Frank Dengler

Samstag, 17. Okt., 14-16.15 Uhr

Treff: Stadtpark, Haupteingang

gegenüber dem Kunstmuseum

25 Tn., 8,- EUR

Älter als Bochum - Eine Zeitreise durch Altenbochum

Bereits um 890 wird „Aldanbochem“ im Güterverzeichnis der Abtei Werden genannt - rund 150 Jahre vor der Erst-erwähnung Bochums.

Die Bergbaubetriebe siedelten sich eher an den Grenzen zu den Nachbargemeinden an, bewirkten jedoch nach 1860 auch in Altenbochum ein starkes Bevölkerungswachstum. So entstand an der Wittener Straße um die beiden Kirchen ein neues Ortszentrum.

Nach der Eingemeindung 1926 gab es weiterhin große unbebaute Flächen in Altenbochum, so dass hier der Zentralfriedhof Freigrafendamm und nach dem Krieg neue Wohnquartiere (Buselohsiedlung) angelegt werden konnten.

Der „Ostpark“ - Bochums größtes Wohnungsbauprojekt - liegt z. T. ebenfalls auf Altenbochumer Gebiet.

N12015 Rundgang

Dr. Frank Dengler
Sonntag, 1. Nov., 14-16.15 Uhr
Treff: Vor dem Hauptportal der Liebfrauenkirche, Bruchspitze
25 Tn., 8,- EUR

Die Bochumer KunstLichtTore - Städtebauliche Akzente durch Lichtkunst

Das Bochumer Stadtzentrum wird vom „Gleisdreieck“ eingerahmt, das während der Industrialisierung entstand.

Bis heute ist die Innenstadt nur durch Unterquerung einer der historischen Eisenbahnbrücken bzw. Unterführungen zu erreichen. Mit dieser besonderen städtebaulichen Situation beschäftigt sich seit 2003 das Projekt „KunstLichtTore“. Dabei werden die Durchlässe des Gleisdreiecks als „Stadt Tore“ durch Licht künstlerisch hervorgehoben.

Nach einem Konzept von Peter Brdenk und Jürgen LIT Fischer haben 14 Planungsteams und Einzelakteure 16 ganz unterschiedliche KunstLichtTore entworfen.

Zwischenzeitlich waren 11 fertiggestellt; aktuell sind nur noch 8 zu erleben und werden auf dem abendlichen Rundgang besichtigt.

N12016 Rundgang

Dr. Frank Dengler
Freitag, 6. Nov., 18-20.15 Uhr
Treff: Eingang Deutsches Bergbaumuseum, Am Bergbaumuseum 28
25 Tn., 8,- EUR

Wiederaufbau aus Ruinen - Architektur der 1950er Jahre

Nach den schweren Zerstörungen des Zweiten Weltkriegs erhielt Bochum in wenigen Jahren ein völlig neues Gesicht. Entscheidend war dabei die Wiederaufbauplanung unter Stadtbaurat Clemens Massenber. Sie prägt bis heute die Grundstrukturen der City, ist aber auch an vielen Stellen mittlerweile verändert worden.

Auf dem Rundgang werden die Vorkriegs-Innenstadt und ihr Zustand 1945 mit dem Wiederaufbau und den neuen Straßenführungen punktuell verglichen. Verschiedene prominente Beispiele der Architektur der 1950er Jahre bilden die Stationen, darunter der neue Hauptbahnhof und der „Katholikentagsbahnhof“, die Stadtwerke und das Stadtbad, die Christuskirche oder das Schauspielhaus.

N12017 Rundgang

Dr. Frank Dengler
Samstag, 7. Nov., 14-16.15 Uhr
Treff: Hbf Bochum, vor der DB-Information
25 Tn., 8,- EUR

Vom „Blaubuchsenviertel“ zum „Ökodreieck“

Nahe des Bochumer Vereins (BV) entstand in den 1870er Jahren das erste Arbeiter*innenviertel Bochums. Im Griesenbruch konzentrierten sich die von privaten Investoren errichteten Mietshäuser um den Moltkemarkt.

Westlich dieses „Blaubuchsenviertels“ legte der BV schon ab 1864 die „Kolonie Stahlhausen“ an. Nach 1900 kamen zwischen Wattenscheider- und Kohlenstraße großzügige „Beamtenhäuser“ hinzu (heute „Ökodreieck“).

Luftschutzbunker sind Zeugen des 2. Weltkriegs, in dem ein Großteil der Wohnungen zerstört wurde. Neubauten der Nachkriegszeit in aufgelockerter Bauweise prägen Stahlhausen und Griesenbruch heute.

In jüngster Zeit sorgte der „Stadtumbau West(end)“ für weitere Veränderungen, z. B. mit dem Stadtteilzentrum Q1 oder dem „Kunstbunker“ an der Baarestraße. Beim Rundgang erleben Sie einen Stadtteil im Wandel.

N12018 Rundgang

Dr. Frank Dengler
Samstag, 14. Nov., 14-16.15 Uhr
Treff: Springerplatz, vor dem ehem. Hochbunker
25 Tn., 8,- EUR

Auf den Spuren des Bergbaus in Eppendorf und Höntrop

In Eppendorf und Höntrop finden sich noch heute Spuren des historischen Bergbaus. Beginnend mit der Stollenzeche Storksbank (1738), über die ersten Tiefbauschächte der Zeche Engelsburg in den 1830/40er Jahren, bis zur modernen Großschachtanlage, endete die Entwicklung 1961 mit deren Schließung.

Neben Engelsburg wird auch die Zeche Maria Anna & Steinbank und ihre Verbindung zur Stahlindustrie (Bochumer Verein) behandelt.

Der Rundgang orientiert sich am Bergbauwanderweg Wattenscheid, der nach einer umfassenden Überarbeitung 2020 neu eingeweiht wurde; zum Teil gehen wir aber auch „eigene Wege“.

Die ca. 6 km lange Strecke führt über teils unbefestigte Wege, deshalb sollten Sie „gut zu Fuß“ sein.

N12019 Rundgang

Dr. Frank Dengler
Sonntag, 15. Nov., 14-16.15 Uhr
Treff: Kreisverkehr in Eppendorf, Am Thie 23, vor der Sparkasse (Bushalt „Eppendorf Mitte“)
25 Tn., 8,- EUR

Mayer, Baare, Fiege - Der Kortumpark als „Geschichtsbuch“

Der Kortumpark ist ursprünglich vor über 200 Jahren als erster kommunaler Friedhof außerhalb der Stadt angelegt worden. Viele Erbgrüften wurden bis weit ins 20. Jh., einige sogar bis in die Gegenwart weiter benutzt.

So ergibt sich im heutigen Park ein kontrastreiches Nebeneinander von gepflegten und verfallenden, ehemals prachtvollen Grabstätten mit freien Grünflächen.

Während die Gräber der „einfachen“ Bevölkerung meist im Laufe der Zeit verschwanden, sind Karl Arnold Kortum, Jacob Mayer, Louis Baare und Max Greve bis heute hier zu finden. Auch Schlegel, Scharpenseel und Fiege sind nach wie vor bekannte Namen in Bochum.

Der Rundgang behandelt außerdem die Geschichte des ehem. jüdischen Begräbnisplatzes.

N12020 Rundgang

Dr. Frank Dengler
Sonntag, 22. Nov., 13.30-15.45 Uhr
Treff: Haupteingang des Kortumparks an der Wittener Straße, bei den Sitzbänken
25 Tn., 8,- EUR

Durch das historische Ehrenfeld

Durch die Eingemeindungen von Grumme, Hamme, Hofstede und Wiemelhausen 1904 wurde Bochum endgültig zur Großstadt. Diese Entwicklung hatte der Bauunternehmer Clemens Erlemann vorausgesehen und ein Gelände südlich von Bochum erworben - das Ehrenfeld.

Er plante ein Wohngebiet für Beamt*innen und Angestellte, errichtete ein Theater und schenkte der Knappschaft und den beiden Konfessionen Grundstücke, um die Attraktivität des neuen Stadtteils zu erhöhen.

Der Rundgang befasst sich mit der Entstehungsgeschichte des Ehrenfelds. Anhand von Kirchen, Schulen, Verwaltungsgebäuden und Straßen wird eine Episode der Stadtentwicklung thematisiert und diese in den Gesamtzusammenhang zum Ruhrgebiet gestellt.

N12021

Rundgang

Dr. Dietmar Bleidick

Sonntag, 8. Nov., 11-13.15 Uhr

Treff: Schauspielhaus, Oskar-Hoffmann-Str./Königsallee

25 Tn., 8,- EUR

Schlosspark Weimar –

Vom Adelssitz zum Kunststandort

Im Stadtteil Weimar befindet sich mit dem Schlosspark eine etwas versteckte Sehenswürdigkeit Bochums.

Im 11. Jh. als Lehnsgut zuerst erwähnt, stand das im Jahr 1592 erbaute Adels- haus nur noch als Ruine des Weltkriegs in dem zunehmend verwilderten Park.

Mit der Öffnung des adeligen Gartens in den 1970er Jahren für die Bürger*innen begann ein zweites Leben. Man findet hier Naturdenkmäler neben moderner Kunst, die pittoresken Reste von Adelshaus und Kapelle neben den modernen Bauten der Situation Kunst und des Kubus. Als neuester Bau kam das sehenswerte Museum unter Tage hinzu.

Beim Rundgang wird auch auf weitere Geschichten aus der Umgebung des Parks eingegangen.

N12022

Rundgang

Markus Lutter

Sonntag, 18. Okt., 14-16.15 Uhr

Treff: Parkeingang Hattinger Str./Ecke Wasserstraße

25 Tn., 8,- EUR



Ruhr-Universität und Querenburg

Kaum ein Stadtteil hat sich so gewandelt wie Querenburg. Früher gab es hier Ackerbürgerleben, heute dominieren die großen Bauten der Ruhr-Universität.

Jede*r weiß, dass es sie gibt, wer war aber schon mal dort?

Beim Rundgang wird an ausgewählten Orten mit historischen Fotos der Wandel der letzten Jahrzehnte gezeigt und vorgestellt.

N12023

Rundgang

Markus Lutter

Samstag, 24. Okt., 14-16.15 Uhr

Treff: Sparkasse Uni-Center (Haltestelle U35 Ruhr-Universität)

25 Tn., 8,- EUR

Der historische Blumenfriedhof

Nachdem der alte Friedhof (heute Kortumpark) 1883 vollständig belegt war, wurde ein neuer städtischer Friedhof auf der anderen Seite der Bahnlinie angelegt. Auf diesem recht unbekannten Stück Grün finden sich Grabmäler von Oberbürgermeistern, Ehrenbürger*innen und Künstlern.

Außerdem wurde hier nach 1917 der städtische Ehrenfriedhof für die Gefallenen des Ersten Weltkrieges angelegt.

Der Friedhof ist in großen Teilen nicht mehr belegt und gerade wegen seiner Ruhe und Natur einen Spaziergang wert. Man kann hier auch viele spannende Grabmale als steinerne Urkunden im Grünen entdecken.

N12024

Rundgang

Markus Lutter

Samstag, 7. Nov., 14-16.15 Uhr

Treff: Blumenfriedhof, Eingang Karl-Lange-Str. bei Haus Nr. 45

25 Tn., 8,- EUR

Promenade dans Bochum-Grumme

Nous voulons explorer la partie nord de Grumme, au-delà de l'autoroute A 43.

Une promenade le long du plateau lacustre de Grumme, pour discuter des vestiges de l'ancienne grande mine de charbon Constantin et de ce qu'elle est devenue.

Si cela vous intéresse, nous aimerions terminer la promenade à l'auberge historique Goeke.

Wir wollen den nördlichen Teil von Grumme erkunden, jenseits der A 43. Ein Gang entlang der Grummer Seenplatte, darüber sprechen, welche Reste der ehemals großen Zeche Constantin vorhanden sind und was daraus geworden ist. Die Promenade möchten wir, wenn Interesse besteht, im historischen Gasthaus Goeke beschließen.

N12025 fremdsprachlicher Rundgang

Isabelle Vérin-Mühlenbein /

Ellinor Haase

Samstag, 26. Sep., 14-16.30 Uhr

Treff: Haltestelle Prattwinkel

(Buslinie 354)

20 Tn., 8,- EUR

Rittersitze im Niederbergischen. Streckenwanderung

In Kooperation mit der vhs Hattingen

Schloss Aprath – Wasserburg Düssel – Rittergut Schöller – Wuppertaler Frühindustrialisierung – Schloss Lüntenbeck – Sonnborn, ca. 16 km, Gesamtzeit etwa 6,5 Std.

Öffentlicher Nahverkehr am Ziel: ab Bahnhof Wuppertal-Sonnborn S-Bahn.

Aprath und Sonnborn liegen verkehrsgünstig an der Bahnstrecke S9.

Auf dieser Tour erwandern wir die Siedlung Aprath mit Schloss und Mühle, das Fachwerkdorf Düssel, die uralte Siedlung Schöller mit Rittergut und Kirche sowie wenig bekannte Seiten im ländlichen Wuppertaler Nordwesten.

N12030

Wanderung

Susanne Slobodzian /

Dr. Wilfried Korngiebel

Samstag, 5. Sep., 10.30-17 Uhr

Treff: Wülfrath-Aprath, S-Bahn

10 Tn., 10,- EUR

Radtour abseits der Ruhr nach Steele

Der Radweg entlang der Ruhr von Bochum nach Essen Steele ist wohl vielen bekannt. Aber auch abseits der Ruhr gibt es schöne Wege, auf denen wir nach Steele radeln können.

Zunächst erreichen wir über Nebenwege Bochum Dahlhausen. Von dort nehmen wir die Hochwasserumfahrung des RuhrtalRadweges bis nach Steele.

In Steele machen wir einen kurzen Stopp, um uns für den Rückweg zu stärken.

Entlang der Bahnstrecke und durch den Bürgerpark Oststadt in Essen geht zurück zu unserem Ausgangspunkt.

Auf diesem Abschnitt haben wir ca. 90 Höhenmeter zu erklimmen. ca. 25 km, E-Bike empfohlen

N12031

Radtour

Brigitte Kolberg

Donnerstag, 24. Sep., 16-19 Uhr

Westseite Parkplatz Schleys Blumenparadies, gegenüber An der Vidume

8 Tn., 9,- EUR

Radtour - Zwei Kruppsche Siedlungen

Auf unserer Radtour fahren wir zwei Siedlungen an, die von Mitgliedern der Familie Krupp erbaut wurden. Zunächst erreichen wir über eine ehemalige Bahntrasse nach einem leichten, aber stetigen Anstieg die Margarethenhöhe.

Eine weitere Station ist die Siedlung Brandenbusch. Diese wurde speziell für die Bediensteten der Villa Hügel als autonome Siedlung im gartenstädtischen Stil errichtet.

Anschließend werfen wir noch einen Blick auf die legendäre Villa Hügel. Entlang des Baldeneysees, wo wir auch einen kleinen Imbissstopp machen, radeln wir zu unserem Ausgangsort zurück.

ca. 45 km, E-Bike empfohlen

N12032

Radtour

Brigitte Kolberg

Sonntag, 11. Okt., 10-15.30 Uhr

Treff: S-Bahnhof Dahlhausen, Vorplatz

8 Tn., 9,- EUR

Villa Hügel – Nie gesehene Räume. Das Geheimnisvolle Kaiserbad

Die Villa Hügel - von 1873 bis 1945 als Wohnhaus und Repräsentationsort der Unternehmerfamilie Krupp genutzt - ist seit 1953 öffentlich zugänglich.

Aus Anlass des 150-jährigen Jubiläums öffnete die Krupp-Stiftung 2023 erstmals bislang verschlossene Türen zu Privat- und Wirtschaftsräumen in der Villa Hügel. Feinste sanitäre Keramik hinter Tapetentüren, goldene Tür und Fensterbeschläge und intime Privaträume von Bertha und Barbara Krupp ermöglichen einen anderen Blick in das ehemals größte Einfamilienhaus Essens.

Hinweis: Änderungen im Ablauf von Seiten der Villa Hügel sind kurzfristig möglich. Das Entgelt für die Führung und Parkeintritt ist in der Kursgebühr enthalten. Vor oder nach der Führung können der 28 ha große Park und die öffentlich zugänglichen Räume der Villa eigenständig erkundet werden.

Anfahrtsbeschreibung:

<https://www.villahuegel.de/anfahrt/>

Es gibt 2 Pförtnergebäude/Kassenhäuschen: Unten am See nahe dem S-Bahnhof „Essen Hügel“ (+ 300 m Fußweg) oder im Norden an der Haraldstraße

N12034

Exkursion

Andreas Peters

Samstag, 24. Okt., 13.30-15.30 Uhr

Treff: Villa Hügel (untere Halle des Haupthauses), Hügel 1, Essen

12 Tn., 21,50,- EUR

Ein „anziehendes“ Museum: Das Tridelta-Magnetmuseum in Dortmund

1999 eröffnete die Firma Tridelta Magnetsysteme auf ihrem Werksgelände in Dortmund-Aplerbeck das erste deutsche Magnetmuseum.

Wesentlich für den Aufbau des Museums war und ist das Engagement ehemaliger Mitarbeiter der Magnetfabrik.

Das Tridelta Magnetmuseum hat sich zum Ziel gesetzt, seinen Besuchern die abwechslungsreiche Welt der Dauermagnete näher zu bringen.

Die Ausstellung zeigt auch Anwendungsbeispiele aus allen Bereichen der Technik und des täglichen Lebens.

Bei einem Rundgang mit einem ehemaligen Mitarbeiter der Magnetfabrik lernen wir die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von Dauermagneten und deren Herstellung kennen. Zudem laden Aktionsmodelle zum Mitmachen ein.

Hinweis: Personen mit Herzschrittmacher können am Rundgang teilnehmen, sollten aber an ausgewählten Stationen etwas Abstand halten.

N12036

Exkursion

Andreas Peters

Donnerstag, 3. Dez., 16-17.30 Uhr

Treff: Tridelta - Magnetmuseum,

Ostkirchstr. 177, 44287 Dortmund

(am Backsteingebäude links vorbei geradeaus auf Museum zugehen)

14 TN, 8,- Euro



■ Politik | Wirtschaft | Soziales

Debattieren für's Klima

Klimaschutz kann nur demokratisch verwirklicht werden. Den Entscheidungen im Bereich der Klimapolitik muss eine breite Debatte vorausgehen, an der alle Menschen teilnehmen können.

Doch wie gelingt es, eine eigene Position klar zu vertreten, ohne die Gesprächskultur zu gefährden? In diesem Seminar setzen wir uns mit Kontroversen auseinander, lernen, konträre Positionen konstruktiv in den Blick zu nehmen und ihnen respektvoll zu begegnen.

Wir wollen am Bochumer Klima-Wochenende die Debatte als wertvolle Form des Austauschs entdecken, und unsere Fähigkeit stärken, zu Klima-Themen fair zu diskutieren.

Dabei geht es nicht nur um Überzeugungskraft, sondern auch um Zuhören und Freude an lebendiger Diskussion.

N13000

Workshop

Marion Dohms

Samstag, 14. Nov., 9.30-12.30 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1010

20 Tn., 1 x 4 Ustd., entgeltfrei

Fair streiten - (k)eine Kunst

Wie gelingt es, eine eigene Position klar zu vertreten, ohne die Gesprächskultur zu gefährden?

In diesem Seminar setzen wir uns mit Kontroversen auseinander, lernen, konträre Positionen konstruktiv in den Blick zu nehmen und ihnen respektvoll zu begegnen.

Wir nutzen politische, wirtschaftliche und soziale Themen, die aus dem Kreis der Teilnehmenden kommen, erkunden die Debatte und stärken unsere Fähigkeit, fair zu diskutieren. Dabei geht es nicht nur um Überzeugungskraft, sondern auch um Zuhören und Freude an lebendiger Diskussion.

Sie werden die Debatte als Kommunikationsform kennenlernen, Ihre Gesprächsfähigkeit und Positionierung trainieren sowie reflektieren.

Das Seminar richtet sich an alle, die sicher eine Position vertreten und die Debattenkultur verbessern möchten.

N13001

Workshop

Marion Dohms

Samstag, 28. Nov., 9-16.30 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1011

16 Tn., 1 x 10 Ustd., entgeltfrei

Hinweis:

Mehr Veranstaltungen zum Bochumer Klima-Wochenende finden Sie auf den Seiten 34-35.

Argumentationstraining:

Gegen rassistische Hetze und für ein respektvolles Miteinander

Rassistische und abwertende Äußerungen können uns überall begegnen – im privaten Umfeld ebenso wie im Berufsalltag. Wie reagiere ich angemessen und selbstbewusst, wenn ich mit solchen Aussagen konfrontiert werde?

In diesem Workshop lernen Sie, aktiv Zivilcourage zu zeigen und klar Stellung gegen menschenverachtende Äußerungen zu beziehen.

Durch praxisnahes Argumentationstraining und Rollenspiele erhalten Sie das Handwerkszeug, um in schwierigen Gesprächssituationen Haltung zu bewahren.

Sie erfahren, wie Sie durch gezielte Gesprächsstrategien andere zum Nachdenken anregen können, ohne sich selbst zu überfordern. In einer unterstützenden Atmosphäre analysieren wir Fallbeispiele und persönliche Erfahrungen und entwickeln gemeinsam Handlungsoptionen, die Sie im Alltag sofort anwenden können.

N13002

Workshop

Dr. Piotr Suder

Dienstag, 10. Nov., 18-21 Uhr
vhs im BVZ, Raum 039

25 Tn., entgeltfrei

N13003

Workshop

Dr. Piotr Suder

Dienstag, 17. Nov., 18-21 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1016

25 Tn., entgeltfrei



Mach dich fit:

Demokratie leicht gemacht mit dem Demokratie-Fitness-Training

Demokratie ist mehr als nur eine Staatsform. Sie passiert jeden Tag, in vielfältigen Situationen, und jede und jeder von uns ist ein Teil davon.

Gerade deshalb ist es wichtig, dass wir alle die Kompetenzen erlernen, die wichtig sind, um Demokratie aktiv mitzugestalten! Diese „Muskeln“ müssen wir trainieren, damit wir Demokratie aktiv leben können. Denn: Wie beim Sport verlieren auch „Demokratie-Muskeln“ ohne Training an Stärke.

Zu den insgesamt 10 „Demokratie-Muskeln“ zählen dabei wichtige Fähigkeiten, wie das aktive Zuhören, das konstruktive Austragen von Meinungsverschiedenheiten oder auch Mut und Neugier.

In diesem Workshop verbessern wir diese Eigenschaften und trainieren gemeinsam einige der Demokratie-Muskeln.

N13004

Workshop

Donnerstag, 10. Sep., 18-20 Uhr
vhs im BVZ, Lore-Agnes-Raum
30 Tn., entgeltfrei

N13005

Workshop

Donnerstag, 8. Okt., 18-20 Uhr
vhs im BVZ, Lore-Agnes-Raum
30 Tn., entgeltfrei

N13006

Workshop

Donnerstag, 12. Nov., 18-20 Uhr
vhs im BVZ, Lore-Agnes-Raum
30 Tn., entgeltfrei

Werkstatt politische Bildung - mach mit vhs!

Ihr wollt Angebote zur politischen Bildung mitgestalten? Ihr habt bisher keine Erfahrungen, aber möchtet gerne aktiv werden? Ihr habt ein paar Ideen, was bei der vhs Bochum noch fehlt? Ihr wünscht euch mehr Beteiligung und Austausch darüber, was Politik und Demokratie eigentlich für unsere Stadt bedeutet, aber findet bisher kein passendes Format für Euch?

Kommt in unsere Werkstatt politische Bildung, und macht mit bei der Programmplanung der vhs!

Bringt Eure Perspektiven ein, gestaltet mit, was in eurer Stadt passiert.

In der Veranstaltung erarbeiten wir gemeinsam ein Veranstaltungskonzept, das vom Team der vhs im Frühjahrsprogramm 2027 realisiert wird

N13007

Workshop

Astrid Thews / Dr. Astrid Tan
mi, 17-19 Uhr, ab 16. Sep.,
vhs im BVZ, Lore-Agnes-Raum,
20 TN, 4 x 2 Std., entgeltfrei



Politische Bildung im Blitzlichtgewitter

Beim Geistesblitz - Wissensfestival steht ihr auf dem roten Teppich der vhs! Teilt eure Ideen zu politischer Bildung, zu spannenden Formaten und zu euren Bedarfen mit uns - ob alter Hase oder ohne Vorkenntnisse, uns interessiert, was ihr zu sagen habt. Kommt vorbei und lasst euch auf dem roten Teppich empfangen, oder lasst uns einfach ein paar Geistesblitze auf unserer Pinnwand da. Eine kleine Überraschung wartet auch auf euch!

N13008 Workshop

Astrid Thews / Dr. Astrid Tan
Freitag, 25. Sep., 16-18 Uhr,
Treff: Rathaus Bochum, an der Glocke,
entgeltfrei

„Das war doch nur ein Kompliment!“ – oder vielleicht doch nicht?

Sexistische und antifeministische Aussagen begegnen uns im Alltag immer wieder. Manchmal sind sie offensichtlich, manchmal verstecken sie sich hinter Witzen, Kommentaren oder gut gemeinten Ratschlägen.

Oft bleibt dabei die Frage: Wie ordne ich das ein? Und wie kann ich reagieren?

Im Workshop schauen wir gemeinsam auf alltägliche Beispiele, sprechen über persönliche Grenzen und tauschen uns über mögliche Reaktionen aus.

Dabei geht es nicht darum, die perfekte Antwort parat zu haben, sondern die eigene Wahrnehmung zu schärfen, mehr Sicherheit im Umgang mit schwierigen Situationen zu gewinnen und gemeinsam eine Kultur des respektvollen Miteinanders zu stärken.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

N13009 Workshop

Lisa Wallbaum
Donnerstag, 1. Okt., 17-19 Uhr
vhs im BVZ, Lore-Agnes-Raum
25 Tn., 1 x 2,7 Ustd., entgeltfrei

Me too - Wie steht es um die Gleichberechtigung in der Musikindustrie?

In den vergangenen acht Jahren sind feministische Themen im öffentlichen Diskurs sichtbar geworden, auch in der Musikindustrie.

Anhand aktueller Beispiele aus den Medien und Erkenntnissen aus der internationalen Medienforschung wird dieser Vortrag einen Einblick in die aktuelle Lage, Problemstellungen und Lösungsansätze hinsichtlich der Gleichberechtigung in der Musikindustrie geben.

Im Anschluss sind alle eingeladen, Fragen, Gedanken und eigene Erfahrungen zu teilen.

N13010

Vortrag

Sarah Mengede
Montag, 7. Sep., 18-19.30 Uhr
vhs im BVZ, Raum 041
15 Tn., 1 x 2 Ustd., entgeltfrei

Frauengesprächskreis

Der Frauengesprächskreis lädt junggebliebene Seniorinnen zum Gedankenaustausch zu gesellschaftlichen, kulturellen und politischen Themen aus der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ein.

Die Themen orientieren sich an den Interessen der Teilnehmerinnen und werden von der Kursleiterin vorbereitet und moderiert.

Der Gesprächskreis findet in einer Atmosphäre des einander Zuhörens, der gegenseitigen Achtsamkeit und der Offenheit statt.

N13020

für Frauen

Walburga Voglauer
Mittwoch, 10.30-12 Uhr, ab 16. Sep.
vhs im BVZ, Raum U126
14 Tn., 13 x 2 Ustd., entgeltfrei

Forum Tag der Menschenrechte:

Alle meint ALLE!

Leise Stimmen, gleiche Rechte

Anlässlich des Internationalen Tags der Menschenrechte laden vhs Bochum, Stadtbücherei Bochum, Fritz Bauer Forum, Kinder- und Jugendring Bochum und die Hochschulgruppe Amnesty Bochum zu unterschiedlichen Veranstaltungen ein.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der Website.

N13050

Forum

Donnerstag, 10. Dez., 18-21 Uhr
vhs im BVZ, Lore-Agnes-Raum
50 Tn., entgeltfrei

Radio, Fernsehen und mehr: Das WDR-Landesstudio Dortmund

Der WDR produziert und sendet aus insgesamt elf Landesstudios, die für eine lückenlose Berichterstattung in ganz NRW sorgen. Eines der größten Regionalstudios für Hörfunk- und Fernsehsendungen liegt in Dortmund.

Neben der Lokalzeit Dortmund wird das Tagesprogramm von WDR 4 in dort produziert. Und auch die Staunachrichten für ganz NRW werden hier zentral erfasst und anschließend gesendet.

Die Führung wird uns die Möglichkeit geben, einen Blick in die TV- und Hörfunkstudios zu werfen. Dabei haben wir die Gelegenheit, die Bedeutung des Öffentlich-Rechtlichen Rundfunks für die Meinungsbildung zu diskutieren.

N13024

Exkursion

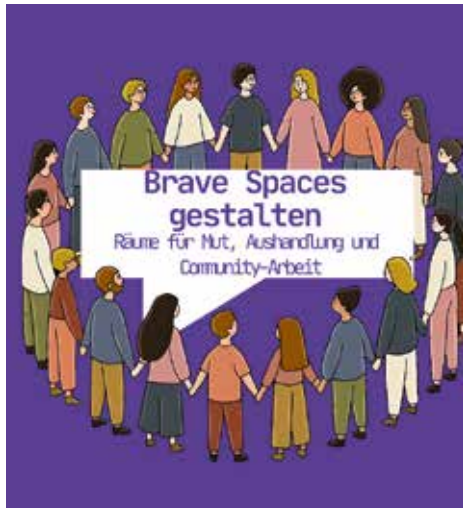
Andreas Peters
Freitag, 11. Dez., 14-16.30 Uhr
Treff: WDR Studio Dortmund,
Mommensenweg 5,
44225 Dortmund-Brünninghausen
(Pfortner)
14 TN, entgeltfrei

Bitte beachten Sie auch:

„Evidenz statt Irrglauben: weibliche Geschlechtsorgane und weibliche Sexualität im Fokus“

Kurse N80001 und N80002 auf Seite 59 im Bereich Gesundheit | Psychologie





Winter School - Brave Spaces gestalten: Mut, Aushandlung und Community Arbeit

Kooperation Bahnhof Langendreer, UniverCity Bochum e.V., vhs Bochum auf dem Weg zum Haus des Wissens

Ob in der Nachbarschaft, in der Uni oder im Ehrenamt: Überall, wo Menschen zusammenkommen, gibt es Themen, die sich schwierig anfühlen.

Brave Spaces sind Räume, in denen sich diesen Themen bewusst gewidmet wird. Durch eine bewusste Anleitung und die Bereitschaft aller Beteiligten, Verantwortung füreinander zu übernehmen, kann ein produktiver Austausch entstehen.

Auch dann, wenn gegensätzliche Meinungen aufeinandertreffen. Die Winter School „Brave Spaces gestalten“ lädt dazu ein, diese Idee gemeinsam zu erforschen und praktisch zu erproben.

Ein besonderer Fokus liegt auf dem Lernen durch Erfahrung: Aufbauend auf theoretischen Grundlagen zu Brave Spaces entwickeln die Teilnehmenden in Kleingruppen eigene Ansätze für mutige Räume und setzen diese im Verlauf der Winter School im geschützten Rahmen der Gruppe selbst um.

Die Winter School richtet sich an aktive Personen aus dem Hochschulkontext, der politischen Bildung, der Zivilgesellschaft und anderen Communities, die Räume für Austausch und Aushandlung initiieren oder begleiten möchten.

Ziel ist es, die Teilnehmenden dazu zu befähigen, Brave Spaces eigenständig zu konzipieren, zu moderieren und in ihre jeweiligen Kontexte weiterzutragen.

N13200 Workshop

Alexis Rodriguez / Sabela Losada Barros
Sherin ElSafty / Astrid Thews
Fr, 6. Nov. und Sa, 7. Nov.,
Fr, 20. Nov. und Sa, 21. Nov.,
Fr, 4. Dez. und Sa, 5. Dez.,
jeweils 10-17 Uhr
Bahnhof Langendreer, Kinocafe,
Wallbaumweg 108
25 Tn., entgeltfrei

Wissensrunde Utopien

Eine Veranstaltungsreihe von vhs, Stadtbücherei und UniverCity Bochum e.V. auf dem Weg zum Haus des Wissens.

Urbane Utopien und Psyche – wie können gesundheitsförderliche Städte aussehen?

Wie hängt das Leben in der Stadt mit unserer psychischen Gesundheit zusammen? Dieser Frage geht Prof. Dr. Anna Mikhof nach und beleuchtet, weshalb Städte zugleich Belastung und Chance sein können.

Sie geht darauf ein, inwiefern psychische Belastungen in Städten zunehmen und welche Rolle Lärm, Hitze, Stress oder fehlende Grünflächen spielen können. Wie können Städte gestaltet werden, damit sie Lebensqualität und psychische Gesundheit fördern? Anhand aktueller Erkenntnisse und konkreter Beispiele wird deutlich, welche Bedeutung gesundheitsförderliche Stadtgestaltung für die Gegenwart und Zukunft einer psychisch gesunden urbanen Bevölkerung haben kann.

N13210

Vortrag

Prof. Dr. Anna Mikhof

Donnerstag, 15. Okt., 18-19 Uhr, Stadtbücherei Querenburg, Querenburger Höhe 270
50 Tn., entgeltfrei

Digitale Utopien – wie reclaimen wir TikTok & Co. für Solidarität und Gerechtigkeit?

TikTok ist mehr als Singen und Tanzen. Viele Menschen informieren sich dort über Politik und Gesellschaft und vernetzen sich mit anderen. Gerade junge Menschen nutzen Plattformen wie TikTok, um über Feminismus, Rassismus, queeres Leben oder soziale Ungerechtigkeit zu sprechen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Die Medienwissenschaftlerin Prof. Dr. Julia Bee zeigt, wie soziale Medien unseren Blick auf die Welt verändern und warum Plattformen wie TikTok oft nicht transparent arbeiten und vor allem Geld verdienen wollen. Gleichzeitig möchten wir gemeinsam diskutieren, wie wir TikTok & Co. fairer, kreativer und demokratischer nutzen können. Denn in sozialen Medien können auch ganz neue Formen von Gemeinschaft und Solidarität entstehen.

N13211

Vortrag

Prof. Dr. Julia Bee

Donnerstag., 19. Nov., 18-19 Uhr, Stadtbücherei Querenburg, Querenburger Höhe 270
50 Tn., entgeltfrei

Nachrichten-Utopien - Wie können wir uns mit KI über unsere Stadt informieren?

Viele Menschen bekommen mit, was sich in ihrer Stadt verändert. Andere dagegen kaum. Woher kommen diese Unterschiede? Genau dazu forscht Jasmin Baake.

Sie fragt sich: Woran liegt es, dass sich manche Menschen für lokale Nachrichten interessieren, andere hingegen nur schwer erreicht werden? Kann KI dabei helfen, Nachrichten verständlicher zu machen? Zum Beispiel der von Jasmin Baake selbst entwickelte Chatbot „Bo-GPT“? Gemeinsam schauen wir darauf, wie digitale Angebote Menschen dabei helfen können, ihre Stadt besser zu verstehen, um ihren Wohnort so auch aktiv mitgestalten zu können.

N13212

Vortrag

Jasmin Baake

Donnerstag, 17. Dez., 18-19 Uhr, Stadtbücherei Querenburg, Querenburger Höhe 270
50 Tn., entgeltfrei



■ Bochum, unsere Stadt

Wohnen und Leben in Bochum - Senior*innengerechte Stadt

Eine Kooperation mit dem Amt für Stadtplanung und Wohnen und der Stabsstelle Leben im Alter des Sozialamtes

Die Veranstaltung gibt Einblicke in die Maßnahmen der Stadt Bochum zur Gestaltung einer altersgerechten Stadt. Ganz aktuell wird die neue Datenbank zur Übersicht altersgerechter Wohnformen in Bochum vorgestellt – ein konkretes Angebot, das älteren Menschen und ihren Angehörigen dabei helfen soll, passende Wohnoptionen in Bochum schnell und übersichtlich zu finden.

Neben der Vorstellung des Angebots laden wir alle Teilnehmenden ein, sich aktiv in die Diskussion einzubringen: Wie können Wohnungen und das Wohnumfeld so gestaltet werden, dass Bochumer*innen auch im Alter sicher und selbstbestimmt leben können?

Welche Informationen und Unterstützungsangebote fehlen noch?

Und wie kann die Stadt gemeinsam mit ihren Bürger*innen dazu beitragen, dass altersgerechtes Wohnen für alle zugänglich wird?

N14000

Forum

Dr. Janina Kandt
Dienstag, 1. Dez., 18-20 Uhr
vhs im BVZ, Lore-Agnes-Raum
50 Tn., entgeltfrei

Wohnen und Leben im Bochum - Bezahlbarer Wohnraum

Eine Kooperation mit dem Amt für Stadtplanung und Wohnen und der Stabsstelle Leben im Alter des Sozialamtes

Am Dienstag, den 26. Januar 2027, dreht sich von 18 bis 20 Uhr alles um das Thema „Bezahlbarer Wohnraum“.

Der Wohnungsmarkt ist angespannt, die Mieten und Kaufpreise für Wohnungen steigen. Eine bezahlbare Wohnung zu finden, ist für viele Haushalte eine Herausforderung. Das Amt für Stadtplanung und Wohnen möchte daher dazu informieren, welche Maßnahmen auf kommunaler Ebene umgesetzt werden und welche Angebote bestehen.

Es werden unter anderem die folgenden Fragen beantwortet werden: Was tut die Stadt Bochum, damit mehr bezahlbarer Wohnraum entsteht?

Was ist mit gefördertem bzw. sozialem Wohnungsbau gemeint? Wie kann in bestehenden Gebäuden neuer Wohnraum entstehen und vorhandener preisgünstiger Wohnraum gesichert werden? Welche Hilfsangebote gibt es bei einer überhöhten Miete oder Mietrückständen?

N14001

Forum

Lisa Wilker
Dienstag, 26. Jan., 18-20 Uhr
vhs im BVZ, Lore-Agnes-Raum
50 Tn., entgeltfrei

Das Bochumer Rathaus und ... die Stabsstelle Leben im Alter

Lernen Sie einen wichtigen Ort Bochumer Kommunalpolitik und Kommunalverwaltung kennen - das Bochumer Rathaus. In einer Führung erfahren Sie von der Geschichte des Hauses.

Im zweiten Teil der Veranstaltung sprechen Sie zu einem bestimmten Thema mit Menschen, die in der Kommunalverwaltung arbeiten.

N14010

Besichtigung

Dr. Janina Kandt / Markus Lutter
Dienstag, 13. Okt., 17-19 Uhr
Treff: Rathausvorplatz, an der Glocke
20 TN, entgeltfrei

Der BOGESTRA-Straßenbahnbetrieb Engelsburg

Mit der Inbetriebnahme des neuen Straßenbahnbetriebs Engelsburg im August 2005 wurde ein wesentlicher Baustein des Straßenbahnkonzepts der BOGESTRA verwirklicht. Seither steht ein moderner Standort für die Wartung und Unterbringung der Straßenbahnen bereit, der mehrere Standorte ersetzt.

Bei einem Rundgang können wir die verschiedenen Werkstätten und die große Fahrzeughalle auf dem Gelände der ehem. Zeche Engelsburg kennenlernen. Neben den derzeit im laufenden Betrieb eingesetzten Straßenbahnen sind hier auch die historischen Fahrzeuge der Verkehrshistorischen Arbeitsgemeinschaft BOGESTRA e.V. untergebracht. Bitte feste Schuhe tragen.

N14100

Exkursion

Andreas Peters
Mittwoch, 9. Dez., 17-19.15 Uhr
Treff: BOGESTRA - Straßenbahnbetrieb, Essener Str. 125, 44793 Bochum-Engelsburg
14 TN, entgeltfrei



■ Europa und die Welt

EU-Jahresrückblick 2026 – Vom Sorgenkind zum Hoffnungsträger?

Das Jahr 2026 markiert für die Europäische Union vor allem in den internationalen Beziehungen und - angesichts des Zollstreits mit den USA – auch in der Handelspolitik einen bemerkenswerten Wandel. Der Strukturbruch mit den USA hat dazu beigetragen, dass die Mitgliedstaaten der EU trotz aller Gegensätze strategisch geschlossener auf die EU als handlungsfähigen Akteur setzen.

Besonders sichtbar wird dieser Wandel in einer engeren Zusammenarbeit der Mitgliedstaaten in Bereichen wie Sicherheit und Verteidigung, in der Energiepolitik, aber auch in der Industriepolitik und der technologischen Forschung.

Der Jahresrückblick erörtert, ob aus Krisen neue Handlungsfähigkeit entsteht und diskutiert die Möglichkeiten und Grenzen der EU als Hoffnungsträger Europas.

N15000

Vortrag

Prof. Dr. Jürgen Mittag
Dienstag, 8. Dez., 18-19.30 Uhr
vhs im BVZ, Lore-Agnes-Raum
30 Tn., entgeltfrei

Das deutsch-russische Verhältnis zwischen 1914 und heute.

Eine ganz normale Geschichte?

Der Vortrag richtet sich an historisch und politisch interessierte Bürgerinnen und Bürger ohne spezielle Vorkenntnisse.

Die wechselvolle Geschichte der deutsch-russischen Beziehungen wird nachgezeichnet: vom Ersten Weltkrieg über den Hitler-Stalin-Pakt, dem Vernichtungskrieg gegen die Sowjetunion, den Kalten Krieg, bis hin zur gegenwärtigen Konfrontation in Zeiten des russischen Angriffskrieges gegen die Ukraine.

Der Vortrag soll helfen, Kontinuitäten und Brüche in diesem Verhältnis zu erkennen und aktuelle Debatten historisch einzuordnen. Vortrag mit anschließender Diskussion. Es werden visuelle Materialien (Karten, Plakate Fotos) verwendet.

Ziel ist es, den Teilnehmenden Orientierungswissen für die öffentliche Debatte zu vermitteln.

N15012

Vortrag

Vitalij Fastovskij
Dienstag, 8. Okt., 18-19.30 Uhr
vhs im BVZ, Raum 040
20 Tn., entgeltfrei



Quo vadis China? Eine kleine Einführung in die Geschichte Chinas und seine gegenwärtigen Ambitionen

Ziel der aktuellen chinesischen Führung ist die wirtschaftliche, politische, militärische und technologische Vorherrschaft Chinas in der Welt. Diese Projekte sollen unter der Parole „Verjüngung“ bis 2035 vollendet sein.

Damit möchte eine der ältesten Zivilisationen der Welt (Ursprünge um 5000 v. Chr.) an seine Glanzzeit anknüpfen.

Eine lange Phase politischer und technologischer Dominanz, vor allem im Mittelalter, endete zu Beginn des 19. Jahrhunderts: europäischen Mächte begannen sich -zum Nachteil der Chinesen- mit „ungleichen Verträgen“ in die innen- und außenpolitischen Geschicke des Landes einzumischen.

Erst die Kommunisten unter Mao beendeten diese Phase der kolonialen Fremdherrschaft von Europäern und Japanern und führten China auf den Weg zu moderner Weltmacht.

N15100

Vortrag

Dr. Torsten Reters
Mittwoch, 23. Sep., 19.15-21 Uhr
vhs im BVZ, Raum 039
30 Tn., 8,- EUR

■ Philosophie und Religion

Zwischen Hashtag und Heilsversprechen – Religion im Zeitalter von Social Media

In Kooperation mit CERES (Centrum für religionswissenschaftliche Studien)

Religiöse Influencer erreichen auf Instagram, TikTok und YouTube Millionen Menschen – mit Gebeten und Alltagstipps, aber auch mit zugespitzten politischen und moralischen Aussagen.

Doch ersetzt das Scrollen eigentlich den Kirchen- oder Moscheebesuch und glauben junge Menschen Influencern mehr als Priestern und Rabbis?

Verändert die Vielfalt an Beiträgen, die Gläubige online zu sehen bekommen, ihre Religiosität? Und warum scheinen polarisierende Stimmen dabei oft viel präsenter als moderate?

Der Vortrag widmet sich diesen und anderen Fragen und stellt dabei religionswissenschaftliche Forschungsergebnisse verständlich vor.

N16000

Vortrag

Ariane Kovac
Mittwoch, 4. Nov., 18-20 Uhr
vhs im BVZ, Raum 039
20 Tn., entgeltfrei

Religion, Landschaft und Verwandtschaft: Die Reise einer Hindu Göttin

In Kooperation mit CERES (Centrum für religionswissenschaftliche Studien)

Den ganzen Subkontinent umspannt ein Netzwerk von Orten, die als Schauplätze mythischer Ereignisse und als Heimstätten von Hindu-Gottheiten gelten.

Im Zentralhimalaya ist dieses Netz besonders fein gesponnen: Jedes Tal und jedes Dorf hat sein eigenes Ensemble an Gottheiten. Manche von ihnen gehen auf Reisen, um ihre menschlichen Verwandten zu besuchen und sich die Herrschaft über ihr Territorium zu sichern.

Durch die religiöse Praxis bekommt eine Gegend Gestalt: Nicht nur als „Mind-Map“ im kognitiven Sinne, sondern auch durch körperliche, sinnliche und emotionale Erfahrung.

N16001

Vortrag

Gerrit Lange
Mittwoch, 16. Dez., 18-20 Uhr
vhs im BVZ, Raum 040
20 Tn., entgeltfrei

Buddhismus in der westlichen Welt

Der Buddhismus ist in ostasiatischen Ländern weit verbreitet, in einigen sogar die Hauptreligion. Buddha lehrte sie vor ca. 2560 Jahren in der nordindischen Hochkultur. Im Westen sind seit den 1970er Jahren immer mehr Menschen von Buddhas Einsichten begeistert.

Das Buddhistische Zentrum Bochum wurde im November 2001 gegründet und gehört zur Karma Kagyü Linie des tibetischen Diamantweg – Buddhismus. Besuchende des Zentrums erfahren Grundlagen der Lehre, nehmen an einer Meditation teil und können Fragen stellen.

Bitte warme Socken oder Hausschuhe mitbringen.

N16020 Exkursion

Brigitte Kolberg
Montag, 2. Nov., 18-19.30 Uhr
Treff: Buddhistisches Zentrum,
Hattinger Str. 69, Bochum
10 Tn., 8,- EUR

Das Zisterzienserklster zu Stiepel

Im Jahre 1988 wurde durch Kardinal Franz Hengsbach das Zisterzienserklster Stiepel gegründet. Dadurch wurde dieser Stadtteil noch mehr zu einer Insel der Stille und Einkehr.

Nach einer kurzen Einführung und Besichtigung der Außenanlagen bleibt noch genügend Zeit zum Besuch des Klosterladens.

Anschließend werden wir von einem der Mönche durch die Gebäude geführt. Durch seine Erzählungen bekommen wir einen umfassenden Einblick in die Geschichte des Zisterzienserordens und in das Leben der Mönche. Anschließend besteht noch die Möglichkeit zur Teilnahme an der Vesper.

N16021 Exkursion

Brigitte Kolberg
Mittwoch, 4. Nov., 15.30-18.15 Uhr
Treff: Parkplatz am Zisterzienser-Kloster
(Glockentor), Am Varenholt 9
10 Tn., 9,- EUR

Philosophieren im Café

Die Veranstaltung bietet die Gelegenheit, in ungezwungener Atmosphäre wesentliche Fragen des Lebens und der Gesellschaft im Gespräch zu klären.

Der Gedankenaustausch mit Anderen erfreut und erweitert den eigenen Horizont.

Jede Veranstaltung kreist um ein zentrales, gemeinsam ausgesuchtes Thema, wie zum Beispiel „Was ist gerecht?“, „Gibt es eine Wahrheit?“

Der*die Moderator*in bündelt die Beiträge, fasst den Stand des Gesprächs zusammen und hilft bei Bedarf mit Anregungen aus dem Schatz der philosophischen Tradition.

N16100

Dr. Torsten Reters
Sonntag, 6. Sep., 11.30-13 Uhr
Stadtarchiv - Bochumer Zentrum für
Stadtgeschichte, Wittener Str. 47
16 Tn., 8,- EUR

N16101

Dr. Irmgard Kampmann
Sonntag, 20. Sep., 11.30-13 Uhr
Stadtarchiv - Bochumer Zentrum für
Stadtgeschichte, Wittener Str. 47
16 Tn., 8,- EUR

N16102

Dr. Torsten Reters
Sonntag, 4. Okt., 11.30-13 Uhr
Stadtarchiv - Bochumer Zentrum für
Stadtgeschichte, Wittener Str. 47
16 Tn., 8,- EUR

N16103

Dr. Irmgard Kampmann
Sonntag, 18. Okt., 11.30-13 Uhr
Stadtarchiv - Bochumer Zentrum für
Stadtgeschichte, Wittener Str. 47
14 Tn., 8,- EUR

N16104

Dr. Irmgard Kampmann
Sonntag, 1. Nov., 11.30-13 Uhr
Stadtarchiv - Bochumer Zentrum
für Stadtgeschichte,
Wittener Str. 47
16 Tn., 8,- EUR

N16105

Dr. Torsten Reters
Sonntag, 8. Nov., 11.30-13 Uhr
Stadtarchiv - Bochumer Zentrum für
Stadtgeschichte, Wittener Str. 47
16 Tn., 8,- EUR

N16106

Dr. Irmgard Kampmann
Sonntag, 22. Nov., 11.30-13 Uhr
Stadtarchiv - Bochumer Zentrum für
Stadtgeschichte, Wittener Str. 47
16 Tn., 8,- EUR

N16107

Dr. Torsten Reters
Sonntag, 6. Dez., 11.30-13 Uhr
Stadtarchiv - Bochumer Zentrum für
Stadtgeschichte, Wittener Str. 47
16 Tn., 8,- EUR

N16108

Dr. Irmgard Kampmann
Sonntag, 13. Dez., 11.30-13 Uhr
Stadtarchiv - Bochumer Zentrum für
Stadtgeschichte, Wittener Str. 47
16 Tn., 8,- EUR



BOCHUM

Stadtarchiv
Bochumer Zentrum
für Stadtgeschichte



BOCHUM
macht sich
Schlaglichter Bochumer Geschichte

Stadtarchiv – Bochumer Zentrum für Stadtgeschichte
Wittener Straße 47 | 44789 Bochum | www.bochum.de/stadtarchiv

Hast Du Sorgen? Kaffeehaus! Wien und seine Künstler-Cafés

Wien, „Kaffeehaus“ und „Belle Époque“ – in unserer Vorstellung sind diese Begriffe eng miteinander verwoben.

Vor rund 125 Jahren kam mit der „Sezession“ die große Zeit des literarischen Kaffeehauses: So traf sich die Dichtergruppe „Jung-Wien“ regelmäßig im „Cafe Griensteidl“. Noch berühmter wurde das „Cafe Central“, wo sich Autoren und Journalisten die Klinke in die Hand gaben.

Kritische Kaffeehausliteraten wie Peter Altenberg bestimmten den Humor jener Jahre vor dem Ersten Weltkrieg.

Die Nachfolge des „Central“ trat in den 1920er-Jahren das „Cafe Herrenhof“ an, wo der junge Friedrich Torberg (für seine „Tante Jolesch“) den führenden Wortkünstlern – wie Anton Kuh – unzählige Anekdoten ablauchte.

Freuen wir uns auf eine nostalgische Tour durch das Wien von anno dazumal.

N16110

Vortrag

Dr. Torsten Reters

Sonntag, 8. Nov., 15-17 Uhr

Stadtarchiv Bochum, Wittener Str. 47

25 Tn., 8,- EUR

Hannah Arendt. Über das Böse.

Hannah Arendt analysierte aus existentialistischer, höchst widersprüchlicher Perspektive die Banalität des Bösen anhand der Person von Eichmann und reflektierte in ihrem gesamten Werk die Relation von Macht und Gewalt.

Die heftigen Missverständnisse der Rezeptionen werden sichtbar anhand eines Vergleichs ihrer Dissertation (1929) und der Vorlesung zur Ethik (1965).

N16111

Vortrag

Volker Schneider

Donnerstag, 24. Sep., 18.30-20.30 Uhr

vhs im BVZ, Raum 1011

15 Tn., 8,- EUR

Kapitalismus. Was ist das eigentlich?

Die einen wollen ihn abschaffen, die anderen finden, es sei die beste aller Möglichkeiten (freie Marktwirtschaft) unserer Wirtschaften zu organisieren.

Aber: geredet wird viel darüber, doch was verbirgt sich eigentlich genau dahinter?

Was ist eigentlich »Kapitalismus«?

So klar scheint das gar nicht zu sein.

Wir gehen der Sache auf den Grund.

N16112

Vortrag

Volker Schneider

Donnerstag, 5. Nov., 18.30-20.30 Uhr

vhs im BVZ, Raum 040

15 Tn., 8,- EUR

Arbeit und Leben

BOCHUM

■ Arbeit und Leben

Bochum hört sich zu - Sprechen & Zuhören

Die Veranstaltungsreihe „Bochum hört sich zu - Sprechen und Zuhören“ ist eine Kooperation der Arbeitsgemeinschaft Arbeit und Leben Bochum (vhs Bochum, Deutscher Gewerkschaftsbund Bochum, Arbeit und Leben NRW) mit Mehr Demokratie e.V.

Wie können wir in Beziehung bleiben auch dann, wenn unvereinbare Perspektiven uns voneinander trennen?

Gutes Zuhören ist für ein gesellschaftliches Miteinander sehr wirkungsvoll.

Besonders wertvoll ist Empathie zwischen Menschen, die sich zu einem politischen Thema austauschen und sich nicht kennen.

„Bochum hört sich zu“ lädt zum unge störten Sprechen und aufmerksamen Zuhören ein. Wir verzichten bewusst auf Meinungsbildung und gegenseitige Bewertung. Freuen Sie sich auf die Erfahrung, persönlich bereichert und ohne inhaltliches Ergebnis nachhause gehen zu dürfen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Gerthe hört sich zu - Sprechen & Zuhören

N01710

Workshop

Dr. Angelika Wirtz

Bitte informieren Sie sich zu Termin und Ort auf unserer Webseite.

entgeltfrei

Wattenscheid hört sich zu - Sprechen & Zuhören

N01711

Workshop

Dr. Angelika Wirtz

Bitte informieren Sie sich zu Termin und Ort auf unserer Webseite.

entgeltfrei

Langendreer hört sich zu - Sprechen & Zuhören

N01712

Workshop

Dr. Angelika Wirtz

Bitte informieren Sie sich zu Termin und Ort auf unserer Webseite.

entgeltfrei



■ Recht

Rechtliche Betreuung- Eine Aufgabe für Sie?

In Kooperation mit den Bochumer Betreuungsvereinen und der Betreuungsstelle der Stadt Bochum

Eine verantwortungsvolle und spannende Aufgabe. Haben Sie Interesse daran, als ehrenamtlicher rechtlicher Betreuer*in tätig zu werden?

In Deutschland haben 1,3 Millionen Menschen einen rechtlichen Betreuer oder eine rechtliche Betreuerin. Durch Krankheit oder Unfall können alle in die Situation kommen, eine solche Unterstützung zu benötigen. Rechtliche Betreuer*innen spielen eine entscheidende Rolle, um Menschen mit Beeinträchtigungen ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.

Im Kurs erhalten Sie fundierte Kenntnisse über die rechtlichen Grundlagen sowie ein Verständnis für verschiedene Krankheitsbilder. Darüber hinaus werden die Aufgaben bei der Betreuungsführung ausführlich dargestellt.

Ein besonderer Höhepunkt ist der Besuch beim Bochumer Betreuungsgericht. Dort haben Sie die Möglichkeit, mit einem Betreuungsrichter ins Gespräch zu kommen, um einen Einblick in die Praxis zu erhalten.

Der Kurs richtet sich an Angehörige, Interessierte an einer ehrenamtlichen Tätigkeit oder Personen, die beruflich mit dem Thema in Berührung kommen. Nach Abschluss des Kurses besteht die Möglichkeit, eine eigene ehrenamtliche rechtliche Betreuung zu übernehmen.

N48101

Elmar Kreft
mi, 4. u. 25. Nov., 18-20 Uhr
vhs im BVZ, Raum 041
20 Tn., entgeltfrei

Fallstricke beim Immobilienkauf vermeiden

Beim Kauf einer gebrauchten selbstgenutzten Wohnimmobilie (Ein- oder Mehrfamilienhaus, Eigentumswohnung, Erbbaurecht) unterlaufen leicht teure Fehler. Im Kurs wird Ihnen von einem erfahrenen Immobilienanwalt anhand praktischer Fälle gezeigt, wie Sie Fallstricke erkennen und vermeiden können, und zwar von der Kontaktaufnahme und Besichtigung über die Vertragsverhandlungen und die notarielle Beurkundung bis zur Übergabe.

N48102

Michael Sattler
Dienstag, 3. Nov., 17.30-19.45 Uhr
vhs im BVZ, Raum 041
20 Tn., 15,- EUR

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung in der Praxis

Der Vortrag erklärt, warum eine Vorsorgevollmacht wichtig ist, was sie regelt und welche Vorteile sie bietet. Sie erfahren, wann eine notarielle Beurkundung sinnvoll ist, wie die Dokumente aufbewahrt werden sollen und welche Kosten entstehen. Außerdem wird aufgezeigt, was eine Betreuungsverfügung regelt und in welchen Situationen eine Patientenverfügung wichtig ist.

N48104

Klaus Dieter Girnt
Donnerstag, 24. Sep., 17-19.15 Uhr
vhs.cloud
20 Tn., 15,- EUR

Onlinekurs

Generalvollmacht - Schutz vor Missbrauch

General- und Vorsorgevollmachten sind sinnvoll. Sie erfahren, welche Befugnisse eine Vollmacht erfasst und worauf beim Formulieren einer solchen Vollmacht zu achten ist. Aufgrund der weitreichenden Befugnisse des Bevollmächtigten spielt das Verständnis des genauen Inhalts eine zentrale Rolle.

N48105

Klaus Dieter Girnt
Donnerstag, 22. Okt., 17-18.30 Uhr
vhs.cloud
20 Tn., 15,- EUR

Onlinekurs

Testament richtig verfassen

Wer kein Testament hinterlässt, überlässt wichtige Entscheidungen dem Gesetz. Das kann zu Überraschungen und familiären Konflikten führen. Ein klar formuliertes Testament schafft Sicherheit und sorgt dafür, dass der eigene letzte Wille umgesetzt wird. Im Kurs erfahren Sie:

- was beim Verfassen eines wirksamen Testaments unbedingt zu beachten ist,
- welche gesetzlichen Regelungen des Erbrechts gelten,
- wie Sie typische Fehler vermeiden,
- und wie Sie Ihren Nachlass verständlich und rechtssicher gestalten.

N48106

Klaus Dieter Girnt
Donnerstag, 15. Okt., 17-18.30 Uhr
vhs.cloud
20 Tn., 15,- EUR

Onlinekurs

Wohnungsrecht im Testament - rechtssicher gestaltet

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie ein Testament richtig formulieren, welche erbrechtlichen Grundlagen wichtig sind und worauf Sie speziell beim Wohnungsrecht achten sollten. Dabei werden typische Fallstricke erklärt und praktische Hinweise gegeben, damit Ihr letzter Wille rechtssicher umgesetzt wird.

N48107

Klaus Dieter Girnt
Donnerstag, 10. Sep., 17-18.30 Uhr
vhs.cloud
20 Tn., 15,- EUR

Onlinekurs

Klug vererben- Erbschafts- und Schenkungssteuer

Der Vortrag bietet einen klaren und praxisnahen Einblick in die wichtigsten Aspekte der Erbschafts- und Schenkungssteuer, die für eine erfolgreiche Nachfolgeplanung entscheidend sind. Darüber hinaus erfahren Sie, welche steuerlichen Rahmenbedingungen bei der Vermögensübertragung zu beachten sind. Sie lernen auch, wie sie die steuerlichen Regeln für ihre eigene Vermögensstrategie nutzen können.

N48108

Klaus Dieter Girnt
Donnerstag, 12. Nov., 17-19.15 Uhr
vhs.cloud
20 Tn., 15,- EUR

Onlinekurs

Digitaler Nachlass

Mit dem Tod endet das Leben, aber nicht das digitale. Der digitale Nachlass gewinnt im Erbrecht zunehmend an Bedeutung. Heute besteht ein Nachlass nicht mehr nur aus Immobilien, Bankkonten oder Schmuck, sondern auch aus digitalen Vermögenswerten, die von Konten in sozialen Netzwerken über Guthaben bei Onlinediensten bis hin zu Kryptowährungen reichen. Besonders relevant wird das Thema, wenn digitale Inhalte beruflich genutzt wurden. In solchen Fällen geht es nicht nur um persönliche Erinnerungen, sondern oft um wirtschaftlich wertvolle Daten, laufende Verträge oder Urheberrechte.

N48109

Klaus Dieter Girnt
Donnerstag, 26. Nov., 17-18 Uhr
vhs.cloud
20 Tn., 15,- EUR

Onlinekurs

Verbraucherinfos für Zuhause

Die Veranstaltungsreihe mit dem Titel „verbraucherzentrale@home“ liefert Verbraucherwissen direkt nach Hause. Sie haben die Gelegenheit, Online-Vorträge am heimischen Küchentisch oder vom Wohnzimmer- Sofa aus zu verfolgen.

Im monatlichen Wechsel werden Vorträge u. a. zu den Themen Wohnen, Energie und Verträge angeboten.

Sie haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen und mit den Referent*innen zu diskutieren.

Die Veranstaltungen beginnen in der Regel um 17.00 Uhr und dauern 60 Minuten. Die Vorträge sind entgeltfrei.

Die Termine werden rechtzeitig in der örtlichen Presse und auf den Internetseiten bekannt gegeben.

vhs Bochum: <https://vhs.bochum.de> | Verbraucherzentrale: www.verbraucherzentrale.nrw/veranstaltungen



Finanzen

Weiterarbeit und/oder Altersrente

In Kooperation mit der Knappschaft Bahn-See

Nähere Informationen zu diesem Kursangebot erhalten Sie unter <https://vhs.bochum.de>.

N48112

Vortrag

Knappschaft Bahn See

Mittwoch, 7. Okt., 17-19 Uhr

Knappschaft Bahn-See, Knappschaftstr. 1
20 Tn., entgeltfrei

Einkommensteuererklärung 2026

Der Kurs richtet sich an alle Steuerpflichtigen mit Einnahmen aus Arbeitnehmer-tätigkeit, Vermietung und Verpachtung, gewerblicher oder freiberuflicher Arbeit, Kapitaleinkünften sowie aus Renten und Pensionen.

Es werden allgemeine Fragen zur Abgabe der Einkommensteuererklärung behandelt und Fachbegriffe erklärt. Anhand der amtlichen Formulare und der aktuellen Rechtslage wird die Erstellung der Steuererklärung erläutert. Die steuerlichen Abzugsmöglichkeiten in den jeweiligen Einkunftsarten werden genau besprochen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Unterlagen werden vor Kursbeginn per E-Mail zur Verfügung gestellt.

N48715

Kerstin Brodersen

di, 18-20.15 Uhr, ab 16. Feb. 2027

vhs im BVZ, Raum 039

20 Tn., 5 x 3 Ustd., 79,50 EUR

Einkommenssteuererklärung 2026 mit dem PC

Die im Kurs 48715 erworbenen Kenntnisse werden hier praktisch umgesetzt. Mit der Finanzamtssoftware „ELSTER-Formulare“ wird das Ausfüllen der Steuererklärung vorgestellt.

N48720

Kerstin Brodersen

Dienstag, 20. April 2027, 18-21.15 Uhr

vhs im BVZ, Raum 039

20 Tn., 21,20 EUR

Einkommensteuer 2026 - Änderungen im Überblick

In diesem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen und praxisnahen Überblick über die wichtigsten Neuerungen im Einkommensteuerrecht.

Die Kursunterlagen werden Ihnen vor Kursbeginn per E-Mail zur Verfügung gestellt.

N48730

Kerstin Brodersen

Dienstag, 13. April 2027, 18-20.15 Uhr

vhs im BVZ, Raum 039

20 Tn., 15,90 EUR

Wohnen

Immobilien rechtssicher und sinnvoll übertragen

Wann lohnt sich die unentgeltliche Übertragung von Immobilienvermögen wirklich? Im Vortrag erfahren Sie, in welchen Situationen eine solche Übertragung sinnvoll ist und welche Gestaltungsmöglichkeiten Ihnen zur Verfügung stehen.

Sie erhalten einen verständlichen Überblick über:

- Typische Gründe für eine vorweggenommene Vermögensübertragung
- Gestaltungsmöglichkeiten von Übertragungsverträgen
- Steuerliche Fallstricke beim unentgeltlichen Erwerb
- Sinnvolle Gegenleistungen, z. B.
- Nießbrauch
- Wohnrecht
- Pflegeverpflichtungen

Ein zertifizierter Testamentsvollstrecker vermittelt praxisnah, welche erbrechtlichen und steuerlichen Auswirkungen verschiedene Vertragsgestaltungen haben und worauf Sie achten sollten.

N48820

Onlinekurs

Klaus Dieter Girnt

Donnerstag, 10. Dez., 17-19.15 Uhr

vhs.cloud

20 Tn., 15,- EUR



**ELKA®**
Erfolgreich lernen. Konzepte im Alter.
Königsallee 35 | Bochum



Neue Englischkurse

Sprachen lernen für 50+

Für den nächsten Urlaub. Für den Kopf. Für echte Begegnungen.

- ✓ Kleine Gruppen
- ✓ Persönliche Atmosphäre
- ✓ Viel Sprechen, wenig Grammatik
- ✓ Mit oder ohne Vorkenntnisse
- ✓ Kostenfreie Probestunde buchen

www.elka-lernen.de

Jetzt
anrufen unter
**0157-
71 41 15 58**

Seit 1952 Volkswagen-Kompetenz



- Zertifizierter Werkstattservice
- Wartung und Inspektion
- HU (durch den TÜV-Nord)
- E-Mobilität
- Karosseriewerkstatt
- Reifenservice und Einlagerung
- Klimaanlage service
- Hol- und Bringservice
- LPG- und CNG-Werkstatt
- Neu- und Gebrauchtwagen



Dieselstr. 2 • 44805 Bochum • Tel. (023 34) 8 57 51
www.auto-frohn.de • info@auto-frohn.de



vhs-Bürgerakademie

Den nächsten Bestseller schreiben mit Doris Dörrie?

Einen eigenen Blog schreiben?

Oder lernen Fake News im Netz zu entdecken?

Dank unserer Kooperation mit der Web-Akademie von CORRECTIV können Sie das ab jetzt auch online mit den digitalen Workshops der **Bürgerakademie für Kommunikation** tun.

Und das Tolle: All diese Web-Angebote sind für alle aktiven Teilnehmer*innen irgendeines Kursangebotes der vhs Bochum **kostenfrei!**

Egal ob Sie sich beruflich weiterbilden möchten oder einfach nur für sich lernen – auf der Online-Plattform arbeiten Sie jederzeit und ortsunabhängig.

Lernen Sie, wie Sie besser schreiben, bloggen, recherchieren, fotografieren und drehen. Um Ihnen einen passenden Einstieg zu ermöglichen, ist dieses Angebot nach verschiedenen Lehr- und Lernstufen aufgebaut.

Je nach Wissensstand können Sie sich individuell die Kurse aussuchen, welche für Sie interessant sind.

Zu unseren Dozent*innen gehören u. a. Tilo Jung, Maja Weber, Doris Dörrie, Günther Jauch, Wolf Schneider oder Sascha Lobo.

Neugierig?

Dann fragen Sie einfach bei uns nach und Sie erhalten den Zugang für das komplette Angebot der vhs-Bochum-Bürgerakademie:

0234 910-1555 | vhs@bochum.de



Job-Karriere-Bibliothek

Hier finden Sie umfassende Informationen zu

- Berufswahl
- Ausbildung & Studium
- Karriereplanung
- Existenzgründung
- Bewerbung
- Jobsuche
- Management
- Arbeitsrecht

Zentralbücherei
Gustav-Heinemann-Platz 2-6

Öffnungszeiten
Mo - Fr 10 - 19 Uhr
Sa 10 - 13 Uhr

Kontakt

Tel.: 02 34 / 9 10 24 96

E-Mail: AuskunftBuechereiEG@bochum.de



Bei Fragen zu Kursinhalten und für die Beratung wenden Sie sich bitte an:

- Natur | Umwelt Katja Holzmüller
vhs im BVZ, Raum 1053
Tel. 0234 910-2866 • E-Mail: KHolzmueller@bochum.de

Eine Beratung ist telefonisch, per E-Mail oder nach Vereinbarung vor Ort möglich.

Für allgemeine Informationen, Anmeldungen, Teilnahmebescheinigungen u. v. m. wenden Sie sich bitte an:

- vhs Geschäftsstelle Andrea Kollmer, Tanja Lehmkuhl, Max Oberste-Beulmann
vhs im BVZ, Raum 1060
Tel. 0234 910-1555 • E-Mail: vhs@bochum.de

Bitte informieren Sie sich auf „vhs.bochum.de“ über aktuelle Änderungen.



■ Nachhaltig leben

Faire Kaffee-Verkostung in der Rösterei

In Kooperation mit der Stabsstelle Klima & Nachhaltigkeit

Die „Three Years One Day“-Kaffeerösterei lädt zu einer kostenfreien Verkostung ein. Dabei können nicht nur die besten Kaffeesorten probiert, sondern auch spannende Einblicke in die Lieferkette des Kaffees gewonnen werden. Otmar Meyer, Experte für Fairen Handel, teilt seine 35-jährige Erfahrung aus der Entwicklungszusammenarbeit und dem Fairen Handel in Nicaragua. Zudem erläutern die Eigentümer der Rösterei die Bedeutung des Fairen Handels von Kaffee. Die Teilnehmenden erfahren, wie der Röstprozess von Kaffee funktioniert und wie ihr Kaffeekonsum positiv auf Klima und Lebensbedingungen der Kaffeebauern wirken kann. Der September-Termin findet im Rahmen der Fairen Woche 2026 statt.

N20003

Otmar Meyer
Sonntag, 20. Sep., 10.30-12.30 Uhr
Treff: „Three Years One Day“
Kaffeerösterei, Rathenastr. 8
10 Tn., 2 Std., entgeltfrei

N20004

Otmar Meyer
Sonntag, 8. Nov., 10.30-12.30 Uhr
Treff: „Three Years One Day“
Kaffeerösterei, Rathenastr. 8
10 Tn., 2 Std., entgeltfrei

Urban Game - Schwammstadt Bingo

Was hat ein Schwamm mit Bochum zu tun? Bei diesem Urban Game erkundet ihr das Quartier zwischen Griesenbruch und Westend und entdeckt spielerisch, wie Klimaanpassung funktioniert und wie Bochum zur Schwammstadt wird.

Einfach die kostenlose Broschüre im Q1 (Halbachstraße 1, 44793 Bochum) abholen und loslegen. Das Spiel kann in Gruppen gegeneinander oder allein gespielt werden. Es ist für alle ab 14 Jahre geeignet. Eine Runde dauert etwa 90 bis 120 Minuten. Das Spiel kann zu den Öffnungszeiten (Mo-Fr, 8:30-14:30 h) im Q1 abgeholt werden.

Ansprechperson im Q1 ist der Stadtteilkordinator Sebastian Mehring, Tel.: 0234 / 976 192 18, EMail: stadtteil@q1-bochum.de)

N20005

Q1, Halbachstraße 1, Bochum
Kostenlose Broschüre/Aktionsspiel ist dort erhältlich,
Termin flexibel

Aktionsspiel



Klima - Wandel - Ruhrgebiet

Der Bildungsurlaub beschäftigt sich mit dem Klima im Ruhrgebiet, gemeint ist sowohl das Klima vor Ort als auch der globale Klimawandel und der Einfluss des Klimawandels auf das lokale Klima: Wie wird sich z.B. die Wärmebelastung im Ruhrgebiet verändern?

Neben einer theoretischen Einführung am Montagvormittag, stehen vor allem Exkursionen in der Region auf dem Programm. Im Geologischen Garten in Bochum werden wir uns über das Klima in früheren erdgeschichtlichen Zeiträumen einen Überblick verschaffen.

Auf dem Weg dorthin erfahren wir auch etwas über das Klima in der Bochumer Innenstadt. Wir beschäftigen uns mit dem Klimawandel und den Möglichkeiten, CO₂ einzusparen.

Beispiele hierfür sind eine nachhaltige Energieversorgung (z. B. Sonne, Geothermie) und die Zukunft der Mobilität. Wie sieht der öffentliche Nahverkehr der Zukunft aus und welche alternativen Antriebsmöglichkeiten gibt es (z. B. Elektromobilität, Wasserstoff)?

Die Themen werden an verschiedenen Standorten in Bochum und der Umgebung erkundet.

Der Bildungsurlaub ist darauf ausgerichtet, die Ziele umweltfreundlich zu erreichen, in der Regel mit dem ÖPNV, in Bochum z. T. zu Fuß. An ein bis zwei Tagen werden wir mit dem Fahrrad unterwegs sein. Falls kein eigenes Fahrrad vorhanden ist, kann jeweils die kostenpflichtige Ausleihe vor Ort erfolgen (ca. 10,- EUR/Tag). Bitte bei der Anmeldung angeben, ob ein Rad vorhanden ist.

N20009

Bildungsurlaub

Regina Schmitt
Mo bis Fr, 5. - 9. Okt., 9-16 Uhr
vhs im BVZ, Raum 041
16 Tn., 40 Ustd., 174,- EUR

Der wahre Preis der Kleidung - Einblicke in die globalisierte Textilproduktion

Wissen wir, woher unsere Jeans und T-Shirts kommen? Unter welchen Bedingungen sie hergestellt werden?

Am 24. April 2013 stürzte in Bangladesh die Rana-Plaza-Fabrik ein, die für europäische und nordamerikanische Unternehmen produzierte. 1134 Menschen starben, Tausende wurden verletzt.

Diese Katastrophe steht für eine globalisierte Textilproduktion, in der systematisch Menschen- und Arbeitsrechte verletzt werden.

Dietrich Weinbrenner ist seit vielen Jahren in der Kampagne für Saubere Kleidung engagiert und hat in mehreren Ländern zum Thema recherchiert. Er gibt einen Einblick in die Produktionsbedingungen und die Lebensbedingungen der Arbeiter*innen.

Außerdem wird die Arbeit der Kampagne für Saubere Kleidung vorgestellt sowie gesetzliche Initiativen zur Wahrung von Menschenrechten in der Wirtschaft (Lieferkettengesetz). Was können wir tun? Als Konsument*innen, als politisch wache Menschen?

N20006

Vortrag

Dietrich Weinbrenner
Donnerstag, 5. Nov., 18-19.30 Uhr
vhs im BVZ, Lore-Agnes-Raum
50 Tn., entgeltfrei

Leicht sortiert - RE Plano in Bochum

Seit 1991 müssen die Hersteller Verpackungen wieder umweltgerecht verwerten. Über den gelben Sack oder die gelbe Tonne werden die Verpackungen gesammelt und den Sortieranlagen für Leichtverpackungen (LVP) zugeführt.

Eine dieser Anlagen steht in Bochum. Im Januar 2023 ging dort die nach eigenen Angaben modernste Sortieranlage Europas in Betrieb.

Erstmals ist es möglich, bis zu sechs verschiedene Farben durch neueste KI-Technologie vorab zu sortieren.

Wir können den Weg der Verpackungen in der Sortieranlage im laufenden Betrieb vom Eingang bis zur Auslieferung verfolgen.

Bitte festes Schuhwerk und unempfindliche Kleidung tragen.

N20007

Exkursion

Andreas Peters
Dienstag, 8. Sep., 14- ca. 16.00 Uhr
Treff: RE Plano (Remondis), Dieselstr. 3, Bochum-Gerthe
14 Tn., 8,- EUR

...Tauschen, reparieren, nachhaltig konsumieren - Ein Wochenende fürs Klima

Vor dem Hintergrund der UN-Klimakonferenz 2026 läuft in Bochum vom 13. bis 15. November die Gemeinschaftsveranstaltung „Jetzt! Ein Wochenende fürs Klima“.

Das Programm findet an verschiedenen Orten statt: Vorträge und Diskussionen, Mitmachaktionen, Beiträge von Bochumer Klima-Initiativen und Kultureinrichtungen. Auch die Volkshochschule beteiligt sich.

Am 14. November geht es von 11-15 Uhr in den Räumen der vhs rund: eine Kleider-tauschbörse, ein Repair-Café, eine Spiele- und Puzzletauschbörse, Info-Stände und Austausch zu nachhaltigem Konsum... - alles kostenlos.

Kommt vorbei, mischt und macht mit! Kommt miteinander ins Gespräch.

Tauschen statt kaufen - Kleider-tauschbörse in der vhs

Tauschen statt kaufen! - Gib deiner Kleidung eine zweite Chance. Bei der Kleider-tauschbörse der vhs kann gut erhaltene Kleidung getauscht und damit ein Beitrag zum Klimaschutz geleistet werden.

In entspannter Atmosphäre finden Hosen, Jacken, T-Shirts, Röcke, Pullover, Schuhe oder Accessoires neue Besitzer*innen.

So geht's: Die Teilnehmer*innen können jeweils max. 15 saubere, unbeschädigte Kleidungsstücke mitbringen und bis zu einem Jutebeutel voll mit nach Hause nehmen. Es wird hierbei nicht unmittelbar getauscht, sondern jede*r bringt mit und nimmt mit, wie es passt.

Auch wer Klamotten nur abgeben möchte oder keine eigene Kleidung mitbringt, ist herzlich willkommen.

Was nach der Kleidertauschbörse übrig bleibt, wird an bodo e.V. gespendet.

N20010

Samstag, 14. Nov., 11-15 Uhr
vhs im BVZ, Raum 039, 040 u. 041
entgeltfrei

Spiele- und Puzzletauschbörse

In Kooperation mit der Stadtbücherei

Habt ihr Puzzles oder Brettspiele, die im Regal verstauben? Zeit, ihnen ein neues Zuhause zu geben!

Kommt zur Tauschbörse und bringt eure nicht mehr genutzten Puzzles oder Brettspiele mit. Es wird „nur“ getauscht, nicht verkauft und nicht geschenkt.

Die Puzzles und Brettspiele werden vor Ort nicht auf Vollständigkeit geprüft.

N20011

Samstag, 14. Nov., 11-15 Uhr
vhs im BVZ, Lore-Agnes Raum
entgeltfrei

Bitte beachten Sie auch:

Debattieren Fürs Klima

Kurs N13000 auf Seite 22 im Fachbereich Gesellschaft | Politik

Repair Café - Schrauben statt Schrotten

In Kooperation mit dem AStA Repair Café der Ruhr-Universität Bochum

Ob Handys, Laptops, Tablets oder Elektrokleingeräte - im Repair Café können defekte, elektronische Geräte mitgebracht und vor Ort repariert werden.

Jede*r Teilnehmer*in kann ein Gerät mitbringen und ganz nach dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ gemeinsam mit Expert*innen versuchen, dieses wieder zum Laufen zu bringen.

Bitte beachten Sie, dass keine Garantie auf Erfolg besteht und es je nach Auslastung zu Wartezeiten kommen kann.

N20012

Andre Sawitzki
Samstag, 14. Nov., 11-15 Uhr,
vhs im BVZ, Raum 053
50 Tn., entgeltfrei

Das zukunftsfähige Haus

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW

Die Verbraucherzentrale NRW ist mit ihrem Infostand „Das zukunftsfähige Haus“ beim Wochenende fürs Klima mit zahlreichen Informationen dabei.

Besucher*innen finden hier unabhängige Beratung zu allen Fragen rund um das Thema klimafreundlich bauen und sanieren.

Im Fokus stehen Solarenergienutzung für den Hausgebrauch, Heizungsmodernisierung und die energetische Verbesserung der Gebäudehülle.

Ratsuchende haben außerdem die Möglichkeit, sich umfassend über gesetzliche Anforderungen und Fördermöglichkeiten für die genannten Maßnahmen zu informieren.

N20014

Info-Stand

Stephanie Kallendrusch
Samstag, 14. Nov., 11-14 Uhr
vhs im BVZ, Forum
entgeltfrei



Wertvoll - Aktionsstand, Spiele und Infos zur Lebensmittelwertschätzung

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW

Lebensmittelverluste entstehen im Alltag unabsichtlich und aus vielen Gründen. Doch sie summieren sich für Deutschland im Jahr auf 78 kg pro Person. Weltweit wird ein Drittel der produzierten Lebensmittel weggeworfen.

Gedächtnis trainieren und Lebensmittel retten, Paare suchen, Wissen sammeln: Beim „Wertvoll Memo-Spiel“ geht es darum, passende Karten zu finden und dabei zu lernen, wie Lebensmittel, die zu viel gekauft wurden oder schon etwas länger liegen, lecker verwertet oder länger haltbar gemacht werden können. Die Aktion zeigt auf spielerische Weise, wie einfach es ist, Reste kreativ zu nutzen und so Lebensmittelverluste zu vermeiden. Spielerisch Wissen testen und Lebensmittel retten: Bilder von Tomaten, Bananen, Fleisch und einigen Lebensmitteln mehr, die schon etwas länger im Kühlschrank oder Vorratsschrank liegen, sind auf einem schön gedeckten Tisch zu sehen. „Würdest du es noch essen?“

Beim interaktiven „Voll-Gut-Quiz“ können Besucher*innen ihr Wissen über die Haltbarkeit von Lebensmitteln testen.

N20013

Aktionsspiel

Manuela Weber

Samstag, 14. Nov., 12-14 Uhr

vhs im BVZ, Forum

entgeltfrei

Wasserfest

In Kooperation mit a tip:tap, Ruhrtriennale, Kulturbüro und dem Wasser-Quartier Bochum

Wasser ist Leben – und genau darum dreht sich alles bei unserem Wasserfest. Gemeinsam laden die Ruhrtriennale, das Kulturbüro der Stadt Bochum und das Wasser-Quartier mit dem Verein a tip:tap die Besucherinnen und Besucher des Klimawochenendes ein, mit den vielfältigen Eigenschaften des Wassers zu experimentieren und diese hautnah zu erleben. Ob spielerisch, kreativ oder forschend – hier wird Wasser in all seinen Facetten erfahrbar.

Das Kulturbüro bringt verschiedene künstlerische Aktionen mit und lädt dazu ein, die Bedeutung dieser wertvollen Ressource neu zu entdecken. Die Ruhrtriennale öffnet den Fundus und bringt Kostüme mit, die zum Thema Wasser passen und zeigt auf, wie viel Wasser die Produktion unserer Kleidung verbraucht und wie viel Wasser ihr sparen könnt, wenn ihr zur Kleidertauschbörse geht.

Für Erfrischung sorgt das Wasser-Quartier Bochum gemeinsam mit dem Verein a tip: tap: Es gibt frisches Leitungswasser, interessante Infos rund ums nachhaltige Trinken und kleine Rätselspiele, die Spaß machen und Wissen vermitteln. Kommt vorbei, macht mit und taucht ein in die faszinierende Welt des Wassers!

N20015

Samstag, 14. Nov., 11-15 Uhr

vhs im BVZ, Forum

entgeltfrei

Hin und weg: Stadt - Land - Natur

Nordische Inseln - Färöer, Island und Ostgrönland

In dieser Live-Reisereportage nehmen wir euch mit zu drei fantastischen Inseln im hohen Norden. Im Herbst besuchen wir die stürmischen Färöer Inseln, wo wir mehr Schafe als Einwohner treffen und durch gewaltige Landschaften wandern, die atemberaubende Ausblicke auf den wilden Nordatlantik bieten.

Auf der Vulkaninsel Island werden wir von unglaublichen Wasserfällen, zischenden Schlammflüssen und Vulkanlandschaften in den Bann gezogen.

Wir unternehmen eine Reise in den abgelegenen Osten Grönlands, nach Kulusuk und Tasiilaq. Von dort aus setzen wir mit einem Boot zum Johan-Petersen-Fjord über, der nahe des Inlandeises liegt.

Ein Gewehr bietet uns Schutz vor Eisbären und ein Satellitentelefon hält unsere Verbindung zur Außenwelt aufrecht.

N20016

Multivisionsvortrag

Sabine Schoening / Thomas Heuser

Sonntag, 29. Nov., 13-15 Uhr

CASABLANCA, Kortumstr. 11

(am Engelbert-Brunnen)

177 Tn., 15,- EUR

keine Ermäßigung!



Auf den Spuren des Schneeleoparden

Der Schneeleopard – der „Geist der Berge“ – gehört zu den seltensten und faszinierendsten Raubtieren unserer Erde. In einem eindrucksvollen Multivisionsvortrag nimmt uns die Wildlife-Fotografin Brigitte Nickel-Zeiger mit auf eine außergewöhnliche Expedition in die Hochgebirgswelt des Himalaya.

Bereits die Anreise wird zum Abenteuer. Der Weg führt über einige der gefährlichsten Hochgebirgsstraßen der Welt. Gerölllawinen sowie durch Neuschnee und extreme Wetterbedingungen gesperrte Pässe stellen Mensch und Material vor große Herausforderungen. Auf über 4.200 Metern Höhe beginnt schließlich das eigentliche Abenteuer – die Suche nach dem Schneeleoparden. Die Zuschauer erleben die beeindruckende Weite des Himalaya, die stille Kraft der Landschaft und die besondere Atmosphäre dieser abgelegenen Region. Begegnungen mit Mönchen in jahrhundertalten Klöstern oder der Besuch der Universität von Leh geben Einblicke in Kultur, Alltag und das Leben der Menschen vor Ort.

Gezeigt werden nicht nur spektakuläre Natur- und Tieraufnahmen, sondern auch die Menschen hinter der Expedition: erfahrene lokale Späher und Guides, die die Arbeit von Fotografen und Fotografinnen erst möglich machen.

N20018 Multivisionsvortrag

Brigitte Nickel-Zeiger
Sonntag, 14. März, 13-15 Uhr
Treff: CASABLANCA, Kortumstr. 11 (am Engelbert-Brunnen)
177 Tn., 15,- EUR
keine Ermäßigung!



■ Sonne, Mond & Sterne

Bei Vollmond auf die Halde Hoheward

In Kooperation mit der vhs Hattingen

Die Halde Hoheward ragt als 100 m hoher Tafelberg über seine Umgebung hinaus und ist mit 160 ha Fläche die größte Halde im Revier.

Am Südostplateau steht heute ein Obelisk, der es ermöglicht, Datum und Uhrzeit anhand des Schattenverlaufs der Sonne zu bestimmen.

2008 entstand auf dem Gipfelplateau ein Horizont-Observatorium, dessen zwei große Bögen weithin sichtbar sind.

Bei der Wanderung erfahren Sie etwas über die Entstehung dieses von Menschenhand geschaffenen Berges und bekommen eine Einführung zum Obelisk und zum Observatorium als Teile des Astronomischen Parks.

Vom Gipfel aus können Sie einen beeindruckenden Ausblick auf das Ruhrgebiet im Schein der untergehenden Sonne genießen. Nachdem wenig später der Mond aufgegangen ist, erfolgt der Abstieg. Bitte wetterfeste Kleidung tragen.

N20019 Exkursion

Brigitte Kolberg
Freitag, 25. Sep., 18-20.30 Uhr
Treff: Förderturm im Stadtteil Hochlarmark, Karlstr. 75, Recklinghausen
10 Tn., 8,- EUR

■ Alles im Garten

Reviervögel & Garten-Gäste: Beobachten, Erkennen und aktiv helfen

Vögel machen es uns besonders leicht, die Natur hautnah zu erleben und in unseren Alltag zu holen. Sie sind überall um uns herum unterwegs, sichtbar und hörbar. Und noch besser: Natur-Erlebnis und Naturschutz können hier Hand in Hand gehen. Dieser Kurs bietet beides: Von Amsel bis Zaunkönig lernen wir v.a. unsere häufigen Vögel kennen. Woran kann ich sie erkennen, was fressen sie, wie leben sie? Wie kann ich sie am besten beobachten? Wie kann ich meinen Garten oder Vorgarten so gestalten, dass sie dort zu Hause sind? Was ist von Vogelfütterung zu halten? Welche Nisthilfen sind sinnvoll? Der Kurs endet mit einer gemeinsamen Beobachtungstour. Bitte mitbringen: Geduld, Neugier und falls vorhanden gerne ein Fernglas.

N20025

Dr. Sabine Bungart
Sonntag, 11. Oktober, 14-17.30 Uhr
Treff: Haus der Natur, Vinckestr. 91, Herne
20 Tn., entgeltfrei

■ Tierisch

After-Work-Backstage-Tour im Bochumer Tierpark

In Kooperation mit dem Tierpark + Fossilium Bochum

Bevor die Eingangstore des Bochumer Tierparks schließen, drehen wir gemeinsam eine Runde durch den abendlichen Zoo.

Viele Tiere sind noch in ihren Anlagen aktiv und suchen erst zum Sonnenuntergang ihre Schlafplätze auf.

Im Aquarienhaus ändert sich langsam die Lichtstimmung und während einige tierische Bewohner allmählich ruhiger werden, werden Arten wie Palmendiebe und Tigerpythons erst munter.

Bei dieser Sonderführung lernen Sie die Tier- und Zoowelt kennen – auch hinter den Kulissen. Sie erhalten spannende Einblicke in den tierischen Zooalltag und Informationen über aktuelle Projekte. Ein exklusives Tiererlebnis rundet die Tour ab.

N20033 Exkursion

Judith Becker
Mittwoch, 30. Sep., 16.30-18 Uhr
Treff: Tierpark + Fossilium Bochum, Klinikstr. 49, in der Kassenhalle
20 Tn., 14,- EUR (Erw.),
8,40 EUR Kinder (bis 17 J.)

Federmausexkursion

Bei einem Spaziergang über den Friedhof für Jung und Alt halten wir Ausschau nach den fliegenden Säugetieren und machen ihre Jagd- und Orientierungsrufe hörbar. Die Ultraschallwellen übersetzt der Bat-Detektor in hörbare Frequenzen. Sichtbar machen wir die Tiere mit Taschenlampen. Wer hat, kann gerne eigene starke Lampen und Detektoren mitbringen.

Neben biologischem Wissen zu den Wildtieren und ihrem Lebensraum erfahren Sie auch Kulturgeschichtliches über die Fledermäuse und den Vampir-Mythos. Bei schlechtem Wetter fällt die Veranstaltung aus - dann bleibt auch die Fledermaus zu Haus.

Bei ungewissem Wetter oder Verspätung notfalls melden: 0176 93101396

N20035 Exkursion

Sofia Zeisig
Freitag, 2. Okt., 19-21 Uhr
Treff: Blumenfriedhof, Eingang Karl-Lange-Str. bei Haus Nr. 53
20 Tn., 8,- EUR,
erm. 4,80 EUR (Kinder ab 7 J.)

N20036 Exkursion

Sofia Zeisig
Freitag, 30. Okt., 17-19 Uhr
Treff: Hauptfriedhof, Haupteingang, Immanuel-Kant-Str. 52
20 Tn., 8,- EUR,
erm. 4,80 EUR (Kinder ab 7 J.)

Wilde Tiere und Pilze in der Stadt

Friedhöfe können wertvolle Rückzugsorte für wildlebende Tiere in der Stadt sein. Welche wilden Tiere kommen in Bochum vor?

Auf dem Friedhof Hamme, der eher wie ein Parkgelände anmutet, gehen wir auf Spurensuche. Was ist mit Fuchs, Igel, Hase und Dachs? Gibt es hier Waschbären oder schwarze Eichhörnchen?

Worüber freuen sich die Tiere hier?

Für wen wurden die Kästen und „Häuschen“ errichtet oder verschiedene (Laub-)haufen angelegt? Außerdem halten wir nach Pilzen Ausschau. Wie können sie bestimmt werden? Wo darf gesammelt werden? Wo kann ich den Rat von Sachverständigen einholen? Wozu können Pilze verwendet werden?

Wir erhalten einen Überblick über essbare und nicht essbare Pilze.

N20037

Exkursion

Sofia Zeisig

Sonntag, 18. Okt., 11-14 Uhr

Treff: Friedhof Hamme, Wannerstr. 20

25 Tn., 8,- EUR

Respekt, Ekel, Faszination - Reptilien ganz nah!

In Kooperation mit dem Tierpark + Fossilium Bochum

Wie fühlt sich Schlangenhaut oder ein Schildkrötenpanzer an? Der Tierpark + Fossilium Bochum rückt seine Exoten in den Mittelpunkt: Bei der Reptilientour werden zahlreiche Kriechtiere und ihre Besonderheiten aber auch Bedrohungen z. B. durch Umweltverschmutzung und Lebensraumzerstörung erkundet und unter die Lupe genommen.

Von Echsenhäutungen, über Schlängenzähne, bis hin zu lebensgroßen Präparaten bieten sich einmalige Möglichkeiten, den faszinierenden Lebewesen, wie Riesenschlange, Kaiman & Co. näher zu kommen. Eine besondere Tierfütterung und ein hautnaher Kontakt zu einem lebenden Reptil runden das Tiererlebnis ab.

Ein Tierpfleger*innen-Gespräch lüftet schließlich die letzten Rätsel rund um die abenteuerliche Wirbeltierklasse und ermöglicht Blicke hinter die Kulissen des Aquarien- und Terrarienhauses.

N20039

Exkursion

Judith Becker

Freitag, 20. Nov., 15-16.30 Uhr

Treff: Tierpark Bochum, Klinikstr. 49, in der Eingangshalle

20 Tn., 14,- EUR (Erw.),

8,40 EUR (Kinder bis 17 J.)

Wölfe in Deutschland - Rückkehr eines Wildtiers zwischen Mythos und Realität

In Kooperation mit dem BUND NRW e.V.

Warum tauchen Wölfe heute wieder in Regionen auf, in denen sie lange verschwunden waren? Und wie gefährlich sind sie wirklich?

Kaum ein Wildtier wird so kontrovers diskutiert wie der Wolf: Für die einen ist er ein faszinierendes Symbol für gelungene Naturentwicklung, für andere eine Herausforderung – etwa für die Weidetierhaltung. Zwischen Märchenbildern vom „bösen Wolf“ und aktuellen politischen Debatten stellt sich die Frage: Wie können wir mit diesem Rückkehrer umgehen?

In diesem Online-Vortrag werfen wir einen fundierten Blick auf die Lebensweise, das Verhalten und die ökologische Rolle des Wolfs. Gleichzeitig geht es um aktuelle Entwicklungen in Deutschland und NRW sowie um die Frage, wie ein Zusammenleben von Mensch, Nutztieren und Wolf gelingen kann. Diskutieren Sie mit und erfahren Sie mehr.

N20040

Online-Vortrag

Katharina Stenglein

Dienstag, 12. Jan., 19-20.30 Uhr

ZOOM-Meeting

50 Tn., entgeltfrei

Der Luchs in NRW - Wiederansiedlung, Vernetzung und Schutz

In Kooperation mit dem BUND NRW e.V.

Der Luchs gehört zu den faszinierendsten, aber zugleich am seltensten beobachteten Wildtieren Europas. Einst in weiten Teilen Deutschlands heimisch, wurde er über Jahrhunderte verfolgt und nahezu ausgerottet. Heute gibt es wieder erste Ansätze, ihn in unsere Landschaften zurückzubringen.

In Nordrhein-Westfalen wird die mögliche Rückkehr des Luchses im Rahmen von Schutz- und Wiederansiedlungsprojekten intensiv diskutiert und vorbereitet, unter anderem durch den BUND gemeinsam mit der NRW-Stiftung und weiteren Partner*innen. Dabei spielen Fragen der Vernetzung geeigneter Lebensräume, der genetischen Stabilität von Populationen sowie das Monitoring der Tiere eine zentrale Rolle.

Im Vortrag gibt der BUND Einblicke in die Biologie des Luchses und seinen Lebensraumananspruch, beleuchtet Chancen und Herausforderungen einer möglichen Wiederansiedlung und informiert über aktuelle Schutz- und Monitoringprojekte in Deutschland und NRW.

Ebenso werden mögliche Konflikte und Gefahren für die Tiere thematisiert, etwa durch Straßenverkehr oder Lebensraumzerschneidung.

Diskutieren Sie mit uns über die Perspektiven einer Rückkehr der größten wildlebenden Katzenart Europas.

N20041

Online-Vortrag

Katharina Stenglein

Dienstag, 19. Jan., 19-20.30 Uhr

ZOOM-Meeting

50 Tn., entgeltfrei

Auf leisen Pfoten - Das geheime Leben der Wildkatze

In Kooperation mit dem BUND NRW e.V.

Sie lebt mitten unter uns und doch bekommt man sie fast nie zu Gesicht: die Europäische Wildkatze.

Tagsüber gut versteckt, nachts auf leisen Pfoten unterwegs, ist sie ein verborgener Bewohner unserer Wälder. Obwohl sie unserer Hauskatze ähnlich sieht, handelt es sich um eine eigene, streng geschützte Art.

Ursprünglich war die Wildkatze in vielen Regionen Deutschlands heimisch. Doch durch den Verlust naturnaher, strukturreicher Wälder wurde ihr Lebensraum stark eingeschränkt. Heute setzt sich der BUND gemeinsam mit zahlreichen Partner*innen dafür ein, geeignete Lebensräume wiederherzustellen und zu vernetzen, damit sich die Wildkatze langfristig wieder ausbreiten kann.

In diesem Vortrag erfahren Sie Spannendes über die Lebensweise der Wildkatze, ihre Ansprüche an den Lebensraum und die Herausforderungen, denen sie gegenübersteht. Außerdem lernen Sie konkrete Schutzprojekte kennen und wie auch Sie zum Schutz dieser faszinierenden Art beitragen können.

N20042

Online-Vortrag

Katharina Stenglein

Dienstag, 26. Jan., 19-20.30 Uhr

ZOOM-Meeting

50 Tn., entgeltfrei

■ Wandern

Auf dem Hohe Mark Steig durch Dorsten Lembeck

Wir starten unsere ca. 9 km lange Wanderung in gemütlichem Tempo am Bahnhof Lembeck und wandern direkt auf grünen Pfaden zur Biologischen Station des Kreises Recklinghausen. Sie liegt eingebettet in den Wäldern des Naturparks Hohe Mark.

Wir machen dort einen kurzen Rundgang durch das Außengelände mit seinen Trockenmauern, Teichen und dem Bauerngarten. In der Station werfen wir einen Blick auf die Ausstellung „Vernetzte Landschaften“. Die Vielfalt der Pilze hat hier Einzug gehalten. Von dort aus führt uns der Hohe Mark Steig leicht bergauf durch einen schönen Buchenwald, vorbei an einem alten Sandsteinbruch zum Galgenberg mit seinem Feuerwachturm. Auf dem Rückweg begleiten uns die „Bäume des Waldes“ der letzten 35 Jahre. Bevor es mit dem Zug zurück geht, kehren wir noch bei „Tante Guste“ ein.

N20081

Wanderung

Rita Brauer

Mittwoch, 16. Sep., 9.40- ca. 17.50 Uhr

Treff: Hbf Bochum, DB-Reisezentrum

23 Tn., 10,- EUR

Villen, Wald und grüne Wege in und um Gladbeck

In Koop. mit der vhs Hattingen

Die ca. 12 km lange Wanderung bringt uns die grüne Mittelstadt Gladbeck am nördlichen Rand des Ruhrgebiets mit ihren Sehenswürdigkeiten nahe und zeigt, wie sie sich auf ruhigen, grünen Wegen entdecken lässt.

Durch die „gute Stube“, den Wittringer Wald mit Schloss, Vogelinsel, Ehrenmalen und Wasserspielen geht es durch ein altes Beamtenviertel am Jovy-Platz mit der ehemaligen Bürgermeistervilla zu den Repräsentativbauten der Stadtgründungsära und der City. Gladbeck hat mit neuem und altem Rathaus ein einzigartiges Ensemble mit dem neusten Rathausbau des Ruhrgebiets aufzuweisen.

Vorbei an Arbeitersiedlungen geht es entlang des renaturierten Haarbachs mit seinen kleinen Auen und Parks zur ehemaligen Bergbaudirektion der preußischen Staatszechen mit einer beeindruckenden Villen-Ansammlung. Eine Einkehr ist vorgesehen.

N20082

Wanderung

Dr. Vera Bücker

Mittwoch, 7. Okt., 11- ca. 18 Uhr

Treff: Bahnhof Gladbeck West

10 Tn., 10,- EUR

Der Baldeneysteig auf der Südroute

Der Baldeneysteig umrundet den größten und schönsten der Ruhrtauseen auf insgesamt gut 26 Kilometer.

Auf der ca. 12 Kilometer langen Südroute starten wir am Bahnhof Kupferdreh. Die abwechslungsreiche Wanderung führt uns durch stille Seitentäler mit Resten ehemaliger Bergwerke, vorbei an Weiden und oft mit Blick über den See.

Ein besonderes Highlight ist das mittelalterliche Haus Scheppen, idyllisch am Seeufer gelegen, wo sich eine Pause anbietet. Von den Höhen in Fischlaken haben wir eine prächtige Aussicht auf die am anderen Seeufer gelegene Villa Hügel, das palastartige Wohnhaus der Unternehmerfamilie Krupp. In Werden empfängt uns die Schleuse Neukirchen, bevor der Weg in die Altstadt mündet.

Diese Wanderung vereint ruhige Naturlandschaft und lebendige, historische Orte. Wanderschuhe werden empfohlen.

N20083

Wanderung

Joachim Grünewald

Samstag, 10. Okt., 11-17 Uhr

Treff: S-Bahnhof Essen-Kupferdreh,

vis-a-vis der Radstation

20 Tn., 10,- EUR

Entlang der jungen Emscher von Sölde nach Hörde

Wir starten unsere ca. 9 Kilometer lange Wanderung in gemütlichem Tempo auf dem Emscherweg in Dortmund Sölde.

Die Emscher verlief vor der Renaturierung in Sölde unterirdisch und tritt nun wieder zutage. In Aplerbeck passieren wir den Markt mit dem alten Rathaus und kommen am alten Emscherschloss Haus Rodenburg vorbei. Das einstige Wasserschloss wurde 1996 grundlegend restauriert und bildet mit dem umliegenden Park ein schönes Ambiente.

Weiter geht es auf dem Emscherweg zum Phönix-See in Dortmund Hörde. Dortmunds letzter Hochhofen wurde 2001 stillgelegt. Nach einer gewaltigen, jahrelangen Umgestaltung wurde das Gelände 2010 geflutet und es entstand ein 24 ha großer See. Inmitten einer breiten Aue hat hier die Emscher ein neues Flussbett bekommen.

Nach einer Einkehr geht es vorbei an der Hörder Burg über die Einkaufsstrasse zum Bahnhof.

N20084

Wanderung

Rita Brauer

Mittwoch, 14. Okt., 9.45- ca. 17.50 Uhr

Treff: Hbf Bochum, DB-Reisezentrum

23 Tn., 10,- EUR

Durchs Boyetal zu den „Braucker Alpen“

In Koop. mit der vhs Hattingen

Der Bergbau hat auf ursprünglich landwirtschaftlicher Fläche eine große Zahl an Bergehalden hinterlassen, die inzwischen durchweg begrünt und mit attraktiven Wegesystemen für die Naherholung erschlossen sind.

Im Gladbecker Süden, an der Stadtgrenze zu Gelsenkirchen und Bottrop, befindet sich eine Vielzahl solcher Halden - auch „Braucker Alpen“ genannt.

Die Halden gehen fast nahtlos ineinander über, unterscheiden sich aber in Größe, Bewuchs und Gestalt.

Bei der ca. 13 km langen Wanderung werden fünf von ihnen „erklommen“ und ihre Besonderheiten erläutert.

Die Mottbruchhalde ist mit 100 m Höhe die imposanteste von ihnen. Sie wurde bis vor fünf Jahren in Form eines Kraters geschüttet. An ihrem Rand fließt die frisch renaturierte Boye, einer der Hauptemscherzuflüsse mit ihren ebenfalls wieder sauberen Nebenbächen. Eine Einkehr ist vorgesehen.

N20085

Wanderung

Dr. Vera Bücker

Samstag, 17. Okt., 11- ca. 17 Uhr

Treff: U-Bahn-Haltestelle „Alte

Landstraße“ U11 in Essen-Karnap:

Alte Landstraße (Parkplätze an Alter

Landstraße/Karnaper Straße vorhanden)

10 Tn., 10,- EUR

Der Baldeneysteig auf der Nordroute

Der Baldeneysteig umrundet den größten und schönsten der Ruhrtauseen auf gut 26 Kilometern.

Auf der ca. 14 Kilometer langen Nordroute geht es zuerst entspannt durch die wunderschönen Heisinger Auen und vorbei am Fördergerüst der historischen Zeche Carl Funke. Dann steigen wir hinauf zur Ruine der mittelalterlichen Neu-Isenburg mit fantastischen Blicken auf den See. Durch den Krupp-Wald führt uns der Weg um das Parkgelände der Villa Hügel. Vom ehemaligen Pfortnerhaus ist die Aussicht auf das repräsentative Wohnhaus mit knapp 400 Zimmern kaum zu überbieten.

Abwechslungsreich passieren wir die Grünanlagen eines Golfklubs und das beeindruckende Stauwehr des Baldeneysees, bevor wir die malerische Altstadt von Werden erreichen. Wanderschuhe werden empfohlen.

N20086

Wanderung

Joachim Grünewald

Sonntag, 24. Jan., 10.30-17 Uhr

Treff: S-Bahnhof Essen-Kupferdreh,

vis-a-vis der Radstation

20 Tn., 10,- EUR

■ Botanik & Ökologie

Wilde Kräuter im Westpark

Neben den kulturellen Highlights rund um die Jahrhunderthalle hat auch die Natur ihre besonderen Auftritte im Bochumer Westpark. Auf den ungenutzten Brachflächen des ehemaligen Gussstahlwerks haben sich viele heimische, aber auch gebietsfremde Wildkräuter entwickelt, die noch im Spätsommer mit ihrer Blütenpracht Mensch und Tier erfreuen.

Bei einer Exkursion durch die industriell geprägte Parkanlage lernen Sie einige, für diesen Standort charakteristische Arten wie Nachtkerze, Natternkopf, Wilde Karde & Co. näher kennen und erfahren, welche besonderen Eigenschaften sie als Nahrung, Heil- oder Zeigerpflanzen besitzen. Daneben wird auch die ökologische Bedeutung der Wildkräuter betrachtet.

N21112

Exkursion

Birgit Ehses

Freitag, 18. Sep., 17-19 Uhr

Treff: Westpark, Alleestraße, Infoschild am Treppenaufgang

20 Tn., 8,- EUR

Wenn wir einen Baum fragen würden...

Wenn wir einen Baum fragen würden, wie weit seine Wurzeln reichen, was würde er wohl antworten?

Gibt es Pilze, die mit Bäumen zusammenleben und Pilze, die sich von Bäumen ernähren? Wir gehen mit einer Waldführerin auf Entdeckungstour und finden es heraus. Sie erzählt faszinierende Geschichten über die ungeahnten und höchst erstaunlichen Fähigkeiten der Bäume.

Dabei wird ausprobiert, gespielt, experimentiert und gestaunt. Wir schließen Bekanntschaft mit einem Lebewesen, das uns vertraut scheint, uns aber doch verblüfft.

Die Exkursion ist geeignet für Erwachsene und Erwachsene mit Kindern ab 10 Jahren.

N21115

Exkursion

Ilka Markwardt

Freitag, 25. Sep., 16-18.30 Uhr

Treff: Parkplatz Blankensteiner Straße / Ecke Schloßstraße, Bochum

16 Tn., 8,- EUR

Pilzwanderung im Weitmarer Holz

Im Herbst haben die Pilze in den Wäldern des Ruhrgebiets Hochsaison. Ob als Zersetzer von Totholz oder als Symbiosepartner von Bäumen sind sie unentbehrlich für das Ökosystem Wald.

Aber auch in der Küche sind sie als kulinarische Leckerbissen begehrt. Aufgrund der versteckten Lebensweise und der hohen Artenvielfalt ist es nicht leicht, den Überblick in der Welt der Pilze zu behalten.

Auf der Exkursion, die sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene richtet, werden die wichtigsten Pilzgruppen vorgestellt und die Grundregeln zum Sammeln und Bestimmen vermittelt. Bei dieser Exkursion geht es ums Kennenlernen von Pilzen, nicht so sehr ums Sammeln.

N21117

Exkursion

Thomas Kalveram

Sonntag, 27. Sep., 10-12.30 Uhr

Treff: Parkplatz Papenloh,

Nähe Forsthaus Bochum

20 Tn., 8,- EUR

Baumwelten im Gethmannschen Garten

In Kooperation mit der VHS Hattingen

Im Gethmannschen Garten in Blankenstein hoch über dem Hattinger Ruhrtal erwartet Sie neben einem herrlichen Panoramablick eine vielfältige Wald- und Parklandschaft mit altem Baumbestand. Hier wachsen zahlreiche Gehölzarten, die angepflanzt wurden oder sich selbst angesiedelt haben.

Bei einer Exkursion durch die herbstliche Natur werden einige der Bäume näher vorgestellt, wie z. B. die Blutbuche, die Esskastanie oder die Stechpalme. Sie lernen typische Merkmale wie Blattformen oder Früchte zu unterscheiden und erfahren Wissenswertes über Eigenschaften, Nutzung und ökologische Bedeutung der mächtigen Lebewesen.

N21118

Exkursion

Birgit Ehses

Sonntag, 04. Okt., 14-15.30 Uhr

Treff: vhs Hattingen, Marktplatz 4,

Hattingen-Blankenstein

8 Tn., 8,- EUR

Vom historischen Landschaftspark zur IGA 2027: Der Bochumer Stadtpark

Der Bochumer Stadtpark feiert 2026 sein 150-jähriges Jubiläum – und präsentiert sich nach insgesamt drei Jahren Planung und fast abgeschlossenen Bauarbeiten im neuem Glanz. Als ältester kommunaler Landschaftspark im Ruhrgebiet verbindet er historische Gartenkunst mit modernen, barrierearmen Angeboten. Neue Wege, Aufenthaltsbereiche, Spiel- und Wasserflächen sowie restaurierte Themengärten machen den denkmalgeschützten Park fit für die Zukunft.

Im Rahmen der Internationalen Gartenausstellung 2027 wird der Stadtpark zudem Teil eines bedeutenden regionalen Zukunftsprojekts. Der Rundgang mit Projektverantwortlichen gibt Einblicke in die denkmalgerechte Sanierung der mitten in der Stadt liegenden grüne Lunge Bochums.

Bitte festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung tragen.

N21119

Exkursion

Andreas Peters

Mittwoch, 16. Sep., 14-16 Uhr

Treff: Stadtpark, Haupteingang

gegenüber dem Kunstmuseum

18 Tn., 8,- EUR

Der Schlosspark Weitmar - Ein botanischer Herbstspaziergang

Kunst, Geschichte und Natur bilden im Weitmarer Schlosspark ein spannendes Ensemble. Neben Resten des ehem. Hauses Weitmar und dem Kubus der „Situation Kunst“ findet man hier heute noch eine Reihe interessanter und seltener Baumarten von z. T. beträchtlichem Alter.

Bei einem Rundgang werden wir die verschiedenen Gehölze kennen lernen. Wir erfahren, wie Bäume sich auf den Winter vorbereiten und warum es zur Herbstfärbung und zum Blattfall kommt.

N21120

Exkursion

Dr. Armin Jagel

Sonntag, 25. Okt., 14-16 Uhr

Treff: Parkeingang Hattinger Str./Ecke

Wasserstraße

20 Tn., 8,- EUR



■ Überleben in der Natur

Überleben in der Natur - ein Wildnistraining

Plötzlich schlägt das Wetter um. Regen, Hunger und Durst kommen auf. Die Trinkflasche ist schon seit Stunden leer ...

Bei diesem Wildnistraining lernen wir, wie wir uns mit Karte und Kompass im Gelände orientieren oder einen guten Lagerplatz finden können. Dort werden wir dann selbst eine stabile Notunterkunft (Biwak) errichten. Unerlässlich, nicht nur gegen die Kälte, sondern auch zur Nahrungszubereitung und als Trostspender, ist ein Feuer. Wir lernen, ohne Streichhölzer ein Lagerfeuer zu entfachen. Wenn das Feuer brennt, lassen wir den Tag mit gegrillten „Survival“-Spezialitäten ausklingen.

Bitte festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Taschenmesser sowie ausreichend Proviant mitbringen.

N21125

Exkursion

Gernot Hardes

Samstag, 19. Sep., 10-14 Uhr

Treff: Weitmarer Holz, Am Varenholt/
Ecke Blankensteiner Straße
18 Tn., 16,- EUR (Erw.),
8,- EUR (Kinder ab 7 J.)

Mit Karte & Kompass - Orientierung im Gelände

Dank Satelliten gestützter Navigation war es nie zuvor einfacher als heute, einen unbekannten Ort zu finden. Was aber, wenn die Akkus plötzlich leer sind und das Navi versagt?

Im Orientierungskurs lernen Sie, mit Karte und Kompass Ihr Ziel zu erreichen. Was bedeuten die Linien auf der Karte, die Maßstäbe und Zahlen am Kartenrand? Wieso dreht sich die Kompassnadel ständig und wie kann ich meine Position bestimmen?

Bitte festes Schuhwerk, der Witterung angemessene Kleidung sowie ausreichend Verpflegung mitbringen. Kartenmaterial und Kompass werden gestellt, eigene Kompassse können mitgebracht werden.

N21126

Exkursion

Gernot Hardes

Samstag, 24. Okt., 10-13 Uhr

Treff: Bushaltestelle „Bochum Hochschule“, Am Hochschulcampus 11,
Vor dem Wohn- und Geschäftshaus,
Lennershofstr. 156
(Parken auf dem Uni-Parkplatz)
18 Tn., 14,- EUR

Wilde Spiele – Naturspaß für Kinder gestalten

In Kooperation mit der Biologischen Station Östliches Ruhrgebiet

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Kinder draußen spannende Abenteuer erleben können - direkt vor der Haustür. Ob Tiere beobachten, Bäume erraten, Spuren suchen, barfuß laufen oder Pflanzenmandalas legen... lassen Sie sich inspirieren! Neben vielen praktischen Spielideen gibt es auch einen kurzen Theorieteil. Für diese Spiele brauchen Sie kein besonderes Material. Ein bisschen Natur reicht völlig aus.

In Bochum und Herne gibt es die Wildnis-für-Kinder-Naturflächen mitten in der Stadt, die jederzeit kostenfrei zugänglich sind. Der Workshop findet auf einer dieser Flächen statt und wir werden einige Spielideen gemeinsam ausprobieren. Bitte tragen Sie daher wetterfeste Kleidung und Schuhe, welche dreckig werden dürfen.

Der Workshop richtet sich besonders an Eltern, Großeltern und Bezugspersonen von Kindern zwischen ca. 5 bis 12 Jahren. Auch Pädagog*innen, Erzieher*innen und alle Interessierten sind herzlich willkommen. Kinder dürfen gerne mitkommen!

N21127

Exkursion

Bettina Strunk

Dienstag, 22. Sep., 15.30-17.30 Uhr

Treff: Wildnis für Kinder Langendreer,
Ovelackerstr./ Ecke Hasselbrinkstr.,
44892 Bochum
15 Tn., entgeltfrei



■ Geologie & Energie

Spuren des frühen Steinkohlenbergbaus in Sprockhövel-Haßlinghausen

Der knapp 4 km lange Rundweg führt durch den walddichten Süden des Ruhrreviers, eine Landschaft mit jahrhundertalter Bergbaugeschichte.

Im Gelände begegnen uns immer wieder rundliche Vertiefungen – sogenannte Pingens – und kleine Halden, die den Verlauf alter Stollen im Untergrund markieren. Sie zeigen eindrucksvoll, wie intensiv bereits in vorindustrieller Zeit Kohle gewonnen wurde.

Anhand der Entwässerungsstollen lässt sich besonders gut nachvollziehen, wie der Bergbau in immer größere Tiefen vorstieß.

N21132

Exkursion

Dr. Till Kasielke

Samstag, 3. Okt., 14-16.30 Uhr

Treff: Parkstreifen am Friedhof
Haßlinghausen, Friedhofstraße,
45549 Sprockhövel
20 Tn., 8,- EUR

Kältetechnik, Wärme und mehr - Das Technische Zentrum der RUB

In Kooperation mit UniverCity

Das Sachgebiet Kältetechnik betreibt alle zentralen und dezentralen Kälteerzeugungsanlagen der Ruhr-Universität. Dabei reicht das Spektrum von der kleinen Split-Klimaanlage mit einer Kälteleistung von drei Kilowatt bis hin zum Betrieb des zentralen Kältewerkes mit einer Gesamtkälteleistung von elf Megawatt zur Versorgung des gesamten Campus der RUB mit seinen rund 5.600 Beschäftigten und 43.000 Studierenden mit Kälte für die verschiedensten Verwendungen. Im zentralen Kältewerk sind dafür u.a. drei Turbokältemaschinen und zwei Ventilator-Kühltürme im Einsatz.

Die Kälte wird als Kaltwasser über ein zentrales Netz von Leitungen in begehbaren Versorgungsschächten an die verschiedenen Gebäude zur Kühlung von Klimaanlagen, Laboren, technischen Anlagen und Geräten verteilt. Wir informieren uns vor Ort und erfahren dabei auch mehr über die Wärmeerzeugung und die geothermischen Probebohrungen.

Wichtig: Bitte feste Schuhe (keine hohen Absätze) tragen.

N21133

Exkursion

Andreas Peters

Donnerstag, 24. Sep., 14- ca. 17.00 Uhr

Treff: Technisches Zentrum der RUB,
Konrad-Zuse-Straße 7, 44801 Bochum-
Querenburg
14 Tn., entgeltfrei



■ Wasser

Geschichte(n) von der Ruhr - Historische Sammlung des Ruhrverbands

Direkt neben der ehemaligen und mittlerweile verschwundenen Kläranlage Rellinghausen, die 1925 als erste Anlage nach dem Belebtschlammverfahren in Europa außerhalb Englands in Betrieb ging, liegt das Haus der „Historischen Sammlung der Ruhrwasserwirtschaft“. Das Gebäude aus dem frühen 20. Jahrhundert diente ursprünglich den Stadtwerken Essen als Gasübernahmestation. Ab 1996 restaurierte der Ruhrverband das Haus unter weitgehender Erhaltung der historischen Bausubstanz. Heute geben zeitgenössische Exponate und Dokumente Einblick in die Entwicklung der Wasserwirtschaft an der Ruhr: von der Gründung des Ruhrtalesperrenvereins über die Geschichte der Wasserver- und entsorgung bis zum Umwelt und Naturschutz.

Bei einem geführten Rundgang können wir in die spannende und interessante Geschichte des Ruhrverbands und seinen Tätigkeiten eintauchen.

N21150

Exkursion

Andreas Peters
Dienstag, 3. Nov. 2026, 16-18 Uhr
Treff: Ruhrverband, Historische Sammlung, Sankt Annental 50,
45134 Essen-Rellinghausen
14 TN, 8,- EUR

■ Wo unsere Lebensmittel herkommen

Wie werden unsere Lebensmittel hergestellt? Kann die Landwirtschaft unsere Bedürfnisse nach gesunden Lebensmitteln erfüllen? Welche Reise haben die Produkte hinter sich, bevor sie bei uns auf dem Tisch landen?

Wir schauen uns verschiedene Betriebe näher an.

Brot backen bei den Profis - Die Bäckerei Peter

Die Bäckerei Peter, ein Familienunternehmen in der 4. Generation, ist auch heute noch ein klassischer Handwerksbetrieb, der sich dem traditionellen Bäckerhandwerk verpflichtet fühlt.

Wir besuchen die „gläserne Backstube“ im Stammhaus in Essen und können sogar unser eigenes Brot backen.

Wichtig: Bitte pünktlich sein, da wir durch eine Hygiene-Schleuse gehen. Personen mit starker Erkältung o. Ä. können nicht teilnehmen.

N22142

Exkursion

Elisabeth Spaleck
Mittwoch, 7. Okt., 10-12 Uhr
Treff: Peter Backwaren, Zur Schmiede 13, Essen
12 Tn., 8,- EUR

Speiseöle aus Herne - bio & regional

Wir besuchen die Pottmühle in Herne-Wanne, die mit mittlerweile 14 verschiedenen Speiseölsorten und ihrem Sortiment an Pestos und Aufstrichen zeigt, dass es möglich ist, hochwertige Lebensmittel in Bio-Qualität lokal und auf eine nachhaltige Art und Weise herzustellen. Die Produktion der Öle erfolgt mithilfe der eigenen Edelstahl-Mühle. Wir können beim Pressen zuschauen und uns anschließend mit Kostproben von der Qualität der Öle überzeugen.

N22143

Exkursion

Elisabeth Spaleck
Mittwoch, 11. Nov., 15.30-17 Uhr
Treff: Pottmühle, Heidstr. 44 a, Herne-Wanne
12 Tn., 8,- EUR

Die Welt des flüssigen Goldes - ein Olivenöl-Tasting

In diesem Tasting nehmen wir Sie mit auf eine Reise in die Welt des flüssigen Goldes: Olivenöl. Dabei bleiben keine Fragen unbeantwortet.

Welches Olivenöl ist gut? Was bedeutet „Extra Virgin“? Ist Olivenöl gesund?

Diese und viele andere Fragen werden gerne nach einem einführenden Vortrag beantwortet.

Im Anschluss werden gemeinsam fünf verschiedene Öle verkostet. Dabei sind der Geruchs- und Geschmackssinn gefragt. Daher wird darum gebeten, eine Stunde vor Kursbeginn nicht zu rauchen, keinen Kaffee zu trinken und sich nicht zu stark zu parfümieren.

Zum Abschluss werden Köstlichkeiten serviert, natürlich mit dem besten Olivenöl. Adil Daval ist anerkannter Panelist und Prüfer bei sensorischen Analysen von nativem Olivenöl beim DOP (Deutsches Olivenöl Panel) sowie Juror bei dem Olivenöl-Wettbewerb BGOOA.

Die Lebensmittelumlage von 11,- Euro pro Person ist bereits im Entgelt enthalten.

N22146

Tasting

Adil Daval
Freitag, 6. Nov., 18-20.15 Uhr
vhs im BVZ, Raum 047
15 Tn., 29,- EUR
(inkl. 11,- EUR Lebensmittelumlage)

Auf den Spuren des flüssigen Goldes - Bochumer Biergeschichten

Begeben Sie sich auf die Spuren des flüssigen Goldes und des über 500 Jahre alten Reinheitsgebots in Bochum.

Erleben Sie regionale Biergeschichten(n) von der mittelalterlichen Suppenbasis bis hin zum aktuellen Biertrend zwischen Tradition, Moderne und Wiederbelebung. Wir widmen uns auf dem Gang durch die Innenstadt der Bochumer Biergeschichte rund um die Marken Fiege, Rietkötter, Scharpenseel und Schlegel.

Am Ende der Tour geht es in eine Bochumer Kneipe, deren Besuch freiwillig ist. Die Getränke sind nicht im Preis inbegriffen.

N22147

Exkursion

Michaela Schloemann
Donnerstag, 8. Okt., 17.30-19.45 Uhr
Treff: Hbf Bochum, vor dem Haupteingang
15 Tn., 8,- EUR



Selber Bier brauen - Ein Workshop

Bierbrauen ist neben Brotbacken wohl die älteste Form der Lebensmittelzubereitung überhaupt. Jede*r hat bestimmt auch schon mal ein Brot gebacken oder einen Kuchen. Aber Bier brauen?

Woher kommt diese Skepsis? Ist es vielleicht die Industrie, die uns durch riesige Baukomplexe, aufwändige und teure Gerätetechnik glauben macht, so etwas könne man selbst gar nicht herstellen?

Der Workshop macht Schluss mit Vorurteilen und falschen Vorstellungen. An nur einem Vormittag zeigt Ihnen ein erfahrener Braumeister aus Bochum alles, was Sie brauchen, um zuhause in der Küche, im Keller, in der Gartenlaube oder auf der Terrasse haushaltsübliche Mengen Bier zu brauen - ohne großen Aufwand und hohe Kosten, sondern mit den Utensilien, die eine gut sortierte Küche vorhält.

Ganz nebenbei erfahren Sie viel über die Inhaltsstoffe, Geschmacksentwicklung, Craftbier und das Reinheitsgebot. Wer weiß - vielleicht überraschen Sie Ihre Gäste schon beim nächsten Geburtstag mit einer eigenen Bierkreation!

Im Entgelt sind Speis (Eintopf) und Trank (Geschmacksproben eines hausgemachten Bieres), sowie eine Braufibel (PDF) und ein Braudiplom enthalten.

N22148

Gerd Ruhmann

Samstag, 10. Okt., 10-15 Uhr

Treff: KGV Kraut & Rüben, Günnigfelder

Str. 161, am Vereinsheim

20 Tn., 56,- EUR

(inkl. 20,- EUR Lebensmittelumlage)

Bier im Wandel -

Vom Durstlöscher zum Kultgetränk

Das Lieblingsgetränk der Deutschen erfährt seit einiger Zeit einen Bedeutungswandel. Galt es vor 100 Jahren gerade hier in der Montanregion Ruhrgebiet als Durstlöscher nach schweißtreibenden Arbeitsabläufen „vor Kohle“ oder am Stahlkocher, kämpft es heute um Gleichberechtigung auf Getränkekarten von Nobelrestaurants und Gourmettempeln. Ist Craftbier teuer oder ist es seinen Preis wert?

Wie und wo könnte man diese Frage besser beantworten als in der Gastronomie der ehemaligen Zeche Hannover, mit einem Bier und einer Stulle in der Hand!?

Wie konnte der fränkische Migrant „Jay Jay Schlegel“, nach Einbürgerung in Preußen so erfolgreich werden und zur achtgrößten Brauerei Deutschlands aufsteigen? Warum gab der erfolgreiche Brauunternehmer Wilhelm Kabeisemann in Goldhamme auf und suchte sein Heil in den USA? War's die überbordende Bürokratie? Beide Erfolgsgeschichten begannen in knapp 3 km Entfernung zur Zeche Hannover.

Was sagen uns Begriffe wie „Schnapskasin“, „Bullenkloster“ und „Kostgänger“ und was haben sie mit Bier zu tun?

Eine Zeitreise mit Bierstilen zum Probieren - aus längst vergangenen Epochen bis heute - und alle von hier!

Im Entgelt sind die Kosten für fünf Bierproben (16,- Euro) enthalten.

N22149

Tasting

Gerd Ruhmann

Freitag, 13. Nov., 19-21 Uhr

Treff: LWL-Museum, Lüfterhalle,

Zeche Hannover

20 Tn., 29,- EUR

(inkl. 16,- EUR Lebensmittelumlage)

Rund ums Rad

Streuobstwiesen in Bochum - alte Obstsorten neu entdeckt

In Kooperation mit der vhs Hattingen

Nachdem jahrhundertealte Kulturlandschaften in den 1960er Jahren ertragreicher, industriellen Obstanbaugebieten weichen mussten, werden naturbelassene Streuobstwiesen seit einigen Jahren wieder aufgewertet. Alte Sorten werden neu entdeckt. Hier sehen nicht ein Apfel und eine Birne aus wie die Andere. Nein, es gibt großes und kleines und auch mal seltsam geformtes Obst. Und unterschiedliche Geschmacksrichtungen.

Auch die Stadt Bochum ermöglicht es ihren Bürger*innen Obst auf zahlreichen städtischen Obstwiesen zu ernten. Nicht nur zahlreiche unterschiedliche Apfelsorten, sondern auch Birnen und Kirschen kann man hier finden. Und es gibt sogar auch eine Wallnussallee.

Im Rahmen unserer ca. 25 km langen Fahrradtour werden wir einige dieser Streuobstwiesen anfahren und mit etwas Glück auch noch Geschmacksproben nehmen. Regionaler und saisonaler geht nicht.

In Maßen und für den eigenen Gebrauch ist es erlaubt, Obst zu ernten - ungespritzt und kostenlos. Der Verzehr erfolgt auf eigene Gefahr.

N22201

Radtour

Brigitte Kolberg

Sonntag, 13. Sep., 10-12.45 Uhr

Treff: Schlosspark Weitmar,

Eingang Hattinger Str. 386

8 Tn., 9,- EUR





Bochumer Radkult(o)ur

Was tut sich Neues in Bochum „rund ums Rad“? Welche spannenden Treffpunkte, Orte oder Routen lohnen sich, kennenzulernen?

Sowohl Biker*innen, die neu in Bochum sind, als auch Menschen, die regelmäßig Rad fahren, werden bei dieser Tour durch die Bochumer Innenstadt und angrenzender Stadtteile auf ihre Kosten kommen und staunen, wie vielfältig sich die Fahrradszene in Bochum entwickelt. Damit für alle möglichst viele neue Inhalte dabei sind, wird sich der genaue Streckenverlauf auch nach den Interessen der Teilnehmenden richten.

Mögliche Ziele sind Treffpunkte wie die „Windkante“, die Radwende oder der ADFC, neue Fahrrad-Parkmöglichkeiten im Parkhaus, der Walter-Lohmann-Ring (im Umbau), neue Radwege, wie der RS1, die Opeltrasse oder die Velorouten, Fahrrad-Selbsthilfewerkstätten und Reparaturstationen, spezialisierte Fahrradgeschäfte, der Besuch bei einem Rahmenbauer, Möglichkeiten der Lastenradausleihe, Gebrauchträder bei der Via Bochum...

Da wir auf der Tour nur einen kleinen Teil vieler möglicher Ziele anfahren können, gibt es im Anschluss an die Fahrt eine Liste mit Adressen und wiederkehrenden Terminen.

Nach der Tour können wir uns bei einem gemütlichen Ausklang in einem Café weiter austauschen. Bitte bringt zur Tour ein eigenes, verkehrssicheres Rad bzw. ein Leihrad mit.

N22202

Radtour

Jens Eschmann

Samstag, 19. Sep., 10-13 Uhr

Treff: Rathausvorplatz, an der Glocke

16 Tn., 9,- EUR

■ mobil & sicher

Zu Fuß durch die Innenstadt - Wie fußgängerfreundlich ist Bochum?

Wie erleben wir unsere Stadt, wenn wir sie zu Fuß entdecken? Viele alltägliche Wege – etwa zum Einkaufen oder zur Apotheke und Bibliothek – werden im Zentrum zu Fuß zurückgelegt.

Die Attraktivität der Innenstadt hängt daher maßgeblich von einer guten fußläufigen Erreichbarkeit ab. Doch wie steht es in Bochum um die Bedingungen des Gehens?

Auf dieser zweistündigen Exkursion durch die Bochumer Innenstadt nehmen wir aktuelle Entwicklungen der Stadtplanung in den Blick.

An konkreten Orten – etwa der geplanten Umgestaltung der Herner Straße, der Brückstraße und dem neu gestalteten Platz am Kuhhirten – gehen wir der Frage nach, wie fußgängerfreundlich Bochum heute ist. Dabei geht es um mehr als Wege und Pflaster: Wir schauen auf Architektur, Aufenthaltsqualität, Stadtgrün und thematisieren Fragen der Barrierefreiheit.

Der Rundgang lädt dazu ein, Eindrücke zu teilen und gemeinsam über eine lebenswerte und inklusive Innenstadt ins Gespräch zu kommen.

N23049

Exkursion

Anna Kleinsteinberg

Freitag, 9. Okt., 16-18 Uhr

Treff: Rathausvorplatz, an der Glocke

20 Tn., 6,- EUR

Keine Angst in der U-Bahn

Dieser Vormittag richtet sich vorwiegend an alle, die zwar gerne den ÖPNV nutzen (würden), aber etwas Respekt vor den Räumen unter Tage haben.

Ein ausgebildeter DVR-Moderator (Deutscher Verkehrssicherheitsrat) und ÖPNV-Trainer wird mit Ihnen eine Fahrt mit der U-Bahn durchführen und zeigen, wie man sicher überall hinkommt.

In der U-Bahn-Station lernen Sie die Video-Schutz-Zonen kennen und wie der Kontakt zum Fahrer/zur Fahrerin möglich ist. Wir beschäftigen uns mit der Frage, wie Sie im Falle des Falles Hilfe rufen, wie Sie wachsam eventuellem Taschendiebstahl vorbeugen können und was der Nothalt bedeutet. Es gibt jede Menge Infos, um die Bahn mit einem guten und sicheren Gefühl nutzen zu können.

Weiterhin bekommen Sie ausreichend Gelegenheit für all Ihre Fragen.

N23050

Exkursion

Gunnar Cronberger

Donnerstag, 26. Nov., 10-12 Uhr

Treff: Rathausvorplatz, an der Glocke

12 Tn., entgeltfrei



Für alle, die den Pott im Herzen tragen

Exklusiv
bei uns59⁹⁰ €14%
gespart69⁹⁰ €

Sekt-Paket 6er Set | Pottperle Rosé

- Trockener Rosé mit Beerenaromen, feinperlig, fruchtig und spritzig im Geschmack
- Alkoholgehalt: 11 % Vol.
- Inhalt: 4.5 Liter (13,31 € / 1 Liter)

Exklusiv bei uns

189⁰⁰ €

Armbanduhr Bochum - Limited Edition | besondere Geschenkideen

- Ziffernblatt aus echtem Schieferstein
- Eingraviert: die Bochumer Skyline, Förderturm, Jahrhunderthalle und Theater
- Edelstahlgehäuse (Durchmesser: 40 mm) in warmes Walnussholz gefasst
- Hochwertige Geschenkverpackung inklusive

69⁹⁵ €

Heritage Baumwollrucksack - Ruhrpott

- Strapazierfähiges Canvas
- Gepolstertes Laptopfach
- Edle Details aus echtem Leder

14%
gespart59⁹⁰ €69⁹⁰ €Exklusiv
bei uns

Sekt-Paket 6er Set - Revierperle

- Trockener Sekt mit feiner Perlage, frischer Zitrusnote und einem Hauch von Apfel
- Alkoholgehalt: 11 % Vol.
- Inhalt: 4.5 Liter (13,31 € / 1 Liter)

39⁹⁵ €

Kühlrucksack | Ruhrpott

- Isoliertes Hauptfach für langanhaltende Frische
- Zusätzliche Fronttasche mit Organizer
- Gepolsterte Schultergurte

ab
75⁰⁰ €

Liegestuhl | personalisierbar - Brummer

- Erhältlich in Aluminium oder Holz, mit oder ohne Armlehnen
- Personalisierbar

ab
75⁰⁰ €

Liegestuhl | personalisierbar - Zeche

- Erhältlich in Aluminium oder Holz, mit oder ohne Armlehnen
- Personalisierbar

Exklusiv bei uns

Exklusiv bei uns

24⁹⁵ €

Bauchtasche Ruhrpott

- Ruhrpott-Stickmotiv auf der Vorderseite
- In schwarz und beige erhältlich
- Aus 100 % recyceltem 600D-Polyester

Abgabe von Alkohol erfolgt nur an Personen über 18 Jahren. Alle Weine enthalten Sulfite. Weitere Infos sowie nähere Angaben zu Wein, Weingut, Abfüller, Inhaltsstoffen finden Sie im Shop.

Jetzt bestellen: shop.waz.de



0 €



Kostenloser Versand!
ab 90 € Einkaufswert

WAZ

SHOP

Bei Fragen zu Kursinhalten und für die Beratung wenden Sie sich bitte an:

- Kunst | Kultur Katja Holzmüller
vhs im BVZ, Raum 1053
Tel. 0234 910-2866 • E-Mail: KHolzmueller@bochum.de
- Kommunales Kino Gëzarta Gerle
Tel. 0234 910-4619 • E-Mail: GGerle@bochum.de

Eine Beratung ist telefonisch, per E-Mail oder nach Vereinbarung vor Ort möglich.

Für allgemeine Informationen, Anmeldungen, Teilnahmebescheinigungen u. v. m. wenden Sie sich bitte an:

- vhs Geschäftsstelle Andrea Kollmer, Tanja Lehmkuhl, Max Oberste-Beulmann
vhs im BVZ, Raum 1060
Tel. 0234 910-1555 • E-Mail: vhs@bochum.de

Bitte informieren Sie sich auf „vhs.bochum.de“ über aktuelle Änderungen.



■ Literatur im Gespräch

Von Berlin bis Babylon – Literatur der 1920er Jahre

Die 1920er Jahre mit ihren grellen sozialen und politischen Widersprüchen und Verwerfungen, etwa den Kontrasten von Erotik und Gewalt, von Konsum und Krise, Stadt und Land haben in den derzeitigen Medien Konjunktur.

Die Veränderungen und Unsicherheiten in dieser Zeit, die sich wandelnden Geschlechterrollen, die Arbeitslosigkeit und die glitzernde Welt der Mode- und Vergnügungsindustrie spiegeln sich in der Literatur dieser Zeit wider. In dem Lektürekreis wollen wir diese literarischen Erfahrungen im informativen und geselligen Gespräch austauschen und zu weiteren Lektüren anregen.

Exemplarisch befassen wir uns mit Texten von Kästner, Döblin, Brecht, Fallada, Keun, Kaléko, Fleißer, Baum..., deren Gedichte, Erzählungen, Romane und Theaterstücke dem literarischen Spannungsfeld in dieser Zeit ihr besonderes Profil gegeben haben.

N30000

Dr. Peter Bekes
mo, 18.30-20 Uhr, ab 21. Sep.
vhs im BVZ, Raum 047
15 Tn., 10 x 2 Ustd., 72,- EUR

Gemeinsam lesen

Gemeinsam mit anderen Menschen zu lesen und über das Gelesene miteinander ins Gespräch zu kommen, bedeutet nicht nur, dass wir die Texte und die Menschen kennen lernen. Das Sprechen weckt auch oft Erlebnisse, Gefühle und Einsichten in uns, wie es das stille Lesen allein nur selten kann.

Zu unseren Treffen bringen wir Geschichten, Texte und Textausschnitte mit. Zu Beginn entscheiden wir, wofür wir uns an diesem Tag besonders interessieren, so dass das Gespräch jedes Mal neu beginnt. Wer mag, kann vorlesen, der Austausch geschieht gleichberechtigt und ohne vorgegebenes Ziel.

Das Angebot ist offen: Sie können auch nur zu einzelnen Terminen kommen. Weitere Termine sind nach Absprache möglich. Bitte melden Sie sich an!

N30001

Gabriele Ostad-Hosseini
do, 10-12 Uhr, ab 17. Sep.
Café in der Musikschule, Westring 32
15 Tn., 12 x 2 Std., entgeltfrei

Auf den Spuren seiner Justizkrimis – ein literarischer Spaziergang mit Peter Märkert

Auf diesem Rundgang durch die Bochumer City zeigt uns der Autor Peter Märkert die Spuren seiner Krimifiguren sowie weitere interessante Orte, die für die Bochumer Literatur(-szene) eine Rolle spielen. Peter Märkert ist in Bochum aufgewachsen.

Er studierte Informatik und Sozialarbeit, arbeitete als Taxifahrer, als Sozialarbeiter im Vollzug und als Bewährungshelfer. Die Erfahrungen aus dem Milieu verarbeitet er in seinen Justizkrimis, die im Ruhrgebiet zwischen JVA, Drogen und Mord spielen und in denen er den Hintergründen von Verbrechen und Schuld nachspürt. Sein aktueller Justizkrimi ist „Natalies Traum“.

N30004

Rundgang

Peter Märkert
Mittwoch, 14. Okt., 17-19 Uhr
Treff: vhs Bochum (vor dem Eingang),
Gustav-Heinemann-Platz 2-6
20 Tn., 8,- EUR

Literarischer Kaminabend

Wir treffen uns zu einem gemütlichen literarischen Kaminabend in der beginnenden Vorweihnachtszeit.

Was wir machen: gemeinsam von Lieblingsbüchern schwärmen, neue Autor*innen und Genres kennenlernen, Schmökern, Klönen über Geschenkeempfehlungen und bei Lust und Laune selbst kleine Texte schreiben. All das ganz gemütlich bei Tee und Weihnachtsgebäck. Bringen Sie bitte Ihr Lieblingsbuch oder ein Buch, über das Sie sich gerne austauschen möchten, mit.

N30005

Julia Hoch
Freitag, 4. Dez., 17.30-19.30 Uhr
vhs im BVZ, Raum 041
12 Tn., 9,- EUR



■ Lesungen

Bochum liest ein Buch: „Hawaii“ von Cihan Acar

Zum ersten Mal geht in Bochum das Format „Eine Stadt liest ein Buch“ an den Start. Per Jury-Entscheid wurde „Hawaii“ von Cihan Acar für die Bochum-Premiere ausgewählt. Cihan Acars brisantes Debüt über Heimatlosigkeit und Toleranz in unserer zerrissenen Gesellschaft ist „ein rauschhafter Trip durch Heilbronn, der den Leser sofort in seinen Bann zieht.“ (Benedict Wells)

Der mehrfach ausgezeichnete Autor, Jahrgang 1986, kommt zur Abschlussveranstaltung von „Bochum liest ein Buch“ in die Stadtbücherei und liest aus seinem 2020 erschienen Roman.

Kemal Arslan, ein Fußballstar, der nach einem Unfall seine Karriere beenden und von vorn anfangen muss läuft durch Heilbronn. Unbeteiligt steht er auf einer türkischen Hochzeit herum, geht in ein Striplokal und ins Wettbüro, gerät mitten hinein in eine Straßenschlacht zwischen Rechten und Migranten, trifft seine Exfreundin Sina und besucht seine Eltern, die, wie die meisten Türken der Stadt, in Hawaii wohnen, einem Problembezirk mit heruntergekommenen Hochhäusern und rauem Straßenleben, der rein gar nichts mit dem Urlaubsparadies gemeinsam hat.

Cihan Acar erzählt von zwei Tagen und drei Nächten eines jungen Mannes, in denen er alle Stadien von Illusion, Sehnsucht und Einsamkeit durchquert.

Ein Buch über all die Heimatlosen, Nachtgestalten und Romantiker, die im Dazwischen leben.

N30011

Acar Cihan

Freitag, 20. Nov., 18.30-20 Uhr

Stadtbücherei im BVZ

100 Tn., 1 x 2 Ustd., entgeltfrei

Lesung



„Gemischte Tüte mit Lakritz“ von Julia Hoch

Die Bochumer Autorin Julia Hoch liest aus ihrem neuen Roman „Gemischte Tüte mit Lakritz“: Kioskbetreiberin Yvonne Buhk (39) führt ein beschauliches Leben – bis sie plötzlich vom Tod ihres Bruders erfährt und ihre fremde Nichte bei sich aufnehmen soll.

Die 13-jährige Olivia bringt einiges in Yvannes Leben ins Rutschen: Statt ihrer Kundschaft gemischte Tüten zu verkaufen, muss sich Yvonne durch Bürokratie-Dschungel und schmerzhaftes Familienerinnerungen kämpfen.

Doch die Menschen rund um „Buhk's Büdchen“ rücken näher zusammen: die Kundin mit Riesenkarnickel „Mücke“, die ungeplant schwangere Jugendfreundin und ein Zugezogener, der in Yvonne ein Ahoi-Brause-Prickeln auslöst.

Sie alle stützen Yvonne – wie in Kindheitstagen der Wald und die Pilze, die ihr zeigten, dass unter der Oberfläche ein unsichtbares Netz trägt.

N30010

Julia Hoch

Freitag, 13. Nov., 18.30-20 Uhr

KoFabrik, Stühmeyerstr. 33

100 Tn., 1 x 2 Ustd., entgeltfrei

Lesung

■ Schreiben

Einen Roman schreiben

Der eigene Roman – ein nie umgesetzter Lebenstraum, ein nicht zu bewältigendes Langzeitprojekt, eine Idee, die in Schubladen und Hinterköpfen herumspukt?

Einen Roman zu schreiben erfordert viele Kompetenzen. In diesem Kurs gehen wir Schritt für Schritt die Planung, Gestaltung und Umsetzung an.

Themen sind u.a.: Struktur, Figuren, Perspektiven, Dialoge, Erzähltext, Sprache, Stilmittel und Überarbeitung. Am Ende widmen wir uns auch dem Veröffentlichen. Der Kurs ist vor allem auf Schreib-Neulinge und leicht Fortgeschrittene ausgerichtet. Theoretisches Basiswissen wird durch praktische Übungen ergänzt und vertieft.

N30100

Luca Maria Arend

di, 18-20 Uhr, ab 15. Sep.

vhs Baarestr. 33, Raum 201b

12 Tn., 10 x 2 Std., 94,- EUR

Schreibwerkstatt für Fortgeschrittene

Raus aus den Schubladen mit den unveröffentlichten Manuskripten - egal ob Kurzgeschichte oder Roman.

Im Rahmen des Kurses wollen wir gemeinsam und konstruktiv bereits geschriebene oder gerade entstehende Texte lesen und daran feilen, untereinander Tricks und Kniffe tauschen und vielleicht auch ein paar neue lernen.

Ob Dramaturgie, Figuren oder Dialoge - es gibt immer etwas zu lernen. Und zusammen machen wir Schönes schöner.

N30101

Tobi Katze

mi, 18-20 Uhr, ab 4. Nov.

vhs im BVZ, Raum 1016

12 Tn., 6 x 2 Std., 60,- EUR

Der autobiographische Roman

Die ersten autobiografischen Texte, Kurzgeschichten oder Romankapitel sind geschrieben, doch wie geht es weiter?

Wie lässt sich das Geschriebene bündeln und in eine Form gießen, die zu einem Roman bzw. zu einer Buchveröffentlichung führen könnte?

Dieser Kurs der Bochumer Autorenbrüder Klaus und Peter Märkert beschäftigt sich mit Fragen der Themenfindung, der Herstellung des inneren Zusammenhangs von Texten, mit Titelfindung, Verlagsuche, Selfpublishing, Agenturen, mit den Möglichkeiten der KI-Unterstützung, zu Verlagsanschriften, zum Exposé und vor allem mit der kritischen Textanalyse.

N30102

Peter Märkert / Klaus Märkert

do, 18.30-20 Uhr, ab 1. Okt.

vhs im BVZ, Raum 1010

12 Tn., 7 x 2 Ustd., 52,50 EUR



Schreiben: kreativ und positiv

In diesem Kurs widmen wir uns unterschiedlichen kreativen Schreibübungen und -impulsen. Wer möchte, liest seine Ergebnisse vor und erhält darauf ausschließlich positive Kritik und wohlwollende Worte.

Das gemeinsame Schreiben, das Kennenlernen anderer Schreibender und ein positives Erlebnis stehen im Vordergrund dieses Abends. Jede Person, die Lust auf kreatives Schreiben hat, ist herzlich willkommen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

N30104

Julia Hoch

Freitag, 25. Sep., 17-20 Uhr

vhs im BVZ, Raum 041

12 Tn., 16,- EUR

Schreiben: kreativ und positiv

Bochum liest ein Buch: „Hawaii“ von Cihan Acar – und wir widmen uns diesem in einer besonderen Kursausgabe mit unterschiedlichen kreativen Schreibübungen.

Wer möchte, liest seine Ergebnisse vor und erhält darauf ausschließlich positive Kritik und wohlwollende Worte. Das gemeinsame Schreiben, das Kennenlernen anderer Schreibender und ein positives Erlebnis stehen im Vordergrund dieses Abends.

Jede Person, die Lust auf kreatives Schreiben hat, ist herzlich willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Roman „Hawaii“ darf im Vorfeld gelesen werden, vorausgesetzt wird dies nicht.

N30105

Julia Hoch

Freitag, 6. Nov., 17-20 Uhr

vhs im BVZ, Raum 041

12 Tn., 16,- EUR

Literarische Onlinekurse

Die Teilnahme an den literarischen Onlinekursen (N30106 - N30111) ist das gesamte Semester über zu Ihren eigenen Wunschterminen flexibel möglich. Das theoretische Grundwissen vermittelt Ihnen ein PDF-Dokument mit einer Vielzahl an Beispielen. Im Anschluss bearbeiten Sie die zugehörigen Übungen, verfassen erste eigene Texte und senden das Ganze zur Begutachtung an den Dozenten. Hierzu erhalten Sie innerhalb einer Woche ein qualifiziertes Feedback. Auf dieser Basis haben Sie die Möglichkeit, die Thematik im direkten Austausch mit dem Dozenten (Videochat/Mail) zu vertiefen.

Termin: Der Start ist innerhalb des Semesters individuell möglich. Eine Woche nach Einsendung der Übungen erhalten Sie ein erstes Feedback, der weitere Austausch kann innerhalb des Semesters frei vereinbart werden.

Dauer/Umfang: 4 einzeln zu bearbeitende Kurspakete, jeweils bestehend aus: mind. 45 Min. selbständiges Studium des Lehrmaterials (ca. 30 Seiten), 30 Min. abschließender Austausch mit dem Dozenten (Videochat/Mail).

Inhalt: 4 x Lehrmaterial als PDF-Dokument, 4 x Feedback zu den Übungen als E-Mail, 4 x 30 Min. weiterer Austausch (Videochat/Mail).

Voraussetzung: Internetzugang, E-Mail-Adresse, Software zur Anzeige von PDF-Dokumenten (z. B. AcrobatReader). Die Kommunikation erfolgt bevorzugt über die vhs.cloud und/oder E-Mail.

Jeweils im Januar und August eines Jahres besteht in einigen Kursen die Möglichkeit, eigene Texte in einer Anthologie (inkl. ISBN, und damit über den Buchhandel beziehbar) zu veröffentlichen (Zusatzkosten 29,- EUR, nicht in der Kursgebühr enthalten).

Kursleitung: Thomas Opfermann

Redaktionsmitglied „SOMMERGRAS“ der Deutschen Haiku-Gesellschaft (DHG), Studium der Kulturwissenschaften (Literaturgeschichte/Philosophie), Publikation von Haiku und Kurzgeschichten in diversen Anthologien.

Die Termine gestalten wir flexibel über das gesamte Semester. Ausführliche Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Webseite.

Kreatives Schreiben - Grundkurs**N30106**

vhs.cloud, 125,- EUR

Onlinekurs

Kreatives Schreiben - Aufbaukurs**N30107**

vhs.cloud, 125,- EUR

Onlinekurs

Kurzgeschichten - Von der Idee bis zur Publikation**N30108**

vhs.cloud, 125,- EUR

Onlinekurs

Das Haiku - Eine Einführung in Theorie und Praxis**N30111**

vhs.cloud, 125,- EUR

Onlinekurs



■ Theater

Schauspielkurs

Schauspiel bedeutet zum einen, sich mit einer Rolle und verschiedenen Spieltechniken auseinanderzusetzen. Zum anderen schult es aber auch die Konzentrationsfähigkeit, Spontaneität und Kritikfähigkeit allgemein.

Die im Kurs erworbenen Kompetenzen lassen sich ideal für den Alltag nutzen, sie fördern Selbstvertrauen und die eigene Kreativität.

Unter professioneller Anleitung werden grundlegende Schauspieltechniken erlernt, kleine Szenen erarbeitet und Grundlagen der Improvisation erprobt.

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen.

Bitte bequeme Schuhe mitbringen.

N31000

Britta Mannes

mi, 18.30-20 Uhr, ab 16. Sep.

vhs im BVZ, Raum 047

14 Tn., 11 x 2 Ustd., 82,50 EUR

Aus dem Bauch heraus - Improvisationstheater

Der Kurs lädt dazu ein, der eigenen Spielfreude und Kreativität freien Lauf zu lassen. Die Elemente des Improvisationstheaters „Spontanität“, „Erzählen“ und „Ja-sagen“ ermöglichen den Teilnehmenden, ihre Komfortzone zu verlassen. Schauspielersche Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Wir werden verschiedene Schauspiel- und Improvisationsübungen durchlaufen, mit deren Hilfe kleine Szenen erarbeitet werden können. Improvisation kann auch für den Alltag stärken: Schlagfertigkeit in schwierigen Gesprächssituationen, ein verbessertes Gefühl für Körpersprache und ein gesteigertes Selbstbewusstsein sind nur einige Elemente, die man daraus mitnehmen kann.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und etwas zu Trinken mit.

N31001

Amy Klimpel

di, 18-20 Uhr, ab 3. Nov.

vhs Baarestr. 33, Raum 113

12 Tn., 6 x 2 Std., 62,- EUR



So ein Theater!

Sie lieben das Theater - aber was passiert eigentlich hinter dem Vorhang? Wie entsteht ein Stück und was für Berufe gibt es an einem typischen deutschen Schauspielhaus?

Regisseurin Aisha Abo Mostafa gibt Einblicke in die Theaterarbeit und die Besonderheiten dieser Kunstform. Von der Konzeptionsprobe bis zur Premiere erfahren Sie, welche Schritte zur Kunst auf der Bühne führen.

Gemeinsam besprechen wir ein ausgewähltes Stück aus dem aktuellen Spielplan des Schauspielhauses Bochum - und wer Lust hat, ist eingeladen, eine Vorstellung gemeinsam mit der Gruppe zu besuchen.

N31002

Aisha Abo Mostafa

mo., 18-20 Uhr, ab 2. Nov.,

vhs Baarestr. 33, Raum 124

20 Tn., 3 x 2 Std., 34,- EUR

■ Musik

Renaissancemusikkreis

Wer Freude hat am eigenen Musizieren und alter Musik, kann in diesem Kreis anhand wunderschöner Literatur das Vom-Blatt-Spiel, das Hören auf andere Stimmen, das Sich-Einfügen in einen Gesamtklang und rhythmische Sicherheit üben.

Wir erarbeiten mehrstimmige Musik aus Renaissance und Frühbarock, die die Wahl der Instrumente freilässt und die Spieler*innen in allen Stimmen gleichermaßen fordert und zufriedenstellt.

Willkommen sind Blockflöten, Gamben, Lauten und andere Blas-, Streich- und Zupfinstrumente der alten Art.

Sehr hilfreich wäre die Fähigkeit, eine eigene Stimme selbständig halten zu können. Wer Blockflöte spielt, sollte mindestens Tenor, gerne auch zusätzlich noch Alt und/oder Bass mitbringen.

Eine gewisse Spielfähigkeit auf dem eigenen Instrument wird vorausgesetzt.

N32007

Almut von Buttlar

fr, 18.30-20 Uhr, ab 18. Sep.

vhs im BVZ, Raum 053

14 Tn., 12 x 2 Ustd., 84,- EUR

Blockflötenensemble für Fortgeschrittene

Musizieren macht gemeinsam mehr Spaß! Wer auf mindestens zwei verschiedenen Blockflöten sicher spielen kann und mit anderen zusammen Musik machen möchte, ist hier genau richtig.

Sie sollten mindestens die Alt- und Tenorflöte beherrschen, im besten Fall auch den Bass - oder zumindest bereit sein, das Bassflötenspiel zu erlernen. Noch tiefere Instrumente sind gerne gesehen.

N32008

Almut von Buttlar

fr, 16.30-18 Uhr, ab 18. Sep.

vhs im BVZ, Raum 053

12 Tn., 10 x 2 Ustd., 74,- EUR



Cajon selber bauen und spielen lernen

Auf den ersten Blick ist das Cajon eine einfache Holzkiste, aber im Handumdrehen verwandelt es sich in ein kleines Drumset, das vielseitig einsetzbar ist.

Damit ist es das perfekte Instrument für den Einstieg in die Rhythmuswelt. Bevor Sie aber die verschiedenen Grooves und die richtige Schlagtechnik erlernen, bauen Sie Ihr eigenes Cajon mithilfe eines Bausatzes.

Anschließend können Sie es ganz nach Ihren Vorstellungen mit Öl behandeln oder farbig gestalten. Die Materialien für den Bau des Cajons (45,- EUR) werden bereitgestellt und sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie - falls vorhanden - einen Akku-Schrauber und ggfs. Bits mit.

N32009

Jennifer Breitreuz
mo, 5. Okt., 18.15-21.15 Uhr,
mo, 12. Okt. u. 2. Nov., 18.15-20.30 Uhr
vhs im BVZ, Raum 051
8 Tn., 89,- EUR einschl. Materialkosten

Cajon spielen für Anfänger*innen

Auf den ersten Blick ist das Cajon eine einfache Holzkiste, aber im Handumdrehen verwandelt es sich in ein kleines Drumset, das vielseitig einsetzbar ist.

Damit ist es das perfekte Instrument für den Einstieg in die Rhythmuswelt. Im Kurs können Sie erste Grundrhythmen und Schlagtechniken erlernen oder wieder auffrischen - egal, ob Sie schon mal einen Kurs besucht haben oder noch keine Erfahrungen haben.

Darüber hinaus begleiten wir verschiedene Musikstücke ihrer Wahl. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Cajon mit.

N32010

Jennifer Breitreuz
mo, 18.15-20.30 Uhr, ab 9. Nov.
vhs im BVZ, Raum 051
10 Tn., 3 x 3 Ustd., 37,- EUR

Cajon spielen für Fortgeschrittene

Auf den ersten Blick ist das Cajon eine einfache Holzkiste, aber im Handumdrehen verwandelt es sich in ein kleines Drumset, das vielseitig einsetzbar ist.

Wenn Sie bereits an einem Kurs teilgenommen, oder Erfahrungen gesammelt haben, können Sie hier ihr Erlerntes auffrischen, vertiefen und noch viele neue Rhythmen lernen. Darüber hinaus begleiten wir verschiedene Musikstücke ihrer Wahl.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Cajon mit.

N32011

Jennifer Breitreuz
mo, 18.15-20.30 Uhr, ab 30. Nov.
vhs im BVZ, Raum 051
10 Tn., 3 x 3 Ustd., 37,- EUR

Mundharmonika für Anfänger*innen

Dieser Einstiegerskurs richtet sich an alle, die schon einmal eine Mundharmonika ausprobiert, aber nie eine vollständige Melodie zustande gebracht haben.

Die hierfür nötigen Grundkenntnisse werden in diesem Kurs anhand einfacher und bekannter Liedbeispiele aus den Bereichen Klassik, Volkslieder, Folk, Popsongs, Gospel und Blues vermittelt.

Benötigt wird hierzu eine diatonische Richter Mundharmonika, auch Blues-Harp genannt, bitte in C-Dur, damit alle Beteiligten in der gleichen Tonart musizieren.

Bitte bringen Sie das Instrument zur ersten Kursstunde mit. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, nur der Spaß und die Freude am Musizieren.

N32012

Arno Gall
mo, 17-18 Uhr, ab 02. Nov.
vhs im BVZ, Raum 053
12 Tn., 4 x 1 Std., 23,- EUR

Ukulele für Anfänger*innen

Dieser Grundkurs vermittelt die ersten Schritte zum Erlernen der Ukulele.

Er beginnt mit dem richtigen Stimmen des Instruments, vermittelt grundlegende Akkorde zur Liedbegleitung sowie einfache Schlag- und Zupfmuster jeweils passend zu den erarbeiteten Liedern.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, nur die Freude am Musizieren.

Bitte bringen Sie eine eigene Ukulele zum Kursbeginn mit.

N32013

Arno Gall
mo, 18.15-19.15 Uhr, ab 2. Nov.
vhs im BVZ, Raum 053
12 Tn., 4 x 1 Std., 23,- EUR

Ukulele-Workshop

Dieser Workshop baut auf dem Anfängerkurs für Ukulele auf. So sollten zumindest einige Grundkenntnisse und Grundfertigkeiten bezogen auf das Instrument vorhanden sein.

Wir erarbeiten neue Lieder und musizieren gemeinsam in lockerer Runde, wobei jede*r Teilnehmende auch die Gelegenheit hat, eigene Ideen und Lieder auf der Ukulele vorzustellen.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, eine Ukulele und Spaß am Singen und Musizieren sollten zum Workshop mitgebracht werden.

N32016

Arno Gall
mo, 17-18 Uhr, ab 30. Nov.
vhs im BVZ, Raum 053
12 Tn., 2 x 1 Std., 12,- EUR

Advents- und Weihnachtslieder auf der Mundharmonika

Eingeladen sind alle Mundharmonikaspieler*innen, die bereits erste Lieder auf dem Instrument beherrschen und gerne traditionelle Weihnachtslieder lernen und spielen möchten.

Empfehlenswert für diese Veranstaltung wäre eine diatonische Mundharmonika in C-Dur, auch Blues-Harp genannt, ist aber nicht Voraussetzung. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Mundharmonika und etwas vorweihnachtliche Stimmung mit.

N32017

Arno Gall
Montag, 14. Dez., 17-18 Uhr
vhs im BVZ, Raum 053
12 Tn., 8,- EUR

Weihnachtslieder auf der Ukulele

Diese Veranstaltung richtet sich an alle Teilnehmer*innen, die bereits grundlegende Akkorde auf der Ukulele beherrschen.

Wir erarbeiten die Begleitung traditioneller und internationaler Weihnachtslieder. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, nur die Freude am Musizieren.

Bitte bringen Sie Ihre Ukulele und etwas vorweihnachtliche Stimmung mit.

N32018

Arno Gall
mo, 18.15-19.15 Uhr, ab 14. Dez.
vhs im BVZ, Raum 053
12 Tn., 8,- EUR

Sambatrommeln - Schnupperworkshop

Sie möchten brasilianische Rhythmen kennenlernen? Große Surdos, knackige Snaredrums, Shaker, Agogos und Tamburims spielen zusammen, wie beim Karneval in Rio. Sie können alles ausprobieren.

Wir üben alle Stimmen einzeln und setzen sie nach und nach zusammen.

Am Ende kann unsere Sambaband ein kleines Arrangement mit Intro, Breaks und Ending spielen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Instrumente werden gestellt.

N32019

Andreas Brunk
Samstag, 28. Nov., 11-15 Uhr
vhs im BVZ, Raum 053
12 Tn., 1 x 5 Ustd., 30,- EUR
einschl. 8,- EUR Nutzungsgeb.

Gitarre für Anfänger*innen

Aller Anfang ist schwer ... aber mit den richtigen Tipps und mit fachgerechter Anleitung leichter als gedacht: Erste Melodien auf der Gitarre, die ersten Akkorde, einfache Schlagmuster und Liedbegleitung bis hin zum anspruchsvollerem Solospiel werden Ihnen behutsam nähergebracht, wobei Vorkenntnisse nicht erforderlich sind. Bringen Sie nur eine eigene Gitarre mit und dann kann's losgehen ...

Volker Wendland, vielen vielleicht als Schlagzeuger der Bochumer Band „Die Kassierer“ bekannt, ist seit über 30 Jahren besonders als Profi-Gitarist unterwegs. Sein Spezialgebiet ist der Gypsy-Swing, er ist aber auch stilistisch in allen Sparten populärer Musik und auch in der Klassik zu Hause.

N32120

Volker Wendland
mi, 16.30-17.30 Uhr, ab 23. Sep.
vhs im BVZ, Raum 053
12 Tn., 10 x 1 Std., 52,- EUR

Gitarre für Anfänger*innen

Sie wollten schon immer mal Gitarre spielen können? Sie hatten bereits in der Schule Musikunterricht, konnten aber nicht wirklich etwas damit anfangen? Bringen Sie Ihre eigene Gitarre mit, dann starten wir gemeinsam durch.

Der Kurs richtet sich an alle, die das Instrument von Grund auf neu erlernen oder ihr bereits vorhandenes Wissen erweitern möchten.

N32123

Michael Steinmann
do, 18-19 Uhr, ab 22. Sep.
vhs im BVZ, Raum 053
12 Tn., 10 x 1 Std., 52,- EUR

Gitarre für leicht Fortgeschrittene

Mit praktischen Übungsbeispielen, die den Akkordwechsel erleichtern, lernen Sie hier schnell die einfache Liedbegleitung.

Sie erhalten wichtige Grundlagen aus der Rhythmik & Harmonielehre und setzen das Erlernte direkt um.

Der Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Erfahrungen mit dem Instrument gemacht haben.
Bitte die eigene Gitarre mitbringen.

N32126

Michael Steinmann
do, 18-19 Uhr, ab 24. Sep.
vhs im BVZ, Raum 053
12 Tn., 10 x 1 Std., 52,- EUR

Gitarre für leicht Fortgeschrittene

Nach den ersten Grundkenntnissen (offene Akkorde, einfache Schlagmuster) werden im Kurs weiterführende Spieltechniken erlernt: das Barré-Spiel, Zupfmuster für die rechte Hand, das Spiel mit dem Plektrum, und auch eine leichte Einführung ins Notenlesen stehen auf dem Programm.

Anhand bekannter Spielstücke wird das Gelernte eingeübt ... wobei der Spaß an der Musik stets im Vordergrund steht.
Bitte bringen Sie Ihre eigene Gitarre mit.

N32130

Volker Wendland
mi, 18-19 Uhr, ab 23. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1012
12 Tn., 10 x 1 Std., 52,- EUR

Gitarre für Fortgeschrittene

Wer bereits über Akkordkenntnisse verfügt, kann sie im Kurs vertiefen: Wir besprechen alle Akkorde mit Bezeichnungen wie „maj7“ oder „sus4“ ... und lernen etwas anspruchsvollere Stücke zu begleiten. Auch das Improvisieren mit Tonleitern steht auf dem Programm.

In kleinen behutsamen Schritten lernen wir ein Gitarrensolo zu spielen. Selbstverständlich steht auch hier der Spaß an der Musik im Vordergrund.
Bitte bringen Sie Ihre eigene Gitarre mit.

N32140

Volker Wendland
mi, 19.30-20.30 Uhr, ab 23. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1012
12 Tn., 10 x 1 Std., 52,- EUR

Gitarre für Fortgeschrittene

Im Kurs werden die Grundlagen der Rhythmik & Harmonielehre gefestigt. Dazu kommen nun die Pentatonik- und Bluestonleitern, die das Spiel noch interessanter machen. Die ersten Blues- und Rock-Riffs entstehen. Dazu gibt es Informationen zu der E-Gitarrentechnik und Soundgestaltung. Akustik- und E-Gitarren sind willkommen.
Für die E-Gitarre bringen Sie bitte einen kleinen Verstärker mit.

N32141

Michael Steinmann
mo, 18-19 Uhr, ab 21. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1012
12 Tn., 10 x 1 Std., 52,- EUR

Klumpfe auf die Schnelle

Diese einmalige Veranstaltung sieht sich ausdrücklich nicht als Ersatz oder Konkurrenz zu den an der vhs angebotenen Gitarrenkursen! In dieser Schnellveranstaltung geht es lediglich darum, mittels einer speziellen Gitarrenstimmung in 60 Minuten mit 2 Griffen, für die wir jeweils nur einen Finger benötigen, mindestens 60 Lieder begleiten zu lernen.

Wer also eine Klumpfe zu Hause unbezogen oder in der Ecke stehen hat, bringt sie einfach mit und los geht's!

Wer bereits Grundkenntnisse im Gitarrenspiel hat und gerne einmal eine andere Gitarrenstimmung kennenlernen möchte, ist ebenfalls herzlich eingeladen.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Gitarre mit.

N32142

Arno Gall
Montag, 30. Nov., 18.15-19.15 Uhr
vhs im BVZ, Raum 053
12 Tn., 1 x 1 Std., 8,- EUR

Weihnachtslieder auf der Gitarre

Diese Veranstaltung richtet sich an Gitarrist*innen, die bereits erste Akkorde auf der Gitarre beherrschen und traditionelle und internationale weihnachtliche Lieder singen und begleiten möchten, die auf Weihnachtsfeiern oder auch zu Hause vorm Weihnachtsbaum nicht fehlen sollten.

Bitte bringen Sie eine Gitarre und etwas vorweihnachtliche Stimmung mit.

N32143

Arno Gall
Montag, 14. Dez., 19.30-20.30 Uhr
vhs im BVZ, Raum 053
12 Tn., 8,- EUR

Gemeinsamer Musik-Workshop

Dieser Workshop hat das Ziel, Musizierende verschiedener Anfänger-Instrumentalkurse an der vhs (Cajon, Ukulele, Gitarre, Mundharmonika) zusammenzubringen und gemeinsam einfache bekannte Lieder zu erarbeiten.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, wichtig sind nur Freude und Spaß am gemeinsamen Musizieren.

Einfach das eigene Instrument (Mundharmonika bitte in C-Dur) mitbringen und sich überraschen lassen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, mit welchem Instrument Sie am Workshop teilnehmen möchten.

N32144

Arno Gall
Montag, 7. Dez., 18.15-19.15 Uhr
vhs im BVZ, Raum 053
12 Tn., 1 x 1 Std., 8,- EUR

■ Ausstellungen & Kunst unterwegs

Die Welt der Figuren von Astrid Lindgren

In Kooperation mit der vhs Hattingen

„Pustekuchen, Schabernack und Plutimikation – Astrid Lindgrens Welt in Bildern – auf ins Abenteuer mit Pippi, Michel und Lotta“ - erstmals im deutschsprachigen Raum widmet die Ludwiggalerie Schloss Oberhausen der Autorin und ihren Illustrator*innen eine umfangreiche Schau.

Tauchen wir ein in die Welt von Pippi, Michel und Lotta: mutige Kinder, heile Welten, große Abenteuer, geheimnisvolle Gestalten... Astrid Lindgren gilt als wichtigste, berühmteste und beliebteste Kinderbuchautorin der Welt. Ihre Bücher werden zusätzlich lebendig durch die großartigen Bilder, die ganz unterschiedliche Illustrator*innen erdacht haben.

Die Techniken reichen von Tuschezeichnungen über bunte Aquarell- und Acrylmalereien bis hin zur Collage. Wir werden die Ausstellung durch eine fachkundige Führung erleben. Im Anschluss besteht Gelegenheit zum gemeinsamen Austausch und zum individuellen Erkunden. Die Kosten für die Führung (je nach Gruppengröße ca. 3,- bis 6,- EUR p. P.) und der Eintritt (6,- EUR p. P.) sind vor Ort zu entrichten.

N33003

Astrid Schröder

Freitag, 6. Nov., 15.30- ca. 18 Uhr

Treff: Ludwiggalerie Schloss

Konrad-Adenauer-Allee 46, Oberhausen
15 Tn., 8,- EUR

Rundgang durch den Garten der Kunst - Marc, Macke, Heckel, Jawlensky

In Kooperation mit der vhs Hattingen

Bei diesem Rundgang durch den „Garten der Kunst“ wird die Ausstellungsreihe mit vier weiteren Protagonisten der Sammlung Ziegler fortgeführt. Nach „Klee, Feininger, Nolde“ im ersten Teil folgen nun „Marc, Macke, Heckel, Jawlensky“.

Die Ausstellung befasst sich mit Leben und Werk der vier expressionistischen Künstler und macht das Sammlerehepaar Ziegler zum Ausgangspunkt der Betrachtung. Wir werden die Ausstellung durch eine fachkundige Führung erleben. Im Anschluss besteht Gelegenheit zum gemeinsamen Austausch und zum individuellen Erkunden.

Die Kosten für die Führung (je nach Gruppengröße ca. 3,- bis 6,- EUR p. P.) und Eintritt (8,- EUR p. P.) sind vor Ort zu entrichten.

N33004

Astrid Schröder

Freitag, 27. Nov., 15.30- ca. 18 Uhr

Treff: Kunstmuseum Mülheim,

Synagogenplatz 1, Mülheim

10 Tn., 8,- EUR

■ Kunst im Gespräch

Oper - nein, danke? Ja, bitte!

Neben den vielen begeisterten Opernfans gibt es mindestens ebenso viele ablehnende Stimmen zur Kunstform Oper. „Eine hübsche Unterhaltung, die noch besser wäre, wenn dabei nicht gesungen würde“, wird selbst Komponist Claude Debussy zitiert, dessen Oper Pelléas et Mélisande heute auf vielen Spielplänen großer Opernhäuser zu finden ist. Gemeinsam tauchen wir an den vier Kursabenden in die Handlung und Musik, die Entstehungs- und Aufführungsgeschichte sowie in den Probenprozess einer ausgewählten Oper ein.

Da Bochum kein eigenes Opernhaus hat, werden wir bei Interesse im Anschluss an den Kurs die besprochene Oper in einem der benachbarten Opernhäuser besuchen, das mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen ist. Das Eintrittsgeld ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

N33505

Michaela Schloemann

mi, 18.15-19.45 Uhr, ab 7. Okt.

vhs im BVZ, Raum 040

16 Tn., 4 x 2 Ustd., 34,- EUR



Malerei der Gegenwart - Gesellschaftskritik oder Weltflucht

Während Picassos Guernica den modernen Bombenkrieg thematisiert, bleiben Magritte und Miro weiter dem Surrealismus verhaftet. Und während die Künstler Vostell und Kienholz zum Vietnamkrieg, dem Rassismus und der Frauenfeindlichkeit Stellung nehmen, zieht sich die informelle Kunst auf die ganz private Seelenlandschaft zurück.

Anhand verschiedener Maler*innen und Stile der Moderne fragen wir nach der Funktion von Malerei, nach den verschiedenen künstlerischen Grundpositionen (besonders der realistischen) sowie den Gegensätzen von Abstraktion und Gegenständlichkeit.

Und vielleicht besitzen die vermeintlich apolitischen Werke durchaus gesellschaftliches Potential. Fordern auch sie unser Sehen, Denken und Fühlen heraus, wenn auch auf eine gänzlich andere Art und Weise.

N33506

Ulrich Marquardt

di, 18-19.30 Uhr, ab 17. Nov.

vhs im BVZ, Raum 039

16 Tn., 3 x 2 Ustd., 26,- EUR

Was ist Realität? – Gerhard Richter und die Kunst der Fotografie

Gerhard Richter (* 1932) gilt als der bedeutendste Künstler der Gegenwart. Seine abstrakten Bilder, sowie die an der Fotografie angelehnten Gemälde, sind Kennzeichen seines künstlerischen Schaffens. Durch Übermalungen von zuvor auf die Leinwand übertragenen Fotografien, die ein KZ-Häftling heimlich im KZ Auschwitz-Birkenau machte, wurde Richter mit seinem Bilderzyklus „Birkenau“ zu einem Mahner unserer Zeit.

Die Frage nach der Realität wird deutlich, wenn fotorealistische Malerei und Fotografie sich kaum unterscheiden lassen. Neben Gerhard Richter werden beeindruckende Werke aus den Bereichen des Fotorealismus und der künstlerischen Fotografie in ausführlichen Bildbetrachtungen vorgestellt.

Sie laden zu interessanten Gesprächen darüber ein, wie sie auf uns wirken und wie wir sie wahrnehmen.

N33507

Stefan Becker

Freitag, 2. Okt., 16.30-18.45 Uhr

vhs im BVZ, Raum 047

20 Tn., 8,- EUR

Hollywood: Einführung in die (US-)Filmgeschichte

Der Stadtteil Hollywood in West Los Angeles, Kalifornien, steht symbolisch für große Geschichten, Stars und Sternchen, die „Oscars“ und die Filmindustrie ganz allgemein.

Das Seminar erzählt die Geschichte des (US-amerikanischen) Films als Geschichte technischer Innovationen, betrachtet aber auch die gesellschaftlichen, kulturellen und wirtschaftlichen Einflüsse sowie die bedeutenden Medienumbrüche wie das Aufkommen von Fernsehen, Heimvideo und Streamingplattformen, die das Medium auf dem Weg von einer Jahrmarktattraktion zu den digitalen Blockbustern der Gegenwart geprägt haben.

Anhand einführender Vorträge mit zahlreichen Beispielen zeichnet Filmhistoriker Dr. Peter Vignold an vier Abenden auf anschauliche und unterhaltsame Weise wesentliche Stationen wie die Einführung des Ton- bzw. Farbfilms, das Ende der Studioära oder die Folgen der Digitalisierung nach und bietet Raum für Diskussionen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

N33509

Dr. Peter Vignold

mo, 18-19.30 Uhr, ab 2. Nov.

vhs im BVZ, Raum 041

16 Tn., 4 x 2 Ustd., 32,- EUR

■ Malen | Zeichnen | Gestalten

Grundkurs Zeichnen - Grafische Techniken

Sie wollen zeichnen was Sie sehen? Eine Vielzahl von Ausdrucksmöglichkeiten bieten Techniken mit Bleistift, Kohle und Tusche.

Zeichnungen werden oft zum schnellen Festhalten einer Idee, eines Motivs oder einer Szene genutzt. Der skizzenhafte Charakter kann jedoch immer weiter differenziert werden, bis die Zeichnung eine in sich stimmige, dichte Qualität erreicht. Die Ausdruckskraft der Linie, unterschiedliche Strukturen, Schraffuren in der Fläche, Tonwertabstufungen zur Darstellung von Licht und Schatten sowie für Volumen und Tiefenwirkung sind Inhalte des Kurses.

Die Bedeutung der rechten Gehirnhälfte nach Betty Edwards sowie das Erkennen der Positiv- und Negativ-Form ergänzen die Kenntnisse.

Bitte bringen Sie Zeichenpapier und Bleistifte (HB, 2B, 7B) mit.

N34000

Sylvia Zipprick
do, 19.15-21.30 Uhr, ab 24. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1015
11 Tn., 8 x 3 Ustd., 90,- EUR

Grafische Techniken für Fortgeschrittene

Der Kurs wendet sich an alle, die schon Grundkenntnisse im Zeichnen erworben haben. Es werden vertiefende Übungen mit Bleistift, Kohle und Tusche sowie neue Anregungen und Sujets zur Erweiterung der Kenntnisse angeboten.

Je nach Wetterlage werden wir auch hin und wieder draußen zeichnen.

Bitte Zeichenpapier (DIN A3 und/oder DIN A4) sowie Bleistifte (HB, 2B, 7B) und einen Ansptitzer mitbringen.

N34001

Sylvia Zipprick
mi, 19.15-21.30 Uhr, ab 23. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1015
11 Tn., 10 x 3 Ustd., 112,50 EUR



Malerei und Grafik

Im Kurs widmen wir uns den beiden großen Themenkreisen künstlerischer Gestaltungsmöglichkeiten. Im Bereich der Malerei können wir mit Acrylfarben, Pastellen und Ölpastellen arbeiten. Bei den grafischen Techniken bieten sich Farbstifte, Grafitstifte, Feder und Tusche, sowie Rötelpastellen und Kohle als Arbeitsmittel an.

Sie erhalten eine ausführliche und anschauliche Anleitung sowie theoretisches Basiswissen zur Bildgestaltung und -komposition, Farbharmonie und Farbenlehre. Anhand von Beispielen aus der Kunstgeschichte werden Anregungen zur Motivwahl und Bildgestaltung vermittelt. So wird Ihr Kunstverständnis geschult und Sie haben die Möglichkeit eigene Ideen zu entwickeln und umzusetzen. Bildthemen werden u. a. Landschaften, Stillleben und deren Abstraktionen sowie ein freier experimenteller Umgang mit den Farben sein. Bitte bringen Sie Aquarellpapier (30 x 40 cm, 300 g), Pinsel und Aquarellfarben mit. Materialien wie Acrylfarben, Farbstifte, Kreiden etc. stehen im Kurs zur Verfügung und können gegen einen einmaligen Kostenbeitrag von 5,- EUR gemeinschaftlich genutzt werden.

N34002

Gabriele Kindler
mi, 16-19 Uhr, ab 16. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1015
12 Tn., 10 x 4 Ustd., 142,- EUR

Acrylmalerei

Im Kurs können Sie einige der vielfältigen Möglichkeiten erlernen, mit Acrylfarben zu malen. Neben dem praktischen Malunterricht werden auch Kenntnisse zur Bildkomposition und -gestaltung sowie zur Farbenlehre und zu Farbharmonien vermittelt. Sie erhalten eine ausführliche und anschauliche Anleitung zur Verarbeitung der Materialien sowie Anregungen zur Motivwahl und Bildgestaltung, zum Teil anhand von Beispielen aus der Kunstgeschichte. So wird Ihr Kunstverständnis geschult und Sie haben die Möglichkeit, eigene Ideen zu entwickeln und umzusetzen. Bildthemen werden u. a. Landschaften, Stillleben und deren Abstraktionen sowie ein freier und experimenteller Umgang mit den Farben sein. Bitte bringen Sie Aquarellpapier (30 x 40 cm, 300 g) und Pinsel mit. Acrylfarben, Farbstifte, Kreiden etc. stehen zur Verfügung und können gegen einen einmaligen Kostenbeitrag von 5,- EUR gemeinschaftlich genutzt werden.

N34003

Gabriele Kindler
mo, 16-19 Uhr, ab 14. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1015
12 Tn., 10 x 4 Ustd., 142,- EUR

Aktzeichnen - Figur und Raum

In einer auf das Modell konzentrierten Atmosphäre werden zeichnerische Mittel in der Darstellung der menschlichen Figur erlernt und geübt.

Am 1. Kurstag gibt es theoretische Informationen und Einblicke in das Thema des Aktzeichnens, wie Proportionslehre, Figur und Raum, Licht und Schatten, Volumen, Kontur und Fläche, der Akt in der Kunstgeschichte etc.

Die Wahrnehmung und die zeichnerische Darstellung wird an weiblichen und männlichen Aktmodellen geschult und sensibilisiert.

Die Modellkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte Zeichenpapier und Bleistifte (2B, 7B) mitbringen.

N34004

Sylvia Zipprick
mo, 19.15-21.30 Uhr, ab 21. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1015
11 Tn., 10 x 3 Ustd., 131,- EUR
(inkl. 20,- EUR Modellkosten)

Porträtzeichnen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

An diesem Wochenende lernen Sie wesentliche Aspekte des Porträtzeichnens kennen.

Wir beginnen am Freitag mit der Vermittlung theoretischer Grundlagen wie Proportionslehre, Binnenstrukturen, Volumen durch Licht und Schatten.

Die Kenntnisse werden beim Zeichnen auch vor einem Modell geübt, ausgearbeitet und vertieft.

Die Modellkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte DIN-A-3-Papier und Bleistifte (2B, 7B) mitbringen.

N34005

Sylvia Zipprick
Fr, 6. Nov., 19.15-21.30 Uhr
Sa, u. So, 7. u. 8. Nov., 10-16.45 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1015
10 Tn., 19 Ustd., 92,20 EUR
(inkl. 20,- EUR Modellkosten)





Malcafé

Das Malcafé findet jeweils an einem Samstag oder Sonntag im Monat statt. Dort treffen sich Malinteressierte, um frei auf 50 x 70 cm großem Papier mit Gouachen, Acryl, Aquarell und Wachskreiden eigene Bildgestaltungen zu entwickeln. Es entstehen zusätzliche Materialkosten von ca. 2,- bis 3,- EUR pro Termin, die vor Ort bei der Kursleiterin zu entrichten sind.

Sylvia Zipprick
vhs im BVZ, Raum 1015
11 Tn., 25,- EUR

N34007

Samstag, 26. Sept., 11-16.15 Uhr

N34008

Samstag, 10. Okt., 11-16.15 Uhr

N34009

Sonntag, 15. Nov., 11-16.15 Uhr

N34010

Samstag, 5. Dez., 11-16.15 Uhr

Aquarell & Mischtechniken

Aquarellfarben bieten ein großes Spektrum an Gestaltungsmöglichkeiten und lassen sich mit anderen Malmitteln wie z. B. Pastellkreiden, Farbstiften und Acrylfarben gut kombinieren.

Im Kurs können Sie einige der vielfältigen Möglichkeiten erproben. Der Umgang mit den Farben und Bildideen wird vermittelt.

Bei Bildthemen wie Landschaften oder Stillleben sowie deren Abstraktionen oder auch im freien experimentellen Umgang mit den Arbeitsmitteln können Sie interessante Bilderergebnisse erzielen. Diverse Farben, Kreiden, Farbstifte und Acrylfarben etc. stehen zur gemeinschaftlichen Nutzung gegen einen zusätzl. Kostenbeitrag von 5,- EUR zur Verfügung, der vor Ort bei der Kursleiterin zu entrichten ist.

Aquarellfarben, Pinsel und Aquarellpapier 300 g (30 x 40 cm) sollten Sie bitte selbst mitbringen.

N34013

Gabriele Kindler
sa, 9.30-12.30 Uhr, ab 19. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1017
12 Tn., 5 x 4 Ustd., 78,- EUR

Acrylmalerei & Mischtechniken

In diesem Kurs können Sie sich der Acrylmalerei und ihrem Facettenreichtum widmen. Sie können Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Farben und Materialien erproben, die die Gestaltungsmöglichkeiten der Acrylmalerei erweitern. Eine Anleitung zum Umgang mit den Farben und Arbeitsmitteln erhalten Sie im Kurs. Anregungen zu Bildmotiven werden vermittelt.

Bei Bildthemen wie Landschaften, Stillleben und Blumenmotiven oder aber im experimentellen freien Umgang mit Farben und Materialien können Sie interessante Bilderergebnisse erzielen.

Acrylfarben und diverse Materialien werden gegen einen zusätzl. Kostenbeitrag von 5,- EUR zur Verfügung gestellt, der vor Ort bei der Kursleiterin zu entrichten ist. Pinsel und Malgrund (Aquarellpapier 30 x 40 cm/300 g oder einen mit Leinwand bespannten Keilrahmen) sollten Sie bitte selbst mitbringen.

N34014

Gabriele Kindler
sa, 9.30-12.30 Uhr, ab 21. Nov.
VHS im BVZ, Raum 1015
12 Tn., 5 x 4 Ustd., 78,- EUR

Kunst für Kids - für 8- bis 12-Jährige

Wir gehen auf eine spannende Entdeckungsreise mit Pinsel, Farben, Papier und Kreiden. An jedem Kurstag steht eine neue Bildidee im Mittelpunkt, dabei lernt Ihr neue Techniken sowie Tipps & Tricks für die Gestaltung eines Bildes kennen. Das Material steht zur Verfügung (in der Kursgebühr enthalten). Bitte bringt einen Malkittel oder alte bzw. unempfindliche Kleidung mit.

N34015

Sylvia Zipprick
fr, 15-18 Uhr, ab 6. Nov.
vhs im BVZ, Raum 1015
8 Tn., 4 x 4 Ustd., 60,- EUR
(inkl. 8,- EUR Materialkosten)
Kurs ist bereits ermäßigt!

Weihnachtsgruß-Popup-Karten - für Kinder und Erwachsene

Aufklappen und staunen! An diesem Samstag gestalten wir eine oder mehrere dreidimensionale (Weihnachts-)Karten, die Euch und die Empfänger*innen überraschen werden.

Das Material ist vorhanden. Ein Kostenbeitrag (ca. 3,- bis 4,- EUR) ist bei der Kursleiterin zu entrichten.

N34016

Sylvia Zipprick
Samstag, 12. Dez., 11-16 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1012
10 Tn., 25,- EUR

„Ich kann nicht malen ...“ - Und ob!

Haben Sie das auch schon mal gesagt? Haben Sie das ernst gemeint? Auch Sie können malen!

Sie werden sehen, wie viel Freude es macht, die eigenen Bilder auf das Papier oder die Leinwand zu bringen. Wir fangen ganz einfach spielerisch und ohne hohe Ansprüche an, skizzieren mit wenigen Strichen einfache Formen und Körper. Schritt für Schritt kommen Schatten, Räumlichkeit, Farbe und Leben ins Bild. Unter professioneller und behutsamer Anleitung werden Sie erste Schritte in das Reich der Malerei lernen - Sie werden staunen!

Bitte bringen Sie einen Malblock ab DIN A3, Acryl- und/oder Wasserfarben, Pinsel, Bleistifte und ein Radiergummi mit.

N34020

Jochem Ahmann
fr, 17-19 Uhr, ab 18. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1015
12 Tn., 5 x 2 Std., 54,- EUR

Fantasie, Wasser und Farben - Das Aquarell

Der Kurs richtet sich an alle, die zwanglos und ohne Druck ausprobieren möchten, wie einfach die ersten Schritte in die Aquarellmalerei sind. Fortgeschrittene lernen Kniffe und „Geheimnisse“ kennen und können ihren ganz persönlichen Weg entwickeln und finden.

Mit diesen Themen beschäftigen wir uns: Stillleben, Landschaft, Interieurmalerie, Porträt und urban sketching, nach Fotovorlagen oder in der Natur. Ziel ist es, mit viel Spaß und Ernsthaftigkeit, ausdrucksstarke und sehenswerte Aquarelle zu malen.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier und -blöcke ab DIN A3, Aquarellfarben, Wasserbehälter, diverse Aquarellpinsel in verschiedenen Größen, Bleistifte und Buntstifte, Faserstifte und Marker.

N34021

Jochem Ahmann
di, 18-20 Uhr, ab 22. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1015
12 Tn., 8 x 2 Std., 86,- EUR



Herbst & Winter - Landschaften, Farben, Stimmungen

Der Herbst bietet eine reiche Palette an Farben, Stimmungen und Lichtspielen. Auch der Winter hat seinen ganz eigenen Reiz und ist viel mehr als nur grau und weiß.

Viele Künstlerinnen und Künstler (u. a. Impressionisten und Expressionisten) haben Herbst- und Winterlandschaften oder Farbstimmungen auf ihren Leinwänden hinterlassen. Wir schauen uns viel Spannendes an, drinnen und draußen. Wir lassen uns inspirieren von der Kunst, von der Landschaft in der Natur, von (eigenen) Fotos, Erinnerungen, Gedanken, Ideen und probieren uns aus.

Wir arbeiten mit allen Materialien Ihrer Wahl: Acryl- und Wasserfarben, Bunt- und Bleistifte, Pastellkreide, Tusche, Marker. Bitte bringen Sie Ihre eigenen Materialien und Malgründe (Blöcke ab DIN A 3) mit.

N34022

Jochem Ahmann
do, 18-20 Uhr, ab 01. Okt.
vhs im BVZ, Raum 1011
12 Tn., 6 x 2 Std., 64,- EUR

Freies und intuitives Zeichnen

In diesem Kurs geht es um das Erstellen persönlicher kleiner Kunstwerke - frei und aus der Fantasie heraus. „Unbewusst“ lassen wir den Zeichenstift über das Blatt Papier laufen und schaffen mit Farben aus Buntstiften, Aquarell- oder Deckfarben ein Werk, das die Zeichnenden selbst überrascht und Unterbewusstes sichtbar werden lässt. Vorbilder in der Kunstgeschichte sind hier die Surrealisten.

Ohne minutiös auf Proportionen oder perspektivische Gegebenheiten zu achten, arbeiten wir intuitiv und assoziativ und erhalten die Möglichkeit, mit Zeichenstift und Farben auch mal dem Alltag zu entfliehen.

Bitte bringen Sie Bleistifte, Fineliner, Tuschestifte, Papier, Aquarellpapier (DIN A4/ DIN A3) sowie Aquarell- oder andere Wasserfarben und Deckfarben mit.

N34025

Hermann Böcker
di, 10-12 Uhr, ab 3. Nov.
vhs im BVZ, Raum 1015
12 Tn., 6 x 2 Std., 64,- EUR

Bäume, Wälder & Paradiese

Mit kraftvollen Farben und expressiven Pinselstrichen nähern wir uns Bäumen in ihrer vielfältigen Gestalt und tauchen ein in Wälder und üppige Paradiese.

Wir gehen auf eine Reise der Farbexperimente und mischen die Farbnuancen, die der Wald hergibt. Die morphologische Umsetzung des Baumes und die technischen Gestaltungsmöglichkeiten sowie die kompositorische Planung des Bildes sind ebenfalls Elemente im Kurs, die Sie lernen und erproben werden.

Im Verlauf des Kurses werden wir uns von der darstellenden Konkretion lösen und abstrakte Formen und Möglichkeiten üben und ausprobieren.

Bitte bringen Sie Ihre eigenen Materialien und Malgründe mit: Malblöcke oder Leinwände ab DIN A 3, Aquarell- und/oder Acrylfarben, Bunt- und Bleistifte, Pastellkreide, Tusche, und Marker, verschiedene Größen Flachhaarpinsel und Rundhaarpinsel und wenn Sie haben Spachtel, Schwämmchen und Strukturpaste - wir arbeiten mit unseren Lieblingsmaterialien oder probieren Neues aus.

Die Kursleiterin hält Wald- und Baumotive bereit. Gerne können Sie auch eigene Fotos oder Vorlagen mitbringen.

N34026

Sabine Sherin Mocek
di, 17-20 Uhr ab 1. Dez.
vhs im BVZ, Raum 1015
12 Tn., 3 x 4 Ustd., 48,- EUR

Von der Idee zum Druck - Der mehrfarbige Linoldruck

Der Linoldruck ist ein vielseitiges, von bekannten Künstler*innen (Münter, Picasso, Matisse) bis in die Gegenwart verwendetes Hochdruckverfahren.

Der Kurs ist für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene geeignet und bietet immer neue Variationsmöglichkeiten und Technikerweiterungen. Es beginnt mit dem Herstellen einer Druckplatte (Linoleum und Soft Cut) mit der dann zunächst einfarbige und in Kombination mit Stempeln oder einer zweiten Platte zweifarbige Drucke erstellt werden können.

Die Kombination verschiedener Materialien, Farben und Techniken und die Freude am Experimentieren stehen im Vordergrund. Bringt bitte eigene Vorlagen (Bildideen, Pinterest, Fotos) in Größe Din-A4 und/ oder Din-A5 mit. Schneide- und Druckwerkzeug sind vorhanden. Platten, Farben und Papier werden gegen einen zusätzlichen Materialkostenbeitrag von 12,- EUR von der Kursleiterin gestellt.

N34031

Eva Rudolph
Sa u. So, 19. u. 20. Sep., 10-16 Uhr
vhs im BVZ, Raum 053
10 Tn., 2 x 7 Ustd., 52,50 EUR

Linoldruck intensiv

Der Intensivkurs wendet sich an alle, die schon erste Erfahrungen mit dem Linolschnitt gemacht und Lust haben, ein größeres Format, einen Mehrfarbdruck und Verfahren wie die „verlorene Platte“ auszuprobieren.

Es wäre gut, zu dem Kurs bereits ein präferiertes Motiv mitzubringen. Es wird die Möglichkeit geboten, mit unterschiedlichen Druckmaterialien zu experimentieren, mit Farben zu spielen und durch die Wahl verschiedener Papiere sehr unterschiedliche Druckergebnisse zu erzielen.

Bitte bringen Sie einen harten und einen weichen Bleistift (HB, B2), falls vorhanden ein einfaches Linolschnittset und viel Freude am Experimentieren mit.

Werkzeuge sind vorhanden, alle anderen Materialien werden gegen einen Kostenbeitrag von ca. 10,- bis 12,- EUR von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

N34032

Eva Rudolph
Sa u. So, 7. u. 8. Nov., 10-16 Uhr
vhs im BVZ, Raum 053
12 Tn., 2 x 7 Ustd., 52,50 EUR



Gelli Print - Drucken mit der Geldruckplatte

In diesem Kurs nutzen wir eine Geldruckplatte als Druckstock. Durch das Auflegen von unterschiedlichsten Materialien wie Pflanzen, selbstgefertigten Schablonen oder Verpackungsresten auf die eingefärbte Platte erzeugen wir Einmaldrucke (Monotypien) auf Papier, die immer wieder überraschen und bereits ein eigenes Kunstwerk sind oder auf verschiedenste Weise weiterverarbeitet werden können.

Es wird Arbeitskleidung empfohlen, da wir mit ölhaltigen Druckfarben arbeiten. Bitte bringen Sie eine eigene Schere und eine Sammelmappe DIN A4 mit.

Es fallen zusätzliche Materialkosten in Höhe von maximal 8,- EUR an, die vor Ort bei der Kursleitung zu entrichten sind.

N34033

Stefanie Scheifler
di, 17.30-20 Uhr, ab 24. Nov.
vhs im BVZ, Raum 049
12 Tn., 4 x 3 Ustd., 48,- EUR

■ Plastisches Gestalten

Die Holzwerkstatt: Möbel und anderes selber bauen

Nach einer kurzen Einführung in die Grundzüge der Bearbeitung von Holz, begeben wir uns an die Durchführung Ihres persönlichen Projektes.

Wir erarbeiten gemeinsam, wie Sie Ihr Traummöbel oder andere Gegenstände aus Holz verwirklichen. Sie können auch alte „Schätzchen“ upcyclen oder aus Althölzern neues kombinieren und kreieren. Es entstehen zusätzliche Materialkosten. Eichen- und Buchenholz können aus gesundheitsgefährdenden Gründen nicht verwendet werden.

N35000

Gerrit Linowsky
di, 19-21.15 Uhr, ab 15. Sep.
vhs im BVZ, Raum 051
12 Tn., 12 x 3 Ustd., 135,- EUR

N35002 in den Herbstferien

Gerrit Linowsky
Mo bis Fr, 26. bis 30. Okt., 17-21.30 Uhr
Vorbesprechung: Di, 6. Okt., 17-18.30 Uhr
vhs im BVZ, Raum 051
12 Tn., 120,- EUR

Vom Baumstamm zur Skulptur - Holzbildhauerei

Der Kurs richtet sich an alle, die das klassische Handwerk der Holzbildhauerei erlernen wollen. Auch Fortgeschrittene können ihre Ideen in Holz umsetzen und ihre Fertigkeiten weiter ausbauen.

Es werden sowohl abstrakte Formen als auch Figürliches gestaltet. Zur Vorlage wird ein Tonmodell erstellt, das in eine Holzskulptur umgesetzt wird. Dabei wird alles über die richtige Körperhaltung, Techniken und die verschiedenen Werkzeuge erlernt.

Bitte Arbeitskleidung und -handschuhe mitbringen. Zusätzliche Materialkosten von 30,- EUR werden bei der Kursleiterin entrichtet.

N35005

Jennifer Breitkreuz
mi, 18.15-20.30 Uhr, ab 30. Sep.
vhs im BVZ, Raum 051
8 Tn., 10 x 3 Ustd., 129,- EUR

Töpfern für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Einführung in die Aufbaukeramik, Formen aus freier Hand, Arbeiten aus Tonklumpen, Aufbau mit Tonwülsten und Tonplatten - dies lernen Sie mit leichter Hand.

Für die Oberflächengestaltung fertigen wir Gipsstempel an, die je nach Bedarf feine, grobe, einfache und ausführliche Muster bilden. Zusätzlich kann die Oberfläche mit Sackleinen, Engoben-, Pinselmalerei, Bändern, Ritztechnik, Strukturen und Einlegearbeiten behandelt werden. Wer mag, kann auch Kaffee- oder Essgeschirr töpfen.

Wir arbeiten ohne Töpferscheiben. Zusätzliche Materialkosten werden bei der Kursleiterin entrichtet.

Regine Bergmann
vhs im BVZ, Raum 049
12 Tn., 12 x 3 Ustd., 135,- EUR

N35006

mo, 18-20.15 Uhr, ab 14. Sep.

N35007

mi, 10-12.15 Uhr, ab 16. Sep.

N35008

mi, 16-18.15 Uhr, ab 16. Sep.

N35009

mi, 18.30-20.45 Uhr, ab 16. Sep.

Intensiv-Töpfern am Wochenende

An diesem Wochenende werden wir uns intensiv mit den verschiedenen Aufbaumöglichkeiten von Ton befassen.

Bei der Oberflächengestaltung werden wir besonderes Augenmerk auf die Einsatzmöglichkeiten von Engoben legen. Zusätzliche Materialkosten werden bei der Kursleiterin entrichtet.

N35010

Regine Bergmann
Sa, 19. Sep., 10-17 Uhr.
So, 20. Sep., 10-14 Uhr
Glasurentermin: Mo, 5. Okt., 15-18 Uhr
vhs im BVZ, Raum 049
12 Tn., 18 Ustd., 70,- EUR

Große Gefäße und Objekte aus Ton

An diesem Wochenende kann ein großes Tongefäß oder ein skulpturelles Objekt entstehen (Höhe bis 50 cm, Breite bis 35 cm). Wir wenden klassische Töpfertechniken an (Pinch-, Wulst-, Plattentechnik) und bauen ein Gefäß auf in klarer Formgebung nach einem vorher besprochenen Entwurf.

Töpfererfahrung wäre von Vorteil.

Bitte vorhandenes Töpferwerkzeug mitbringen. Zusätzliche Materialkosten von 10,- bis 12,- EUR werden bei der Kursleiterin entrichtet.

N35011

Regine Bergmann
Sa, 7. Nov., 10-17 Uhr
So, 8. Nov., 10-14 Uhr
Glasurentermin: Mo, 23. Nov., 15-18 Uhr
vhs im BVZ, Raum 049
12 Tn., 18 Ustd., 70,- EUR

Freie Formen und Figuren - Keramik kreativ

An diesem Wochenende wollen wir uns kreativ mit dem Material Ton befassen: Von Würstchentechnik, Plattenaufbau, Engobenauftrag und Ritztechniken werden wir die Möglichkeiten, die dieses Material in sich birgt, kennenlernen.

Eine Vase, freie Formen oder Figuren - z.B. ein Käfer oder andere (Klein-)tiere können unter Anleitung hergestellt werden. Natürlich sind auch ganz eigene Ideen willkommen und können mit fachlicher Hilfe umgesetzt werden.

Der Kurs eignet sich sowohl für neugierige Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene.

N35012

Susanne Schmidt
Sa, 14. Nov., 10-17 Uhr
So, 15. Nov., 10-14 Uhr u.
Glasurentermin: Do, 3. Dez., 16-19 Uhr
vhs im BVZ, Raum 049
12 Tn., 18 Ustd., 88,- EUR
(inkl. Materialkosten)

Skulpturen aus Speckstein

Der weiche Speckstein lässt sich ohne große körperliche Anstrengung mit Raspel, Feile und Schleifpapier bearbeiten. Ausgangspunkt sind die Bruchsteine mit ihren oft bizarren Formen, die die Fantasie anregen. Sie treten mit dem Stein in eine Art Zwiegespräch, um die eigene Form zu finden und den eigenen Stil zu entwickeln.

Es entstehen Materialkosten je nach Größe des Steins. Wir arbeiten nur mit asbestfreiem Speckstein.

N35014

Regine Bergmann
do, 10-12.15 Uhr, ab 17. Sep.
vhs im BVZ, Raum 049
12 Tn., 12 x 3 Ustd., 129,- EUR



Mein Schmuckstück: Goldschmieden für Anfänger*innen u. Fortgeschrittene

Sie erlernen die Grundzüge und Fertigkeiten des Goldschmiedens, einer alten Handwerkskunst und entwerfen Ihr individuelles Unikat: das eigene Schmuckstück aus Kupfer, Messing, Neusilber oder Silber.

Mitgebrachte Steine können einbezogen werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Anfallende Materialkosten werden anteilig umgelegt.

N35020

Susanne Waller

Sonntag, 8. Nov., 9.30-16.30 Uhr

Samstag, 14. Nov., 9.30-16.30 Uhr

Sonntag, 15. Nov., 9.30-14.30 Uhr

vhs im BVZ, Raum 051

12 Tn., 22 Ustd., 86,90 EUR

■ Textiles Gestalten

Häkeln für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Selbstgemachtes ist nicht nur besonders, sondern auch besonders nachhaltig.

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen kennen: Luftmaschen, feste Maschen und Stäbchen. Damit fertigen Sie einsteigerfreundliche Projekte wie Spültücher, Topflappen, Pulswärmer oder nachhaltige Abschminkpads an. Fortgeschrittene werden bei ihren individuellen Projektideen unterstützt: z. B. Pullover, Figuren, Taschen... Fortgeschrittene werden individuell bei ihren Projekten betreut.

Zum ersten Abend bringen Sie bitte ein Knäuel Baumwollgarn (Garnstärke 3), eine passende Häkelnadel und eine Wollnadel zum Vernähen mit. Weiteres Material wird dann je nach Wunschprojekt besprochen.

N35028

Corinna Rummel

di, 18-19.30 Uhr, ab 3. Nov.

vhs im BVZ, Raum 1011

10 Tn., 5 x 2 Ustd., 40,- EUR

Stricken - von null auf Schal

Stricken ist das neue Yoga, heißt es. Wenn Sie die positiven Effekte dieser Handarbeitstechnik selbst erleben und am Ende etwas Selbstgemachtes in Händen halten wollen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Unter professioneller und behutsamer Anleitung erlernen Sie grundlegende Techniken wie den Maschenanslag, das Stricken linker und rechter Maschen sowie deren Zu- und Abnahme. Auch das Lesen von Strickanleitungen wird geübt. Am Ende des Kurses halten Sie Ihr erstes eigenes Strickstück in Händen und sind in der Lage, selbstständig z.B. einen ersten Schal, ein Dreieckstuch, Topf- oder Spültappen zu stricken. Falls vorhanden, bringen Sie bitte eine Rundstricknadel und passende Wolle mit. Gegebenenfalls weiterer Materialbedarf wird im ersten Termin besprochen.

N35030

Stefanie Scheifler

mi, 18-20 Uhr, ab 23. Sep.

vhs im BVZ, Raum 1016

10 Tn., 4 x 2,67 Ustd., 43,- EUR

Stricken - von Schal auf Pullover und mehr

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Stricker*innen. Mithilfe der sogenannten RVO (= Raglan von oben) - oder Top-Down-Technik konstruieren Sie einen individuell anpassbaren Pullover oder eine Strickjacke.

Zusätzlich werden fortgeschrittene Techniken wie etwa das Stricken mit verkürzten Reihen oder das Musterstricken am Projekt vermittelt. Im ersten Kurs-termin wird die RVO-Konstruktion im Detail erklärt und besprochen, welches Material für das Strickstück benötigt wird. Bitte bringen Sie zum ersten Termin etwas Wolle und passende Stricknadeln für Übungszwecke mit.

N35031

Stefanie Scheifler

do, 18-20 Uhr, ab 24. Sep.

vhs im BVZ, Raum 039

8 Tn., 7 x 2 Std., 89,60 EUR

Stricken - von Schal auf Socke

Nach dem Schal kommt jetzt die Socke... Sie wissen bereits, wie Maschen angeschlagen, linke und rechte Maschen gestrickt, zu- und auch wieder abgenommen werden? Dann können Sie auch Socken stricken!

In diesem Kurs machen Sie sich unter professioneller und behutsamer Anleitung Schritt für Schritt auf den Weg zum ersten Paar selbstgestrickter Socken.

Sie erlernen den Umgang mit Sockentabellen und finden unter den verschiedenen Varianten, Ferse und Spitze zu stricken, Ihren Favoriten. Am Ende des Kurses halten Sie stolz Ihr erstes Paar selbstgestrickter Socken in den Händen und sind in der Lage, das Erlernte zu Hause selbstständig umzusetzen.

Bitte bringen Sie ein Nadelspiel der Stärke 2,0 bis 2,5 sowie ein Knäuel passender Sockenwolle (Laufänge 100 g = ca. 400 m) mit.

N35032

Stefanie Scheifler

mi, 18-20 Uhr, ab 25. Nov.

vhs im BVZ, Raum 053

12 Tn., 4 x 2 Std., 43,- EUR

Filzen mit der Nadel

Gestalten Sie einen eigenen kleinen Begleiter oder Figuren zum Verschenken aus Filz. Ob Tiere, Krippenfiguren, Kugeln, Blumen oder Phantasiewesen, das Filzen mit der Nadel ist eine leicht zu erlernende Technik, bei der die Hände trocken bleiben.

Die Wolle verfilzt durch häufiges Einstecken der Nadel. Mit dieser Nadel-filz-Technik formen wir Schritt für Schritt Körper, Proportionen und Details. Vorkenntnisse sind nicht nötig, nur Neugier und etwas Geduld. Am Ende des Kurses nehmen Sie Ihre fertigen Figuren mit nach Hause. Filzwoollen und Filznadeln können sie selber mitbringen oder für ca. 8 bis 10 EUR im Kurs erhalten.

N35034

Maja Herenz

do, 18.15-20.30 Uhr, ab 5. Nov.

vhs im BVZ, Raum 051

12 Tn., 4 x 3 Ustd., 42,- EUR



■ Floral & Kreativ

Windlicht & Wandbild mit Trockenblumen

Leicht, zart und filigran - aus Trockenblumen gestalten wir an diesem Abend zwei stilvolle Objekte, die Wärme und feine Natürlichkeit ausstrahlen. In einem Bilderrahmen aus Holz entsteht ein zweidimensionales Arrangement aus Naturmaterialien – wie ein Blumenstrauß hinter Glas, der die natürliche Schönheit der Trockenblumen hervorhebt.

Im zweiten Teil gestalten wir ein dekoratives Windlicht: Trockenblumen werden rund um ein Glas arrangiert und mit Schleifenband fixiert. Wer mag, kann eine feine Lichterkette oder ein Teelicht integrieren und so das Werk zum Strahlen bringen. Bitte bringen Sie ein Glas oder eine Glasvase (Höhe 20–25 cm, Ø 12–15 cm) und einen Bilderrahmen aus Holz (30 x 30 cm) und - wenn gewünscht - eine Lichterkette, Kerze oder ein Teelicht mit. Eine reiche Auswahl farbenfroher Trockenblumen sowie weiteres Zubehör wie Schleifenbänder oder transparentes Papier werden gestellt.

Die Materialkosten in Höhe von 30,- EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

N35040

Joanna Schneider
Montag, 5. Okt., 17-21 Uhr
vhs im BVZ, Raum 053
10 Tn., 5 Ustd., 52,- EUR

Der eigene Adventskranz - schön und nachhaltig

Wir binden einen klassischen Adventskranz auf Strohrömer-Basis und arbeiten mit verschiedenen Tannenarten, ergänzt durch Eukalyptus und Olivenzweige.

So entsteht ein dichtes harmonisches Gefüge aus satten Grüntönen, zarten eingearbeiteten Ästen und Naturmaterialien. Der Fokus liegt auf natürlicher, zeitloser Gestaltung.

Eigene Dekoelemente können gern integriert werden, um dem Kranz eine persönliche Note zu verleihen.

Bitte bringen Sie einen Strohrömer (Ø 35 cm) und optional Deko aus dem Vorjahr mit. Frisches Grünmaterial (Tannenzweige, Eukalyptus, Olivenzweige, Äste und Moos) werden zur Verfügung gestellt.

Materialkosten in Höhe von 25,- EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

N35043

Joanna Schneider
Montag, 23. Nov., 17-21 Uhr
vhs im BVZ, Raum 053
10 Tn., 5 Ustd., 47,- EUR
(inklusive 25,- EUR Materialkosten)

Herbstzauber - Früchtekranz mit Blumen und Beeren

Holen Sie sich die Herbstfarben ins Haus - gestalten Sie Ihren eigenen Früchtekranz ganz nach Ihren Vorstellungen.

Auf einer Glas- oder Keramikschale kreieren Sie einen Kranz mit frischen Schnittblumen und Herbstfrüchten. Sie erhalten eine ausführliche Anleitung, Anregungen & Tipps von einer erfahrenen Floristin. Herbstblumen wie Dahlien, Chrysanthemen, Astern, Sonnenhut, Sedum, Hortensie und weitere saisonale Blüten sowie herbstliche Fruchtstände wie Zierkürbisse, Hagebutten, Lampionblumen, Eriken, Hopfen, Hagebuttenbeeren, Beerenzweige und vieles mehr erhalten Sie im Kurs. Auch sämtliche Werkzeuge sind vorhanden.

Bitte Bringen Sie eine Glas- oder Keramikschale (Höhe 6–8 cm, Ø 25–30 cm) und falls vorhanden eine kleine Heißklebepistole samt Klebesticks, eine Rosenschere, eine Haushaltsschere, ein Paar Einweg- oder Gartenhandschuhe mit. Falls gewünscht können Sie auch selbst mitgebrachte Eicheln und Kastanien einarbeiten.

Die Materialkosten in Höhe von 25,- EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

N35041

Joanna Schneider
Montag, 12. Okt., 17-21 Uhr
vhs im BVZ, Raum 053
10 Tn., 5 Ustd., 47,- EUR
(inkl. 25,- EUR Materialkosten)

Weihnachtliche Girlande mit Zapfen

In diesem Workshop gestalten wir eine natürliche, vielseitig einsetzbare Girlande für die Winter- und Weihnachtszeit. Die Girlande wird nach einer beliebigen Länge aus Naturmaterialien gewickelt, je nach Gestaltungswunsch setzen wir die Pienenzapfen an der sinnvollsten Stelle ein. Vorhandene Dekoelemente, Weihnachtsschmuck oder eine filigrane Lichterkette können gerne mitgebracht und in der Girlande neu kombiniert werden.

Ob als Geländerschmuck, auf dem Kamin, Schrank oder Regal, als Tischdekoration, an der Tür oder Wand – oder filigran gearbeitet - sogar im Fenster.

Die Girlande lässt sich individuell anpassen und entfaltet überall ihre besondere Wirkung. Mit weiteren duftenden Naturmaterialien entsteht ein lebendiges, stimmungsvolles Zapfenband.

Ein kreativer Kurs, der Gestaltung, Nachhaltigkeit und weihnachtlichen Zauber verbindet. Deko und Zapfen aus dem Vorjahr und eine Lichterkette können gerne mitgebracht werden. Alle anderen Materialien werden gestellt.

Die Materialkosten in Höhe von 20,- EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

N35042

Joanna Schneider
Montag, 2. Nov., 17-21 Uhr
vhs im BVZ, Raum 039
10 Tn., 5 Ustd., 42,- EUR
(inkl. 20,- EUR Materialkosten)



■ Kommunales Kino (KoKi)

Ausführliche Filmbeschreibungen finden Sie hier:

<https://vhs.bochum.de/programm/vhs-kompakt/kommunales-kino>

... KOKI im Casablanca

Die Filme laufen an jedem ersten Dienstag des Monats um 15 Uhr.

Die jeweiligen Daten entnehmen Sie bitte dem KOKI-Flyer, dem Monatsprogramm des Casablanca und der vhs Webseite.

Wir wollen Kino für alle, deshalb ermöglicht unsere Kooperation günstige Preise: 6,- EUR pro Film.

Tickets bekommen Sie an der Kinokasse. Zu allen Vorstellungen bietet Dr. Peter Vignold eine Einführung und ein Nachgespräch an.

Dienstag, 1. September, 15 Uhr

Sentimental Value

NOR, DNK, SWE, FRA, GB, D • 2025 • 133 Min. • FSK: ab 12 J.

Regie: Joachim Trier • mit: Renate Reinsve, Stellan Skarsgård, Inga L. Lilleaas, u.a.

Dienstag, 6. Oktober, 15 Uhr

Hamnet

GB, USA 2025 • 126 Min. • FSK: ab 12 J.

Regie: Chloé Zhao • mit: Jessie Buckley, Paul Mescal, Emily Watson, Joe Alwyn u.a.

Dienstag, 3. November, 15 Uhr

Gelbe Briefe

D, FR, TUR 2026 • 128 Min. • FSK: ab 12 Regie: Ilker Çatak • mit: Özgu Namal, Tansu Biçer, Leyla Smyrna Cabas, Ipek Bilgin, Aydin Isik, u.a.

Dienstag, 1. Dezember, 15 Uhr

Father Mother Sister Brother

FR, GB, IR, IT, D, USA 2025 • 111 Min. • FSK: ab 12 J.

Regie: Jim Jarmusch • mit: Tom Waits, Adam Driver, Mayim Bialik, Charlotte Rampling, Cate Blanchett, u.a.

... KOKI im endstation Kino

Wir wollen Kino für alle, deshalb ermöglicht unsere Kooperation günstige Preise: 6,-EUR pro Film. Bitte beachten Sie: **Keine Anmeldung über die vhs!**

Tickets bekommen Sie an der Kinokasse.

Nähere Informationen unter <https://endstation-kino.de/>

Folgende Reihen laufen im endstation.kino:

Plüschkino: Jeden dritten Samstag im Monat um 16 Uhr.

Das besondere Kinoerlebnis für Senior*innen und alle Filmfans – jede Reihe widmet sich einem wechselnden Themenschwerpunkt.

Queerfilmnacht: Jeden ersten Dienstag im Monat um 20 Uhr.

Jeden Monat wird ein nicht-heterosexueller Film aus der internationalen Festival-Landschaft präsentiert.

endstation.sneak.abend: Jeden letzten Freitag im Monat um 20.15 Uhr.

Es werden Klassiker der Filmgeschichte und moderne Meisterwerke vorgestellt. Zu allen Veranstaltungen bietet der Filmliebhaber, Max, eine Einführung und ein Nachgespräch an.

... KOKI im Metropolis

Die Filme laufen an jedem letzten Mittwoch des Monats um 18 Uhr.

Die jeweiligen Daten entnehmen Sie bitte dem KOKI-Flyer, dem Monatsprogramm des Metropolis und der vhs Webseite.

Wir wollen Kino für alle, deshalb ermöglicht unsere Kooperation günstige Preise: 6,- EUR pro Film.

Tickets bekommen Sie an der Kinokasse.

Mittwoch, 26. August, 18 Uhr

Auguste Rodin

FR, BE 2017 • 121 Min. • FSK: ab 6 J.

Regie: Jacques Doillon • mit: Vincent Lindon, Izia Higelin, Séverine Caneele, Bernard Verley, Anders Danielsen Lie, u.a.

Mittwoch, 30. September, 18 Uhr

Triegel trifft Cranach – Malen im Widerstreit der Zeiten

D 2025 • 111 Min. • FSK: ab 0 J.

Regie: Paul Smaczny • Dokumentarfilm

Mittwoch, 28. Oktober, 18 Uhr

Meine Zeit mit Cézanne

FR 2016 • 115 Min. • FSK: ab 0 J.

Regie: Danièle Thompson • mit: Guillaume Gallienne, Guillaume Canet, Alice Pol, Déborah François, Sabine Azéma, u. a.

Mittwoch, 25. November, 18 Uhr

Beltracchi – Die Kunst der Fälschung

D 2013 • 96 Min. • FSK: 0 J.

Regie: Arne Birkenstock • Dokumentarfilm



... STADTARCHIV

Bochum bewegt - Die monatliche Filmreihe im Archiv-Kino

Die Filme laufen an jedem letzten Donnerstag des Monats um 19 Uhr im Archiv-Kino, Stadtarchiv Bochum, Wittener Str. 47.

Das Kommunale Kino der vhs, das Referat für politische Gremien, Bürgerbeteiligung und Kommunikation und das Stadtarchiv präsentieren Filme mit lokalem Schwerpunkt.

An jedem Kinoabend sind - wenn möglich - Expert*innen anwesend, die Fragen zu den gezeigten Produktionen beantworten.

Die Veranstaltungen sind entgeltfrei.

Kartenreservierungen:

Telefon 0234 910-9510 (di - fr, 10-18 Uhr).

Begrenzte Platzzahl! Bitte beachten Sie: Keine Anmeldung über die vhs!

Donnerstag, 24. September, 19 Uhr

Stadt und Stadtpark

1. Stadt und Stadtpark

Prod.: Presseamt der Stadt Bochum, 1960.- Farbe, Stumm, 18 Min.

2. Erholungsgrün in Bochum

Prod.: Presseamt der Stadt Bochum, 1976.- Farbe, Ton, 25 Min.

Donnerstag, 29. Oktober, 19 Uhr

Zukunft gestalten: Vinzenz im Wandel der Zeit

Prod.: Vinzenz gGmbH, 2024.- Farbe, 30 Min.

Autor: Moritz Dammann

Donnerstag, 26. November, 19 Uhr

Eine Stadt wird braun

Prod.: Chronos-Film GmbH, 1983.-

SW, Farbe, 44 Min.

Regie, Buch: Johannes Volker Wagner

Donnerstag, 17. Dezember, 19 Uhr

Bochum vor 50 Jahren: die Jahresschau 1976

Prod.: Presseamt der Stadt Bochum, 1977.- Farbe, Ton, 47 Min.



Bei Fragen zu Kursinhalten und für die Beratung wenden Sie sich bitte an:

- Gesundheit, Psychologie Sophie Linß
vhs im BVZ, Raum 1052
Tel. 0234 910-2871 • E-Mail: SLinss@bochum.de

Eine Beratung ist telefonisch, per E-Mail oder nach Vereinbarung vor Ort möglich.

Für allgemeine Informationen, Anmeldungen, Teilnahmebescheinigungen u. v. m. wenden Sie sich bitte an:

- vhs Geschäftsstelle Andrea Kollmer, Tanja Lehmkuhl, Max Oberste-Beulmann
vhs im BVZ, Raum 1060
Tel. 0234 910-1555 • E-Mail: vhs@bochum.de

Bitte informieren Sie sich auf „vhs.bochum.de“ über aktuelle Änderungen.



■ Gesundheit aktuell

Evidenz statt Irrglauben: weibliche Geschlechtsorgane und weibliche Sexualität im Fokus

Mythen, Halbwissen und Tabus - kaum ein Thema ist so von Irrglauben geprägt wie die weiblichen Geschlechtsorgane und die weibliche Sexualität.

In diesem Kurs räumen wir auf: verständlich und wissenschaftlich fundiert.

Wir lernen die vollständige Anatomie der weiblichen Geschlechtsorgane sowie Aspekte sexueller Reaktionsmechanismen kennen und erfahren, wie die weiblichen Geschlechtsorgane im Laufe der Zeit angebetet, verdrängt, verteufelt und wieder-angeeignet wurden.

Offen und respektvoll schaffen wir einen Raum für Fragen, Austausch und neue Perspektiven.

Für alle erwachsenen Menschen, die Fakten statt Mythen bevorzugen.

N80001

Jessica Roch
Freitag, 9. Okt., 17-20 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1011
15 Tn., 1 x 4 Ustd., entgeltfrei

N80002

Jessica Roch
Freitag, 23. Okt., 17-20 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1011
15 Tn., 1 x 4 Ustd., entgeltfrei

Depressionen – Wir reden darüber!

In Kooperation mit der Paritätischen Selbsthilfe - Kontaktstelle Bochum und dem Bochumer Bündnis gegen Depression e.V.



Häufig wird eine Depression nicht als Krankheit erkannt, sondern als persönliches Versagen empfunden.

Vielen Menschen fällt es daher schwer, einerseits professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen und andererseits über ihr Befinden mit Freund*innen und Angehörigen zu sprechen.

Alle Interessierten sind eingeladen, von Menschen, die selbst mit einer Depression oder einer Bipolaren Störung leben, mehr über die Erkrankung zu erfahren.

Die Mitarbeit und die Hilfe in Selbsthilfegruppen sowie Erfahrungen mit der Krankheitsbewältigung werden Themen des Abends sein.

Es wird viel Raum für Fragen geben.

N80011

Dorothee Köllner
Mittwoch, 11. Nov., 18-20 Uhr
vhs im BVZ, Lore-Agnes-Raum
20 Tn., entgeltfrei

Wege mit der Einsamkeit

Niemandem tut es gut, länger allein zu sein. Fehlen über längere Zeit soziale Kontakte, kann das krankmachen. Die Gründe für das Erleben von Einsamkeit sind vielfältig und von außen nicht immer nachvollziehbar. Fühlt man sich einsam, heißt das nicht zwangsläufig, dass man allein ist. Einsam kann man sich auch in der Menge oder in Beziehungen fühlen. Das Gefühl von Einsamkeit kann jeden Menschen treffen.

Dramatisch ist für die Betroffenen vor allem, dass Einsamkeit oftmals noch tabuisiert wird und mit großer Scham behaftet ist. Wer gibt schon gerne zu, einsam zu sein? An dem Termin wollen wir uns achtsam dem Gefühl der Einsamkeit zuwenden, um die Möglichkeit wachsen zu lassen, dieses annehmen zu können – und wahrzunehmen, was dann in uns lebendig ist. Denn dann besteht die Chance, dass etwas Neues, Anderes entstehen kann.

Inhalte werden u.a. sein: Auswirkungen und Umgangsweisen mit der Einsamkeit, Wege mit der Einsamkeit und die Erarbeitung von Handlungsmöglichkeiten.

N80013

Workshop

Michaela Göddenhoff
Samstag, 21. Nov., 10-16.30 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1017
15 Tn., 8 Ustd., 32,- EUR

■ Spaziergänge | Wanderungen

Waldbaden mit Natur-Coaching – Achtsamkeit, Reflexion und neue Kraft im Alltag

Waldbaden – auch bekannt als „Shinrin Yoku“ – lädt dazu ein, bewusst und entschleunigt in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen. In diesem Kurs verbinden wir achtsames Naturerleben mit ausgewählten Elementen des Natur-Coachings. Dieser Kurs ist als begleiteter Gruppenprozess angelegt. Neben Atem- und Körperübungen zur Entschleunigung stehen Austausch, angeleitete Reflexionsimpulse und die Übertragung der Erfahrungen in den eigenen Alltag im Mittelpunkt.

Die Teilnehmenden erhalten Raum:

- tiefe Entspannung im Wald zu erleben.
- persönliche Themen behutsam zu reflektieren.
- neue Perspektiven zu entwickeln.
- innere Ressourcen zu stärken.

Den gemeinsamen Abschluss bildet eine kleine Teezeremonie im Wald, die den Erfahrungsraum abrundet und Gelegenheit zum Austausch bietet.

Der Kurs richtet sich an Erwachsene, die sich eine bewusste Auszeit in der Natur wünschen und offen sind für persönliche Impulse in der Gruppe.

N80510

Spaziergang

Eva Grune

Samstag, 19. Sep., 12-14.15 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Forsthaus Bochum, Blankensteiner Str. 147

12 Tn., 10,- EUR

Impulsspaziergang - Wege mit der Einsamkeit

Einsamkeit hat viele Ursachen, die von außen oft schwer zu erkennen sind. Wer sich einsam fühlt, ist nicht unbedingt allein – Einsamkeit kann auch mitten unter Menschen oder in Beziehungen entstehen. Sie kann jeden treffen. Längere Zeiten ohne soziale Kontakte können krank machen. Gleichzeitig ist Einsamkeit für viele ein Tabuthema, über das nur ungern gesprochen wird. Beim Termin wechseln sich kurze Informationsphasen zum Thema Einsamkeit mit Geh-Etappen ab. Ergänzt wird das Angebot durch kreative Methoden im Austausch mit der Natur, Achtsamkeitsübungen und angeleitete Reflexionen. Die Inhalte sind so gestaltet, dass daraus eigene Ideen entwickelt werden können, wie man künftig besser mit Aspekten der Einsamkeit umgehen kann.

Der Spaziergang ist ca. 4 Kilometer lang. Die Gehzeit beträgt 90 Minuten. Zum Teil gibt es Sitzmöglichkeiten.

Wichtig: ausreichend Trinkwasser, festes Schuhwerk, dem Wetter entsprechende Kleidung sowie bei Bedarf eine Sitzunterlage mitbringen.

N80517

Spaziergang

Michaela Göddenhoff

Donnerstag, 24. Sep., 17-19.15 Uhr

Treff: Bahnhof Bochum-Dahlhausen,

Dr. C.-Otto-Str. 136, 44879 Bochum

10 Tn., 3 Ustd., entgeltfrei

Heilkräuter erkennen

Auf einem Spaziergang werden wir die Kräuter der Saison kennenlernen. Wir werden die Heilwirkungen und kulturhistorischen Bedeutungen der Kräuter besprechen. Viele Kräuter haben auch im Volksglauben und in der Mythologie eine besondere Bedeutung. Es existieren viele alte Geschichten, welche die Heilwirkung der Pflanzen widerspiegeln. Wir erfahren, wie man die Kräuter als Gewürze, Gemüse, Salate, Tees, Tinkturen, Öle und Kräuterkissen nutzen kann. Wir lernen, wie man die Heil- und Nahrungsmittel der Natur ganz einfach verwenden kann. Der Spaziergang findet im Stadtpark sowie im angrenzenden Wohngebiet statt. Die Gehzeit beträgt 4 Stunden inklusive der Verweilzeit bei den Pflanzen. Zum Teil gibt es Sitzmöglichkeiten. Der Weg ist stufenlos. Mitzubringen: bei Bedarf eine Sitzunterlage, ausreichend Trinkwasser, festes Schuhwerk und dem Wetter entsprechende Kleidung.

N80520

Spaziergang

Angelika Noa

Sonntag, 20. Sep., 13.30-17.30 Uhr

Treff: Stadtpark-Eingang am

Denkmalsplatz vor dem Fontänen-Teich

20 Tn., 10,- EUR



■ Gesundheitsförderung

Ganzheitliche Gesundheitsförderung

Wie können wir im Alltag unsere Gesundheit stärken - und nicht nur Krankheit vermeiden?

Dieser Vortrag gibt einen verständlichen Überblick darüber, was wir selbst für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit tun können. Im Mittelpunkt stehen die wichtigsten Einflussfaktoren: Schlaf, Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung, sowie soziale Verbundenheit und der bewusste Umgang mit teils widersprüchlichen Gesundheitsinformationen. Welche Chancen bieten sich uns im Alltag? Wo liegen Grenzen?

Neben Orientierung und Hintergrundwissen gibt es praktische Anregungen für den Alltag: realistische Schritte, ein kurzer Check für Gesundheitsinformationen und ein persönlicher Mini-Plan. Der Vortrag möchte Mut machen, die eigene Gesundheit bewusster zu gestalten - ohne Perfektionismus, ohne Schuldgefühle, sondern in einer alltagstauglichen Form von Eigenverantwortung.

Hinweis: Der Vortrag ersetzt keine medizinische Beratung; bei ernsten Beschwerden ist eine ärztliche Abklärung erforderlich.

N81000

Vortrag

Dr. Paul-Heinz Kramer
Donnerstag, 26. Nov., 18-19.30 Uhr
vhs im BVZ, Lore-Agnes-Raum
30 Tn., 8,- EUR

Schüßler-Salze

Die Biochemie nach Dr. Schüßler stellt eine ideale Hausapotheke dar, gerade für Familien mit Kindern.

In diesem Vortrag zeige ich, wo die Schwerpunkte der einzelnen Mittel liegen, wie sie eingesetzt und kombiniert werden.

Willkommen sind alle Menschen, die sich für Schüßler-Salze interessieren.

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

N81010

Vortrag

Gerlinde Heeren
Mittwoch, 23. Sep., 19-20.30 Uhr
vhs im BVZ, Raum 040
20 Tn., 8,- EUR

Schwung und Frische für die Beine

Für das Wohlbefinden unserer Beine sind die Venen von großer Bedeutung.

Ein Blutstau in ihnen führt nicht nur zu lästigen Schwellungen und Krampfadern, sondern setzt auch den Boden für weitere Erkrankungen. Venenschwäche wird oft vererbt, trotzdem sind geschwollene Beine kein unabwendbares Schicksal.

Gezielte Bewegungsmaßnahmen sind ideal geeignet, Venenproblemen vorzubeugen und eine Verschlimmerung zu verhindern.

Mit einfachen Übungen kann man im Alltag die Beinvenen entlasten und das Wohlbefinden fördern.

N81020

Vortrag

Christoph Heeren
Mittwoch, 30. Sep, 19-20.30 Uhr
vhs im BVZ, Raum 041
20 Tn., 8,- EUR

Angst – das unbekannte Wesen in mir

Seit dem Jahr 2020 begleitet uns viel Angst. Angst vor Ansteckung, Angst vor Arbeitslosigkeit, Angst vor existenziellen Themen, Angst vor Einsamkeit, Angst vor Krieg.

Aber was genau macht Angst mit uns?

Warum sind manche Menschen anfälliger für Angst und andere nicht?

Wie können wir mit Angst so umgehen, dass sie uns nicht am Leben hindert, sondern wieder der Schutzmechanismus wird, der dafür sorgt, dass wir lebensbedrohliche Risiken meiden.

Wenn wir anfangen uns mit dem Thema Angst zu beschäftigen und unseren körperlichen Reaktionen bei dem Thema verstehen, haben wir viele Möglichkeiten in der Hand, anders mit Angst umzugehen. Medizinische Vorkenntnisse sind nicht nötig.

N81040

Vortrag

Elisabeth Strüber
Montag, 9. Nov., 18-19.30 Uhr
vhs im BVZ, Raum 040
20 Tn., 8,- EUR



Vitamine & Co. - Nahrungsergänzungsmittel – Was brauchen wir wirklich und worauf ist zu achten?

Von A wie Aminosäuren bis Z wie Zink – Der Markt der Nahrungsergänzungsmittel ist groß, die Werbetrommel wird gerührt und die Industrie wittert viel Geld. Aber was brauchen wir wirklich?

Wo ist zu viel nicht gesund?

Und worauf sollte man ansonsten noch achten.

Es geht in dem Vortrag der Heilpraktikerin nicht darum einzelne gute oder schlechte Produkte vorzustellen, sondern vielmehr die Kriterien zur eigenen Bewertung eines Produktes herauszuarbeiten. Medizinische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

N81041

Vortrag

Elisabeth Strüber
Montag, 12. Okt., 18-19.30 Uhr
vhs im BVZ, Raum 040
20 Tn., 8,- EUR

Kochen

Kochkurse bieten eine umfassende Einführung in die Grundlagen der Zubereitung von Speisen. Der sichere Umgang mit Küchengeräten, verschiedene Schneidetechniken und die richtige Zubereitung von Zutaten wird erlernt. Darüber hinaus wird Wert auf Lebensmittelkunde gelegt, sodass man mehr über regionale und saisonale Produkte sowie ihre gesunden Eigenschaften erfährt. Viele Kurse vermitteln auch Wissen über kulinarische Traditionen verschiedener Länder und Kulturen. Neben praktischen Fertigkeiten wird die Bedeutung einer ausgewogenen, gesunden und nachhaltigen Ernährung thematisiert.

Die Anmeldung für die Kochkurse muss bis spätestens zwei Tage vor Kursbeginn erfolgen. Nach dieser Frist ist eine Teilnahme nur noch nach persönlicher Absprache mit der Fachbereichsleitung möglich.

Fit für die Arbeit - Meal Prep

Der Kurs zeigt, wie sich mit einfacher Planung ausgewogene Mahlzeiten vorbereiten lassen. Auf dem Programm stehen unter anderem ein frischer Quinoa-Salat und ein herzhaftes Soja-Chili.

Ziel ist es, den Alltag gesünder, achtsamer und stressfreier zu gestalten. Das Vorbereiten von Gerichten schont zudem den Geldbeutel und ist nachhaltiger als gekauftes Fast-Food.

Wichtig: Getränk, Schürze, scharfes Küchenmesser, Trockentuch und Vorratsbehälter mitbringen.

N82001 LGDR **vegetarisch**

Diane Dafna Haupt
Mittwoch, 16. Sep., 18-21.45 Uhr
Lehrküche, Nelson-Mandela-Gesamtschule, Stiftstr. 25
12 Tn., 43,- EUR
einschl. 18,- EUR Lebensmittelumlage

Persische Küche

Im Mittelpunkt steht die Persische Küche mit klassischen Gerichten wie duftender persischer Reis mit Hähnchen sowie ein feines Parfait als Dessert.

Ziel des Kurses ist es, die Vielfalt persischer Aromen kennenzulernen und alltagstauglich umzusetzen. So entsteht ein Menü, das Genuss, Tradition und kulinarische Entdeckung miteinander verbindet.

Wichtig: Getränk, Schürze, scharfes Küchenmesser, Trockentuch und Vorratsbehälter mitbringen.

N82002 LGDR

Diane Dafna Haupt
Mittwoch, 23. Sep., 18-21.45 Uhr
Lehrküche, Nelson-Mandela-Gesamtschule, Stiftstr. 25
12 Tn., 44,- EUR
einschl. 19,- EUR Lebensmittelumlage

Israelische Küche

Israel ist ein kultureller und kulinarischer Schmelztiegel. Eingewanderte Menschen aus Europa, Russland, den USA sowie dem Fernen und Mittleren Osten haben die Landesküche geprägt.

Mediterrane Zutaten, traditionelle jüdische Rezepte, arabische Gewürze und Elemente der modernen Küche verbinden sich zu spannenden Alltagsgerichten, mit denen wir den vielfältigen kulturellen Einflüssen und ihrer Tradition geschmacklich folgen werden.

Wichtig: Getränk, Schürze, scharfes Küchenmesser, Trockentuch und Vorratsbehälter mitbringen.

N82003 LGDR **vegetarisch**

Diane Dafna Haupt
Mittwoch, 30. Sep., 18-21.45 Uhr
Lehrküche, Nelson-Mandela-Gesamtschule, Stiftstr. 25
12 Tn., 45,- EUR
einschl. 20,- EUR Lebensmittelumlage

Mexikanische Küche

Der Kochkurs lädt dazu ein in die Vielfalt der mexikanischen Küche einzutauchen. Es werden lebhaft und aromatische Gerichte zubereitet, die nicht nur geschmacklich, sondern auch visuell beeindrucken.

Der Kurs zeigt, wie man die typischen Zutaten und Gewürze Mexikos gekonnt kombiniert, um ein abwechslungsreiches Festmahl zu kreieren.

Mit praktischen Anleitungen und inspirierenden Rezepten wird die Vielfalt und der Reichtum der mexikanischen Küche erlebbar.

Wichtig: Getränk, Schürze, scharfes Küchenmesser, Trockentuch und Vorratsbehälter mitbringen.

N82004 LGDR **vegetarisch**

Diane Dafna Haupt
Mittwoch, 7. Okt., 18-21.45 Uhr
Lehrküche, Nelson-Mandela-Gesamtschule, Stiftstr. 25
12 Tn., 45,- EUR
einschl. 20,- EUR Lebensmittelumlage

N82005 LGDR

Diane Dafna Haupt
Donnerstag, 8. Okt., 18-21.45 Uhr
Lehrküche, Nelson-Mandela-Gesamtschule, Stiftstr. 25
12 Tn., 46,- EUR
einschl. 21,- EUR Lebensmittelumlage





Asiatische Küche – Ramen & Co.

Die aromatische Suppe und handgeformte Gyoza stehen im Mittelpunkt des Kurses. Typische Aromen und Methoden der asiatischen Küche werden alltagstauglich umgesetzt. Das Ergebnis ist ein abwechslungsreiches Menü, das die Vielfalt der asiatischen Küche auf genussvolle Weise erlebbar macht.

Wichtig: Getränk, Schürze, scharfes Küchenmesser, Trockentuch und Vorratsbehälter mitbringen.

N82006 LGDR

Diane Dafna Haupt
Mittwoch, 14. Okt., 18-21.45 Uhr
Lehrküche, Nelson-Mandela-Gesamtschule, Stiftstr. 25
12 Tn., 46,- EUR
einschl. 21,- EUR Lebensmittelumlage

US-Amerikanische Küche – Thanksgiving

Im Kochkurs entsteht ein festliches Menü zu Thanksgiving. Zubereitet wird ein klassischer Truthahn oder alternativ ein Hähnchen mit aromatischer Füllung, ergänzt durch einen typischen Pumpkin-Pie als Dessert. Die Teilnehmenden lernen grundlegende Techniken wie das Füllen von Geflügel sowie den Umgang mit charakteristischen Gewürzen.

Wichtig: Getränk, Schürze, scharfes Küchenmesser, Trockentuch und Vorratsbehälter mitbringen.

N82007 LGDR

Diane Dafna Haupt
Donnerstag, 5. Nov., 18-21.45 Uhr
Lehrküche, Nelson-Mandela-Gesamtschule, Stiftstr. 25
12 Tn., 45,- EUR
einschl. 20,- EUR Lebensmittelumlage

Indische Küche

Die indische Küche bietet eine riesige Bandbreite an veganen, vegetarischen und fleischhaltigen Gerichten und raffinierten Speisen.

Die aromatischen und farbenfrohen Gewürze geben jeder Speise einen unverwechselbaren Geschmack.

Mit praktischen Tipps und Rezepten wird die Zubereitung der vielfältigen Gerichte leicht verständlich.

Wichtig: Getränk, Schürze, scharfes Küchenmesser, Trockentuch und Vorratsbehälter mitbringen.

N82008 LGDR

vegetarisch

Diane Dafna Haupt
Freitag, 20. Nov., 18-21.45 Uhr
Lehrküche, Nelson-Mandela-Gesamtschule, Stiftstr. 25
12 Tn., 43,- EUR
einschl. 18,- EUR Lebensmittelumlage

N82009 LGDR

Diane Dafna Haupt
Freitag, 27. Nov., 18-21.45 Uhr
Lehrküche, Nelson-Mandela-Gesamtschule, Stiftstr. 25
12 Tn., 46,- EUR
einschl. 21,- EUR Lebensmittelumlage

Italienische Weihnachtsküche

Weihnachten auf italienische Art bedeutet Genuss, Geselligkeit und festliche Spezialitäten.

In diesem Kurs werden klassische Gerichte wie zum Beispiel cremiges Risotto zubereitet.

Die italienische Festtagsküche begeistert mit aromatischen Zutaten und raffinierten Kombinationen. Ein genussvoller Abend voller mediterraner Weihnachtsstimmung!

Wichtig: Getränk, Schürze, scharfes Küchenmesser, Trockentuch und Vorratsbehälter mitbringen.

N82010 LGDR

vegetarisch

Diane Dafna Haupt
Donnerstag, 10. Dez., 18-21.45 Uhr
Lehrküche, Nelson-Mandela-Gesamtschule, Stiftstr. 25
12 Tn., 46,- EUR
einschl. 21,- EUR Lebensmittelumlage

N82011 LGDR

Diane Dafna Haupt
Donnerstag, 11. Dez., 18-21.45 Uhr
Lehrküche, Nelson-Mandela-Gesamtschule, Stiftstr. 25
12 Tn., 48,- EUR
einschl. 23,- EUR Lebensmittelumlage

Ukrainische Küche – Borschtsch & Pampuschky

Ich lade ein, den Geschmack und die Stimmung der Ukraine zu erleben und diesen Tag gemeinsam zu genießen.

In diesem Kurs kochen wir den nationalen ukrainischen Borschtsch mit Pampuschky. Ich zeige, wie man ihn richtig zubereitet, traditionell serviert und genießt.

Jede Küche hat ihren eigenen Duft, ihre Aromen und ihre kleinen Rituale und genau diese Besonderheiten nehmen wir heute mit. Ich zeige praktische Tipps, damit es zu Hause genauso gut gelingt.

Wichtig: Getränk, Schürze, scharfes Küchenmesser, Trockentuch und Vorratsbehälter mitbringen.

N82020 LGDR

Anahit Tonoyan
Donnerstag, 15. Okt., 18-21.45 Uhr
Lehrküche, Nelson-Mandela-Gesamtschule, Stiftstr. 25
12 Tn., 43,- EUR
einschl. 18,- EUR Lebensmittelumlage

Schnelle vegetarische Küche für jeden Tag

Müde von der Arbeit und keine Lust zu kochen? Die Lösung ist meistens der Pizzaservice oder die Tiefkühlpizza.

Wir wollen an diesem Abend Gerichte zubereiten, die nicht länger dauern als die bestellte Pizza vom Anruf bis vor die Haustür.

Wichtig: Getränk, Schürze, scharfes Küchenmesser, Trockentuch und Vorratsbehälter mitbringen.

N82036 LGDR

vegetarisch

Elisabeth Spaleck
Dienstag, 22. Sep., 18.30-21.30 Uhr
Lehrküche, Nelson-Mandela-Gesamtschule, Stiftstr. 25
12 Tn., 33,- EUR
einschl. 13,- EUR Lebensmittelumlage

Vitamin-C-Boost für den Winter

Der Kurs zeigt Gerichte voller Frische.

Im Mittelpunkt stehen Zitrusfrüchte, die mit ihrem hohen Vitamin-C-Gehalt das Immunsystem stärken. Gekocht wird von A wie Avocado-Grapefruitsalat bis Z wie Zitronenhähnchen. Für einen Winter voller Genuss und Vitalität.

Wichtig: Getränk, Schürze, scharfes Küchenmesser, Trockentuch und Vorratsbehälter mitbringen.

N82037 LGDR

Elisabeth Spaleck
Dienstag, 1. Dez., 18.30-21.30 Uhr
Lehrküche, Nelson-Mandela-Gesamtschule, Stiftstr. 25
12 Tn., 34 EUR
einschl. 14,- EUR Lebensmittelumlage

... Kochen leicht gemacht

Diese Kochkursreihe vermittelt die wichtigsten Grundlagen des Kochens – von einfachen Küchentechniken bis hin zu praktischen Tipps für gelungene Gerichte. Mit frischen Zutaten werden alltagstaugliche und leckere Speisen zubereitet, die ohne viel Aufwand gelingen. Dabei stehen gesunde und vielseitige Rezepte im Mittelpunkt. Schritt für Schritt wird gezeigt, wie das Kochen leicht von der Hand geht und Freude bereitet. Perfekt für alle, die den Einstieg in die Küchenwelt suchen.

Jeder Abend hat einen anderen Schwerpunkt und ist einzeln zu buchen.

Die Anmeldung für die Kochkurse muss bis spätestens zwei Tage vor Kursbeginn erfolgen. Nach dieser Frist ist eine Teilnahme nur noch nach persönlicher Absprache mit der Fachbereichsleitung möglich.

Wichtig: Getränk, Schürze, scharfes Küchenmesser, Trockentuch und Vorratsbehälter mitbringen.

Elisabeth Spaleck

Lehrküche, Nelson-Mandela-Gesamtschule, Stiftstr. 25

Gemüse – Bunte Vielfalt entdecken

Alles rund um die vitaminreichen Fitmacher! Wann sollte Gemüse gedünstet, blanchiert oder gebraten werden? Welche Sorten haben gerade Saison? Hier spielt das Gemüse die Hauptrolle und wird kreativ und geschmackvoll zubereitet.

N82100 LGDR

Dienstag, 29. Sep., 18.30-21.30 Uhr

12 Tn., 30,- EUR einschl. 10,- EUR Lebensmittelumlage

Öle, Saucen und Dressings – Gesund und selbstgemacht

Öle, Saucen und Dressings bringen nicht nur Geschmack, sondern auch wertvolle Nährstoffe in die Küche und lassen sich ganz einfach zuhause zubereiten.

N82101 LGDR

Dienstag, 6. Okt., 18.30-21.30 Uhr

12 Tn., 30,- EUR einschl. 10,- EUR Lebensmittelumlage

Fleisch – Genuss mit Verantwortung

Wir bereiten hochwertiges Freiland-Hähnchen und Filet vom schwäbisch-hällischen oder Bentheimer Schwein aus artgerechter Haltung zu. So wird Fleisch zum Genuss.

N82102 LGDR

Dienstag, 13. Okt., 18.30-21.30 Uhr

12 Tn., 35,- EUR einschl. 15,- EUR Lebensmittelumlage

Fisch – Frisch auf den Tisch

Warum Tiefkühlware, wenn frischer Fisch so viel besser schmeckt? Wir entdecken einfache und raffinierte Rezepte für leckeren Fischgenuss ohne dicke Panade.

N82103 LGDR

Dienstag, 10. Nov., 18.30-21.30 Uhr

12 Tn., 35,- EUR einschl. 15,- EUR Lebensmittelumlage

Hülsenfrüchte – Kraftpakete mit viel Geschmack

Keine langweilige Linsensuppe! Wir lernen, wie rote Linsen, Kichererbsen und Co. in orientalischen und modernen Rezepten für echte Geschmackserlebnisse sorgen.

N82104 LGDR

Dienstag, 17. Nov., 18.30-21.30 Uhr

12 Tn., 30,- EUR einschl. 10,- EUR Lebensmittelumlage

Dessert – Süßer Abschluss

Ob Schichtdesserts, Parfaits oder Klassiker wie Panna Cotta und Tiramisu – süße Köstlichkeiten lassen sich stressfrei vorbereiten und sind das Highlight jedes Menüs.

N82105 LGDR

Dienstag, 24. Nov., 18.30-21.30 Uhr

12 Tn., 30,- EUR einschl. 10,- EUR Lebensmittelumlage

■ Backen

Georgische Backkunst - Chachapuri

In diesem Kurs entdecken wir die georgische Küche – warm, herzhaft und voller Duft. Gemeinsam backen wir drei besonders beliebte Chachapuri-Varianten und lernen Schritt für Schritt, wie der Teig wirklich gelingt. Wir bereiten drei verschiedene Füllungen zu und üben drei Formen – ganz praktisch und verständlich. Dabei erzähle ich auch, warum man im Kaukasus Brot und Teig nicht nur isst, sondern mit Herz und Seele liebt.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet:

Die einen lernen alle Grundlagen, die anderen entdecken neue Nuancen und frische Geschmacksseiten.

Wichtig: Getränk, Schürze, scharfes Küchenmesser, Trockentuch und Vorratsbehälter mitbringen.

Anahit Tonoyan

Lehrküche, Nelson-Mandela-Gesamtschule, Stiftstr. 25

N82200 LGDR

Donnerstag, 17. Sep., 18-21.45 Uhr

12 Tn., 39,- EUR einschl. 14,- EUR Lebensmittelumlage

Tortenklassiker -

Medovik, Napoleon, „Prager“

In diesem Kurs lernen wir Tortenklassiker wie Medovik, Napoleon und „Prager“ kennen. Medovik ist leicht und luftig, Napoleon steht für den knusprigen Biss der Schichten und „Prager“ ist Wärme, Süße und Gemütlichkeit. Wir schichten gemeinsam die Tortenböden – dünn und elegant.

Der Hauptfokus liegt auf dem Geschmack, den Texturen sowie dem modernen Design. Zum Abschluss probieren wir die Torten gemeinsam.

Wichtig: Getränk, Schürze, Trockentuch und Vorratsbehälter mitbringen.

N82201 LGDR

Donnerstag, 19. Nov., 18-21.45 Uhr

12 Tn., 43,- EUR

Weihnachtszauber - Bûche de Noël, Plätzchen & Weihnachtsdessert

Der Kurs entführt in die warme Atmosphäre der Adventszeit: Der Duft von frischem Gebäck, festliche Aromen und das gute Gefühl, etwas Besonderes mit den eigenen Händen zu kreieren.

Gemeinsam arbeiten wir wie in einer Pâtisserie: Wir backen, gestalten, verfeinern und richten ein weihnachtliches Dessert an – schön, festlich und mit viel Liebe zum Detail.

Wichtig: Getränk, Schürze, Trockentuch und Vorratsbehälter mitbringen.

N82202

Donnerstag, 17. Dez., 18-21.45 Uhr

12 Tn., 46,- EUR

■ Entspannung | Körpererfahrung | Massage

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode der Selbstentspannung.

Durch die aufeinander aufbauenden Übungen wird eine schrittweise Ruhigstellung des gesamten Organismus erreicht, die Körper und Seele ins Gleichgewicht bringt.

Nervös bedingte Störungen und Spannungszustände können abgebaut und eine Steigerung von Konzentrations- und Leistungsfähigkeit erreicht werden.

Mit Autogenem Training kann man sich jederzeit und überall bewusst entspannen. Wir lernen Stress gelassen zu bewältigen und Burnout vorzubeugen. Eine erhöhte Körper- und Selbstwahrnehmung kann zu einer bewussteren Lebensweise führen.

Wichtig: eine Matte, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken sowie ein Getränk mitbringen.

N83010

Norbert Hermann
mo, 18-19.30 Uhr, ab 14. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1018
12 Tn., 10 x 2 Ustd., 76,- EUR

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Ein Ziel der Methode ist es, sich allmählich und mit immer neuen und sanften Bewegungen, die mit innerer Aufmerksamkeit ausgeführt werden, aus festgefügtten, ineffektiven, hindernden Verhaltensmustern zu lösen und so die eigene leichtest mögliche Weise von Bewegung herauszufinden.

Diese Lernmethode steht allen offen, unabhängig von Alter oder Konstitution.

Wichtig: eine Matte, bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

N83310

Bärbel Appelhoff
mi, 9.30-11 Uhr, ab 16. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1019
14 Tn., 11 x 2 Ustd., 83,60 EUR

Mein´ Stimme singe

Singen macht Spaß! Es macht die Lungen frei und lässt den Atem fließen.

An diesen Abenden möchte ich einfache Lieder aus aller Welt - spirituelle Lieder, kraftvolle Lieder, Lieder zu den Jahreszeiten - vorstellen.

Lassen Sie sich berühren, bewegen und erleben Sie die heilende Kraft des Singens! Atem-, Lockerungs- und Stimmübungen bereiten uns auf das Singen vor. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Mitzubringen: Ausreichend Wasser zum „Ölen“ der Stimme.

N83410

Andrea Homersen
mo, 18.30-20 Uhr, ab 14. Sep.
vhs im BVZ, Lore-Agnes-Raum
12 Tn., 80,- EUR

Ich singe meinen Tanz – Ich tanze mein Lied

Musik und Kreistänze in Kombination gehen auf eine uralte Methode zurück heilende Kräfte zu wecken und sich in Verbindung mit den Urelementen zu bringen. Wir singen einfache Chants, Mantren und Lieder aus aller Welt.

Wir werden tanzend um die Mitte kreisen und auch zu unseren Liedern tanzen. Die Lieder handeln von Kraft und Vertrauen, von Verzeihen und Liebe, aber auch von Trauer und Loslassen.

Eine solche Reise ist „Balsam für die Seele“: Sie bewirkt Veränderung, bringt uns in Kontakt mit dem Rad des Lebens von Werden, Wachsen und Vergehen. Sie kann uns helfen in unsere Mitte zu kommen und uns Heilung erfahren lassen.

Wichtig: bequeme Kleidung und Tanzschlappchen sowie ausreichend Wasser mitbringen.

N83412

Andrea Homersen
Samstag, 10. Okt., 14-17 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1019
14 Tn., 1 x 4 Ustd., 16,80 EUR

für Frauen



Hand- und Fußreflexzonen-Massage

Die Reflexzonenarbeit an den Füßen ist ein anerkanntes Heilmittel zur Aktivierung von Selbstheilungskräften und Auflösung von Blockaden im Körper.

Sie stellt eine Möglichkeit dar, auf einfache Weise die Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen.

Wir lernen durch Druckimpulse an den Händen und Füßen die Durchblutung der Organe und Organsysteme zu fördern. Verkrampfungen können sich lösen und der natürliche Energiefluss der Zellen kann wieder hergestellt werden.

Das Abwehrsystem erfährt eine Anregung und Stabilisierung, physiologische Vorgänge im Körper können sich normalisieren.

Wichtig: eine Decke, eine Matte, bequeme Kleidung, ein Handtuch, einen Farbstift zum Malen auf der Haut sowie ein Getränk mitbringen.

N83520

Inke Buschmann
Samstag, 14. Nov., 10-17 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1018
10 Tn., 8 Ustd., 33,60 EUR

■ Yoga | Tai | Chi | Qigong

Hatha Yoga

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga. Yogastellungen (Asanas) trainieren dabei jedes Körperteil, strecken Muskeln und Gelenke, die Wirbelsäule und das gesamte Knochengerüst.

Sie wirken jedoch nicht nur auf die äußere Gestalt des Körpers, sondern ebenso auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven, indem sie das ganze System gesund erhalten. Körperliche und geistige Spannungen lösend, wecken sie erstaunliche Energiereserven.

Die Yoga-Atmung (Pranayama) belebt den Körper und hilft, den Geist und den Verstand zu kontrollieren. Man fühlt sich ruhig und erfrischt.

Wichtig: eine Matte, eine Decke, bequeme Kleidung, Socken und ausreichend Trinkwasser mitbringen. Weitere Informationen erfolgen im ersten Termin.

N84110

Malihe Alehashemi
mo, 12-13.30 Uhr, ab 21. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1019
12 Tn., 10 x 2 Ustd., 76,- EUR

N84120

Katharina Schlickmann
mo, 18.15-19.45 Uhr, ab 14. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1019
12 Tn., 11 x 2 Ustd., 83,60 EUR

N84125

Elena-Theresa Feller
di, 9-10.30 Uhr, ab 15. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1019
12 Tn., 11 x 2 Ustd., 83,60 EUR

N84127

Malihe Alehashemi
di, 11-12.30 Uhr, ab 22. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1019
12 Tn., 10 x 2 Ustd., 76,- EUR

N84132

Elena-Theresa Feller
mi, 17.45-19.15 Uhr, ab 16. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1019
12 Tn., 11 x 2 Ustd., 83,60 EUR

N84140

Katharina Schlickmann
do, 10-11.30 Uhr, ab 17. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1019
12 Tn., 11 x 2 Ustd., 83,60 EUR

Yoga auf dem Stuhl

Yoga auf dem Stuhl ist eine adaptierte Form des Yoga, die es ermöglicht, zahlreiche Vorteile der traditionellen Yoga-Praxis zu erleben, ohne die Notwendigkeit, auf dem Boden zu üben.

Diese Art von Yoga ist ideal bei eingeschränkter Mobilität, Büroarbeit oder wenn eine sanftere Form des Yogas gesucht wird.

Der Stuhl dient als unterstützendes Hilfsmittel und ermöglicht Posen anzunehmen, welche die Flexibilität, Kraft und Balance verbessern.

Es werden sowohl Dehnübungen als auch stärkende Asanas ausgeführt, die sonst auf dem Boden praktiziert werden. Yoga auf dem Stuhl ist zudem eine fantastische Möglichkeit, um während des Tages kleine Pausen einzulegen und den Körper sowie den Geist zu revitalisieren.

Wichtig: eine Matte, eine Decke, bequeme Kleidung, Socken und ausreichend Trinkwasser mitbringen. Weitere Informationen erfolgen im ersten Termin.

N84170

Esra Demirag
di, 19-20 Uhr, ab 22. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1018
12 Tn., 6 x 1 Std., 30,40 EUR

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein sanfter und regenerativer Yogastil, beim dem die Asanas (Positionen) jeweils 3-5 Minuten (meist im Sitzen oder Liegen) gehalten werden.

Der Fokus liegt auf den tieferen Körperschichten wie Gelenken, Bändern, Sehnen und den Faszien. Wir versuchen dabei, möglichst passiv zu bleiben und ohne große muskuläre Anstrengung in die Positionen hineinzugehen und zu verweilen.

Dieser Kurs wird aus Perspektive der TCM (Traditionellen chinesischen Medizin) unterrichtet, die sich nach 5 Jahreszeiten, den jeweils zugehörigen Meridianen (Energilaufbahnen im Körper) sowie Elemente der vorherrschenden Jahreszeit ausrichtet.

Bei gesundheitlichen Einschränkungen wie zum Beispiel Hypermobilität, akuten schweren Gelenk- oder Bandscheibenverletzungen ist eine medizinische Abklärung erforderlich.

Wichtig: eine Matte, eine Decke, bequeme Kleidung, Socken und ausreichend Trinkwasser mitbringen.

N84180

Esra Demirag
di, 17.30-19 Uhr, ab 22. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1018
12 Tn., 8 x 2 Ustd., 60,80 EUR

N84182

Felicia Moldenhauer
mo, 16.30-18 Uhr, ab 14. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1019
12 Tn., 11 x 2 Ustd., 83,60 EUR

N84186

Christoph Kretschmann
Samstag, 26. Sep., 13-16 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1018
12 Tn., 4 Ustd., 17,60 EUR

Workshop



Yoga Nidra - Der Schlaf des Yogi

Schlafstörungen können auf zahlreichen Ursachen beruhen. Die Yogaphilosophie bietet alltagstaugliche Methoden, um zu einem erholsamen Schlaf zurückzufinden und kann die innere Einstellung zum Thema Schlaf grundlegend verändern.

Teilnehmende erhalten zudem erste Einblicke in die Tiefenentspannungs- und Meditationstechnik der Satyananda-Yoga-Tradition: dem Yoga Nidra.

Der Workshop richtet sich an Menschen mit Schlafproblemen sowie an alle, die das Thema Schlaf aus einer neuen Perspektive betrachten möchten.

Wichtig: eine Matte, eine Decke, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken und ausreichend Trinkwasser mitbringen.

N84187 **Workshop**

Christoph Kretschmann
Samstag, 28. Nov., 14-17 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1019
12 Tn., 4 Ustd., 17,60 EUR

Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist ein dynamisch fließender Stil, bei dem die einzelnen Asanas mithilfe von fließenden Übergängen miteinander verbunden und mit der Atmung synchronisiert in Einklang gebracht werden.

In diesem Kurs fließen wir durch dynamische und kreative Vinyasa Yoga Sequenzen, die jede Woche auf einen bestimmten, inhaltlichen Fokus ausgerichtet sind.

Begleitet von Pranayamatechniken (insbesondere der Ujjayi Atmung) wird in diesem Kurs deine Atembewusstheit verbessert. Physisch baust du Kraft, Ausdauer & Flexibilität auf. Komplettiert wird die Einheit mit regelmäßigen Meditationsseinheiten. Deine Yogapraxis gewinnt in diesem Kurs durch routiniertes Üben immer mehr an Tiefe.

Wichtig: eine Matte, eine Decke, bequeme Kleidung, Socken und ausreichend Trinkwasser mitbringen. Weitere Informationen erfolgen im ersten Termin.

N84192

Lynn Henrike Ermtraud
mi, 16-17.30 Uhr, ab 16. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1019
12 Tn., 11 x 2 Ustd., 83,60 EUR

Yoga und Ayurveda: Umgang mit Stress und Zielerreichung aus der östlichen Perspektive

Ayurveda und Yoga bieten seit Jahrtausenden tiefgehende Weisheiten und Methoden, um Stress zu bewältigen und persönliche sowie berufliche Ziele zu erreichen.

In diesem Bildungsurlaub stehen die theoretischen Konzepte des Ayurveda im Fokus, ergänzt durch die praktische und tägliche Anwendung von Yoga und Achtsamkeit. Sie erfahren, wie die ayurvedischen Prinzipien von Doshas (Körperkonstitutionen), Ernährung, Lebensstil und mentaler Balance helfen können, Stress im Alltag und Berufsleben gezielt zu reduzieren.

Neben den täglichen Yoga- und Meditationsübungen wird detailliert erklärt, wie Sie ayurvedische Konzepte praktisch in Ihren Alltag und Beruf integrieren können.

Durch die Verbindung von Theorie und Praxis erhalten Sie ein tieferes Verständnis für die ayurvedische Lebensweise und entwickeln einen individuellen Plan, der Ihnen hilft, inneres Gleichgewicht zu finden, Klarheit zu schaffen und mit Energie Ihre beruflichen und persönlichen Ziele zu verfolgen.

- Tägliche Yogapraxis am Morgen mit Körper-, Atmen- und Meditationsübungen
- Theoretischen Inhalte und Methoden aus Ayurveda und Yoga für Alltag und Beruf
- Individualisierter Werkzeugkoffer
- Integration in soziale, pädagogische und therapeutische Berufsfelder

N84201 **Bildungsurlaub**

Nathalie Bonk-Kleinschmidt
Mo bis Fr, 2. - 6. Nov. 2026, 9-16 Uhr
Studio Akasha, Rottstr. 31, 44793 Bochum
16 Tn., 40 Ustd., 216,- EUR

O84201 **Bildungsurlaub**

Nathalie Bonk-Kleinschmidt
Mo bis Fr, 1. - 5. März 2027, 9-16 Uhr
Studio Akasha, Rottstr. 31, 44793 Bochum
16 Tn., 40 Ustd., 216,- EUR

Tai Chi Chuan Yang Stil

Tai Chi Chuan ist eine alte chinesische Bewegungskunst und vereint heilgymnastische und meditative Aspekte.

Durch die langsame, kontinuierliche und fließende Bewegungsfolge wird die körperliche und geistige Achtsamkeit geübt und das seelische und körperliche Wohlbefinden erhöht.

Wichtig: saubere Hallensportschuhe, bequeme Kleidung und ausreichend Trinkwasser mitbringen.

N84710

Martina Heldmann
do, 17.15-18.15 Uhr, ab 17. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1019
12 Tn., 10 x 1 Std., 50,70 EUR

N84720 **mit Vorkenntnissen**

Martina Heldmann
do, 18.30-19.30 Uhr, ab 17. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1019
10 Tn., 10 x 1 Std., 50,70 EUR

N84740

Martina Heldmann
di, 9.30-10.30 Uhr, ab 15. Sep.
Evangelische Kirchengemeinde,
Alter Markt 5
12 Tn., 11 x 1 Std., 50,70 EUR

Tai Chi

Tai Chi ist eine Bewegungskunst, in der die Entspannung zu Anfang durch Konzentration erreicht wird. Die Konzentration auf die fließenden Bewegungen im Zeitlupentempo wirkt entspannend.

Stress und Alltagshektik verflüchtigen sich.

Die meditative Langsamkeit, ohne die man die Übungen gar nicht ausführen kann, hilft die innere Ruhe zu finden.

Tai Chi ist eine hervorragende Sturzprophylaxe, verbessert die Koordination, und kräftigt gelenkschonend die Muskulatur.

Wichtig: saubere Hallensportschuhe, bequeme Kleidung und ausreichend Trinkwasser mitbringen.

N84810

Andrea Hoffmann
do, 10-11 Uhr, ab 17. Sep.
JugendfreizeitHaus Gerthe, Hegelstr.32
10 Tn., 10 x 1 Std., 50,70 EUR

N84812

Andrea Hoffmann
do, 18-19 Uhr, ab 17. Sep.
JugendfreizeitHaus Gerthe, Hegelstr.32
10 Tn., 10 x 1 Std., 50,70 EUR

Liuhe Bafa

Weich und geschmeidig wie eine Katze, schnell und wild wie ein Pferd, windend und verschlungen wie ein Drache, leuchtend und strahlend wie die Sonne.

Das ist Liuhe Bafa. Es sieht aus wie eine Tai Chi Form. Der Bewegungsfluss ist stetig. Das Tempo ist langsam und schnell mit Momenten des Stillstands.

Die Drehbewegungen umfassen ein Spektrum von 45° bis 360°. In den 66 Figuren mit über 300 Bewegungen gibt es so gut wie keine Wiederholungen.

Die Techniken des Liuhe Bafa sind auch in der Selbstverteidigung anwendbar und zielen darauf ab, den Gegner zu neutralisieren und zu kontrollieren.

Die komplexen Bilder werden vorbereitend in Qigong Übungen zerlegt, sodass dieser Kurs auch besonders für Menschen ohne Vorkenntnisse geeignet ist.

Wer Herausforderungen liebt, seinem Körper Geschmeidigkeit zurückgeben und gleichzeitig etwas für seine Fitness tun möchte, ist in diesem Kurs gut aufgehoben.

Wichtig: saubere Hallensportschuhe, bequeme Kleidung und ausreichend Trinkwasser mitbringen.

N84840

Andrea Hoffmann

do, 19-20 Uhr, ab 17. Sep.

Jugendfreizeithaus Gerthe, Hegelstr. 32
10 Tn., 10 x 1 Std., 50,70 EUR

Tai Chi Qigong

Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin.

Es verbindet Meditations-, Atem- und Konzentrationsübungen. In diesem Kurs lernen Sie die 18 Übungen des Tai Chi Qigong kennen, eine hoch entwickelte Körperschulung aus Tai Chi und Qigong Elementen.

Es ist leicht zu erlernen, wirkt deutlich positiv auf die Gesundheit und gibt verlorene Energie zurück. Menschen mit Rückenschmerzen oder anderen Gelenkproblemen haben in diesem Kurs die Möglichkeit, ihre Beschwerden zu lindern.

Wichtig: saubere Hallensportschuhe, bequeme Kleidung und ausreichend Trinkwasser mitbringen.

N84871

Andrea Hoffmann

do, 11-12 Uhr, ab 17. Sep.

Jugendfreizeithaus Gerthe, Hegelstr.32
10 Tn., 10 x 1 Std., 50,70 EUR

■ Bewegung | Fitness

Volleyball

Im Mittelpunkt steht das Zusammenspiel in der Gruppe und die Freude am Sport, das hält körperlich und mental fit.

Theoretische Grundkenntnisse wie Aufstellung, Spielablauf, etc. sowie praktische Erfahrungen in den grundlegenden Spielformen werden vorausgesetzt.

Neben einem intensiven Warmup und Lern- und Übungsphasen steht in jeder Stunde ein Spiel auf dem Programm.

Die Teilnahme an einer Teststunde ist jederzeit möglich, es handelt sich um einen Kurs für Fortgeschrittene.

Wichtig: saubere Hallensportschuhe, ein Handtuch sowie ausreichend Trinkwasser mitbringen.

N85100 WIEMELH.

Uwe Siebert

mo, 19-20.30 Uhr, ab 14. Sep.

Turnhalle, Lohring 22
16 Tn., 11 x 2 Ustd., 83,60 EUR

Boule macht Freu(n)de

Um fit zu bleiben oder fit zu werden, bedarf es keiner körperlichen Höchstleistungen. Sie kommen beim Boule nicht ins Schwitzen, trainieren aber trotzdem wichtige Bewegungen, die man täglich braucht. Die Koordination von Bewegungsabläufen wird ebenso geübt wie der Gleichgewichtssinn. Aus gesundheitlicher Sicht ist Boule also eine wirklich tolle Sache.

Boule ist ein Kugelspiel mit drei Metallkugeln pro Person, die in die Nähe einer kleinen Zielkugel („Schweinchen“ genannt) geworfen werden. Ziel ist es, seine eigenen Kugeln möglichst nah an die Zielkugel zu platzieren oder die gegnerische Kugel von der Zielkugel wegzuschießen.

Der Kurs ermöglicht einen Einstieg in die schön(st)e Freizeitbeschäftigung. Boule ist ein leidenschaftliches und spannendes Spiel für Jung und Alt! Wünschenswert ist, dass Sie Ihre eigenen Boule-Kugeln mitbringen. Ansonsten können Boule-Kugeln vor Ort kostenlos ausgeliehen werden.

Wichtig: einen kleinen Lappen zum Säubern der Kugeln, bequeme und wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk sowie ausreichend Trinkwasser mitbringen.

Nicole Schmied

Treff: Urban Green, Am Hausacker 45 a

N85190 Schnupperangebot

Donnerstag, 18. Sep, 17.30-19.30 Uhr
12 Tn., 1 x 2 Std., 12,- EUR

N85191 ohne Vorkenntnisse

fr, 17.00-19.00 Uhr, 25. Sep., 9. u. 16.Okt.
12 Tn., 3 x 2 Std., 36,- EUR

N85192 mit Vorkenntnissen

Freitag, 23. Okt., 17.00-19.00 Uhr
12 Tn., 1 x 2 Std., 12,- EUR

■ Mentale Fitness

Zumba®

Zumba® ist ein Tanz-Fitness-Training zu lateinamerikanischen Rhythmen.

Mit Leichtigkeit und Spaß bringt Zumba® den Körper in Form, kräftigt das Herz, strafft die Muskeln und fördert die Koordination. Unabhängig von Alter, Fitnessgrad und Tanzerfahrung ist Zumba® für alle geeignet, die Freude an tänzerischen Bewegungen und körperlicher Fitness haben.

Wichtig: saubere Hallensportschuhe, ein Handtuch sowie ausreichend Trinkwasser mitbringen.

N86120 WAT

Ute Zimmermann

mo, 18.50-19.50 Uhr, ab 14. Sep.

Turnhalle, Flöz Finefrau 12
25 Tn., 11 x 1 Std., 55,75 EUR

Body Workout:

Abwechslungsreiches Sportprogramm

„Body Workout“ ein umfangreiches und vielseitiges Sportprogramm. Im Fokus steht die Verbesserung der Kraft sowie weiterer konditioneller Fähigkeiten.

Bei geeignetem Wetter genießen wir dabei die frische Luft. Musik und eine abwechslungsreiche Gerätenutzung sorgen für Motivation und Spaß.

Ein Fitnessprogramm für alle, mit immer neuen Herausforderungen.

Wichtig: eine Matte, ein Handtuch, saubere Hallensportschuhe sowie ausreichend Trinkwasser mitbringen.

N86162

Anna Engels

mi, 17-18.30 Uhr, ab 16. Sep.,

Gymnastikhalle, Neues Gymnasium
Bochum, Querenburger Str. 45
15 Tn., 11 x 2 Ustd., 83,60 EUR

Einfach Sport:

Fitnessprogramm ohne Geräte

In diesem Kurs steht das Training mit dem eigenen Körpergewicht im Fokus. Übungen mit dem Körpergewicht sind eine gute Möglichkeit, um Kraft aufzubauen und die allgemeine Fitness zu verbessern, ohne dass man eine Ausrüstung benötigt oder ein Fitnessstudio besuchen muss.

Der Kurs eignet sich zum Einstieg oder für Fortgeschrittene gleichermaßen.

Mitzubringen: eine Matte, ein Handtuch, saubere Hallensportschuhe sowie ausreichend Trinkwasser.

N86170

Anna Engels

mo, 17-18.30 Uhr, ab 14. Sep.

Gymnastikhalle, Friederikastr. 21
15 Tn., 11 x 2 Ustd., 83,60 EUR

Fit durchs Jahr

Das Kraft- und Fitnesstraining hält das ganze Jahr über fit. Mit dem Training werden die Kondition sowie die Kraftausdauer verbessert und damit auch Verletzungen vorgebeugt.

Das Training kann unter anderem genutzt werden, um sich gezielt auf Sport- oder andere Freizeitaktivitäten vorzubereiten. Ideal für alle, die das ganze Jahr über fit bleiben wollen.

N86230 GRUMME

Simone Janicki
mo, 18.30-20 Uhr, ab 14. Sep.
Turnhalle Hildegardisschule, Klinikstr. 1,
Eingang Kurfürstenstraße
14 Tn., 11 x 2 Ustd., 83,60 EUR

Power-Gymnastik

Ein Fitnessprogramm, das Wirbelsäulengymnastik, Bodystyling, Stretching und Entspannung zugleich bietet.

Fast jeder Mensch hat irgendwann einmal „Kreuzschmerzen“. Dagegen kann man mit der Power-Gymnastik und gezielten Kraft- und Stretching-Übungen eine Menge tun. Wenn dann noch Bauch, Beine, Po trainiert werden, entsteht eine ansehnliche Figur. Entspannung ist immer gut für den Rücken oder einfach gut, um abzuschalten.

Wichtig: eine Matte, ein Handtuch, ein Widerstandsband, saubere Hallensportschuhe und ausreichend Trinkwasser mitbringen.

N86240 GRUMME

Monika Kuhrt
do, 18-19 Uhr, ab 17. Sep.
Turnhalle Hildegardisschule, Klinikstr. 1,
Eingang Kurfürstenstraße
26 Tn., 11 x 1 Std., 55,75 EUR

Fitmix mit Elementen des Pilates

Ein ganzheitliches Training zur Steigerung der Leistungskraft, des aktiven Wohlbefindens auf der Grundlage von Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung. Ein Training, das in der Lage ist, Verspannungen zu lösen und Fehlhaltungen zu korrigieren.

Wichtig: eine Matte, ein Handtuch, ein Widerstandsband, saubere Hallensportschuhe und ausreichend Trinkwasser mitbringen.

N86320 WAT

Ute Alberts
di, 18.30-20 Uhr, ab 15. Sep.
Gymnastikhalle, Pestalozzi-Schule,
Graf-Adolf-Str. 40
16 Tn., 11 x 2 Ustd., 83,60 EUR

Pilates

Die Pilates-Methode ist ein Ganzkörpertraining, das dem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Körperbewusstsein und Beweglichkeit verleiht.

Es verbessert die Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer, strafft den Körper und beugt Rückenschmerzen vor.

Wichtig: eine Matte, ein Handtuch, saubere Hallensportschuhe oder Socken und ausreichend Trinkwasser.

Ute Alberts
vhs im BVZ, Raum 1019

N86410

mo, 9-10 Uhr, ab 14. Sep.
12 Tn., 11 x 1 Std., 55,75 EUR

N86420

mo, 10.15-11.15 Uhr, ab 14. Sep.
12 Tn., 11 x 1 Std., 55,75 EUR



Pilates - Ferienspezial

„Sitzen ist das neue Rauchen“ - Tatsächlich sitzen wir heute viel zu viel, dadurch kommt es oft zu Verspannungen im Schulter- und Rückenbereich.

Dagegen lässt sich aktiv etwas tun. Pilates Training ist eine ideale Trainingsform, um Schulter- und Rückenschmerzen vorzubeugen, zu lindern und auch, um andere Tanz- oder Sportart zu unterstützen. Es erhöht die Rumpfstabilität, verbessert die Körperwahrnehmung, die Haltung und die Koordination. Es reduziert das Stresslevel und unterstützt die Rehabilitation. Im Unterricht werden auch Übungen gezeigt, die zuhause einfach umzusetzen sind.

Wichtig: eine Matte, ein Handtuch, Socken und ausreichend Trinkwasser.

N86430 in den Herbstferien

Antinéa A. Euler
Mo-Mi, 19.-21. Okt. und
Fr, 23. Okt., 17.30-19 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1019
12 Tn., 4 x 2 Ustd., 30,40 EUR

Stadt-Land-Spielt!

Anlässlich der bundesweiten Aktion „Stadt-Land-Spielt!“ laden Stadtbücherei und Volkshochschule zu einem bunten Spieletag ein. Neben bekannten Spielen im Großformat gibt es auch neue Gesellschaftsspiele für Klein und Groß, Jung und Alt.

Spiele bringt Menschen zusammen, fördert die sozialen Kompetenzen und stärkt die mentale Fitness. Komm, spiel mit!

Das Angebot ist entgeltfrei, es ist keine Anmeldung erforderlich.

N86450

Samstag, 19. Sep., 10-16 Uhr
vhs im BVZ, Forum
entgeltfrei

Bridge

Bridge versteht sich als die moderne Variante des Kontrakt-Bridge, die sich seit den 1930er-Jahren weltweit durchgesetzt hat. Bridge wird nicht nur im privaten Kreis, sondern oft in Form von Turnieren gespielt. Es gewinnt die Person, die mit den Karten die besseren Ergebnisse erzielt, nicht die Person, welche die stärksten Karten erhält.

Dadurch ist der Einfluss des Kartenglücks stark reduziert. Bridge wird deshalb, ähnlich wie Schach als Sport ausgeübt.

Bridge Teil 1

Bridge - die Königin der Kartenspiele ist eines der aufregendsten Spiele überhaupt. Es ist anspruchsvoll zu spielen, aber hat zum Glück sehr leicht erlernbar Regeln.

N86460 ohne Vorkenntnisse

Bärbel Gromatzki
mi, ab 16. Sep., 19.45-21.15 Uhr
vhs Baarestr. 33, Raum 113
12 Tn., 10 x 2 Ustd., 76,- EUR

Bridge Teil 3

Eine Fortsetzung des Themas „Reizung“ aus dem Teil 2 mit Einzelaspekten zur Spieltechnik.

Der Kurs ist auch für Quereinsteigende mit Vorkenntnissen geeignet.

N86462 mit Vorkenntnissen

Peter Heckmann
mi, ab 16. Sep., 18-19.30 Uhr,
vhs Baarestr. 33, Raum 113
12 Tn., 10 x 2 Ustd., 76,- EUR

■ Wirbelsäule | Beckenboden

Training für den Beckenboden

Die eigene Körpermitte kennenlernen durch Wahrnehmungsübungen im Liegen, im Sitzen, im Stehen, im Vierfüßlerstand.

Wir kräftigen die Muskulatur und erleben den Körper bewusst. Durch gezielten Muskelaufbau wirken wir der Beckenbodenschwäche entgegen, festigen das Muskelbandsystem und erhalten wieder einen elastischen und straffen Beckenboden.

Wichtig: eine Matte, ein Handtuch, saubere Hallensportschuhe oder Socken und ausreichend Trinkwasser mitbringen.

N86510 für Frauen

Ute Alberts

di, 16.30-17.30 Uhr, ab 15. Sep.

vhs im BVZ, Raum 1019

14 Tn., 11 x 1 Std., 55,75 EUR

Beckenboden Feeling

Durch den richtigen Einsatz der Beckenbodenmuskulatur und der daraus entstehenden Vernetzung mit der Muskulatur des Beckens, der Tiefenmuskulatur des Rückens, der Hüften und der Oberschenkel, wird der gesamte Körper anatomisch korrekt aufgerichtet, so dass alle Gelenke und Wirbel vom Druck befreit sind.

Ein kräftiger Beckenboden hält die Organe an Ort und Stelle und reagiert wieder automatisch richtig bei allen Bewegungen des Alltags. Mit jeder Übung werden Gelenke entlastet, Organe geschützt und die Chance wahrgenommen bestehende Probleme zu verbessern oder sogar zu beheben.

Im Workshop lernen wir den richtigen Umgang mit dem Beckenboden, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Trainingsgrad.

Wichtig: eine Matte, ein Handtuch, saubere Hallensportschuhe oder Socken und ausreichend Trinkwasser mitbringen.

N86530 Workshop

Ute Alberts

Fr., 09. Okt. 17-20 Uhr

Sa., 10. Okt., 10-14.30 Uhr

vhs im BVZ, Raum 1018

12 Tn., 10 Ustd., 42,- EUR

Wirbelsäulengymnastik mit Elementen des Pilates

Das Wirbelsäulentraining umfasst eine Auswahl von Dehnungs-, Beweglichkeits- und Kräftigungs-, aber auch Atem- und Entspannungsübungen.

Die Kombination gezielter Übungen für verschiedene Bereiche des Rückens fügen sich ein in ein ganzheitliches Körpertraining.

Ergänzend kommen dazu sanfte und doch intensive Pilates-Elemente, die die Rückenmuskulatur (besonders die Tiefenmuskulatur) stärken und entspannen, um so die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu erhalten bzw. zu verbessern.

Bei akuten Rückenschmerzen ist vorab medizinische Rücksprache zu halten.

Wichtig: eine Matte, ein Handtuch, saubere Hallensportschuhe und ausreichend Trinkwasser mitbringen.

N86610 für Frauen

Ute Alberts

mi, 17-18.30 Uhr, ab 16. Sep.

Turnhalle, Köllerholzweg 61

18 Tn., 11 x 2 Ustd., 83,60 EUR

Wirbelsäulengymnastik und Prävention

Der Rücken und die Wirbelsäule sind zentraler Dreh- und Angelpunkt des gesamten Bewegungsapparates.

Das regelmäßige Training hilft, den Rücken gesund zu erhalten und Beschwerden vorzubeugen.

Mit gezielten und abwechslungsreichen Übungen stärken Sie vernachlässigte Muskelgruppen und entspannen überbeanspruchte, verkrampfte Muskeln.

Informationen und praktische Tipps zu rückenschonendem Verhalten im Alltag runden das Kursprogramm ab.

Der Kurs ist nicht für Personen mit massiven Wirbelsäulenleiden geeignet.

Bei akuten Rückenschmerzen ist vorab medizinische Rücksprache zu halten.

Wichtig: eine Matte, ein Handtuch, saubere Hallensportschuhe und ausreichend Trinkwasser mitbringen.

N86630 WAT

Claudia Neff-Stobbe

mi, 18.30-20 Uhr, ab 16. Sep.

Turnhalle, Höntroper Str. 71

22 Tn., 10 x 2 Ustd., 76,- EUR

■ Tanz

Rhythm and Dance - Dynamische Tanzmeditation

Diese Form des Tanzes ist völlig frei, intuitiv und individuell. Eine großartige Methode, Energien aus dem Kopf in den Körper zu lenken und in einen natürlichen Flow-Zustand von Meditation und innerer Zentriertheit zu gelangen.

Bei diesem Tanz gibt es kein „richtig“ und kein „falsch“, keine vorgegebenen Schrittfolgen, kein zuschauen, vergleichen, bewerten. Alle finden das eigene Tempo, den eigenen Ausdruck und die eigene Choreografie, allein oder mit anderen.

Unterschiedliche Musik und Musikstile bilden dabei einen Bogen von intuitiv über kraftvoll, ekstatisch, experimentell-spielerisch bis meditativ-zentriert. Anleitungen und der Aufbau der Musik unterstützen bei den Bewegungen.

Geeignet für Menschen jeden Alters.

Wichtig: bequeme Kleidung im Zwiebelchalensystem, saubere Hallenschuhe, Tanzschläppchen oder Stoppersocken sowie ausreichend Trinkwasser mitbringen.

N87130

Iris Hartung

Samstag, 12. Dez., 14-17 Uhr

vhs im BVZ, Lore-Agnes-Raum

14 Tn., 4 Ustd., 16,80 EUR

Tänze aus aller Welt

Wir bereisen Länder wie Israel, Griechenland, Argentinien, die Türkei, Ungarn, Rumänien, Albanien und Deutschland.

Alle Tänze werden vorwiegend in Kreisform getanzt. Hierbei geht es nicht nur um ein Aneinanderreihen von Schrittfolgen, sondern auch um Körpergefühl, gemeinsames Tanzerlebnis, Ausdruck, Musikinterpretationen, Freude am Tanzen und an der Musik.

Geeignet für Menschen jeden Alters.

Wichtig: Tanzkleidung, bequeme Schuhe und ausreichend Trinkwasser mitbringen.

Ute Zimmermann

vhs im BVZ, Lore-Agnes-Raum

N87330

Samstag, 10. Okt., 14-16.15 Uhr

20 Tn., 3 Ustd., 13,20 EUR

N87331

Samstag, 7. Nov., 14-16.15 Uhr

20 Tn., 3 Ustd., 13,20 EUR

N87332

Samstag, 21. Nov., 14-16.15 Uhr

20 Tn., 3 Ustd., 13,20 EUR

Freudentanz... im Kreis zur Mitte ...

Zum Kurs sind Frauen eingeladen, die schon über eine gewisse Kreistanzerfahrung verfügen.

Wir werden Frauentänze aus unterschiedlichen Kulturen, gepaart mit Hintergrundwissen kennenlernen sowie neue, etwas kompliziertere Choreografien.

Wichtig: bequeme Kleidung, Tanzschlappchen und ausreichend Trinkwasser mitbringen.

N87410 **für Frauen**

Conny Foell
di, 19-20.30 Uhr, ab 15. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1019
12 Tn., 12x 2 Ustd., 91,20 EUR

Line Dance

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Personen in Reihen vor- und nebeneinander tanzen (Reihentanz). Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Modern stammt.

Wichtig: saubere Tanzschuhe und ausreichend Trinkwasser mitbringen.

Britta Köhler
Treff: Tanzlokation Phönix,
Hattingerstr. 821, Bochum

N87440 **für Anfänger*innen**

mo, 16-17 Uhr, ab 14. Sep.
60 Tn., 11 x 1 Std., 58,70 EUR

N87441 **für Fortgeschrittene**

mo, 17-18 Uhr, ab 14. Sep.
60 Tn., 11 x 1 Std., 58,70 EUR

Discofox

Discofox ist ein Paartanz, der zu zweit getanzt wird und seinen Ursprung in den 60er-Jahren sowohl in den USA als auch etwas später in Europa hatte.

Daraus entstanden sind zwei Varianten des Discofox. Inzwischen ist Discofox auf der ganzen Welt vor allem als Partytanz bekannt und beliebt auf Geburtstagen, Hochzeiten und anderen fröhlichen Veranstaltungen. Beliebt ist Discofox zudem, weil er viele andere Tänze vereint und dennoch relativ unkompliziert zu erlernen ist.

Wichtig: saubere Tanzschuhe mitbringen. Getränke können vor Ort erworben werden.

Die Anmeldung ist als Einzelperson oder als Paar möglich. Das Entgelt gilt pro Person.

Adrian Cantero
Treff: Tanzlokation Phönix,
Hattingerstr. 821, Bochum

N87442
mo, 19-20 Uhr, ab 14. Sep.
20 Tn., 11 x 1 Std., 58,70 EUR

Level 1

N87443
mo, 18-19 Uhr, ab 14. Sep.
20 Tn., 11 x 1 Std., 58,70 EUR

Level 2

Standard Latein

In diesem Tanzkurs werden rhythmische Bewegungen mit klassischer Eleganz kombiniert.

Die Teilnehmenden lernen Tänze wie Walzer, Tango, Cha-Cha-Cha und Jive in strukturierter Folge. Technik, Haltung und musikalisches Gefühl stehen im Mittelpunkt des Unterrichts.

Der Kurs bietet sowohl zum Einstieg als auch Fortgeschrittenen die Möglichkeit, ihr Können zu erweitern. Die Freude am Tanzen und das gemeinsame Erleben stehen dabei stets im Vordergrund.

Wichtig: saubere Tanzschuhe mitbringen. Getränke können vor Ort erworben werden.

Die Anmeldung ist als Einzelperson oder als Paar möglich. Das Entgelt gilt pro Person.

N87444 **Level 1**

Adrian Cantero
mo, 20-21 Uhr, ab 14. Sep.
Treff: Tanzlokation Phönix,
Hattingerstr. 821, Bochum
20 Tn., 11 x 1 Std., 58,70 EUR

Flamencotanz - eine Einführung

Flamenco steht für Leidenschaft und Temperament. Tauche in die faszinierende Welt dieser Kunst Süds spaniens ein! Erlebe die spannende Rhythmik, probiere die graziösen Hand- und Armbebewegungen aus, lerne die typische Körperhaltung kennen und lass deine Füße diese fesselnde Perkussion der Füße ausprobieren!

Mit Flamenco kann man sich außerdem fit halten. Man trainiert nicht nur die Rumpfstabilität und die Balance, sondern auch die Koordination und die Beweglichkeit der Gelenke!

Der Unterricht ist körpergerecht aufgebaut und beginnt mit einem sanften Training. Anschließend werden kleine Kombinationen erarbeitet, die hinterher zu einer Choreografie zusammengebaut werden.

Wichtig: einen weiten Sommerrock/Flamencorock und gutschitzende Schuhe mit Blockabsatz/Flamencoschuhe mitbringen.

N87499 **in den Herbstferien**

Antinéa A. Euler
Mo-Mi., 19.-21. Okt. und Fr., 23. Okt.
19.15-20.45 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1019
12 Tn., 4 x 2 Ustd., 32,- EUR





■ Selbstverteidigung

Gewalt & Gewaltprävention

Der Kurs beginnt mit einer Einführung in das Thema Gewalt. Gesellschaftliche Ursprünge und die Auswirkungen von Gewalt werden besprochen. Rechtliche Aspekte, wie Notwehr, der Schutz von Personen sowie unterlassene Hilfeleistung, werden ebenfalls thematisiert. Ein wichtiger Teil des Kurses ist die Gefahrenanalyse, bei der gelernt wird, Gefahren frühzeitig zu erkennen, die Umgebung aufmerksam zu lesen und das Verhalten von Personen einzuschätzen. Praxisübungen aus der waffenlosen und taktischen Selbstverteidigungstechnik runden den Kurs ab und ermöglichen es, das Gelernte realitätsnah zu erproben. Der Kurs richtet sich an psychisch stabile Menschen, körperliche Fitness oder Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

N87550 **für Frauen**

Samir EL-Bouaazzati
di, 18.30-20 Uhr, ab 22. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1016
20 Tn., 7 x 2 Ustd., 53,20 EUR

■ Psychologie | Selbsterfahrung

„Glücksbringer“ - Eine Einführung in die Kunst, glücklich und gelassen zu leben

Was das Leben lebenswerter macht, das wissen Philosophie, Psychologie und die Glücksforschung. Einerseits sind es äußere Faktoren wie z.B. Geld und Wohnumfeld, die uns zufriedener machen. Andererseits bestimmen unsere subjektiven Empfindungen und Lebensstrategien über das eigene Wohlbefinden oder Unbehagen.

Oft ist die Frage nach dem Glück verknüpft mit den Mustern unserer Gedanken und Handlungen sowie der Frage nach dem Sinn unseres Lebens. Einsichten von „Glücksbringern“ wie Buddha, Fromm, Schopenhauer und Watzlawick helfen uns, sich im Hamsterrad des Lebens eleganter zu bewegen.

N88020

Vortrag

Dr. Torsten Reters
Mittwoch, 7. Okt., 19.15-21 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1012
30 Tn., 8,- EUR

Wie Liebe gelingt! Wissenswertes über Liebe, Flirt und Partnerschaft

Sachbuchautor und Youtuber Dr. Torsten Reters vermittelt auf humorvolle Weise vielfältiges Wissen über Liebe, Flirt und Zweisamkeit.

Oft sind es Kleinigkeiten, die über Gelingen oder Misslingen einer Partnerschaft entscheiden. Wir klären, was Beziehungen dauerhafter macht und was bei Konflikten wirklich hilft.

Mit Hilfe heiterer Video-Clips werden folgenden Themen vorgestellt:

- Verliebtheit und Liebe
- Kontaktmuster und Flirtstrategien
- Beziehungstress und Lösungen
- Kommunikation
- Die Kunst des Liebens:

Was Beziehungen haltbar macht!

N88021

Vortrag

Dr. Torsten Reters
Mittwoch, 25. Nov., 19.15-21 Uhr
vhs im BVZ, Raum 040
30 Tn., 8,- EUR

„Happy Hours!“ – Eine humorvolle Einführung in die Kunst, glücklich und gelassen zu leben

Im Hamsterrad des Daseins müssen wir gelassen und lösungsorientiert denken und handeln. Wohl denjenigen, die diesbezüglich selbst bestimmt und humorvoll agieren können!

Meditative Auszeiten sind nötig, um unsere Widerstandskraft zu stärken. Dazu gilt es, die spirituelle Seite unseres Selbst zu entwickeln, um Wege zu einem tieferen Lebenssinn zu finden.

Der Referent ist Soziologe und Sachbuchautor zum Thema und bietet wissenschaftlich fundierte Lösungsansätze auf den Spuren der Psychologen Fromm und Watzlawick sowie antiker Glückslehren und buddhistischer Gedanken.

N88022

Onlinekurs

Dr. Torsten Reters
Freitag, 4. Dez., 19.15-21 Uhr
vhs.cloud
30 Tn., 1 x 2,3 Ustd., 8,- EUR

Einführung in Watzlawicks fröhliche Psychologie

Wie wir uns am besten selbst schaden können, zeigt der Psychotherapeut Paul Watzlawick mit seinen satirischen Bestsellern.

In Büchern wie „Anleitung zum Unglücklichsein!“ und „Vom Sinn des Unsinn!“ erklärt er uns mit Ironie und Spott, wie wir uns mühelos ins seelische Unglück stürzen und die Beziehungen zu unseren Mitmenschen vergiften können.

Die Tücken der Kommunikation, nicht funktionierenden Lösungen und ein verzerrter Blick auf uns und unsere Mitmenschen sorgen für Frustrationen.

Heitere Video-Spots und amüsante Watzlawick-Zitate zeigen Wege zur Verbesserung unseres Miteinanders auf.

N88023

Onlinekurs

Dr. Torsten Reters
Mittwoch, 9. Dez., 19.15-21 Uhr
vhs.cloud
30 Tn., 8,- EUR



Gut mit Belastungen umgehen - Achtsamkeit und Stärkenorientierung im beruflichen Alltag

Du erlebst Stress im Alltag oder Beruf und suchst nach Wegen, besser damit umzugehen?

In diesem 5-tägigen Bildungsurlaub bekommst du fundiertes Wissen, praktische Übungen und Raum für Austausch – damit du gelassener, achtsamer und selbstfürsorglicher durch herausfordernde Zeiten gehen kannst.

Im Austausch mit der Gruppe wirst du feststellen, dass du nicht allein mit deinen Herausforderungen bist.

Gegenseitig können wir uns unterstützen und in den Erfahrungsaustausch gehen.

Du lernst, wie du deine persönlichen Stressmuster erkennst, achtsame Pausen im Alltag integrierst und deine innere Widerstandskraft stärkst.

Gemeinsam entwickeln wir Strategien, die dich dabei unterstützen, deine Grenzen zu wahren, klar zu kommunizieren und dich selbst nicht aus dem Blick zu verlieren.

N88030 Bildungsurlaub
Kathryn Ohm
Mo bis Fr, 16. - 20. Nov., 9-16 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1011
12 Tn., 40 Ustd., 216,- EUR

Resilienz – Ein Tag für alle Sinne

Schneller, Höher, Weiter oder auch Hinfallen, Aufstehen, Weitermachen!

Nach einer Krise, ob beruflich oder privat kommen manche Menschen wieder schneller auf die Beine als andere.

In diesem Zusammen wurde der Begriff Resilienz in den letzten Jahren zum Ausdrucks- bzw. Modewort. Doch was verbirgt sich hinter dem Begriff?

In diesem Tagesseminar haben Sie die Möglichkeit spielerisch die Thematik kennenzulernen und mit allen Sinnen zu berühren. Sie reflektieren den Umgang mit schwierigen Situationen, stärken die aktive Selbstfürsorge, entwickeln Bewältigungsstrategien für kommende Krisen und können damit den Alltag souverän und gelassen bewerkstelligen.

Es werden Wege aufgezeigt, dem Unveränderlichen mit Gelassenheit, statt mit Frust zu begegnen, die Herausforderungen des Alltags motiviert anzunehmen und unser Leben auf diesem Weg aktiv und selbst wirksam gestalten zu können.

N88040
Simone Görtz
Samstag, 7. Nov., 10-17 Uhr
VHS im BVZ, Raum 041
15 Tn., 35,20 EUR

Resilienz 2 – Von der Insel in mir!

Sie haben bereits vor einiger Zeit den Bildungsurlaub „Resilienz - Der Antrieb in mir“ besucht und konnten von den Eindrücken und Erlebnissen profitieren.

Gerne würden Sie jedoch das Erlebte wieder auffrischen und weiter vertiefen. Vielleicht stehen Sie aktuell an einem anderen Punkt in Ihrem Leben oder eine neue Betrachtungsweise erfordert, damit sich wieder neue Perspektiven ergeben können. Oder Sie möchten einfach erneut mit Gleichgesinnten in den Austausch treten, Erfahrungen teilen und reflektieren?

Dann ist Resilienz 2 „Von der Insel in mir“ der passende Kurs für Sie.

Es werden Wege aufgezeigt, neue Sichtweisen zu entwickeln, das eigene Selbst zu transformieren und dabei in innerer Balance und Ausgeglichenheit zu bleiben.

Dazu erfahren Sie neue Entspannungs- und Gestaltungsmöglichkeiten, um positiv Bewährtes zu festigen und Neues zu integrieren.

N88042 Bildungsurlaub
Simone Görtz
Do bis Sa, 08. - 10. Okt., 9-16 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1020
15 Tn., 28 Ustd., 162,80 EUR

Achtsamkeit und Glück

Das Gefühl in einer anscheinend immer schneller werdenden Welt zu leben, lässt unsere Zukunftsängste zunehmend wachsen. Im Workshop wenden wir uns dem Praktizieren von kleinen Bausteinen der Achtsamkeit zu, die es möglich machen wieder mehr Ruhe, Kraft und Energie ins Leben zu integrieren.

Der Workshop führt in das Konzept der Achtsamkeit ein:

Was bedeutet es glücklich zu sein und kann man Glückseligkeit lernen?

Wie geht man achtsamer durch den Alltag?

Vermittelt werden Informationen, Übungen und Tools für die Umsetzung auf verschiedenen mentalen Ebenen.

Wichtig: Bequeme Kleidung/dicke Socken, eigene Yoga/Sportmatte, Kissen und Decke, Mappe für Arbeitsblätter, Stifte und Papier für Notizen, einen roten Faden (Wolle) mitbringen.

N88052 Workshop
Inge Kuprat
Samstag, 19. Sep., 10-16 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1018
10 Tn., 1 x 8 Ustd., 35,20 EUR

Achtsamkeit - der Kurs für mehr Zufriedenheit

Bei diesem Kurs handelt es sich um die Vertiefung des Workshops „Achtsamkeit und Glück“, der im September stattgefunden hat.

Der Kurs kann auch von Menschen gebucht werden, die am Workshop nicht teilgenommen haben.

In den zweistündigen Einheiten, die sich über 4 Termine strecken, werden Inhalte zum Thema Achtsamkeit vermittelt und so intensiviert, dass es leichter fällt Achtsamkeit in das Leben einzubauen.

Es wird verschiedene Meditationen, praktische Übungen und Tools geben, die in Herausfordernden Situationen helfen, die innere Balance zu behalten.

Der Kurs findet teils sitzend und auch liegend statt.

Wichtig: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und Kissen, großes Handtuch/Decke, Schreibzeug mitbringen.

N88053
Inge Kuprat
do, 18.30-20.30 Uhr,
ab 5. Nov., alle 2 Wochen
vhs im BVZ, Raum 1018
10 Tn., 4 x 2 Std., 42,70 EUR



Toxische Beziehungen - Weshalb „Warum gehst du nicht einfach?“ die falsche Frage ist.

In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmenden, warum es so schwerfällt, körperlich und psychisch missbräuchliche Beziehungen zu verlassen.

Dabei beleuchten wir die Mechaniken von Abhängigkeiten und die manipulativen Techniken, die Betroffene in solchen Beziehungen festhalten.

Der Vortrag bietet einen Einstieg in das Thema und richtet sich an Betroffene, die Impulse suchen, um ihre Situation besser zu reflektieren und einzuordnen, sowie an Angehörige, die verstehen möchten, warum ihre Lieben in solchen Beziehungen verbleiben.

Ziel des Vortags ist es, toxische und narzisstische Beziehungsmuster zu reflektieren, sie zu erkennen und besser einzuordnen zu können.

Im Anschluss an den Vortrag gibt es die Möglichkeit individuelle Fragen zu stellen.

N88060

Vortrag

Jennyfer Wörner

Donnerstag, 12. Nov., 18-19.30 Uhr

vhs Baarestr. 33, Raum 124

20 Tn., 8,- EUR

Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und die Beziehung zu mir selbst

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die ihre Beziehung zu sich selbst stärken und Achtsamkeit als Werkzeug für persönliche und berufliche Entwicklung nutzen möchten.

Das Programm kombiniert wissenschaftlich fundierte Ansätze aus den Bereichen der Achtsamkeit, der Charakterstärken und der Persönlichkeitsentwicklung. Selbstreflexion, kreative Übungen in Gruppen und Einzelarbeit unterstützen dabei, emotionale Klarheit zu finden und Resilienz zu fördern.

Der BU ist ideal für Arbeitnehmende, die Stress reduzieren und ihre innere und äußerliche Balance wiederfinden möchten.

- Verstehen der Grundlagen von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl
- VIA Charakterstärken kennenlernen und nutzen
- Entwicklung von Strategien zur Stressbewältigung im (beruflichen) Alltag
- Förderung der persönlichen Beziehung zu sich selbst durch Reflexion und Praxis
- Austausch in der Gruppe
- Transfer der Erkenntnisse in den beruflichen und privaten Alltag

O88035

Bildungsurlaub

Kathryn Ohm

Mo bis Fr, 15. - 19. März. 2027,

9.30-16.30 Uhr

vhs im BVZ, Raum 041

12 Tn., 40 Ustd., 230,- EUR

Einführung in die Mediation

In Kooperation mit der Akademie für Konflikte & Führungskompetenz.

Arbeitsverdichtung, Leistungs- und Konkurrenzdruck führen zu zwischenmenschlichen Problemen, sowohl im Berufs- als auch im Privatleben.

Mediation ist hier eine hervorragende Methode, den brisanten Konfliktstoff durch gezielte Kommunikations- und Gesprächsführungstechniken zu entschärfen und Lösungen zu finden, die alle Parteien zufriedenstellen.

Der Bildungsurlaub vermittelt einen praxisbezogenen Ansatz, die eigenen Konflikte zu erkennen und zu bewältigen, sowie im Konfliktfall zu moderieren und zu vermitteln. Sie erwerben Wissen über Konflikttypen, -arten und -ursachen, Eskalationsstufen von Auseinandersetzungen und Deeskalationstechniken.

Außerdem bekommen Sie einen Einblick in die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation in Anlehnung an Marshall Rosenberg. In praktischen Übungen und Rollenspielen werden die Techniken eingeübt und erprobt.

O88571

Bildungsurlaub

Prof. Dr. Wolfgang Hünig

Mo bis Fr, 8. - 12. März 2027, 9-16 Uhr

vhs im BVZ, Raum 1016

12 Tn., 40 Ustd., 230,- EUR



Freie Fahrt

für Ihren Bildungsurlaub!

Alle Teilnehmer*innen an den Bildungsurlauben der vhs Bochum erhalten ein VRR-Ticket der Preisstufe B für die Hin- und Rückfahrt zum Unterrichtsort.





Verkriech' Dich nicht!

Sprich mit Menschen, denen es ähnlich geht. In Bochum gibt es rund 260 Selbsthilfegruppen zu den verschiedensten Themen.

Abhängigkeiten
Chronische Erkrankungen /
Behinderungen

Psychische Erkrankungen
Soziale Probleme

Kontakt

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum
Alsenstraße 19a | 44789 Bochum
Telefon: 0234 23 99 1111
selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org



www.selbsthilfe-bochum.de
www.instagram.com/selbsthilfekontaktstelle_bo

GESUNDHEIT ERLEBEN

VOR ORT & DIGITAL



Wir sind für Sie da:

- vor Ort in Höke's Apotheken & Sanitätshäusern
- digital rund um die Uhr mit unserem Online-Shop

Kennen Sie schon unsere App?

- E-Rezepte bequem einsehen und mit der Gesundheitskarte einlösen
- Medikamente und viele weitere Produkte bestellen
- vom persönlichen Service profitieren und doppelte Wege sparen

Einfach QR-Code
scannen und unsere
App laden!



HÖKE'S  **APOTHEKEN
& SANITÄTSHÄUSER**
Gesundheit erleben

Holen Sie Ihre Bestellung einfach
ab oder lassen Sie sich durch unseren
lokalen Botendienst beliefern.



Die Anmeldung und Beratung ist nur mit Termin möglich.

Den Termin buchen Sie **online** über unser Buchungssystem
Sie erreichen uns dienstags von 10-12 Uhr unter der Telefonnummer
0234 910-1116.

Für allgemeine Informationen, Anmeldungen, Teilnahmebescheinigungen u. v. m.
wenden Sie sich bitte an:

- vhs Geschäftsstelle Andrea Kollmer, Tanja Lehmkuhl, Max Oberste-Beulmann
vhs im BVZ, Raum 1060
Tel. 0234 910-1555 • E-Mail: vhs@bochum.de

Unser Termin-Buchungssystem



Deutsch als Fremdsprache - Unser Angebot

■ Integrationskurse - Niveau A1 bis B1 und Orientierungskurse

Die Integrationskurse bestehen aus 6 Sprachkursmodulen (A1-B1) und dem Orientierungskurs. Die Kurse finden am Vor- oder Nachmittag statt. In manchen Fällen kann das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) Ihren Kursbesuch fördern. Dann bezahlt das BAMF Ihre Kursgebühr komplett oder anteilig. Dazu benötigen Sie eine Teilnahmeberechtigung – oder -verpflichtung (vom BAMF, dem Jobcenter oder der Ausländerbehörde).

Weitere Informationen dazu erhalten Sie auf unserer Internetseite oder in unserer Beratung.



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

■ Berufsbezogene Deutschkurse – DeuFöV

Die vhs Bochum bietet berufsbezogenen Deutschkurse (DeuFöV) auf dem Niveau B2 und C1 an. Die Kurse finden vor- oder nachmittags statt. Die genauen Termine werden quartalsweise gemeinsam mit dem BAMF festgelegt. Bitte informieren Sie sich auf unserer Internetseite über die konkreten Kurstermine.

Bitte beachten Sie, dass Sie nur an einem DeuFöV-Kurs teilnehmen können, wenn Sie eine Teilnahmeberechtigung (vom Jobcenter, der Agentur für Arbeit oder dem BAMF) haben. Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Internetseite.

Die Anmeldung ist erst 4 Wochen vor Kursbeginn möglich!



■ Bitte bringen Sie zur Beratung folgende Papiere mit:

- Pass oder Aufenthaltstitel
- Berechtigung/Verpflichtung zur Teilnahme an einem Integrationskurs
- Sozialhilfe I- oder II-Bescheid, BO-Pass
- Studierendenausweis, „Au Pair“-Vertrag
- Aktuelle Meldebescheinigung

Prüfungen

Die jeweilige Anmeldegebühr muss direkt bei Anmeldung bezahlt werden!

Für die folgenden Prüfungen ist keine Beratung erforderlich. Sie können sich während der Öffnungszeiten (s. Seite 5) direkt in der Geschäftsstelle (Raum 1060) anmelden.

■ Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1

N78709 Samstag, 26. September
Prüfungsgebühr: 165,- EUR
Anmeldeschluss: 4 Wochen vorher!

N78711 Samstag, 21. November
Prüfungsgebühr: 165,- EUR
Anmeldeschluss: 4 Wochen vorher!

■ Einbürgerungstest

Die vhs bietet monatlich mehrere Termine an.
Bitte informieren Sie sich auf unserer Internetseite.
<https://vhs.bochum.de>

Bei nicht ordnungsgemäßer Abmeldung ist die volle Prüfungsgebühr zu zahlen!

Für die Kurse ist eine vorherige Beratung erforderlich.

■ Deutsch A2 / B1

Deutsch A2 / B1

Möchten Sie Ihr Deutsch verbessern?
Wir üben Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben. Sie erweitern Ihren Wortschatz und lernen wichtige Grammatik. Wir sprechen über viele Themen aus dem Alltag, Beruf und der Gesellschaft. Der Kurs hilft Ihnen, sicherer Deutsch zu sprechen und besser zu verstehen.

N78101

mo und mi, 17.30-19 Uhr, ab 14. Sep.
vhs Baarestr. 33, Raum 201b
15 Tn., 24 x 2 Ustd., 160,80 EUR

Deutsch B1/B2

Möchten Sie Ihr Deutsch verbessern?
Wir üben Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben. Sie erweitern Ihren Wortschatz und lernen wichtige Grammatik. Wir sprechen über viele Themen aus dem Alltag, Beruf und der Gesellschaft. Der Kurs hilft Ihnen, sicherer Deutsch zu sprechen und besser zu verstehen. Sie arbeiten in der Gruppe, in Paaren und auch allein.

N78111

di und do, 18-19.45 Uhr, ab 15. Sep.
vhs Baarestr. 33, Raum 111
15 Tn., 23 x 2 Ustd., 161,- EUR

■ Deutsch B2

Deutsch B2.1

Möchten Sie Ihr Deutsch verbessern?
In diesem Kurs lernen Sie auf dem Niveau B2. Wir üben Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben. Sie erweitern Ihren Wortschatz und lernen wichtige Grammatik. Wir sprechen über viele Themen aus dem Alltag, Beruf und der Gesellschaft. Der Kurs hilft Ihnen, sicherer Deutsch zu sprechen und besser zu verstehen. Sie arbeiten in der Gruppe, in Paaren und auch allein.

Voraussetzung: Sehr gute Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1. Idealerweise haben Sie schon einen B2-Kurs besucht. Der Kurs enthält keine Prüfungsvorbereitung.

N78121

mo und mi, 17.15-19.30 Uhr, ab 14. Sep.
vhs Baarestr. 33, Raum 122
16 Tn., 22 x 3 Ustd., 221,10 EUR

■ Deutsch C1

Deutsch C1 Konversation

Wie war das nochmal mit dem Konjunktiv? Welche Unterschiede gibt es zwischen Amts-, Umgangs-, Jugend- und Fachsprache? Und warum haben die Deutschen solche Angst vor Zugluft? Mit Zeitungsartikeln und klassischen Texten, Fernsehserien und Podcasts werden wir in die Feinheiten der deutschen Sprache eintauchen. Nicht zuletzt ist viel Raum für Ihre Fragen und Interessen.

N78130

mo und do, 18.30-20 Uhr, ab 14. Sep.
vhs Baarestr. 33, Raum 201a
15 Tn., 24 x 2 Ustd., 168,- EUR



Familie

- erleben
- gestalten
- genießen

Wir freuen uns auf Sie!



Eltern
stärken



Mit Kindern
leben



Gesund
leben



Textiles
gestalten



Kochen
& Kultur



Treffpunkt
55-plus

Information und Anmeldung unter
Familienbildungsstätte der Stadt Bochum
Zechenstr. 10 - 44791 Bochum
Fon: 0234 / 910-5110
Web: familienbildungsstaette.bochum.de

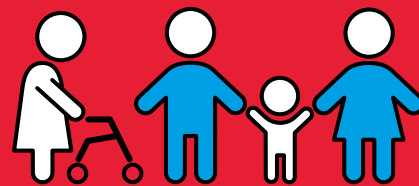
Familienbildungsstätte der Stadt Bochum

Unser
Jugendamt
informiert



du und ich: eine **Pflege**Familie

Für Familien



persönlich
telefonisch
und online

Telefon 0234 910 1100
familienbuero@bochum.de

Familienbüro Bochum

Dienstag und Donnerstag
10 bis 18 Uhr
Mittwoch und Freitag
10 bis 14 Uhr

Jeder erste Samstag im Monat
10 bis 14 Uhr

Ein umgesetztes
Projekt der
**BOCHUM
STRATEGIE**



KinderNotruf Bochum



Leitstelle Feuerwehr
910-5463
in Wattenscheid bitte die
0234 vorwählen

Jugendamt Stadt Bochum
910-2985
Sozialer Dienst
bei allgemeinen Fragen

ENTDECKT DAS UNTERIRDISCHE!

Im Deutschen Bergbau-Museum Bochum
wartet die Welt der Kumpel auf euch.

Freut euch auf:

- Echtes Unter-Tage-Feeling im Anschauungsbergwerk
- Den einzigartigen Blick übern Pott aus 70 Metern Höhe
- Authentische Geschichten von ehemaligen Bergleuten
- Vier spannende Rundgänge für Groß und Klein



DEUTSCHES
BERGBAU-MUSEUM
BOCHUM

Du machst den Unterschied!

Wir bieten dir spannende und
vielfältige Ausbildungs- und Studien-
angebote in den Bereichen Verwaltung,
Handwerk, Technik, Feuerwehr,
Gesundheit und Soziales.

Bewirb dich unter:
www.stadtliche-ausbildung.de



**Jetzt
bewerben!**

Bei Fragen zu Kursinhalten und für die Beratung wenden Sie sich bitte an:

- Fremdsprachen Julia Franz
vhs im BVZ, Raum 1051
Tel. 0234 910-2868 • E-Mail: JFranz@bochum.de

Eine Beratung ist telefonisch, per E-Mail oder nach Vereinbarung vor Ort möglich.

Für allgemeine Informationen, Anmeldungen, Teilnahmebescheinigungen u. v. m. wenden Sie sich bitte an:

- vhs Geschäftsstelle Andrea Kollmer, Tanja Lehmkuhl, Max Oberste-Beulmann
vhs im BVZ, Raum 1060
Tel. 0234 910-1555 • E-Mail: vhs@bochum.de

Die Lehrbücher sind bei den jeweiligen Kursen angegeben.
Bitte bringen Sie diese zum ersten Kurstag mit!

Bitte informieren Sie sich auf „vhs.bochum.de“ über aktuelle Änderungen.



Englisch

■ Englisch A1

Englisch

für absolute Anfänger*innen A1.1

Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse und eignet sich nicht zum Auffrischen der Kenntnisse aus der Schulzeit.

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1
ISBN 978-3-12-501666-8
Verlag: Klett

N61001 ab Lektion 1

Magdalene Bunse-Schröder
do, 18-19.30 Uhr, ab 17. Sep.
Goethe-Schule, Raum N 02,
Goetheplatz 1
16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

Englisch A1.2

Der Kurs setzt ein vhs-Semester Englisch oder geringe Vorkenntnisse voraus.

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1
ISBN 978-3-12-501666-8
Verlag: Klett

N61002 ab Lektion 5

Lala Mammadova
mi, 18-19.30 Uhr, ab 16. Sep.
Goethe-Schule, Raum N 11,
Goetheplatz 1
16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

Englisch A1.3

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1
ISBN 978-3-12-501666-8
Verlag: Klett

N61003 ab Lektion 7

Lala Mammadova
mo, 18-19.30 Uhr, ab 14. Sep.
Goethe-Schule, Raum N 02,
Goetheplatz 1
16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

Englisch A1.4

Der Kurs eignet sich für Interessierte mit Vorkenntnissen aus drei vhs-Semestern.
Lehrbuch: Easy English Upgrade A1.2
ISBN 978-3-06-122701-2
Verlag: Cornelsen

N61004 ab Lektion 7/8

Annika Brölsch
mi, 18.30-20 Uhr, ab 16. Sep.
vhs im BVZ, Raum 039
16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

■ Englisch A2

Englisch A2.2

Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.1
ISBN 978-3-12-501668-2
Verlag: Klett

N61022 ab Lektion 6

Magdalene Bunse-Schröder
mo, 18-19.30 Uhr, ab 7. Sep.
Goethe-Schule, Raum N 14,
Goetheplatz 1
16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

Englisch A2.4

Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.2
ISBN 978-3-12-501669-9
Verlag: Klett

N61025 ab Lektion 6

Magdalene Bunse-Schröder
mi, 18-19.30 Uhr, ab 9. Sep.
Goethe-Schule, Raum N 03,
Goetheplatz 1
16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR



Englisch

■ Englisch B1

Englisch B1.1

Lehrbuch: Let's Enjoy English B1.1
ISBN 978-3-12-501710-8
Verlag: Klett

N61030 ab Lektion 1

Magdalene Bunse-Schröder
di, 18-19.30 Uhr, ab 8. Sep.
Goethe-Schule, Raum N 12,
Goetheplatz 1
16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

Englisch B1.2

Lehrbuch: Easy English Upgrade B1.1
ISBN 978-3-06-122721-0
Verlag: Cornelsen

N61031 ab Lektion 5/6

Annika Brölsch
mo, 18.30-20 Uhr, ab 14. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1011
16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

Englisch B1.2

Lehrbuch: English Network Now B1.1
ISBN 978-3-12-605122-4
Verlag: Klett

N61032 ab Lektion 4

Malte Pattberg
mi, 10-11.30 Uhr, ab 16. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1017
16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

■ Auffrischkurse

Englisch auffrischen B1 (Teil 1)

Lehrbuch: Refresh Now B1
ISBN 978-3-12-605299-3
Verlag: Klett

N61033 ab Lektion 1

Michael Hawes
mi, 18-19.30 Uhr, ab 16. Sep.
Goethe-Schule, Raum N 01,
Goetheplatz 1
16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

Englisch auffrischen B1 (Teil 2)

Lehrbuch: Refresh Now B1
ISBN 978-3-12-605299-3
Verlag: Klett

N61034 ab Lektion 7

Michael Hawes
mo, 18-19.30 Uhr, ab 7. Sep.
Goethe-Schule, Raum N 01,
Goetheplatz 1
16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

■ English Conversation

Keep your English going B2/C1

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Englischkenntnisse auf dem Niveau B2/C1 in lebhaften Gesprächen anwenden und erweitern möchten.

N61045

Andrew Gordon
do, 11.45-13.15 Uhr, ab 17. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1016
12 Tn., 10 x 2 Ustd., 105,- EUR

Let's meet for a chat B1/B2

We will talk about different topics in a relaxed atmosphere, using texts from the book and other sources.

Lehrbuch: In Conversation B1
ISBN 978-3-12-501558-6
Verlag: Delta

N61046

Monika Mathei
mo, 14-15.30 Uhr, ab 7. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1012
16 Tn., 11 x 2 Ustd., 71,50 EUR

English Conversation B1/B2

N61052

Andrew Gordon
mi, 18.30-20 Uhr, ab 16. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1011
16 Tn., 12 x 2 Ustd., 84,- EUR

Let's have a chat B1

N61053

Andrew Gordon
mi, 10-11.30 Uhr, ab 16. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1016
16 Tn., 12 x 2 Ustd., 84,- EUR

English Conversation B2

N61054

Andrew Gordon
di, 18.15-19.45 Uhr, ab 15. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1012
16 Tn., 12 x 2 Ustd., 84,- EUR

English Conversation C1

N61055

Andrew Gordon
do, 18.30-20 Uhr, ab 24. Sep.
vhs im BVZ, Raum 047
12 Tn., 10 x 2,4 Ustd., 105,- EUR

Französisch

■ Französisch A1

Französisch

(nicht nur) für Anfänger*innen

Der Bildungsurlaub richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse. Wiedereinsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen sind willkommen. Der Kurs kann als intensiver Einstieg in die französische Sprache genutzt werden und Sie bekommen Tipps und Strategien zum weiteren (autonomen) Lernen.

Lehrbuch: Voyages (neu) A1
ISBN 978-3-12-529412-7
Verlag: Klett

N62000

Bildungsurlaub ab Lektion 1

Najia Hoppe
Mo bis Fr, 26. - 30. Okt., 9-15 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1012
12 Tn., 30 UE, 186,- EUR

Französisch

für absolute Anfänger*innen A1.1

Die Kurse richten sich ausschließlich an Interessierte ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch für nachfolgende Kurse:

Voyages neu A1
ISBN 978-3-12-529412-7
Verlag: Klett

N62001

ab Lektion 1

Catherine Clément-Dürr
mo, 18.45-20.15 Uhr, ab 14. Sep.
Goethe-Schule, Raum N 23,
Goetheplatz 1
16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

N62001A

ab Lektion 1

Najia Hoppe
fr, 12.30-14 Uhr, ab 11. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1017
12 Tn., 12 x 2 Ustd., 120,- EUR

Französisch A1.1

mit geringen Vorkenntnissen

Der Kurs setzt ein vhs-Semester Französisch oder entsprechende Kenntnisse voraus und eignet sich auch zum Wiedereinstieg nach einer längeren Pause.

Lehrbuch: Voyages (neu) A1
ISBN 978-3-12-529412-7
Verlag: Klett

N62002

ab Lektion 2

Hélène Stora
do, 18-19.30 Uhr, ab 10. Sep.
Goethe-Schule Neubau, Raum N 11,
Goetheplatz 1
12 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

Französisch



Französisch A1.3

Der Kurs setzt zwei vhs-Semester Französisch oder entsprechende Vorkenntnisse voraus.

Lehrbuch für nachfolgende Kurse:

Voyages neu A1

ISBN 978-3-12-529412-7

Verlag: Klett

N62003 ab Lektion 4

Diana Kokoschka

mi, 19.45-21.15 Uhr, ab 16. Sep.

vhs Baarestr. 33, Raum 124

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

N62004 ab Lektion 7B

Angelina Guenot-Wulff

mo, 17-18.30 Uhr, ab 14. Sep.

vhs im BVZ, Raum 1017

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

Französisch A1.3

Der Kurs setzt vier vhs-Semester Französisch oder entsprechende Vorkenntnisse voraus.

Lehrbuch: Voyages neu A1

ISBN 978-3-12-529412-7

Verlag: Klett

N62005 ab Lektion 8

Hélène Stora

di, 18-19.30 Uhr, ab 8. Sep.

Goethe-Schule, Raum N 04,

Goetheplatz 1

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

Französisch A1.4

Der Kurs setzt vier vhs-Semester Französisch oder entsprechende Kenntnisse voraus.

Lehrbuch: Voyages neu A1

ISBN 978-3-12-529412-7

Verlag: Klett

N62010 ab Lektion 8/9

Najia Hoppe

mo, 18-19.30 Uhr, ab 7. Sep.

vhs im BVZ, Raum 1010

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

Französisch A2

Französisch A2.1

Lehrbuch: Voyages (neu) A2

ISBN 978-3-12-529422-6

Verlag: Klett

N62020 ab Lektion 1

Diana Kokoschka

mi, 18-19.30 Uhr, ab 16. Sep.

vhs Baarestr. 33, Raum 124

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

N62021 ab Lektion 3/4

Najia Hoppe

do, 18-19.30 Uhr, ab 10. Sep.

vhs im BVZ, Raum 1017

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

Französisch A2.4

Lehrbuch: Voyages neu A2

ISBN: 978-3-12-529422-6

Verlag: Klett

N62023 ab Lektion 9/10

Najia Hoppe

fr, 10.45-12.15 Uhr, ab 11. Sep.

vhs im BVZ, Raum 1017

12 Tn., 12 x 2 Ustd., 120,- EUR

Französisch B1

Französisch B1.2

Lehrbuch: Voyages neu B1

ISBN 978-3-12-529431-8

Verlag: Klett

N62032 ab Lektion 7B

Angelina Guenot-Wulff

di, 14.45-16.15 Uhr, ab 15. Sep.

vhs im BVZ, Raum 1017

12 Tn., 12 x 2 Ustd., 120,- EUR

Französisch B1.4

Lehrbuch für nachfolgende Kurse:

Voyages (neu) B1

ISBN 978-3-12-529431-8

Verlag: Klett

N62033 ab Lektion 10

Najia Hoppe

mo, 10.45-12.15 Uhr, ab 7. Sep.

vhs im BVZ, Raum 1020

12 Tn., 12 x 2 Ustd., 120,- EUR

N62034 ab Lektion 10

Maïté Aubert

mo, 17-18.30 Uhr, ab 21. Sep.

vhs Baarestr. 33, Raum 115

12 Tn., 11 x 2 Ustd., 110,- EUR

Französisch Konversation

Französisch Konversation B1/B2

N62035

Angelina Guenot-Wulff

mo, 18.45-20.15 Uhr, ab 14. Sep.

vhs im BVZ, Raum 1017

12 Tn., 12 x 2 Ustd., 126,- EUR

N62037

Hélène Stora

mo, 11.45-13.15 Uhr, ab 9. Feb.

vhs im BVZ, Raum 1017

12 Tn., 12 x 2 Ustd., 126,- EUR

Französisch Konversation C1

Cours pour férus de culture et de langue française. Lecture de textes littéraires contemporains et d'actualité, discussions animées et encadrées afin d'affiner vos compétences linguistiques ainsi que votre perception de la société française.

N62052

Hélène Stora

mo, 10-11.30 Uhr, ab 9. Feb.

vhs im BVZ, Raum 1017

12 Tn., 12 x 2 Ustd., 126,- EUR

Connaissance de la France actuelle (C1/C2)

Dans ce cours de conversation, nous suivons l'actualité française à partir d'articles de journaux, de chansons, de reportages etc. Nous nous penchons aussi sur l'histoire de la France pour pouvoir mieux comprendre les enjeux politiques, culturels et sociétaux de ce pays aujourd'hui. N'hésitez pas à rejoindre notre groupe!

N62053

Nathalie Piquet

do, 18.30-20 Uhr, ab 17. Sep.

Goethe-Schule, Raum N 14,

Goetheplatz 1

12 Tn., 10 x 2 Ustd., 105,- EUR



Italienisch

■ Italienisch A1

Italienisch

für absolute Anfänger*innen A1.1

Die Kurse richten sich ausschließlich an Interessierte ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch für nachfolgende Kurse:

Chiaro! A1 Nuova edizione

ISBN 978-3192754272

Verlag: Hueber

N63000

ab Lektion 1

Aurora Rigoli

do, 19.30-21 Uhr, ab 10. Sep.

Goethe-Schule, Raum N 12, Goetheplatz 1

15 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

N63001

ab Lektion 1

Giovanni Musacchia

mo, 18.45-20.15 Uhr, ab 7. Sep.

vhs Baarestr. 33, Raum 125

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

N63002

ab Lektion 1

Chiara Marie Schürch

di, 17-18.30 Uhr, ab 15. Sep.

vhs im BVZ, Raum 040

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

Italienisch A1.2

Die Kurse setzen ein vhs-Semester Italienisch oder entsprechende Kenntnisse voraus.

Lehrbuch für nachfolgende Kurse:

Chiaro! A1 Nuova edizione

ISBN 978-3192754272

Verlag: Hueber

N63003

ab Lektion 3

Giovanni Musacchia

mo, 17-18.30 Uhr, ab 7. Sep.

vhs Baarestr. 33, Raum 125

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

N63004

ab Lektion 5/6

Chiara Marie Schürch

mo, 19.30-21 Uhr, ab 14. Sep.

Goethe-Schule, Raum N 03, Goetheplatz 1

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

Italienisch A1.3

Die Kurse setzen zwei vhs-Semester Italienisch oder entsprechende Kenntnisse voraus.

Lehrbuch: Chiaro! A1 Nuova edizione

ISBN 978-3192754272

Verlag: Hueber

N63005

ab Lektion 8/9

Chiara Marie Schürch

di, 18.45-20.15 Uhr, ab 15. Sep.

vhs im BVZ, Raum 040

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

N63006

ab Lektion 7/8

Gundula Horn

mi, 19-20.30 Uhr, ab 16. Sep.

Goethe-Schule, Raum N 14, Goetheplatz 1

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

Italienisch A1.4

Der Kurs setzt drei vhs-Semester Italienisch oder entsprechende Kenntnisse voraus.

Lehrbuch: Chiaro! A1 Nuova edizione

ISBN 978-3192754272

Verlag: Hueber

N63007

ab Lektion 7

Giovanni Musacchia

do, 17.45-19.15 Uhr, ab 10. Sep.

Goethe-Schule, Raum N 12, Goetheplatz 1

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

■ Italienisch A2

Italienisch A2.1

Der Kurs hat eine schnelle Lernprogression.

Lehrbuch für nachfolgende Kurse: Lehrbuch:

Chiaro! A2 - Nuova edizione

ISBN 978-3192754494

Verlag: Hueber

N63020

ab Lektion 1

Véronique Dembeck

do, 18-19.30 Uhr, ab 17. Sep.

vhs Baarestr. 33, Raum 113

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

Italienisch A2.2

Lehrbuch: Chiaro! A2 - Nuova edizione

ISBN 978-3192754494

Verlag: Hueber

N63021

ab Lektion 3/4

Gundula Horn

mo, 17.45-19.15 Uhr, ab 14. Sep.

Goethe-Schule, Raum N 21, Goetheplatz 1

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

Italienisch A2.3

Lehrbuch: Chiaro! A2 - Nuova edizione

ISBN 978-3192754494

Verlag: Hueber

N63022

ab Lektion 8/9

Raffaella Peus

di, 17-18.30 Uhr, ab 8. Sep.

vhs im BVZ, Raum 053

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

Italienisch A2.4

Lehrbuch: Chiaro! A2 - Nuova edizione

ISBN 978-3192754494

Verlag: Hueber

N63023

ab Lektion 9/10

Chiara Marie Schürch

mo, 17.45-19.15 Uhr, ab 14. Sep.

Goethe-Schule, Raum N 03, Goetheplatz 1

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

■ Italienisch B1

Italienisch B1.3

Lehrbuch: Chiaro! B1 Nuova edizione

ISBN 978-3-19-045467-9

Verlag: Hueber

N63033

ab Lektion 5

Giovanni Musacchia

di, 16.45-18.15 Uhr, ab 8. Sep.

vhs im BVZ, Raum 1017

6-9 Tn. (Kleingruppenkurs), 24 Ustd.,

120,- EUR

■ Italienisch B2

Italienisch B2

Lehrbuch: Nuovissimo progetto

italiano 2b

ISBN 978-88-99358-96-9

Verlag: Edilingua

N63042

ab Lektion 9

Graziá Salpietro

fr, 16.45-18.15 Uhr, ab 11. Sep.

vhs im BVZ, Raum 1010

15 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

Italienisch B2

Lehrbuch: Nuovo Espresso 4 B2

ISBN 978-8861825055

Verlag: Alma Edizioni

N63047

ab Lektion 6

Marina Grimaldi-Koch

mo, 10.45-12.15 Uhr, ab 7. Sep.

vhs im BVZ, Raum 1011

6-9 Tn. (Kleingruppenkurs), 20 Ustd.,

100,- EUR

Italienisch Konversation B2/C1

N63049

Giovanni Musacchia

di, 18.30-20 Uhr, ab 08. Sep.

vhs im BVZ, Raum 1017

6-9 Tn. (Kleingruppenkurs), 12 x 2 Ustd.,

120,- EUR

■ Italienisch C1

Italienisch Konversation C1

Lehrbuch: Nuovissimo Progetto italiano 3

ISBN 978-88-99358-98-3

Verlag: Edilingua

N63050

ab Lektion 9

Graziá Salpietro

mo, 18.30-20 Uhr, ab 7. Sep.

Goethe-Schule, Raum N 04,

Goetheplatz 1

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 84,- EUR

Spanisch

■ Spanisch A1

Spanisch für absolute Anfänger*innen

Tauchen Sie fünf Tage lang intensiv in die Sprache ein! Wir lernen Spanisch von Anfang an.

Die Kompaktwoche ermöglicht es Ihnen, in kurzer Zeit erste Spanischkenntnisse zu erwerben und schafft die Grundlage für eine erste vorwiegend mündliche Verständigung anhand folgender Themen:

- Begrüßung und Vorstellung
- nach Befinden und Herkunft fragen
- Vorschläge machen und darauf reagieren
- Einkaufen, Wünsche äußern, sich informieren
- über Alltags- und Freizeitaktivitäten sprechen, sich verabreden
- Ausdrücken von Gefallen und Missfallen
- Wochentage, Monate und Uhrzeit

Bitte beachten: Die kompakte Form bedeutet schnelleres intensives Lernen. Bitte bringen Sie das angegebene Lehrbuch zum Kursbeginn mit.

Lehrbuch: *Entrada al español*

ISBN 978-3464205679

Verlag: Cornelsen

N64000 **Bildungsurlaub**

Isabel Campos Aguilera

Mo bis Fr, 26. - 30. Okt., 9-15 Uhr

vhs im BVZ, Raum 1017

12 Tn., 35 Ustd., 216,- EUR



Spanisch

für absolute Anfänger*innen A1.1

Die Kurse richten sich ausschließlich an Interessierte ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch für nachfolgende Kurse:

Con gusto nuevo A1

ISBN 978-3-12-514676-1

Verlag: Klett

N64002

ab Lektion 1

Antonio José Sucre Figueroa

di, 18-19.30 Uhr, ab 8. Sep.

Goethe-Schule, Raum N 02,

Goetheplatz 1

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

N64003

ab Lektion 1

Antonio José Sucre Figueroa

di, 19.45-21.15 Uhr, ab 8. Sep.

Goethe-Schule, Raum N 02,

Goetheplatz 1

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

N64004

ab Lektion 1

Pilar Torreglosa

mi, 17-18.30 Uhr, ab 16. Sep.

vhs Baarestr. 33, Raum 111

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

Spanisch A1.2

Die Kurse setzen ein vhs-Semester Spanisch oder entsprechende Kenntnisse voraus.

Lehrbuch für nachfolgende Kurse:

Con gusto nuevo A1

ISBN 978-3-12-514676-1

Verlag: Klett

N64005

ab Lektion 3

Isabel Campos Aguilera

di, 11.30-13 Uhr, ab 8. Sep.

vhs im BVZ, Raum 1016

12 Tn., 12 x 2 Ustd., 120,- EUR

N64006

ab Lektion 4

Pedro Crovetto Farías

mi, 18-19.30 Uhr, ab 23. Sep.

Goethe-Schule, Raum N 04,

Goetheplatz 1

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

N64007

ab Lektion 4

Antonio José Sucre Figueroa

mi, 19.45-21.15 Uhr, ab 9. Sep.

Goethe-Schule, Raum N 02,

Goetheplatz 1

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

N64008

ab Lektion 4

Véronique Dembeck

do, 19.45-21.15 Uhr, ab 17. Sep.

vhs Baarestr. 33, Raum 113

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

Spanisch A1.3

Die Kurse setzen zwei vhs-Semester Spanisch oder entsprechende Kenntnisse voraus.

Lehrbuch für nachfolgende Kurse:

Con gusto nuevo A1

ISBN 978-3-12-514676-1

Verlag: Klett

N64009

ab Lektion 5

Erika Herrera

di, 17-18.30 Uhr, ab 8. Sep.

vhs im BVZ, Raum 047

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

N64010

ab Lektion 7

Dr. Patricia Elena Correa de Strunkheide

mi, 18.30-20 Uhr, ab 9. Sep.

Goethe-Schule, Raum N 13, Goetheplatz 1

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

N64011

ab Lektion 5

David Dusanic

mi, 19.45-21.15 Uhr, ab 9. Sep.

Goethe-Schule, Raum N 12, Goetheplatz 1

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

N64012

ab Lektion 8

Pilar Torreglosa

mi, 10-11.30 Uhr, ab 16. Sep.

vhs im BVZ, Raum 1012

12 Tn., 12 x 2 Ustd., 120,- EUR

Spanisch A1.4

Der Kurs setzt vier vhs-Semester Spanisch oder entsprechende Kenntnisse voraus.

Lehrbuch für nachfolgende Kurse:

Con gusto nuevo A1

ISBN 978-3-12-514676-1

Verlag: Klett

N64013

ab Lektion 9

David Dusanic

do, 19.45-21.15 Uhr, ab 10. Sep.

Goethe-Schule, Raum N 03, Goetheplatz 1

6-9 Tn., 24 Ustd., 120,- EUR

N64014

ab Lektion 8

David Dusanic

fr, 17-18.30 Uhr, ab 11. Sep.

vhs im BVZ, Raum 1016

6-9 Tn., 12 x 2 Ustd., 120,- EUR

N64015

ab Lektion 10

David Dusanic

do, 18-19.30 Uhr, ab 10. Sep.

Goethe-Schule, Raum N 03, Goetheplatz 1

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

N64019

ab Lektion 11

Erika Herrera

di, 18.45-20.15 Uhr, ab 8. Sep.

vhs im BVZ, Raum 047

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

Spanisch

■ Spanisch A2

Spanisch A2.1

Lehrbuch für nachfolgende Kurse:

Con gusto nuevo A2

ISBN 978-3-12-514682-2

Verlag: Klett

N64020

ab Lektion 1

Antonio José Sucre Figueroa

mi, 18-19.30 Uhr, ab 9. Sep.

Goethe-Schule, Raum N 02, Goetheplatz 1

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

N64021

ab Lektion 2

Dr. Patricia Elena Correa de Strunkheide

di, 18.30-20 Uhr, ab 8. Sep.

Goethe-Schule, Raum N 13, Goetheplatz 1

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

N64022

ab Lektion 1

David Dusanic

mi, 18-19.30 Uhr, ab 9. Sep.

Goethe-Schule, Raum N 12, Goetheplatz 1

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

N64023

ab Lektion 2

David Dusanic

di, 18-19.30 Uhr, ab 8. Sep.

Goethe-Schule, Raum N 03, Goetheplatz 1

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

N64024

ab Lektion 2

Pedro Crovetto Farías

di, 18-19.30 Uhr, ab 22. Sep.

Goethe-Schule, Raum N 14, Goetheplatz 1

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

■ Spanisch B1

Spanisch B1.1

Lehrbuch: Con Gusto nuevo B1

ISBN 978-3-12-514693-8

Verlag: Klett

N64030

ab Lektion 2

Pilar Torreglosa

di, 10.45-12.15 Uhr, ab 15. Sep.

vhs im BVZ, Raum 1017

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

Spanisch B1.4

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1

ISBN 978-3-12-514693-8

Verlag: Klett

N64032

ab Lektion 10

Dr. Patricia Elena Correa de Strunkheide

mo, 18.30-20 Uhr, ab 7. Sep.

Goethe-Schule, Raum N 13, Goetheplatz 1

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

Spanisch B1 - Am Ball bleiben!

Este curso es ideal para los alumnos que quieran avanzar en el nivel y repasar los puntos de gramática básicos, por ejemplo los tiempos del subjuntivo y sus usos, imperativo negativo, perífrases verbales, etc. Y todo con amenos contenidos didácticos.

N64033

Isabel Campos Aguilera

di, 9.45-11.15 Uhr, ab 8. Sep.

vhs im BVZ, Raum 1016

12 Tn., 12 x 2 Ustd., 120,- EUR

Spanisch Lektüre und Konversation B2

Refresca, mantén o mejora tus conocimientos de español hablando sobre distintos temas de actualidad y de cultura del mundo hispanohablante.

N64043

Onlinekurs

Erika Herrera

do, 18.30-20 Uhr, ab 10. Sep.

vhs.cloud

6-9 Tn. (Kleingruppenkurs), 24 Ustd.,

120,- EUR

■ Spanisch B2

Spanisch Konversation B2

N64045

Gabriel Fernández

di, 18.30-20 Uhr, ab 15. Sep.

Goethe-Schule, Raum N 01,

Goetheplatz 1

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 84,- EUR

■ Spanisch C1

Spanisch Konversation C1

N64053

Erika Herrera

Sa, 10. Okt., 7., 14. und 21. Nov. und

5. Dez., 10.15-12.30 Uhr

vhs im BVZ, Raum 1011

12 Tn., 5 x 3 Ustd., 75,- EUR



Arabisch

Arabisch

(nicht nur) für Anfänger*innen

Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse bzw. mit geringen Vorkenntnissen aus einem vhs-Semester.

Lehrbuch: Salam! neu, A1 - A2
ISBN 978-3-12-528998-7
Verlag: Klett

N65001 ab Lektion 1

Najia Hoppe
mi, 18-19.30 Uhr, ab 16. Sep.
vhs Baarestr. 33, Raum 115
12 Tn., 10 x 2 Ustd., 100,- EUR

Arabisch A1.3

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen aus zwei vhs-Semestern. Wiedereinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Salam! neu, A1 - A2
ISBN 978-3-12-528998-7
Verlag: Klett

N65003 ab Lektion 3/4

Najia Hoppe
mi, 19.45-21.15 Uhr, ab 16. Sep.
vhs Baarestr. 33, Raum 115
12 Tn., 10 x 2 Ustd., 100,- EUR

Arabisch A1.4

Der Kurs setzt vier vhs-Semester Arabisch oder entsprechende Kenntnisse voraus.

Lehrbuch: Salam! neu, A1 - A2
ISBN 978-3-12-528998-7
Verlag: Klett

N65005 ab Lektion 6/7

Najia Hoppe
di, 19.45-21.15 Uhr, ab 15. Sep.
vhs Baarestr. 33, Raum 115
5-9 Tn. (Kleingruppenkurs), 20 Ustd.,
120,- EUR

Arabisch für Fortgeschrittene (A2)

Lehrbuch:
Salam! neu, A1-A2
ISBN 978-3-12-528998-7
Verlag: Klett

N65006 ab Lektion 12

Najia Hoppe
di, 18-19.30 Uhr, ab 15. Sep.
vhs Baarestr. 33, Raum 115
6-9 Tn. (Kleingruppenkurs), 20 Ustd.,
100,- EUR

Chinesisch

Chinesisch 2

Der Kurs setzt ein vhs-Semester Chinesisch oder entsprechende Kenntnisse voraus.

Lehrbuch: Lóng neu A1-A2
ISBN 978-3-12-528969-7
Übungsbuch:
ISBN 978-3-12-528961-1
Verlag: Klett

N65120 ab Lektion ??

Mei Yang
do, 19.45-21.15 Uhr, ab 10. Sep.
Goethe-Schule, Raum N 01,
Goetheplatz 1
16 Tn., 10 x 2 Ustd., 100,- EUR

Chinesisch 3

Der Kurs setzt zwei vhs-Semester Chinesisch oder entsprechende Kenntnisse voraus.

Lehrbuch: Lóng neu A1-A2
ISBN 978-3-12-528969-7
Übungsbuch:
ISBN 978-3-12-528961-1
Verlag: Klett

N65130 ab Lektion ??

Mei Yang
do, 18-19.30 Uhr, ab 10. Sep.
Goethe-Schule, Raum N 01,
Goetheplatz 1
12 Tn., 10 x 2 Ustd., 100,- EUR

Finnisch

Finnisch A2/B1

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen. Quer- und Wiedereinsteigende sind willkommen.

Wir beschäftigen uns weiterhin mit dem Imperfekt. Außerdem wiederholen wir den 3. Infinitiv und Objektregeln.

Sie lernen auch etwas formeller zu kommunizieren und sind in der Lage, etwa über die finnische Natur sowie Ihre Freizeitaktivitäten zu sprechen.

Mündliche Kommunikation in der Zielsprache sowie Gebrauch von gesprochener Alltagssprache nimmt an Bedeutung zu.

Lehrbuch: Suomen mestari 2,
Auflage ab 2022

N65280 ab Lektion 2

Ristomatti Rouhiainen
Sa, 26. Sep., 10. Okt., 7., 21. u. 28. Nov.
und 12. Dez., 11-14.15 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1010
12 Tn., 24 Ustd., 120,- EUR



Griechisch

Griechisch

für absolute Anfänger*innen

Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Kalimera, neue Ausgabe

ISBN 978-3-12-606648-8

Arbeitsbuch:

ISBN 978-3-12-606651-8

Verlag: Klett

N65310

ab Lektion 1

Anastasia Mitsikoudi

mo, 18.15-19.45 Uhr, ab 14. Sep.

vhs im BVZ, Raum 1016

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

Griechisch 2

Der Kurs setzt ein vhs-Semester Griechisch oder entsprechende Kenntnisse voraus.

Lehrbuch: Kalimera, neue Ausgabe

ISBN 978-3-12-606648-8

Arbeitsbuch:

ISBN 978-3-12-606651-8

Verlag: Klett

N65320

ab Lektion 6

Eleni Brouzou

do, 18-19.30 Uhr, ab 17. Sep.

vhs im BVZ, Raum 1016

16 Tn., 11 x 2 Ustd., 71,50 EUR

Griechisch 3

Der Kurs setzt zwei vhs-Semester Griechisch oder entsprechende Kenntnisse voraus.

Lehrbuch: Kalimera, neue Ausgabe

ISBN 978-3-12-606648-8

Arbeitsbuch:

ISBN 978-3-12-606651-8

Verlag: Klett

N65330

ab Lektion 11

Eleni Brouzou

mi, 18-19.30 Uhr, ab 16. Sep.

vhs im BVZ, Raum 1010

9 Tn., 11 x 2 Ustd., 110,- EUR

Griechisch 5

Der Kurs setzt vier-fünf vhs-Semester Griechisch oder entsprechende Kenntnisse voraus.

Lehrbuch: Kalimera, neue Ausgabe

ISBN 978-3-12-606648-8

Arbeitsbuch:

ISBN 978-3-12-606651-8

Verlag: Klett

N65350

ab Lektion 15

Anastasia Mitsikoudi

mo, 16.30-18 Uhr, ab 14. Sep.

vhs im BVZ, Raum 1016

9 Tn., 12 x 2 Ustd., 120,- EUR

Griechisch 10

Der Kurs setzt neun vhs-Semester Griechisch oder entsprechende Kenntnisse voraus.

Lehrbuch: Kalimera, neue Ausgabe

ISBN 978-3-12-606648-8

Arbeitsbuch:

ISBN 978-3-12-606651-8

Verlag: Klett

N65391

ab Lektion 14

Sofia Pimenidis

do, 16.30-18 Uhr, ab 17. Sep.

vhs im BVZ, Raum 1016

6-9 Tn. (Kleingruppenkurs), 20 Ustd.,

100,- EUR

Griechisch Konversation

Im Mittelpunkt stehen das freie Sprechen und die Wiederholung grammatikalischer Strukturen.

Die Unterrichtssprache wird größtenteils Griechisch sein.

N65395

Sofia Pimenidis

do, 18.15-19.45 Uhr, ab 17. Sep.

vhs im BVZ, Raum 1016

12 Tn., 10 x 2 Ustd., 105,- EUR

Japanisch

Japanisch für Anfänger*innen A1.1

Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse, Kursziel ist der systematische Erwerb der japanischen Sprache, inklusive das Erlernen der japanischen Schrift.

Wir verwenden zwei Lehrwerke:

Katsudoo legt den Fokus auf mündliche Kommunikation sowie auf kulturelle Begegnung. Rikai zielt auf den Erwerb von Wortschatz, Grammatik und Schrift ab.

Lehrbuch: Marugoto A1

Katsudoo ISBN 978-3-87548-707-7

Rikai ISBN 978-3-87548-708-4

Verlag: Buske

N65510

ab Lektion 1

Yuhono Takeda

do, 17-18.30 Uhr, ab 10. Sep.

vhs im BVZ, Raum 1020

12 Tn., 12 x 2 Ustd., 120,- EUR

Japanisch für die Reise

Der Kurs richtet sich an absolute Anfänger*innen und bereitet auf eine Japan-Reise vor.

Sie lernen die wichtigsten Redemittel und Umgangsformen für die verschiedenen Situationen während einer Reise: Begrüßen, Bedanken, die Zahlen, Fragen im Hotel, im Zug, im Restaurant, beim Einkaufen usw.

Die japanischen Schriftzeichen werden nicht thematisiert, der Schwerpunkt liegt auf (Hör-)Verstehen und Sprechen.

N65511

Hiroe Nakajima

di, 18-19.30 Uhr, ab 15. Sep.

Goethe-Schule, Raum N 24,

Goetheplatz 1

12 Tn., 10 x 2 Ustd., 105,- EUR

Japanisch A1.2

Die Kurse setzen ein vhs-Semester Japanisch oder entsprechende Kenntnisse voraus.

Lehrbuch: Marugoto A1

Katsudoo ISBN 978-3-87548-707-7

Rikai ISBN 978-3-87548-708-4

Verlag: Buske

N65520

ab Lektion 5/6

Yuhono Takeda

di, 17.15-18.45 Uhr, ab 8. Sep.

vhs im BVZ, Raum 1020

12 Tn., 12 x 2 Ustd., 120,- EUR

N65521

ab Lektion 5/6

Yuhono Takeda

do, 19-20.30 Uhr, ab 10. Sep.

vhs im BVZ, Raum 1020

12 Tn., 12 x 2 Ustd., 120,- EUR



Japanisch

Japanisch A1.4

Der Kurs setzt drei vhs-Semester Japanisch oder entsprechende Kenntnisse voraus. Das Lesen und Schreiben der japanischen Schriftzeichen „Hiragana“ sind erwünscht.

Nach diesem Kurs können Sie die wichtigsten Lerninhalte der A1-Stufe überblicken.

Zusätzlich zum Lehrbuch arbeiten Sie mit Irodori Starter, online verfügbar unter

Lehrbuch: Japanisch Schritt für Schritt, Band 1

ISBN 978-3-7322-9974-4

Verlag: BoD

N65540

Hiroe Nakajima
mi, 18-19.30 Uhr, ab 16. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1017
9 Tn., 12 x 2 Ustd., 120,- EUR

Japanisch für Fortgeschrittene A2/B1

Der Kurs richtet sich an Lernende auf dem Niveau des JLPT N4.

Er baut auf grundlegenden Kenntnissen der japanischen Sprache auf und zielt darauf ab, die Sprachkompetenz auf dem B1-Niveau weiterzuentwickeln.

Lehrbuch: Quartet: Intermediate Japanese Across the Four Language Skills 1 (Coursebook)

ISBN 978-4-7890-1695-7

N65580

Yuhono Takeda
fr, 18.30-20 Uhr, ab 11. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1020
12 Tn., 12 x 2 Ustd., 120,- EUR

Japanische Kalligraphie

Mit Pinsel und Tusche schreiben Sie in diesem Kurs beliebte Wörter auf Japanisch, lernen die Pinselführung und einfache Schreibtechnik kennen und gewinnen dabei Achtsamkeit und innere Ruhe. Japanischkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die benötigten Materialien werden ausgeliehen. Die Kosten für Reispapier und Verbrauchsgegenstände in Höhe von 8 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.

N65585

Hiroe Nakajima
Sonntag, 8. Nov., 10-15.15 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1016
10 Tn., 1 x 6 Ustd., 44,- EUR

Koreanisch

Koreanisch 2

Der Kurs setzt ein vhs-Semester Koreanisch oder entsprechende Kenntnisse voraus.

Lehrbuch: Sejong Korean Student Book 1B

ISBN 978-89-971342-3-6

Arbeitsbuch:

Sejong Korean Work Book 1B
ISBN 978-89-971343-1-1

N65602

ab Lektion 1

Hye Won Chung
di, 18.45-20.15 Uhr, ab 8. Sep.
vhs Baarestr. 33, Raum 125
12 Tn., 12 x 2 Ustd., 120,- EUR

Koreanisch für Fortgeschrittene

Lehrbuch: Sejong Korean Student Book 2B

ISBN 9781635190465

Übungsbuch:

ISBN 9788997134335

N65605

ab Lektion 1

Hye Won Chung
di, 17-18.30 Uhr, ab 8. Sep.
vhs Baarestr. 33, Raum 125
6-9 Tn. (Kleingruppenkurs), 24 Ustd., 120,- EUR



Niederländisch

Niederländisch

für absolute Anfänger*innen

Der Bildungsurlaub richtet sich an Interessierte, die keine Vorkenntnisse haben und bietet einen intensiven Einstieg in die niederländische Sprache.

Bitte bringen Sie das angegebene Lehrbuch zum Kursbeginn mit.

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1

(Kurs- und Arbeitsbuch)

ISBN 978-3-19-105460-1

Verlag: Hueber

N66000

Bildungsurlaub

Silvia Wrede

Mo bis Fr, 19. - 23. Okt., 9-15 Uhr

vhs im BVZ, Raum 041

12 Tn., 35 Ustd., 216,- EUR

Niederländisch

für absolute Anfänger*innen A1.1

Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1

(Kurs- und Arbeitsbuch)

ISBN 978-3-19-105460-1

Verlag: Hueber

N66001

ab Lektion 1

Ali Çimen

fr, 16-17.30 Uhr, ab 18. Sep.

vhs im BVZ, Raum 1017

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

Niederländisch A1.2

Der Kurs setzt ein vhs-Semester Niederländisch oder entsprechende Kenntnisse voraus.

Lehrbuch für nachfolgende Kurse:

Wat leuk! aktuell A1

(Kurs- und Arbeitsbuch)

ISBN 978-3-19-105460-1

Verlag: Hueber

N66003

ab Lektion 4

Fenneke Attema

mi, 18-19.30 Uhr, ab 9. Sep.

Goethe-Schule, Raum N 23, Goetheplatz 1

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

N66004

ab Lektion 4

Fenneke Attema

mi, 19.45-21.15 Uhr, ab 9. Sep.

Goethe-Schule, Raum N 23, Goetheplatz 1

16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

Niederländisch

Niederländisch A2.1

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A2
(Kurs- und Arbeitsbuch)
ISBN 978-3-19-105461-8
Verlag: Hueber

N66009 ab Lektion 1

Ali Çimen
fr, 17.45-19.15 Uhr, ab 18. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1017
16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

Niederländisch A2.3

Lehrbuch für nachfolgende Kurse:
Wat leuk! aktuell A2
(Kurs- und Arbeitsbuch)
ISBN 978-3-19-105461-8
Verlag: Hueber

N66021 ab Lektion 6

Fenneke Attema
do, 18-19.30 Uhr, ab 10. Sep.
Goethe-Schule, Raum N 13,
Goetheplatz 1
16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

N66022 ab Lektion 6

Fenneke Attema
do, 19.45-21.15 Uhr, ab 10. Sep.
Goethe-Schule, Raum N 13,
Goetheplatz 1
16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR



Norwegisch

Norwegisch

mit geringen Vorkenntnissen A1.2

Dieser Kurs bietet Norwegen-Interessierten die Gelegenheit erste Grundkenntnisse zu erweitern und zu vertiefen. Mit diesen Themen arbeiten wir: Tagesablauf, Lebensmitteleinkauf, Wetter, Unterkunft finden, auswählen und buchen, Ferienaktivitäten, Kommunikation, Familie, sowie aktuelle Nachrichten. Sie trainieren alltagsbezogene Kommunikation und Hörverstehen, um sich in überschaubaren alltagsbezogenen Gesprächssituationen in der Landessprache verständigen zu können - und erfahren Wissenswertes über Land und Leute. Willkommen!

Lehrbuch: Norsk for deg neu, A1-A2
ISBN 978-3-12-528928-4
Arbeitsbuch:
ISBN 978-3-12-528926-0
Verlag: Klett

N66120 ab Lektion 6/7 Onlinekurs

Monika Ullherr-Lang
mi, 18.30-20 Uhr, ab 9. Sep.
vhs.cloud
12 Tn., 11 x 2 Ustd., 110,- EUR

Norwegisch A2.1

Ein Kurs für Interessierte, die ihre Grundkenntnisse (ca. 3-4 Semester) erweitern und vertiefen wollen.

In lockerer Kursatmosphäre arbeiten wir mit diesen Themen: Handlungen in der Vergangenheit beschreiben, unterwegs sein in Norwegen, passende Übernachtung finden und buchen, Einladung erhalten und darauf reagieren, Menschen und Gefühle.

Sie trainieren alltagsbezogene Kommunikation und Hörverstehen für überschaubare alltagsbezogenen Gesprächssituationen - und gewinnen Einblick in Alltag, Kultur und Traditionen in Norwegen. Willkommen!

Lehrbuch: Norsk for deg neu, A1-A2,
ISBN 978-3-12-528928-4
Arbeitsbuch:
ISBN 978-3-12-528926-0
Verlag: Klett

N66140 ab Lektion 12/13 Onlinekurs

Monika Ullherr-Lang
mi, 20.15-21.45 Uhr, ab 9. Sep.
vhs.cloud
12 Tn., 11 x 2 Ustd., 110,- EUR

Polnisch

Polnisch für absolute Anfänger*innen

Der Bildungsurlaub richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse und bietet einen intensiven Einstieg in die polnische Sprache.

Das Lehrmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

N67000 Bildungsurlaub

Justyna Jedynak-Schikowski
Mo bis Fr, 19.-23. Okt., 9-15 Uhr,
vhs im BVZ, Raum 1017
12 Tn., 30 Ustd., 186,- EUR

Polnisch A1.2

Der Kurs setzt ein vhs-Semester Polnisch oder entsprechende Kenntnisse voraus.

Lehrbuch: Witam! aktuell!, Band A1 (neu)
ISBN 978-3-19-125369-1
Verlag: Hueber

N67020 ab Lektion 4

Justyna Jedynak-Schikowski
do, 19-20.30 Uhr, ab 10. Sep.
VHS Baarestr. 33, Raum 115
16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

Polnisch A1.3

Der Kurs setzt zwei vhs-Semester Polnisch oder entsprechende Kenntnisse voraus.

Lehrbuch: Witam! aktuell!, Band A1 (neu)
ISBN 978-3-19-125369-1
Verlag: Hueber

N67030 ab Lektion 7

Justyna Jedynak-Schikowski
mo, 17.15-18.45 Uhr, ab 7. Sep.
vhs Baarestr. 33, Raum 113
16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

Polnisch A2.3

Lehrbuch: Witam! aktuell, Band A2
ISBN 978-3-19-205369-6
Verlag: Hueber

N67070 ab Lektion 14

Justyna Jedynak-Schikowski
do, 17.15-18.45 Uhr, ab 10. Sep.
VHS Baarestr. 33, Raum 115
16 Tn., 12 x 2 Ustd., 78,- EUR

Polnisch Konversation B1/B2

Lehrbuch: Mówie po polsku B1/B2
ISBN 978-8396155054
Verlag: Prolog Publishing

N67085 ab Lektion 1

Justyna Jedynak-Schikowski
mo, 19-20.30 Uhr, ab 7. Sep.
vhs Baarestr. 33, Raum 115
9 Tn., 12 x 2 Ustd., 144,- EUR

Russisch

Russisch

für absolute Anfänger*innen A1.1

Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: MOCT neu A1-A2

ISBN 978-3125276482

Übungsbuch:

ISBN 978-3125276499

Verlag: Klett

N68010

ab Lektion 1

Dr. Svetlana Kirschbaum
di, 19.45-21.15 Uhr, ab 22. Sep.
Goethe-Schule, Raum N 11,
Goetheplatz 1
12 Tn., 11 x 2 Ustd., 110,- EUR

Russisch A1.2

Der Kurs setzt ein vhs-Semester Russisch oder entsprechende Kenntnisse voraus.

Lehrbuch: MOCT neu A1-A2

ISBN 978-3125276482

Übungsbuch:

ISBN 978-3125276499

Verlag: Klett

N68020

ab Lektion 3

Dr. Svetlana Kirschbaum
di, 18-19.30 Uhr, ab 22. Sep.
Goethe-Schule, Raum N 11,
Goetheplatz 1
12 Tn., 11 x 2 Ustd., 110,- EUR

Russisch A1.3

Der Kurs setzt zwei vhs-Semester Russisch oder entsprechende Kenntnisse voraus.

Lehrbuch: MOCT neu A1-A2

ISBN 978-3125276482

Übungsbuch:

ISBN 978-3125276499

Verlag: Klett

N68030

ab Lektion 6

Nadezda Mezhova
di, 18-19.30 Uhr, ab 15. Sep.
Goethe-Schule, Raum N 21,
Goetheplatz 1
12 Tn., 12 x 2 Ustd., 120,- EUR

Russisch A2.1

Der Kurs setzt drei vhs-Semester Russisch oder entsprechende Kenntnisse voraus.

Lehrbuch: MOCT neu A1-A2

ISBN 978-3125276482

Übungsbuch:

ISBN 978-3125276499

Verlag: Klett

N68040

ab Lektion 11

Nadezda Mezhova
di, 19.45-21.15 Uhr, ab 15. Sep.
Goethe-Schule, Raum N 21,
Goetheplatz 1
12 Tn., 12 x 2 Ustd., 120,- EUR

Russisch A2

Der Kurs setzt acht vhs-Semester Russisch oder entsprechende Kenntnisse voraus.

Lehrbuch: MOCT, A1-A2, Band 1

ISBN 978-3-12-527640-6

Verlag: Klett

N68080

ab Lektion 12

Irina Popova
mo, 17.30-19 Uhr, ab 21. Sep.
vhs Baarestr. 33, Raum 111
12 Tn., 10 x 2 Ustd., 120,- EUR

Schwedisch

Schnupperkurs Schwedisch

Erste Schritte in die schwedische Sprache für alle Schwedisch-Interessierten und Schwedenbegeisterten, kompakt an zwei aufeinanderfolgenden Tagen.
Material wird gestellt.
Herzlich willkommen!

N68100

Monika Haase-Trost
Freitag, 18. Sep., 19-21 Uhr,
vhs im BVZ, Raum 1011
Samstag, 19. Sep.,
10-12 Uhr und 13-15 Uhr,
vhs im BVZ, Raum 1010
8 Ustd., 42,- EUR

Schwedisch für Anfänger*innen A1.1

Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Välkomna LB + AB neu

ISBN 978-3-12-527966-7

Arbeitsbuch:

ISBN 978-3-12-527952-0

Verlag: Klett

N68101

ab Lektion 1

Monika Haase-Trost
do, 19.45-21.15 Uhr, ab 17. Sep.
vhs Baarestr. 33, Raum 122
16 Tn., 10 x 2 Ustd., 65,- EUR

Schwedisch 3

Der Kurs setzt zwei vhs-Semester Schwedisch oder entsprechende Kenntnisse voraus. Quereinsteigende sind uns herzlich willkommen.

Lehrbuch: Välkomna LB + AB neu

ISBN 978-3-12-527966-7

Arbeitsbuch:

ISBN 978-3-12-527952-0

Verlag: Klett

N68103

ab Lektion 5/6

Monika Haase-Trost
di, 16.30-18 Uhr, ab 15. Sep.
vhs Baarestr. 33, Raum 122
16 Tn., 10 x 2 Ustd., 65,- EUR



Schwedisch

Schwedisch 6

Der Kurs setzt ca. vier-fünf vhs-Semester Schwedisch oder entsprechende Kenntnisse voraus. Quereinsteigende sind uns herzlich willkommen.

Lehrbuch: Välkomna! neu LB+AB

ISBN 978-3-12-527966-7

Arbeitsbuch:

ISBN 978-3-12-527952-0

Verlag: Klett

N68106

ab Lektion 10

Monika Haase-Trost

do, 18-19.30 Uhr, ab 17. Sep.

vhs Baarestr. 33, Raum 122

16 Tn., 10 x 2 Ustd., 65,- EUR

Schwedisch für Fortgeschrittene

Här talas det svenska. Vi utvidgar våra kunskaper med hjälp av ett fint läroverk. Hjärtligt välkommen!

Lehrbuch: Tala svenska A2-B1

ISBN 978-3933119056 (Lehrbuch)

Übungsbuch:

ISBN 978-3933119155

Verlag: Groa

N68120

ab Lektion 7/8

Monika Haase-Trost

di, 20-21.30 Uhr, ab 15. Sep.

vhs Baarestr. 33, Raum 122

16 Tn., 10 x 2 Ustd., 65,- EUR

Türkisch

Türkisch für absolute Anfänger*innen

Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Kolay gelsin, neue Ausgabe

ISBN 978-3-12-528561-3

Arbeitsbuch:

ISBN 978-3-12-528 662-7

Verlag: Klett

N69010

ab Lektion 1

Sevinc Fritsch

do, 18-19.30 Uhr, ab 17. Sep.

Goethe-Schule, Raum N 04, Goetheplatz 1

12 Tn., 11 x 2 Ustd., 110,- EUR

Türkisch 2

Der Kurs setzt ein vhs-Semester Türkisch oder entsprechende Kenntnisse voraus.

Lehrbuch: Kolay gelsin, neue Ausgabe

ISBN 978-3-12-528561-3

Arbeitsbuch:

ISBN 978-3-12-528 662-7

Verlag: Klett

N69020

ab Lektion 3

Sevinc Fritsch

fr, 17-18.30 Uhr, ab 18. Sep.

vhs im BVZ, Raum 039

12 Tn., 11 x 2 Ustd., 110,- EUR

Türkisch 4

Der Kurs setzt drei vhs-Semester Türkisch oder entsprechende Kenntnisse voraus.

Lehrbuch: Kolay gelsin, neue Ausgabe

ISBN 978-3-12-528561-3

Arbeitsbuch:

ISBN 978-3-12-528 662-7

Verlag: Klett

N69040

ab Lektion 6

Sevinc Fritsch

di, 18-19.30 Uhr, ab 15. Sep.

Goethe-Schule, Raum N 22, Goetheplatz 1

12 Tn., 11 x 2 Ustd., 120,- EUR

Türkisch 8

Lehrbuch: Kolay gelsin, neue Ausgabe

ISBN 978-3-12-528561-3

Arbeitsbuch:

ISBN 978-3-12-528 662-7

Verlag: Klett

N69080

ab Lektion 8

Oya Erken-Biesler

do, 19.45-21.15 Uhr, ab 17. Sep.

vhs Baarestr. 33, Raum 125

12 Tn., 11 x 2 Ustd., 110,- EUR

Türkisch für Fortgeschrittene

Lehrbuch: Kolay gelsin, neue Ausgabe

ISBN 978-3-12-528561-3

Arbeitsbuch:

ISBN 978-3-12-528 662-7

Verlag: Klett

N69085

ab Lektion 15

Oya Erken-Biesler

do, 18-19.30 Uhr, ab 17. Sep.

vhs Baarestr. 33, Raum 125

12 Tn., 11 x 2 UE, 110,- EUR



Bei Fragen zu Kursinhalten und für die Beratung wenden Sie sich bitte an:

- Arbeit | Beruf Mario Nietz
vhs im BVZ, Raum 1046
Tel. 0234 910-2867 • E-Mail: MNietz@bochum.de

Eine Beratung ist telefonisch, per E-Mail oder nach Vereinbarung vor Ort möglich.

Für allgemeine Informationen, Anmeldungen, Teilnahmebescheinigungen u. v. m. wenden Sie sich bitte an:

- vhs Geschäftsstelle Andrea Kollmer, Tanja Lehmkuhl, Max Oberste-Beulmann
vhs im BVZ, Raum 1060
Tel. 0234 910-1555 • E-Mail: vhs@bochum.de

Bitte informieren Sie sich auf „vhs.bochum.de“ über aktuelle Änderungen.



■ Kommunikation

Kommunikation im Berufsleben: Tipps für Mitarbeiter*innen und Interessierte

Der Kurs vermittelt grundlegende Kommunikationsfähigkeiten, die für ein erfolgreiches Berufsleben von zentraler Bedeutung sind. Vermittelt werden praktische Tipps und Werkzeuge, um die Kommunikation am Arbeitsplatz zu optimieren.

Vorgelegt werden das Vier-Ohren-Modell, das Kommunikations-Eisberg-Modell, das Johari-Fenster, das Prinzip der smarten Ziele, Mitarbeitergespräche sowie bewährte Feedbackregeln. Je nach Diskussionsverlauf können auch Aspekte wie die innere Einstellung, Glaubenssätze, Retrospektiven, Brainstorming-Techniken, Check-Ins und Check-Outs oder Teambuilding-Methoden behandelt werden.

Der Kursleiter verfügt über eine umfangreiche Erfahrung als Mitarbeiter und Führungskraft in einem großen Wirtschaftsunternehmen. Er vermittelt sein Wissen anhand praktischer Beispiele und persönlicher Erfahrungen und beleuchtet so verschiedene Aspekte der Kommunikation am Arbeitsplatz.

N40001

Peter Radwon
Mittwoch, 4. Nov., 17.30-20.45 Uhr
vhs im BVZ, Raum 040
12 Tn., 21,20 EUR

Rhetorik für alle

Ob im Alltag, Beruf oder in der Freizeit - Sprache ist das, was uns alle verbindet. Ihre sprachliche Ausdrucksfähigkeit kann Sie bei Bewerbungen für Jobs oder Wohnungen von der Masse abheben, helfen, Konflikte zu vermeiden oder Texte, die Sie schreiben, besonders machen.

In diesem Kurs wird Ihnen daher die Möglichkeit geboten, an ihrem Ausdruck zu feilen: Durch die gemeinsame Beschäftigung mit Texten, gezielte Übungen sowie Schreibtraining mit Feedback können Sie Ihren Wortschatz erweitern, das Formulieren von Texten perfektionieren und rhetorische Mittel kennenlernen.

Der Kurs ist modular aufgebaut. Die beiden Module können einzeln gebucht werden.

Im Modul 1 liegen die Schwerpunkte bei der Vermittlung rhetorischer Grundlagen und beim Schreibtraining.

Im Modul 2 (N40003) liegen die Schwerpunkte bei der Textarbeit und dem Schreibtraining.

Johanna- Katharina Giorgini
vhs im BVZ, Raum 040
12 Tn., 4 Ustd., 21,20 EUR

N40002

Freitag, 6. Nov., 16.15-19.15 Uhr

Modul 1

N40003

Freitag, 13. Nov., 16.15-19.15 Uhr

Modul 2

Sicher präsentieren mit Powerpoint und Flipchart

Sie müssen einen Vortrag für Schule, Studium oder Beruf halten und wissen nicht, wie Sie Ihr Thema wirkungsvoll visualisieren sollen?

PowerPoint ist mittlerweile eine zentrale Medienkompetenz für Jugendliche und junge Erwachsene. Hier lernen Sie, trockene Zahlen, Daten und Fakten greifbar zu machen und ein „Folienfeuerwerk“ für Ihre Zuschauer zu kreieren.

Hierzu sprechen wir über Layout, Textgestaltung, Formatierung, Foliendesign, Animationen und Übergänge und probieren diese gemeinsam in der Praxis aus.

Die Veranstaltung ist modular aufgebaut. Die Module bauen aufeinander auf.

Es wird daher empfohlen, alle drei Module zu besuchen. Bei vorhandenem Grundlagenwissen ist es möglich, direkt mit dem Modul 2 (N40006) einzusteigen.

Um individuelle Übungen in eigener, gewohnter Umgebung zu erarbeiten, bitte einen Laptop mit Powerpoint (Version nicht relevant) mitbringen.

Lukas Fischer
15 Tn., 3 Ustd., 15,90 EUR

N40005

Montag, 2. Nov., 18-20.15 Uhr
vhs im BVZ, Raum 040

Modul 1

N40006

Montag, 9. Nov., 18-20.15 Uhr
vhs im BVZ, Raum 039

Modul 2

N40007

Mittwoch, 24. März, 18-20.15 Uhr
vhs im BVZ, Raum 038

Modul 3



Konflikte lösen.

Klar kommunizieren im Berufsalltag

Erleben Sie eine spannende und praxisnahe Reise zu guter Kommunikation und Lösungen für Konflikte im Alltag. Das Ziel ist es, Sie nicht nur theoretisch, sondern vor allem ganz praktisch darin zu stärken, empathisch und wirkungsvoll zu kommunizieren. Sie lernen, souverän mit Konflikten umzugehen, besonders im beruflichen Alltag, in dem oft unterschiedliche Interessen, Bedürfnisse, Rollen und Kommunikationsstile aufeinandertreffen.

Ob im Team, mit Vorgesetzten, Kolleg*innen oder Kund*innen: Wer Konflikte frühzeitig erkennt und ansprechen kann, sorgt für ein gutes Miteinander, ein besseres Betriebsklima und mehr Zufriedenheit für alle.

Sie lernen wichtige Kommunikationsmodelle kennen: vom Eisbergmodell (Freud) über das 4-Seiten-Modell (Schulz von Thun) bis hin zur Gewaltfreien Kommunikation (GfK nach Marshall Rosenberg) und dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP nach Bandler und Grinder). Mit vielen Übungen, Rollen- und Fallbeispielen wenden Sie das Gelernte direkt in der Praxis an, damit Sie am Ende des Kurses:

- die wichtigsten Kommunikationsmodelle kennen und anwenden
- Konfliktsignale frühzeitig erkennen und Konfliktlösungsstrategien sicher anwenden
- ablaufende Kommunikationsprozesse erkennen und diese bewusst gestalten
- schwierige Gespräche klar und empathisch führen
- die vorherrschenden „Kommunikations-Muster“ (auch die eigenen) in der Begegnung mit anderen erkennen und flexibel reagieren und die Kommunikation aktiv lenken.

Die Kursunterlagen werden Ihnen nach Ende des Kurses per E-Mail zur Verfügung gestellt.

N40009 Bildungsurlaub

Mea Voß
Mo bis Fr, 25. - 29. Jan., 10-16.30 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1017
15 Tn., 40 Ustd., 258,- EUR

N40010 Bildungsurlaub

Mea Voß
Mo bis Fr, 19. - 23. Okt., 10-16.30 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1016
15 Tn., 40 Ustd., 258,- EUR

Praxistraining: Oh Schreck, ich muss präsentieren!

Jeder kennt das - plötzlich müssen Sie für Schule, Studium oder Beruf in verschiedenen Konstellationen einen Vortrag vor Leuten halten und Ergebnisse präsentieren. Doch wie geht man am besten vor? Hier lernen Sie, typische Situationen in Impulsvorträgen, Referaten oder Bewerbungsgesprächen souverän und ohne Stress zu meistern.

Wir verstehen gemeinsam Körpersprache, Gestik und Mimik und trainieren ausdrucksstark vor einer Gruppe zu sprechen. Fehler machen ist dabei ausdrücklich erlaubt - mit viel Praxistraining lernen wir zusammen und geben uns gegenseitig Feedback.

Die Veranstaltung ist modular aufgebaut. Es wird empfohlen, alle drei Module zu besuchen. Bei vorhandenem Grundlagenwissen ist es möglich, direkt mit dem Modul 2 (N40012) einzusteigen.

Lukas Fischer
10 Tn., 3 Ustd., 15,90 EUR

N40011 Modul 1

Dienstag, 3. Nov., 18-20.15 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1010

N40012 Modul 2

Dienstag, 10. Nov., 18-20.15 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1016

N40013 Modul 3

Dienstag, 24. Nov., 18-20.15 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1016

Einführung ins NLP (NLP-Basic, DVNLP)

Dieser Kurs bietet Ihnen einen praxisnahen Einstieg in die Welt des Neuro-Linguistischen Programmierens.

In wertschätzender Atmosphäre lernen Sie: wie Sie klarer kommunizieren und mit Ihren Worten wirklich bei anderen ankommen, sich selbst und andere besser verstehen, und Sie gewinnen neue Perspektiven - besonders im beruflichen Kontext.

Durch viele praktische Übungen, Selbstreflexion und Kleingruppenarbeit nutzen Sie NLP, um sich persönlich weiterzuentwickeln und Ihre Präsenz zu stärken.

Wichtige Inhalte sind: die Grundannahmen des NLP, das Rapport-Modell für gelingende Verbindungen, Ziel- und Ankertechniken, Methoden zur Selbststeuerung und zum Auflösen innerer Blockaden, sowie ein Sprachmodell für präzise Kommunikation oder als Fragetechnik.

Sie erhalten fundiertes Wissen und individuelle Begleitung durch unsere erfahrene Lehrtrainerin.

Das Seminar richtet sich an alle, die ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern oder sich persönlich weiterentwickeln möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sie erhalten ein Zertifikat des Deutschen Verbandes für Neuro-Linguistisches Programmieren (DVNLP). Dieses bestätigt die Einhaltung der curricularen Vorgaben und die Qualität der Fortbildung (dvnlp.de). Das Zertifikat berechtigt zur Teilnahme an weiterführenden NLP-Ausbildungsstufen, gem. der Richtlinien des DVNLP.

Die Kursunterlagen werden am Ende des Kurses per E-Mail zur Verfügung gestellt.

N40014 Bildungsurlaub

Mea Voß
Mo bis Fr, 2. - 6. Nov., 9.30-16.30 Uhr
vhs im BVZ, Raum 041
15 Tn., 40 Ustd., 283,- EUR

Erfolgreiche Kommunikation im Beruf mit NLP

Stellen Sie sich vor: Sie beginnen ein wichtiges Gespräch - klar, souverän und mit echtem Gespür für Ihr Gegenüber. Ihre Worte treffen den Kern. Sie hören aktiv zu, erkennen ablaufende Denkmuster und lenken das Gespräch bewusst in eine lösungsorientierte Richtung.

Genau darum geht es in diesem Kurs. Sie lernen, wie Sie durch Selbstführung und den gezielten Einsatz der Werkzeuge aus dem „Methodenkoffer“ des NLP Ihre Wirkung im Berufsalltag deutlich steigern. Wie Sie durch präzisen Sprachgebrauch schneller zu Lösungen kommen und Konflikte vermeiden.

Das erwartet Sie:

- Selbstführung: Wie Sie Ihre innere Haltung steuern und präsent auftreten
- Verbindung zum Gegenüber: Rapport, Spiegeln und Führen, für bessere Ergebnisse
- Wahrnehmungsfähigkeiten steigern und nutzen
- Fragetechniken zur Klärung und zum Verständnis von Gesprächsbeiträgen
- Bewusstes Trennen von Bewertungen und Interpretationen von dem, was Sie von außen wahrnehmen
- Praktische Übungen, Austausch, Feedback, Selbsterfahrung - praxisnah, lebendig und umsetzbar

N40015

Mea Voß
Di und Mi, 16.30-20.15 Uhr, ab 2. Feb.
vhs im BVZ, Raum 1017
12 Tn., 10 Ustd., 53,- EUR

Einführung in das Neuro-Linguistische-Programmieren (NLP Bildungsurlaub)

Dieser Kurs bietet Ihnen einen praxisnahen Einstieg in die Welt des Neuro-Linguistischen Programmierens.

In wertschätzender Atmosphäre lernen Sie: wie Sie klarer kommunizieren und mit Ihren Worten wirklich bei anderen ankommen, sich selbst und andere besser verstehen und Sie gewinnen neue Perspektiven - besonders im beruflichen Kontext.

Durch viele praktische Übungen, Selbstreflexion und Kleingruppenarbeit nutzen Sie NLP, um sich persönlich weiterzuentwickeln und Ihre Präsenz zu stärken.

Wichtige Inhalte sind: die Grundannahmen des NLP, das Rapport-Modell für gelingende Verbindungen, Ziel- und Ankertechniken, Methoden zur Selbststeuerung und zum Auflösen innerer Blockaden, sowie ein Sprachmodell für präzise Kommunikation oder als Fragetechnik. Sie erhalten fundiertes Wissen und individuelle Begleitung durch unsere erfahrene Lehrtrainerin.

Der Bildungsurlaub richtet sich an alle, die ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern oder sich persönlich weiterentwickeln möchten – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Kursunterlagen werden Ihnen nach Ende des Kurses per E-Mail zur Verfügung gestellt.

N40016

Bildungsurlaub

Mea Voß

Mo bis Fr, 15. - 19. Feb., 9.30-16.30 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1017

15 Tn., 40 Ustd., 258,- EUR

Tipps und Tricks fürs freie Reden

Souverän auftreten! Ob im Meeting, bei der Präsentation, im Kundengespräch oder bei der Familienfeier - freies Sprechen ist eine Fähigkeit, die in vielen Lebensbereichen gefragt ist.

Doch wie gelingt ein überzeugender Auftritt, zum Beispiel ohne Manuskript?

Wie strukturiert man spontan Gedanken und bringt sie auf den Punkt?

Und was tun gegen Nervosität?

Im Kurs erhalten Sie praxisnahe Tipps und Tricks, wie Sie sicher und authentisch vor anderen sprechen - ganz ohne auswendig gelernte Texte.

Neben einem kompakten Input stehen vor allem praktische Übungen im Mittelpunkt: Sie probieren die Tipps direkt aus, erhalten Feedback und bekommen vor allem konkrete Werkzeuge an die Hand, die Sie sofort anwenden können.

Inhalte sind u.a:

- Überzeugen mit bewusster Körpersprache und Stimme
- Die innere Haltung: Lampenfieber in den Griff bekommen
- Rede- und Strukturtechniken
- Kurzimpulse, praktische Übungen, für den Kontakt mit dem Publikum, Tipps für die bewusste Wahl einer hilfreichen inneren Haltung

Mea Voß

12 Tn., 5 Ustd., 26,50 EUR

N40020

Mittwoch, 28. Sep., 16.30-20.15 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1020

N40021

Mittwoch, 20. Jan., 16.30-20.15 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1017

Ein gutes Standing als Führungskraft

Standing ist ein entscheidender Erfolgsfaktor, der oft den Unterschied zwischen bloßem „Chef- oder Chefinsein“ und echter, wirksamer Führung ausmacht.

Es beschreibt die persönliche Autorität, die man sich jenseits von Titeln und Hierarchien erarbeitet, also wie sehr andere freiwillig folgen, weil sie einen als kompetent, integer, empathisch und respektvoll wahrnehmen.

In diesem Kurs klären Sie Ihre persönliche Führungsrolle:

- Was bedeutet Ihnen die Anerkennung durch andere?
- Wie nehmen Sie Einfluss ohne Zwang?
- Welche Vorbildwirkung wollen Sie ausstrahlen?
- Wie können Sie das Vertrauen Ihres Teams erlangen?
- Mit welchem Verhalten strahlen Sie Klarheit, Haltung und Rückgrat aus?

Mit vielen praktischen Übungen und ausgewählten Formaten trainieren Sie Ihre kommunikativen Kompetenzen, Ihre Selbstreflexion, das Geben und Nehmen von Feedback, das Managen Ihrer Gefühlslagen in herausfordernden Situationen und eine offene Haltung gegenüber anderen Personen.

Die Kursunterlagen werden Ihnen am Ende des Kurses per E-Mail zugesendet.

N40031

Mea Voß

Mo u. Di, 9. u. 10. Nov., 10-17.30 Uhr
vhs im BVZ, Raum 041

12 Tn. 106,- EUR

Besser Schreiben im Beruf

Jede*r kann es: attraktiv und verständlich schreiben.

Im Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Texte, E-Mails und Ihre Schriftsprache verbessern können, damit man sie gerne liest und Ihre Wortwahl auch Wirkung zeigt.

Egal, ob es um eine berufliche E-Mail oder eine private Nachricht geht: Wir erkunden Wörter und Texte verschiedener Art - und wir werden schreiben, was das Zeug hält.

N40071

Bildungsurlaub

Christiane Biederbeck

Mi bis Fr, 9.-12. Dez., 10-16 Uhr
EDV Schulungsraum 1007, vhs im BVZ
10 Tn., 21 Ustd., 138,30 EUR





Leichte Sprache verstehen und anwenden

Kurze Sätze, einfache Grammatik, direkte Ansprache: Leichte Sprache hilft dabei, komplexe Informationen verständlich zu vermitteln.

Sie ist ein wichtiger Beitrag zu Inklusion und Barrierefreiheit.

Im Kurs lernen Sie, wie Sie Texte so gestalten, dass Sie alle Menschen erreichen. Sie lernen klare Regeln, gezielte Übungen und praktische Beispiele kennen. Sie erfahren, wie Sie selbst Texte in Leichter Sprache schreiben, bestehende Texte übersetzen und Leichte Sprache mündlich anwenden, im Beruf und im Alltag.

Dabei werden die Grundsätze für Leichte Sprache nach der BITV 2.0 sowie die kommende DIN SPEC Leichte Sprache behandelt.

Da die Kursleiterin gehörlos ist, erleben Sie die deutsche Gebärdensprache (DGS) auf anschauliche Weise.

Der Gebärdensprachkurs richtet sich an hörende Teilnehmende. Auch hörbeeinträchtigte oder gehörlose Personen können an diesen Kursen teilnehmen. Wir empfehlen hierfür ein persönliches Beratungsgespräch zur optimalen Kurseinstufung und Klärung individueller Bedürfnisse.

N40073 Bildungsurlaub

Christiane Biederbeck
Mo bis Fr, 15. - 19. März 2027, 9.30-15 Uhr
EDV Schulungsraum 1008, vhs im BVZ
10 Tn., 30 Ustd., 195,- EUR



Freie Fahrt für Ihren Bildungsurlaub!

Alle Teilnehmer*innen an den Bildungsurlauben der vhs Bochum erhalten ein VRR-Ticket der Preisstufe B für die Hin- und Rückfahrt zum Unterrichtsort.

... Deutsche Gebärdensprache

Da die Kursleiterin gehörlos ist, erleben Sie die deutsche Gebärdensprache (DGS) von Anfang an auf anschauliche Weise. Die Gebärdensprachkurse richten sich an hörende Teilnehmende.

Auch hörbeeinträchtigte oder gehörlose Personen können an diesen Kursen teilnehmen. Wir empfehlen hierfür ein persönliches Beratungsgespräch zur optimalen Kurseinstufung und Klärung individueller Bedürfnisse.

Deutsche Gebärdensprache 1

Vermittelt werden grundlegende Kenntnisse (ca. 200 Vokabeln) auf dem A1-Sprachniveau. Die Themen sind:

- Einführung in nonverbale, visuell-gestische Kommunikation
- Gestik, Mimik und Körperausdruck
- Fingeralphabet
- Grundlegende Vokabeln zu Themen wie Begrüßung, Anrede, W-Fragen
- Satzbaupläne: ja/nein-Fragen, Fragesätze, Aussagen, Bitten
- Zahlen, Wochentage, Monate
- Einfache Richtungsverben und Dialogübungen

N40210 für Anfänger*innen

Saraka Ledchanakumaran
do, 16.45-18.15 Uhr, ab 17. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1012
20 Tn., 12 x 2 Ustd., 127,20 EUR

Deutsche Gebärdensprache 2

In diesem Kurs werden Kenntnisse (ca. 200 Vokabeln) auf dem A1-Sprachniveau vermittelt. Der Kurs baut auf den im Gebärdensprachkurs (N40210) erworbenen Kenntnissen auf und vermittelt tiefergehende Kenntnisse u.a. im Fingeralphabet und in einfachen Dialogen.

N40220 für Fortgeschrittene

Saraka Ledchanakumaran
do, 18.15-19.45 Uhr, ab 17. Sep.
vhs im BVZ, Raum 1012
20 Tn., 12 x 2 Ustd., 127,20 EUR

Mobbing verstehen und konstruktiv begegnen

Mobbing kann in vielen sozialen Umfeldern auftreten und belastende Situationen erzeugen. Der Kurs zeigt Wege auf, Anzeichen frühzeitig zu erkennen, ein respektvolles Miteinander zu fördern und angemessen zu handeln. Neben praxisnahen Methoden bietet der Kurs Raum für einen Austausch und gemeinsame Reflexion.

N40555

Eva-Maria Papadakis
Samstag, 28. Nov., 11-14 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1010
12 Tn., 15,- EUR

Vortrag

■ Berufliche Orientierung

Klarwerden, losgehen! Berufliche Neuorientierung mit System und Gefühl

Viele Menschen spüren: „So wie bisher, soll es nicht weitergehen – aber wie dann?“

Dieser Workshop bietet Raum für eine strukturierte, kreative und stärkende Standortbestimmung.

In einer kleinen Gruppe gehen die Teilnehmenden ihrer beruflichen Biografie, zentralen Bedürfnissen und verborgenen Potenzialen auf den Grund.

Mit Hilfe gezielter Reflexionsübungen, Zukunftsimpulsen und minimaler, aber wirkungsvoller Veränderungsschritte entwickeln sie erste Ideen für eine neue berufliche Richtung- realistisch, motivierend und nachhaltig.

N41001

Onlinekurs

Jacqueline Nottelmann
Sa u. So, 10. u. 11. Okt., 11-14.45 Uhr
vhs.cloud
10 Tn., 2 x 5 Ustd., 42,40 EUR

Für ein Berufsleben nach der Familienphase

Wer sein Erwerbsleben unterbricht, sich um seine Kinder oder um die Pflege seiner Angehörigen kümmert, sollte sich rechtzeitig über die Möglichkeiten einer Rückkehr ins Berufsleben informieren.

Sehr zum Vorteil für einen erfolgreichen und schnellen Wiedereinstieg ist es, vorab mögliche Stolpersteine aus dem Weg zu räumen. Eine gute Vorbereitung - auch innerhalb der Familie - ist daher hilfreich.

Welche Chancen sich bieten und was zu berücksichtigen ist, erläutert die Beauftragte für Chancengleichheit in dieser Veranstaltung.

Sie referiert, gibt nützliche Tipps und Informationen zum rechtlichen Hintergrund. Auch die aktuellen Möglichkeiten und Anforderungen des Arbeitsmarktes sowie Unterstützungs- und Fördermöglichkeiten werden vorgestellt.

Die Referentin ist Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit.

N41002

Andrea Kleinhaus
Montag, 5. Nov., 10-12 Uhr
vhs im BVZ, Raum 047
10 Tn., entgeltfrei



Life/Work Planning - Eine passende Stelle finden mit System

Laut Arbeitsmarktexpert*innen werden zwei Drittel aller Stellen nicht über offizielle Stellenausschreibungen besetzt. Die Methode „Life/Work Planning“ zeigt Ihnen, wie Sie Schritt für Schritt vorgehen können, um die Potenziale des verdeckten Stellenmarkts für sich zu nutzen. Die Suche nach dem Job, der wirklich zu Ihnen passt, kommt dabei ganz ohne schriftliche Bewerbungen aus. Ihre eigenen Stärken und Interessen stehen dabei im Mittelpunkt.

„Life/Work-Planning“ wurde von Richard Bolles entwickelt. Sein Werk „Durchstarten zum Traumjob“ gilt als das meistverkaufte Buch zum Thema Karriereplanung und Stellensuche.

Der interaktive Impulsvortrag bietet Ihnen einen abwechslungsreichen Einblick in diese Methode und Sie erhalten hilfreiche Anregungen für Ihre berufliche Planung. Die Referentin ist Expertin für Berufsorientierung und Karriereplanung und wurde von John Webb, Schüler und Co.-Trainer von Richard Bolles, zur Life/Work Planning- Trainerin ausgebildet.

Die Veranstaltung zeichnet sich durch ihren lebendigen und interaktiven Charakter aus.

Deshalb gilt bei dieser Veranstaltung das Motto: Kamera und Mikro an!

N41003 Onlinekurs

Christiane Maschetzke
Mittwoch, 14. Okt., 18-20.15 Uhr
ZOOM-Meeting
10 Tn., 15,- EUR

■ Bewerbung

Das erfolgreiche Vorstellungsgespräch

Geschafft! Ihre Bewerbungsunterlagen haben beim kontaktierten Arbeitgebenden überzeugt. Doch was nun, wie überzeugen Sie Ihre Gesprächspartner*innen im anschließenden Vorstellungsgespräch?

Ziel des interaktiven Impulsvortrags ist es, Ihnen Tipps zum erfolgreichen Verlauf des ersten Kennenlernens zu geben: Wie ist der Ablauf eines strukturierten Vorstellungsgesprächs in der freien Wirtschaft, welche Fragen werden Ihnen gestellt, welche Softskills erwartet man von Ihnen und wie bereiten Sie sich darauf vor, um sich erfolgreich zu präsentieren? Im Anschluss können Fragen an den Kursleiter gestellt werden.

N41529 Onlinekurs

Dr. Peter Schreiber
Donnerstag, 8. Okt., 17.30-19.30 Uhr, ZOOM-Meeting
10 Tn., 15,90 EUR

Lebenslauf überzeugend gestalten - Tipps und mehr

Der Lebenslauf ist der wichtigste Bestandteil der Bewerbungsunterlagen für den zukünftigen Arbeitgebenden. Mit dem beruflichen Werdegang liefert man nicht nur eine erste wichtige schriftliche Arbeitsprobe, sondern zeigt auch strukturiert die Fakten und Argumente auf, mit denen man sich positiv von Mitbewerber*innen unterscheidet und damit besonders interessant macht.

Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie auch ein vermeintlich fehlender roter Faden in einem Lebenslauf gegenüber Personalverantwortlichen wiederhergestellt oder Lücken des beruflichen Schaffens argumentativ geschlossen werden können, um nicht schon in der ersten Phase der Bewerbung zu scheitern.

Im Anschluss können Fragen an den Kursleiter gestellt werden.

N41530 Onlinekurs

Dr. Peter Schreiber
Donnerstag, 15. Okt., 17.30-19.30 Uhr, ZOOM-Meeting
10 Tn., 15,90 EUR

Berufseinstiegsgehälter - Was kann ich verlangen?

Ob Vorstellungsgespräch, Übernahme- oder Zielvereinbarungsgespräch, im Berufsleben gibt es zahlreiche Möglichkeiten, das Gehalt positiv zu beeinflussen.

Ziel des Vortrags ist es, den eigenen Marktwert richtig einzuschätzen und Sicherheit für Gehaltsverhandlungen zu gewinnen. Besprochen werden Anlässe und Vorbereitung auf Entgeltverhandlungen, wie z. B. die Marktwertermittlung und das Präsentieren eigener Stärken und guter Argumente für mehr Entgelt. Die Wahl des richtigen Zeitpunkts und der Umgang mit Abwehrtaktiken runden den Vortrag ab.

Im Anschluss können Fragen an den Kursleiter gestellt werden.

N41540 Onlinekurs

Dr. Peter Schreiber
Donnerstag, 5. Nov., 17.30-19.30 Uhr, ZOOM-Meeting
10 Tn., 15,90 EUR



■ Einzelberatungen

Für ein Berufsleben nach der Familienphase

Wer sein Erwerbsleben unterbricht, sich um seine Kinder oder um die Pflege seiner Angehörigen kümmert, sollte sich rechtzeitig über die Möglichkeiten einer Rückkehr ins Berufsleben informieren. Sehr zum Vorteil für einen erfolgreichen und schnellen Wiedereinstieg ist es, vorab mögliche Stolpersteine aus dem Weg zu räumen. Eine gute Vorbereitung - auch innerhalb der Familie ist daher hilfreich.

Welche Chancen sich bieten und was zu berücksichtigen ist, erläutert die Beauftragte für Chancengleichheit. In diesem Beratungstermin erhalten Sie nützliche Tipps und Informationen zum rechtlichen Hintergrund. Auch die aktuellen Möglichkeiten und Anforderungen des Arbeitsmarktes sowie Unterstützungs- und Fördermöglichkeiten werden vorgestellt. Die Referentin ist Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit.

Der Einzelberatungstermin dauert eine Stunde und kann individuell vereinbart werden. Terminabsprache und Anmeldung unter Tel. 910-1555.

Andrea Kleinhaus
entgeltfrei

N41650

online

Bewerbungsberatung

Eine überzeugende Bewerbung ist der Türöffner zum Vorstellungsgespräch bei einem Unternehmen! Haben Sie eine Wunschposition entdeckt, auf die Sie sich bewerben möchten? Was ist bei der Gestaltung eines überzeugenden Anschreibens bzw. Motivationsschreiben zu beachten? Was ist bei der Gestaltung eines aussagekräftigen Lebenslaufs zu beachten?

Was sind die Besonderheiten von Online-Bewerbungen? Oder haben Sie bereits eine Einladung zu einem Vorstellungsgespräch und möchten sich optimal darauf vorbereiten?

Lassen Sie Ihre Bewerbungsunterlagen fachkundig analysieren. Sie erhalten Hilfestellung bei der Optimierung und überzeugenden Gestaltung Ihrer Bewerbung bzw. Tipps für die optimale Vorbereitung eines Vorstellungsgesprächs.

Bitte bringen Sie Ihre Bewerbungsunterlagen und idealerweise auch die Stellenausschreibung mit!

Eine Beratungseinheit dauert 30 Minuten. Individuelle Terminabsprache und Anmeldung unter Tel. 910-1555.

Birgit Friedrich-Schäffer
35,- EUR

N41651

persönlich

N41652

online

Arbeitszeugnis-Check

Eine langjährige Arbeitszeugnis-Expertin beantwortet alle Fragen rund um Ihr Arbeitszeugnis und analysiert dieses im Hinblick auf Vollständigkeit, Bewertungsaussagen, Lücken oder Widersprüchlichkeiten.

Im Beratungsgespräch können erforderliche Zeugniskorrekturen oder/und weitere Vorgehensweisen zur Reklamation des Arbeitszeugnisses gemeinsam erarbeitet werden.

Bitte bringen Sie Ihr Arbeitszeugnis zur Beratung mit.

Die Arbeitszeugnisberatung stellt keine Rechtsberatung dar!

Eine Beratungseinheit dauert 30 Minuten. Terminabsprache und Anmeldung unter Tel. 910-1555.

Birgit Friedrich-Schäffer
35,- EUR

N41661

persönlich

N41662

online



Vertrauliche berufliche Einzelberatung

Die Beratung bietet die Möglichkeit zur Reflexion der eigenen beruflichen Situation sowie zur Entwicklung erster Planungsschritte zum Umgang mit der bestehenden Situation. Ziel ist es, neue Perspektiven mit Blick auf die eigenen Ressourcen aufzuzeigen.

Eine Beratungseinheit dauert 30 Minuten. Terminabsprache und Anmeldung unter Tel. 910-1555.

Birgit Friedrich-Schäffer
35,- EUR,

N41671

persönlich

N41672

online

■ Berufliches Image

Ein neues Profil - Steigern Sie Ihr berufliches Image

Sie möchten im Beruf überzeugender auftreten und denken auch über eine Typveränderung, andere Farben oder einen neuen Kleidungs-Stil nach?

Dieser Kurs bietet Ihnen individuelle Wege durch Elemente der Farb- und Stilberatung an. Sie erfahren, welche Faktoren Ihr eigenes optisches Erscheinungsbild prägen und wie Sie es verändern können. Mit der Erkenntnis, welche Farben Ihnen besonders zu Gesicht stehen, erlangen Sie mehr Sicherheit bei der täglichen Farbwahl und Kombination Ihrer Kleidungsstücke.

Praktische Tipps helfen Ihnen bei der Zusammenstellung Ihrer Garderobe und sparen Zeit und Geld durch die Vermeidung von Fehlkäufen.

Es geht im Kurs nicht um eine Modeberatung nach den aktuell angesagten Trends, sondern um Ihr ganzheitliches individuelles Erscheinungsbild und ein authentisches, neues Profil.

Ein neues Profil - das berufliche Erscheinungsbild stärken

Dieser Kurs zeigt, wie das äußere Auftreten bewusst gestaltet und das berufliche Image gestärkt werden kann. Anhand von Elementen der Farb- und Stilberatung wird vermittelt, welche Faktoren das persönliche Erscheinungsbild prägen und wie gezielte Veränderungen möglich sind. Die Teilnehmenden erfahren, welche Farben besonders vorteilhaft wirken und wie Kleidungsstücke harmonisch kombiniert werden können. Praktische Hinweise erleichtern die Zusammenstellung einer passenden Garderobe und unterstützen dabei, Fehlkäufe zu vermeiden. Im Fokus steht nicht die Orientierung an aktuellen Modetrends, sondern die Entwicklung eines authentischen, ganzheitlichen Erscheinungsbildes und eines stimmigen persönlichen Profils.

Petra Eberhardt
vhs im BVZ, Raum 1020
10 Tn., 24,- EUR

N42610

für Männer

Mittwoch, 23. Sep., 18.30-20.30 Uhr

N42620

für Frauen

Schwerpunkt: Farbauswahl

Mittwoch, 9. Sep., 18.30-20.30 Uhr

N42621

für Frauen

Schwerpunkt: Kleidungsstil

Mittwoch, 16. Sep., 18.30-20.30 Uhr

■ Management

Six Sigma-Grundlagenkurs

Effiziente Prozesse sind Gold wert – Fehler hingegen teuer. Kennen Sie das Gefühl, wenn Abläufe nicht wie erwartet funktionieren? Möchten Sie Ihre Prozesse optimieren, wissen aber nicht wie?

Unser Six Sigma Basiskurs bietet einen kompakten Einstieg in das bewährte Qualitätsmanagement. Sie erhalten einen Überblick über Optimierungsmöglichkeiten und erste Lösungsansätze.

Kursinhalte:

- Einführung in Six Sigma: Ursprung, Prinzipien, Nutzen
- DMAIC-Methodik: Strukturierte Fehlerreduzierung
- Wichtige Werkzeuge & Kennzahlen
- Praxisnahe Anwendungsbeispiele

Zwei erfahrene Projektleitungen begleiten Sie durch das Thema. Der Kurs ist nicht zertifiziert.

N42703

Peter Radwon / Susann Johannsmann

Samstag, 14. Nov., 10-15 Uhr, vhs im BVZ, Raum 1016

20 Tn., 60,- EUR

Projektmanagement - Eine Einführung in drei Modulen

Projekte sind ein fester Bestandteil unseres heutigen Arbeitslebens. Wir streben oft neue und anspruchsvolle Ziele an und hoffen, uns dabei in der Komplexität der realen Verhältnisse nicht zu verlieren. Als Betroffene möchten wir „abgeholt“ und „mitgenommen“ werden.

Projektmanagement ist die Kunst, ein solches Vorhaben unter oft unsicheren Bedingungen in seiner Einmaligkeit zu planen, zu steuern und zum Erfolg zu führen.

Der Kurs führt Sie, ausgehend von den Grundlagen, durch die wichtigen Themengebiete dieser Disziplin. Schwerpunkte liegen dabei auf der Wissensvermittlung, der Einübung wichtiger Techniken (Fallbeispiele) und dem Durchspielen konkreter Projektsituationen.

Die Module bauen aufeinander auf, sind aber auch einzeln buchbar.

Michael Kesselheim

vhs im BVZ, Raum 041

Einführung Projektmanagement

Sie lernen, was Projekten in all ihrer Vielfalt gemeinsam ist, was ein erfolgreiches Projekt von einem weniger erfolgreichen unterscheidet und wie man diese Faktoren bereits bei der Planung berücksichtigt. Instrumente und Techniken helfen Ihnen, den Unwägbarkeiten des eigentlichen Projektprozesses gerüstet entgegenzutreten.

N42710

Modul 1

Mo u. Di, 16. u. 17. Nov., 9-16.30 Uhr

12 Tn., 100,80 EUR

Projektdurchführung

Projekte entwickeln fast immer eine Eigendynamik, die der geschickten, zielgerichteten Lenkung einer Projektleitung bedarf. Die dazu einschlägigen Vorgehensweisen (z. B. Controlling, Evaluation und Umgang mit Risiken) werden vermittelt und Sie haben die Möglichkeit, sich in einer „schwierigen“ Projektsituation auszuprobieren.

N42711

Modul 2

Mittwoch, 18. Nov, 9-16.30 Uhr

12 Tn., 50,40 EUR

Kommunikation und Führung

Alles bei einem Projekt hängt letztlich davon ab, wie die Beteiligten in ihrer Zusammenarbeit miteinander umgehen. Wichtige Erfolgsfaktoren sind dabei eine zielgerichtete und effiziente Kommunikation und das konstruktive flexible Miteinander.

N42712

Modul 3

Do u. Fr, 19. u. 20. Nov., 9-16.30 Uhr

12 Tn., 100,80 EUR

Gesamtreihe als Bildungsurlaub

N42713

Bildungsurlaub

Mo bis Fr, 16.-20. November, 9-16.30 Uhr

12 Tn., 40 Ustd., 258,- EUR

Grundlagen des Agilen Arbeitens

Das Ziel des Kurses ist, eine grundlegende Einführung in das Thema Agilität und das Erlernen der wichtigsten Begriffe und Konzepte. Der Kursleiter ist ein erfahrener Projektmanager, Six Sigma Black Belt und agiler Coach, der in einem großen Wirtschaftsunternehmen tätig ist. Mit seiner umfangreichen Erfahrung möchte er sein Wissen weitergeben und anderen den Einstieg in die agile Arbeitsweise ermöglichen.

Der Kurs ist interaktiv und nutzt spielerische Methoden, um das Verständnis zu vertiefen und das Lernen interessant zu gestalten. Zu den behandelten Themen gehören das Agile Manifest, agile Prinzipien, der agile Eisberg, die Stacey Komplexitätsmatrix, der Scrum Prozess, Kanban, Scrum Rollen, das Backlog, User Stories, die INVEST Regel und verschiedene Schätzmethoden

N42701

Peter Radwon

Mittwoch, 14. Okt., 17.30-20.45 Uhr,

vhs im BVZ, Raum 041

20 Tn., 21,20 EUR



Zeitmanagement - Mehr Zeit für das Wesentliche

Mehr erreichen mit weniger Stress. Wie organisiere ich mich, meine Arbeitszeit und meinen Arbeitsplatz? Um die Kontrolle über Ihre Zeit zurück zu gewinnen, lernen Sie im Kurs

- Wie Sie Ihre Zeit produktiver planen und Prioritäten setzen
- Welche Methoden Ihnen helfen, effektiv zu arbeiten
- Wie Sie Zeitfresser identifizieren und eliminieren
- Strategien, die Pufferzeiten berücksichtigen, um Stress zu reduzieren und fokussiert zu bleiben

N42702

Michael Tomath

Samstag, 10. Okt., 9-16 Uhr,

vhs im BVZ, EDV-Schulungsraum 1007

10 Tn., 42,40 EUR

■ Rechnungswesen

EXPERT Business Finanzbuchführung - Zertifikatslehrgang

In Kooperation mit dem Volkshochschulverband Baden-Württemberg

Der Zertifikatslehrgang „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (XB)“ vermittelt das grundlegende Wissen für einen Arbeitsplatz in den Unternehmensbereichen der Finanzbuchhaltung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Module bauen aufeinander auf, sind aber auch einzeln buchbar. Bei allen Modulen können Zertifikatsprüfungen abgelegt werden.

Durch die Teilprüfungen erwerben Sie schrittweise das bundesweit anerkannte Zertifikat „Fachkraft für Finanzbuchhaltung (XB)“.



Finanzbuchführung 1 - Buchführung von Anfang an

Die Teilnehmenden profitieren von einer kompakten und praxisnahen Wissensvermittlung, die ideal für den beruflichen Einstieg oder die Weiterbildung im kaufmännischen Bereich ist.

Themen: Grundlagen der einfachen Buchführung, das System der doppelten Buchführung, Organisation und Grundsätze der Buchführung, Buchführung im Detail, vorbereitende Jahresabschlussarbeiten.

N43601 **Bildungsurlaub**

Michael Tomath

Mo bis Fr, 7.-11. Sep., 9-17 Uhr

EDV Schulungsraum 1007, vhs im BVZ

12 Tn., 40 Ustd., 283,95 EUR

inkl. Lehrbuch

N43614 **Prüfungsvorbereitung**

Michael Tomath

Mo u. Di, 14. u. 15. Sep., 17-21 Uhr

EDV Schulungsraum 1007, vhs im BVZ

12 Tn., 80,- EUR

Präsenzprüfung XPERT-Business- Finanzbuchführung und andere

An diesem Prüfungstag können Sie bei uns im Hause die folgenden Prüfungen ablegen:

- XPERT Business Finanzbuchführung 1 und 2
- XPERT Business Finanzbuchführung 3 (Lexware)

Sie können auch weitere XPERT Business Prüfungen absolvieren. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welche Prüfung Sie absolvieren möchten.

Wir beraten Sie gerne!

N43615 **Prüfung**

Michael Tomath

Donnerstag, 24. Sep., 17-21 Uhr

EDV Schulungsraum 1008, vhs im BVZ

12 Tn., 80,- EUR (inkl. Prüfungsgebühr)

keine Ermäßigung!

Finanzbuchführung - 2 Buchführung und Jahresabschluss

Der Kurs bietet eine Weiterführung in die Verfahrensweisen der rechnungstechnischen Erfassung von Wirtschaftsprozessen. Sie werden mit den wichtigsten Buchführungsarten und deren Methodik sowie den rechtlichen Rahmenbedingungen des Rechnungswesens vertraut gemacht.

Am Ende können Sie die erlernten Themen anhand der Bearbeitung von praxisorientierten Belegen bzw. Fallbeispielen auf praxisbezogene Geschäftsvorfälle anwenden.

Themen: Aufzeichnungspflichten, Gewinnermittlungsarten, Buchung von Warenein- und -verkäufen, Jahresabschluss, Umsatz- und Vorsteuer, Anzahlungen und Anlagevermögen.

N43623 **Bildungsurlaub**

Michael Tomath

Mo bis Fr, 9.-13. Nov., 9-17 Uhr

EDV Schulungsraum 1008, vhs im BVZ

12 Tn., 40 Ustd., 283,95 EUR

inkl. Lehrbuch

N43624 **Prüfungsvorbereitung**

Michael Tomath

Mo u. Mi, 16. u. 18. Nov., 17-21 Uhr

EDV Schulungsraum 1007, vhs im BVZ

12 Tn., 80,- EUR

Präsenzprüfung XPERT-Business- Finanzbuchführung und andere

An diesem Prüfungstag können Sie bei uns im Hause die folgenden Prüfungen ablegen:

- XPERT Business Finanzbuchführung 1 und 2
- XPERT Business Finanzbuchführung 3 (Lexware)

Sie können auch weitere XPERT Business Prüfungen absolvieren. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welche Prüfung Sie absolvieren möchten.

Wir beraten Sie gerne!

N43625 **Prüfung**

Michael Tomath

Montag, 23. Nov., 17-21 Uhr

EDV Schulungsraum 1007, vhs im BVZ

12 Tn., 80,- EUR (inkl. Prüfungsgebühr)

keine Ermäßigung!

Einnahmen-Überschussrechnung (EÜR) einfach erklärt

Im Kurs lernen Sie die Einnahmen-Überschussrechnung (EÜR) gem. § 4 Abs. 3 EStG als Alternative zur doppelten Buchführung kennen. Sie üben Schritt für Schritt und anhand von Beispielen aus Ihrer Berufspraxis die Erstellung einer EÜR. Behandelt werden u.a. folgende Themen:

- die EÜR und wichtige Voraussetzungen
- der Investitionsabzugsbetrag
- die Umsatzsteuer
- die private Pkw-Nutzung
- das System der einfachen und doppelten Buchführung bei der EÜR
- ABC von Buchungen
- Wechsel der Gewinnermittlungsart - Bilanz und EÜR

Der Kursleiter beantwortet gerne Ihre Fragen. Dies ist ein wesentlicher Bestandteil dieses Kursangebotes.

Zielgruppe sind Freiberufler und andere Selbstständige, Existenzgründer und Kleingewerbetreibende mit weniger als 600.000 EUR Umsatz und 60.000 EUR Gewinn.

N43643

Michael Tomath

Sa, 5. Dez. u. 12. Dez, 9-16 Uhr

EDV Schulungsraum 1008, vhs im BVZ,

12 Tn., 110,75 EUR inkl. Lehrbuch



■ Rechtschreibung und Zeichensetzung

Rechtschreibung und Grammatik – wie war das nochmal?

An welche Regeln halten sich Kommata? Wann benutzt man "seid" im Gegensatz zu "seit"?

Wieso gibt es sieben Arten von Pronomen, und wozu benötigt man den Konjunktiv II?

Ob der Deutschunterricht nur noch eine düstere Erinnerung längst vergangener Zeiten oder noch nicht lang her ist, aber erfolgreich verdrängt wurde: In diesem Kurs werden alle Fragen beantwortet, die man sich zur deutschen Sprache stellen mag.

Anhand von Buchauszügen, und Songtexten tauchen wir gemeinsam in die Untiefen der Grammatik ein, erfreuen uns an den Tücken der Rechtschreibung und entlarven gängige Fehler, um diese in Zukunft geschickt zu umgehen.

Der Kurs ist modular aufgebaut. Die Module können einzeln gebucht werden.

N46001 Modul 1, Grundlagen

Johanna- Katharina Giorgini
Freitag, 20. Nov., 16.15-19.15 Uhr
vhs im BVZ, Raum 040
15 Tn., 21,20 EUR

N46002 Modul 2, Vertiefung

Johanna- Katharina Giorgini
Freitag, 27. Nov., 16.15-19.15 Uhr
vhs im BVZ, Raum 039
15 Tn., 15,- EUR

Deutsch: Nach dem Sprachkurs

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die Deutsch als zweite oder dritte Sprache gelernt haben und nach dem Absolvieren eines Sprachkurses auf C1-Niveau Lust haben, ihren Ausdruck zu verbessern, die Kenntnis der Grammatik zu vertiefen und ihre Rechtschreibung zu festigen. Diese Ziele erreichen wir kinderleicht, indem wir uns gemeinsam mit Texten in deutscher Sprache beschäftigen, über sie austauschen und am eigenen Schreibstil arbeiten. Der Kurs ist modular aufgebaut. Die Module können einzeln gebucht werden.

Schwerpunkte Modul 1: Beschäftigung mit Texten und das Vertiefen der Kenntnisse

Schwerpunkt Modul 2: Schreibtraining

Johanna- Katharina Giorgini
vhs im BVZ, Raum 040
15 Tn., 15,- EUR

N46003 Modul 1
Freitag, 4. Dez., 16.15-19.15 Uhr

N46004 Modul 2
Freitag, 11. Dez., 16.15-19.15 Uhr

■ Soziale Kompetenzen

ADHS im Arbeitsleben - Stolpersteine erkennen und zu eigenen Stärken machen

Viele Menschen mit ADHS bringen eine besondere Vielfalt an Stärken und Denkweisen in den Berufsalltag mit ein.

In diesem Workshop entdecken die Teilnehmenden, wie sie ihre ADHS-Eigenschaften gezielt einsetzen können, um mit mehr Klarheit, Fokus und Leichtigkeit zu arbeiten.

Der Neurospice-Ansatz und praxisnahe Übungen unterstützen dabei, individuelle Strategien zu entwickeln, die zur eigenen Arbeitsweise passen.

In einem geschützten, wertschätzenden Rahmen reflektieren die Teilnehmenden ihre Muster und gewinnen neue Impulse, um ihr berufliches Potenzial voll zu entfalten.

N45001 Onlinekurs

Jacqueline Nottelmann
Sa u. So, 7. u. 8. Nov., 11-14.45 Uhr
ZOOM-Meeting
10 Tn., 2 x 5 Ustd., 53,- EUR



■ 10-Finger-Tastschreiben

10-Finger-Tastschreiben am PC - für Anfänger*innen

In diesem Kurs lernen Sie schnell und sicher den Umgang mit der Computertastatur. Schritt für Schritt erarbeiten Sie das komplette Tastenfeld nach dem Zehn Finger System, einschließlich Zahlen und Sonderzeichen. Durch regelmäßige Übungen entwickeln Sie eine flüssige Schreibweise und steigern Ihre Geschwindigkeit kontinuierlich.

Zum Abschluss haben Sie die Möglichkeit, eine Prüfung nach den Richtlinien der IHK abzulegen (bis zu zwei Versuche). Bei Bestehen erhalten Sie ein vhs Zertifikat, das Ihre Schreibleistung dokumentiert.

N47910

Oya Erken-Biesler
mo, 18-19.30 Uhr, ab 28. Sep.
EDV Schulungsraum 114, Baarestr. 33
13 Tn., 10 x 2 Ustd., 121,95 EUR
inkl. Lehrbuch

Prüfung Zehn-Finger-Tastschreiben

Sie benötigen einen Nachweis über Ihre Schreibgeschwindigkeit, z.B. für eine Bewerbung?

Unter Anleitung machen Sie sich mit der EDV-Ausstattung vertraut und haben die Gelegenheit, sich mit Übungstexten „warm“ zu schreiben. Anschließend legen Sie eine Prüfung (10-minütige Abschrift) ab, die sich an den Richtlinien der IHK orientiert. Wer die Prüfung besteht, erhält ein vhs-Zertifikat über die erbrachte Schreibleistung (Anzahl der Anschläge, Fehler und Gesamtnote).

Oya Erken-Biesler
EDV Schulungsraum 114, Baarestr. 33
13 Tn., 25,- EUR (Prüfungsgebühr)
keine Ermäßigung!

N47911 Prüfung

Montag, 7. Dez., 18-19.30 Uhr

N47912 Prüfung

Montag, 14. Dez., 18-19.30 Uhr

Zehn-Finger-Tastschreiben am PC für Fortgeschrittene

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Zehnfingersystem und steigern Ihre Sicherheit und Geschwindigkeit an der Tastatur.

Durch gezielte Übungen stärken Sie Ihre Routine an der Tastatur und entwickeln eine flüssige und präzise Schreibweise. Diese Fertigkeiten unterstützen Sie auch bei Prüfungsformaten wie E Klausuren, da ein schneller und sicherer Umgang mit der Tastatur dort klare Vorteile bietet. Der Kurs eignet sich für Schülerinnen und Schüler, Studierende und Berufstätige, die ihre Schreibfertigkeit ausbauen möchten.

N47913

Oya Erken-Biesler
mo, 18-19.30 Uhr, ab 28. Sep.
EDV Schulungsraum 114, Baarestr. 33
13 Tn., 6 x 2 Ustd., 63,60 EUR

10-Finger-Tastschreiben - für 10- bis 14-Jährige

Möchtest Du schnell und leicht auf der Tastatur schreiben können? Durch dieses Schnell-Lernprogramm wirst Du auf spielerische Art unterschiedliche Techniken kennen lernen, um die jeweilige Taste mit dem „richtigen“ Finger zu erreichen. Ziel des Kurses ist es, mit 10 Fingern „blind“ auf die Tasten zu tippen, um anschließend mit weniger Fehlern schneller schreiben zu können.

N47930

Barbara Fromme
Mo bis Do, 23. - 26. Nov., 14.30-16.45 Uhr
EDV Schulungsraum 1008, vhs im BVZ
12 Tn., 4 x 3 Ustd., 67,80 EUR
(inkl. Lehrbuch)



Bei Fragen zu Kursinhalten und für die Beratung wenden Sie sich bitte an:

- Digitale Welten, Fotografie
Sascha Kollmer
vhs im BVZ, Raum 1007A
Tel. 0234 910-1249 • E-Mail: SKollmer@bochum.de

Eine Beratung ist telefonisch, per E-Mail oder nach Vereinbarung vor Ort möglich.

Für allgemeine Informationen, Anmeldungen, Teilnahmebescheinigungen u. v. m. wenden Sie sich bitte an:

- vhs Geschäftsstelle
Andrea Kollmer, Tanja Lehmkuhl, Max Oberste-Beulmann
vhs im BVZ, Raum 1060
Tel. 0234 910-1555 • E-Mail: vhs@bochum.de

Bitte informieren Sie sich auf „vhs.bochum.de“ über aktuelle Änderungen.

Lassen Sie sich beraten!

Gerade im EDV-Bereich ist es wichtig, dass Sie den „richtigen“ Kurs für sich finden, denn in der Regel ist ein nachträglicher Kurswechsel nicht mehr möglich. Klären Sie, ob und wenn ja, welche Vorkenntnisse Sie für „Ihren“ Kurs mitbringen sollten und wozu Sie welches EDV-Wissen erwerben möchten.

Bitte melden Sie sich frühzeitig, spätestens eine Woche vor Kursbeginn an – bei Bildungsurlauben sechs Wochen vorher!

Ausstattung & Unterrichtsmaterialien

Es steht für alle Teilnehmenden ein PC zur Verfügung. Auf allen PCs ist **Windows 11** sowie **Office 2024** installiert. Um Raubkopien und das Einschleppen von „Viren“ zu vermeiden, ist es verboten, eigene Software zu installieren oder vorhandene Software zu kopieren. Damit die Funktionsfähigkeit der Rechner möglichst lange erhalten bleibt, ist das Essen oder Trinken in den PC-Räumen leider nicht gestattet. Stärken Sie sich möglichst noch vor dem Kurs oder nutzen Sie hierfür die Pausen. In vielen Kursen erhalten Sie ein eigens zusammengestelltes Skript.

Wünsche und Anregungen

Sie wollten schon immer mal...?

Beim Blättern durch das Programmheft finden Sie einfach nicht den passenden Computerkurs, den Sie suchen? Dann informieren Sie uns.

Ihre Anregungen, Ideen und Wünsche sind gefragt!

Schreiben Sie eine E-Mail an: **SKollmer@bochum.de**

■ Grundlagen

EDV-Grundlagen für den Alltag

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen, die hin und wieder einen PC oder Laptop bedienen, sich aber in allem, was den Computer angeht, noch recht unsicher fühlen.

Hier erhalten Sie eine grundlegende und systematische Einführung in den Umgang mit dem PC und den wichtigsten (Office-)Anwendungen.

Themen: Windows 11 - das Betriebssystem nutzen, wie organisiere ich meinen PC? Einstellungen und Zubehörprogramme, Fenster, Kacheln, die grafische Oberfläche, Ordner anlegen. Wie finde ich was? Dateien gezielt suchen, öffnen, speichern und wiederfinden. Wie kommen digitale Bilder, Videos und Musik auf den PC? Einführung in Word, Excel, PowerPoint, Internet und E-Mail.

N50001

Hans-Joachim Mahr

do, 18-21.15 Uhr, ab 17. Sep.

EDV Schulungsraum 1007, vhs im BVZ

12 Tn., 5 x 4 Ustd., 120,- EUR



IT-Sicherheit - Themenreihe

Datenschutz und IT-Sicherheit sind wichtiger denn je. Das Spektrum ist groß und reicht vom Datenverlust, über Betrug und damit verbundenem finanziellen Schaden, bis hin zum gläsernen Bürger, der überall überwacht werden kann. Neben dem Einsatz von Technik ist es auch vielfach unser eigenes Verhalten, was uns davor bewahren kann, Opfer der digitalen Welt zu werden.

Jeder Kurs dieser Themenreihe widmet sich gezielt einem Schwerpunkt aus dem Bereich IT-Sicherheit.

So können Sie zielgerichtet das Wissen erwerben, das für Sie wichtig ist.

Erfahrungen im Internet und die sichere Bedienung von Windows setzen wir voraus.

Wer möchte, kann das eigene Notebook gerne mitbringen.

Datenschutz und IT-Sicherheit

Das Themengebiet umfasst technische bis organisatorische Maßnahmen, um die Vertraulichkeit Ihrer Daten zu wahren, Ausfallzeiten zu minimieren und die Integrität Ihrer Daten sicherzustellen.

Die Veranstaltung sorgt auf unterhaltsame Art für überraschende Einblicke und ein tieferes Verständnis der Zusammenhänge. So wissen Sie künftig, mit welchen überschaubaren technischen Maßnahmen Sie sich und Ihre Daten schützen können und wie Sie Ihr eigenes Verhalten dahingehend anpassen können, dass Sie aktiv an der digitalen Welt teilhaben, ohne sich unnötigen Gefährdungen auszusetzen.

N50101

Holger Schneider

Dienstag, 15. Sep., 18.15-21.30 Uhr

EDV Schulungsraum 1008, vhs im BVZ

12 Tn., 4 Ustd., 26,- EUR

Wie mache ich meinen PC sicher?

Ständig hört und liest man von Viren, Trojanern, von Hacker-Angriffen, übernommenen Rechnern, gestohlenen Passwörtern. Damit Ihnen das nicht passiert, werden an diesem Abend die relevanten Sicherheitsprobleme und deren Lösungen besprochen.

Themen sind: Die Bedeutung der Windows-Updates, Viren und Virens Scanner, Angriffe aus dem Internet über Trojaner und Spyware. Es werden die grundsätzlichen Begriffe des Datenschutzes erklärt, so dass Sie technisch und persönlich „gefahrloser“ im Internet unterwegs sein können.

Erfahrungen im Internet und die sichere Bedienung von Windows setzen wir voraus.

Wer möchte, kann das eigene Notebook gerne mitbringen.

N50102

Holger Schneider

Dienstag, 22. Sep., 18.15-21.30 Uhr

EDV Schulungsraum 1008, vhs im BVZ

12 Tn., 4 Ustd., 26,- EUR

Backup:

Die Rettung vor dem Datencrash!

Erst nachdem Daten durch unüberlegtes Handeln, einen Virus oder einen Festplatten-crash verlorengegangen sind, wird den Meisten bewusst, was ihnen wirklich an Schaden entstanden ist. Es ist weniger die Hard- oder Software, sondern viel mehr sind es die eigenen Dokumente und Bilder, die oftmals unwiederbringlich verlorengegangen sind.

Lernen Sie an nur einem Abend das Prinzip der Datensicherung kennen sowie einfache und kostengünstige Möglichkeiten, diese umzusetzen.

Erfahren Sie alles über die korrekte Auswahl und Lagerung der Backup-Medien, über das Klonen von Festplatten, über Sicherungszyklen und deren Automatisierung und wie Sie im Fall der Fälle die Dateien wieder herstellen können.

Erfahrungen mit dem Internet und die sichere Bedienung von Windows setzen wir voraus.

Wer möchte, kann das eigene (aufgeladene!) Notebook gerne mitbringen.

N50103

Holger Schneider

Dienstag, 29. Sep., 18.15-21.30 Uhr

EDV Schulungsraum 1008, vhs im BVZ

12 Tn., 4 Ustd., 26,- EUR



Echte Anonymität im Internet

Spätestens seit Edward Snowden ist Jedem klar, dass es um die Privatsphäre im Internet nicht gut bestellt ist.

Ist das informationelle Selbstbestimmungsrecht im weltweiten Netzwerk nur eine leere Worthülse oder gibt es Möglichkeiten, einen gewissen Grad an Anonymität aufrechtzuerhalten?

Kann man sammelwütige Firmen, Geheimdienste und Kriminelle davon abhalten, Informationen über die eigene Person zu sammeln?

Themen sind: Wo und wie werden überall Daten abgegriffen und gesammelt?

Bewegungsprofile im Internet und was man dagegen tun kann. Anonymisierung, Verschleierung und Maskierung der eigenen Identität.

Erfahrungen im Internet und die sichere Bedienung von Windows setzen wir voraus.

Wer möchte, kann das eigene Notebook gerne mitbringen.

N50104

Holger Schneider

Montag, 5. Okt., 18.15-21.30 Uhr

EDV Schulungsraum 1008, vhs im BVZ

12 Tn., 4 Ustd., 26,- EUR

Sicherheit durch Verschlüsselung

In den Medien findet man regelmäßige Informationen, dass Kennwörter überwunden und Daten extrahiert werden können. Vielfach wird Verschlüsselung als die einzige effektive Möglichkeit angepriesen, solchen Angriffen zu widerstehen. An diesem Abend erhalten Sie einen Überblick über das Thema und verstehen die Zusammenhänge, wo Verschlüsselung helfen kann und wo ihre Grenzen sind.

Die Themen Transportverschlüsselung beim Surfen, bei Mails oder WhatsApp und Co. werden ebenso behandelt wie die Inhaltsverschlüsselung von Datenträgern und die Zwei-Faktor-Authentifizierung.

Erfahrungen mit dem Internet und die sichere Bedienung von Windows setzen wir voraus.

Wer möchte, kann das eigene Notebook gerne mitbringen.

N50105

Holger Schneider

Dienstag, 13. Okt., 18.15-21.30 Uhr

EDV Schulungsraum 1008, vhs im BVZ

12 Tn., 4 Ustd., 26,- EUR

■ PC-Angebote für Leute ab 60

Mit Muße lernen ...

Alle EDV-Kurse stehen grundsätzlich Jeder und Jedem offen!

Die Altersangaben sind lediglich als Orientierung - keinesfalls als Dogma - zu verstehen.

Manche unserer Teilnehmenden wünschen sich eine Lernatmosphäre, die hinsichtlich Lerntempo oder besonderer Bedürfnisse und Interessen gerade auch - aber keineswegs nur - älteren Menschen entgegenkommt.

Auf diese Wünsche versuchen wir in unseren PC-Angeboten für Leute ab 60 Jahre in besonderer Weise einzugehen.



Von Anfang an -

Computer & Internet kennen lernen

Überall begegnen Ihnen Computer. Mit dem Internet „kommt“ man heute überall hin ...

Sie sind neugierig auf die Ihnen vielleicht noch fremde Welt der scheinbar unbegrenzten Möglichkeiten? Aber bis jetzt konnten Sie sich noch nicht vorstellen, mit dem Computer zurechtzukommen?

Gemeinsam werden wir die ersten Schritte wagen. Ganz ohne Hektik und Stress machen wir uns mit dem Computer vertraut und lernen, uns im Internet zu bewegen.

Und sind die ersten Schritte erst einmal gemacht, werden Sie schnell merken: Vieles ist gar nicht so schwer und macht richtig Spaß!

N51101

60 +

Thomas Krämer

Mo bis Fr, 19. - 23. Okt., 9-12.15 Uhr

EDV Schulungsraum 1007, vhs im BVZ

12 Tn., 5 x 4 Ustd., 120,- EUR

Schritt für Schritt -

Computer & Internet vertiefen

Aufbauend auf einem Einführungskurs werden Sie hier Ihre Kenntnisse vertiefen und im Umgang mit dem Computer und beim Surfen im Internet mehr Sicherheit gewinnen.

Schritt für Schritt erarbeiten Sie sich weitere Themen: Organisation und Sicherung von Dateien, Wiederholung und Vertiefung von Word und Excel, digitale Fotos, Internet, E-Mail.

N51102

60 +

Thomas Krämer

Mo bis Fr, 26. - 30. Okt., 9-12.15 Uhr

EDV Schulungsraum 1007, vhs im BVZ

12 Tn., 5 x 4 Ustd., 120,- EUR

Mein neues Smartphone:

Android - Einführungskurs 60+

Mit einem Smartphone können Sie die Welt des Internets einfach in die Tasche stecken. Ob Sie die aktuelle Zugverbindung abrufen möchten, sich beim Wandern nicht verlaufen wollen oder - egal wo - einfach auf dem Laufenden bleiben möchten.

Im Kurs lernen Einsteiger*innen die Möglichkeiten eines Smartphones mit einem Android-Betriebssystem kennen und nutzen.

Themen: Bedienung des Gerätes, Kosten, Terminkalender, E-Mail, Messenger-Dienste (WhatsApp), Navigation, Fotografieren, Speicher- und Sicherheitsoptionen. Welche Apps und Programme sind hilfreich?

Welche Tipps & Tricks finden Sie wo?

Bitte eigene Geräte mitbringen.

Holger Schneider

vhs im BVZ, Raum 1008

8 Tn., 2 x 4 Ustd., 48,- EUR

N51201

60 +

Di u. Mi, 8. u. 9. Sep., 9-12.15 Uhr

N51202

60 +

Di u. Mi, 24. u. 25. Nov., 9-12.15 Uhr

Laptop Schnelleinstieg - auch für

Senior*innen und Umsteiger*innen

von Windows 10

Sie besitzen ein Laptop mit Windows 11 oder benötigen Informationen zum Kauf? Falls Sie nicht ihr eigenes Laptop mitbringen möchten, kann an den Computern der vhs gelernt werden.

Durch diesen Kurs werden Sie sicherer im Umgang mit Ihrem Gerät und evtl. machen wir Ihr (neues) Laptop startklar. Nach dem Kurs haben Sie Maus, Tastatur und Touchpad kennen gelernt und können mit den Ordnern, dem Internet und den E-Mails arbeiten.

Das Lerntempo richtet sich nach den Teilnehmenden.

N52011

60 +

Holger Schneider

Di u. Mi, 22. u. 23. Sep., 9-12.15 Uhr

EDV Schulungsraum 1008, vhs im BVZ

16 Tn., 2 x 4 Ustd., 48,- EUR

■ Betriebssysteme

Windows 11 am eigenen Laptop

Sie haben das Betriebssystem Windows 11 auf Ihrem Laptop? Sie möchten mit dem Betriebssystem Windows 11 effizienter arbeiten?

Im Kurs lernen Sie, Windows 11 anhand anschaulicher Übungen zweckmäßig einzusetzen. Hilfreiche Tipps & Tricks unterstützen Sie, das Betriebssystem zeitsparend für Ihre tägliche Arbeit zu nutzen. Themen:

- Benutzeroberfläche, Startmenü
- nützliche Apps
- Dateien und Ordner im Explorer verwalten
- Systemeinstellungen und Hilfe
- Datensicherung
- Webbrowser Microsoft Edge.

Bitte eigenen aufgeladenen Laptop mit dem Betriebssystem Windows 11 mitbringen. Grundlegende PC-Kenntnisse setzen wir voraus.

N52001

Barbara Fromme

Mo u. Mi, 14. u. 16. Sep., 15-18.15 Uhr
EDV Schulungsraum 1008, vhs im BVZ
10 Tn., 2 x 4 Ustd., 48,- EUR

Dateien und Ordner - Ablegen und Finden leicht gemacht

Schnell können sich Tausende von Text-, Bild- und Fotodateien auf Ihrem PC oder Notebook ansammeln.

Im Kurs lernen Sie, wie Sie trotz Datenflut den Überblick behalten und Ihre Daten nicht mehr suchen, sondern wiederfinden.

Sie erfahren, wie Sie eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen und wie Sie in diese Ordner Ihre Text-, Bild- oder Fotodateien verschieben.

Darüber hinaus werden Methoden für die richtigen Dateinamen besprochen und Sie lernen, wie Sie schneller auf Ihre Dateien zugreifen können (Favoriten, Startmenü, Taskleiste, Verknüpfungen) und wenn Sie dann doch mal was suchen, es exakt auch finden.

Sie können gerne einen USB-Stick mit eigenen Dateien oder Ihr Notebook mitbringen.

N52021

Holger Schneider

Mittwoch, 4. Nov., 18.15-21.30 Uhr
EDV Schulungsraum 1008, vhs im BVZ
12 Tn., 4 Ustd., 26,- EUR

Linux für Ein- und Umsteiger*innen

Frei, stabil und verlässlich - das ist Linux, eine echte kostenlose Alternative zu anderen, stärker verbreiteten Betriebssystemen.

Es wird auf Mobiltelefonen, Servern, Hochleistungscomputern oder z. B. auf Laptops der ISS eingesetzt. Dank intuitiver Bedienoberflächen eignet es sich mittlerweile auch sehr gut für Computerneulinge im privaten Bereich.

Für diesen Workshop bringen Sie bitte Ihr eigenes, eventuell altes und ausrangiertes Notebook mit, damit wir gemeinsam die Linux-Distribution Ubuntu installieren können.

Bei der Installation werden alle Daten auf Ihrem Notebook überschrieben und verloren gehen. Anschließend machen wir uns mit der Bedienung, der Ordnerstruktur und vorinstallierten Programmen vertraut.

Der Umgang mit dem Terminal, die Installation zusätzlicher Programme, die Systempflege und weiterführende Hilfen schließen den Kurs ab.

N52201

Tilman Cremer

Mo bis Mi, 16. - 18. Nov., 18-21.15 Uhr
EDV Schulungsraum 1008, vhs im BVZ
12 Tn., 3 x 4 Ustd., entgeltfrei

Einstieg in die Apple-Welt: Mac, MacBook und MacOS

Der Umstieg vom Windows-PC auf macOS soll das Leben und die Arbeit mit dem Computer erleichtern, doch am Anfang stehen dennoch häufig Tücken.

Alles sieht anders aus, Programme und Funktionen sind anders benannt und alltägliche Tätigkeiten wie das Anschließen eines kabellosen Kopfhörers oder das Versenden von E-Mails müssen unter Umständen neu gelernt werden.

Dieser Kurs richtet sich vor allem an ältere Menschen mit geringen Vorkenntnissen, die über einen Wechsel nachdenken oder schon einen Apple Computer besitzen und ihr neues Gerät und seine Möglichkeiten kennenlernen wollen.

In einfachen Lektionen und entspannter Atmosphäre lernen Sie das Wichtigste über das Betriebssystem „macOS“ und die mitgelieferten Programme (z.B. Erinnerungen, Kalender, Bücher), Cloud-Dienste, den App-Store, die Einrichtung und Benutzung von Internetprogrammen (E-Mail, Internet-Browser, WhatsApp), den Umgang mit der Textverarbeitung Pages sowie die Synchronisation von Mac-Computer und iPhone.

PC-Grundkenntnisse setzen wir voraus. Bitte bringen Sie Ihr eigenes MacBook mit; es wird vornehmlich das aktuelle Betriebssystem behandelt, aber auch Teilnehmende mit älteren Versionen sind willkommen.

N52301

Dr. Peter Vignold

fr, 11. u. 25. Sep. u. 2. Okt., 17-21 Uhr
vhs im BVZ, Raum 038
12 Tn., 3 x 5 Ustd., 90,- EUR



■ Office - Kombikurse

Office 2024 - Grundlagen für's Büro

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen, die bereits einen PC oder Laptop nutzen, die aber bisher nur wenig Erfahrungen in den wichtigsten Office-Anwendungen haben. Im Vordergrund stehen gezielte Übungen, die Ihnen mehr Sicherheit im Umgang mit dem PC - sowohl für's Büro als auch für zu Hause - geben werden.

Themen:

- Arbeiten mit Windows 11
- Verwalten von Dateien, Ordner und Unterordner anlegen
- Dateien gezielt speichern, suchen, öffnen
- Einführung in Word, Excel und PowerPoint
- Möglichkeiten der Datensicherung
- das Internet nutzen.

N53101

Barbara Fromme

Mo bis Fr, 16. - 20. Nov., 9-12.15 Uhr

EDV Schulungsraum 1008, vhs im BVZ

12 Tn., 5 x 4 Ustd., 120,- EUR

N53151

Bildungsurlaub

Elke Fischer

Mo bis Fr, 2. - 6. Nov., 9-16 Uhr

EDV Schulungsraum 1007, vhs im BVZ

12 Tn., 5 x 8 Ustd., 258,- EUR

Effizientes Arbeiten mit Office 2024

Sie haben bereits Erfahrung mit den Programmen von MS Office 2024 und möchten nun weiterführende Funktionen effektiv einsetzen.

Im Bildungsurlaub werden typische Aufgaben in Büro und Sekretariat mit dem Office-Paket anhand von Praxisbeispielen geübt und die Anwendungen Word, Excel, Outlook und PowerPoint vertieft.

In Word werden Sie Briefe, Berichte und Formulare mit Formatvorlagen erstellen und als Dokumentenvorlagen speichern.

Mit Excel werden Sie Tabellen verknüpfen, Zellbereiche schützen und Mustervorlagen erstellen. Sie werden Word- und Excel-Dateien miteinander verknüpfen.

Mit Outlook können Sie Termine und E-Mails verwalten, Kontakte pflegen und diese in Word-Dokumenten und Serienbriefen verwenden.

Mit PowerPoint lernen Sie, wie Sie mit Masterfolien, Animationen und Folienübergängen Ihrer Präsentation den letzten Schliff geben.

Gute Grundkenntnisse der Programme von MS Office setzen wir voraus.

N53152

Bildungsurlaub

Elke Fischer

Mo bis Fr, 30. Nov. - 4. Dez., 9-16 Uhr

EDV Schulungsraum 1007, vhs im BVZ

12 Tn., 5 x 8 Ustd., 258,- EUR

Word & Excel 2024 -

Wichtige Grundlagen im Überblick

Sie haben gute Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC, Ihnen fehlen aber sichere Kenntnisse in der Textverarbeitung mit Word und in der Tabellenkalkulation mit Excel, wie sie immer wieder bei Stellenanforderungen und am Arbeitsplatz verlangt werden.

Im Bildungsurlaub bieten wir Ihnen eine gründliche Einführung in die beiden Programme und machen Sie mit den wichtigsten Funktionen vertraut.

Anhand praktischer Übungen werden Sie das Erlernte vertiefen und am Ende des Kurses selbstständig Standardaufgaben lösen können.

N53153

Bildungsurlaub

Rita Schwinning

Mo bis Fr, 7. - 11. Dez., 9-16 Uhr

EDV Schulungsraum 1007, VHS im BVZ

12 Tn., 5 x 8 Ustd., 258,- EUR

■ Access

Access 2024 -

Datenbanken erstellen und nutzen

Mit dem Programm Access können Sie große Datenbestände komfortabel verwalten - egal, ob es sich dabei um Adressenlisten, Musik-Dateien, Kochrezepte oder wissenschaftliche Datensätze handelt. Sie lernen, eine Datenbank mit mehreren Tabellen und Filterfunktionen anzulegen und sie Ihren eigenen Bedürfnissen anzupassen. Sie stellen Beziehungen zwischen Tabellen her, nehmen Auswertungen mittels Abfragen vor, erstellen Formulare, Berichte und Makros.

Grundlagenkenntnisse im Umgang mit dem PC und mit Windows setzen wir voraus.

N53451

Bildungsurlaub

N.N.

Mo bis Fr, 9. - 13. Nov., 9-16 Uhr

EDV Schulungsraum 1007, vhs im BVZ

12 Tn., 5 x 8 Ustd., 258,- EUR

■ Word

Word 2024 - Grundlagen für's Büro

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen oder Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen im Umgang mit einem Textverarbeitungsprogramm, die Word von Grund auf erlernen möchten.

Themen: Texte eingeben, speichern, ausschneiden, kopieren, einfügen, Korrekturmöglichkeiten, Zeilen- und Absatzformate, Seitenformate mit Kopf- und Fußzeilen, Einblicke in Dokumentenvorlagen und Serienbriefe.

N53201

Werner Pawlicki

Mo bis Mi, 12. - 14. Okt., 9-12.15 Uhr

EDV Schulungsraum 1008, vhs im BVZ

16 Tn., 3 x 4 Ustd., 72,- EUR

■ Excel

Excel 2024 - Einführungskurs

Es werden Ihnen die Grundlagen und Einsatzmöglichkeiten der Tabellenkalkulation mit Excel 2024 vermittelt.

Anhand vieler Beispiele erarbeiten Sie sich ein fundiertes Basiswissen: Tabellen anlegen, speichern, formatieren, Berechnungen mit Formeln und Funktionen, große Tabellen sortieren, filtern und verwalten, Diagramme erstellen und bearbeiten.

N53301

Hans-Joachim Mahr

do, 18-21.15 Uhr, ab 5. Nov.

EDV Schulungsraum 1007, vhs im BVZ

12 Tn., 3 x 4 Ustd., 72,- EUR

N53302

Werner Pawlicki

Freitag, 18. Sep., 18.15-21.30 Uhr u.

Samstag, 19. Sep., 9.30-16.30 Uhr

EDV Schulungsraum 1007, vhs im BVZ

12 Tn., insg. 12 Ustd., 72,- EUR



Excel 2024 - Aufbaukurs

Es werden weiterführende Kenntnisse in der Tabellenkalkulation unter Excel 2024 vermittelt: Erweiterter Umgang mit Funktionen, Zielwertsuche, Szenario-Manager, Pivot-Tabellen, Makros, mit Datenbanken arbeiten.

Grundkenntnisse in Excel (Formeln, einfache Funktionen) und Kenntnisse in Windows setzen wir voraus.

N53303

Hans-Joachim Mahr

do, 18-21.15 Uhr, ab 3. Dez.

EDV Schulungsraum 1007, vhs im BVZ

12 Tn., 3 x 4 Ustd., 72,- EUR

N53304

Rita Schwinning

Freitag, 20. Nov., 18.15-21.30 Uhr u.

Samstag, 21. Nov., 9.30-16.30 Uhr

EDV Schulungsraum 1007, vhs im BVZ

12 Tn., insg. 12 Ustd., 72,- EUR

Tabellenkalkulation mit Excel 2024

Der Bildungsurlaub vermittelt Ihnen umfassende Kenntnisse zum souveränen Umgang mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel 2024.

Das Themenspektrum reicht vom Erstellen einfacher Tabellen und Diagramme bis hin zum komplexen Einsatz von Funktionen und der professionellen Gestaltung von Kalkulationen.

Anhand von vielen praktischen Übungen werden diese Themen behandelt:

Grundlegende Techniken wie Text-, Wert- und Formeleingabe, Tabellenaufbau und -formatierung, logische Matrix-, Zeit- und Verweis-Funktionen, Pivot-Tabellen, grafische Elemente, SmartArts und Diagrammbearbeitung.

Neue Tools wie Schnellanalyse, Flash-Fill und intelligente Tabellen runden das Thema ab.

Windows-Kenntnisse setzen wir voraus.

N53351 Bildungsurlaub

Werner Pawlicki

Mo bis Fr, 5. - 9. Okt., 9-16 Uhr

EDV Schulungsraum 1008, vhs im BVZ

12 Tn., 5 x 8 Ustd., 258,- EUR

VBA-Programmierung mit Excel 2024

Mit VBA können Sie Ihre tägliche Arbeit mit Excel 2024 noch effizienter gestalten. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie anhand praktischer Beispiele die Grundlagen der Programmierung mit Visual Basic for Applications kennen und erhalten so die Fähigkeit, eigene automatische Abläufe in Excel zu programmieren und Excel-Anwendungen in VBA zu erstellen. Themen:

- Makros
- grundlegende Programmiertechniken
- Excel-Objektmodell, Dialogboxen
- bedingte Anweisungen
- kopf- und fußgesteuerte Schleifen
- Erstellen eigener Funktionen
- Ein- und Ausgabedialoge
- Dateioperationen
- Einführung in UserForms.

N53352 Bildungsurlaub

Werner Pawlicki

Mo bis Fr, 30. Nov. - 4. Dez., 9-16 Uhr

EDV Schulungsraum 1008, vhs im BVZ

12 Tn., 5 x 8 Ustd., 258,- EUR

Pivot-Tabellen und erweiterte Excel-Funktionen

Sie arbeiten bereits erfolgreich mit Excel, möchten nun aber große Datenmengen analysieren und verarbeiten?

Hier lernen Sie schwerpunktmäßig - aber nicht ausschließlich - den Umgang mit Pivot-Tabellen, Pivot-Charts und dem erweiterten Tool PowerPivot.

Sie arbeiten mit intelligenten Tabellen, nutzen für Optimierungen den Solver, für Alternativrechnungen den Szenario-Manager und die „Was-wäre-wenn-Analyse“. Sie lernen MS Query für Datenbankabfragen zu nutzen und den Umgang mit großen Datentabellen und Fremdformaten. Sie erstellen individuelle Excel-Funktionen und nutzen FlashFill zur Datentrennung. Sie lernen umfangreiche Tabellen zu konsolidieren und dabei auch die Funktion „Teilergebnisse“ zu berücksichtigen.

N53354 Bildungsurlaub

Werner Pawlicki

Mo bis Mi, 2. - 4. Nov., 9-16 Uhr

EDV Schulungsraum 1008, vhs im BVZ

12 Tn., 3 x 8 Ustd., 155,20 EUR

Kaufmännische Anwendungen mit Excel 2024

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, Excel im betriebswirtschaftlichen und kaufmännischen Zusammenhang professionell und effizient anzuwenden.

Im Vordergrund steht die Lösung kaufmännischer Probleme. Anhand zahlreicher Anwendungsbeispiele, wie dem Erstellen einer Rechnung, Mustervorlage oder Bezugs- und Verkaufskalkulation, werden Ihnen konkrete Wege aufgezeigt, wie sie ihre beruflichen oder privaten Aufgaben mit Excel schnell und verlässlich bewältigen.

Nützliche Hilfsmittel und Erweiterungen, wie etwa die Schnellanalyse, intelligente Tabellen, die Blitzvorschau, empfohlene Diagramme, Sparklines, Scorecards, SmartArts und AddIns runden den Kurs ab. Gearbeitet wird mit Excel 2024 für Windows.

Grundlegende Kenntnisse von Windows und Excel werden vorausgesetzt.

N53355 Bildungsurlaub

Werner Pawlicki

Mo bis Mi, 28. - 30. Sep., 9-16 Uhr,

EDV Schulungsraum 1008, vhs im BVZ

12 Tn., 3 x 8 Ustd., 155,20 EUR

■ Outlook

Büromanagement mit Outlook 2024

Outlook kann wesentlich mehr als nur E-Mails versenden und verwalten.

Sie lernen, wie Sie Outlook 2024 erfolgreich als Informations- und Zeitmanager einsetzen und die vielfältigen Funktionen effizient nutzen können.

In den einzelnen Modulen werden die Begriffe Kalender, Aufgabe und Notiz definiert und Sie lernen Termine unterschiedlichster Art zu planen, ggf. unter Berücksichtigung von Zeitzonen.

Es wird Wissen über das Anlegen und Verwalten von Kontakten vermittelt sowie darüber, wie diese anschließend auf unterschiedlichste Weise zum Versand genutzt werden können.

Die Funktion von Outlook als Informationsdatenbank wird ebenso erläutert wie die Möglichkeit, Outlook-Inhalte in Word zu verwenden (z. B. für Serienbriefe).

Büromanagement mit Outlook 2024: Kalender

Sie erfahren, wie Sie mehrere Kalender anlegen können und schauen sich die darin befindlichen Termine überlappend an.

Sie importieren und exportieren Termine in Kalender und versenden einen Teil Ihres Kalenders zur Terminvereinbarung per E-Mail. Zeitzonen werden eingerichtet.

N53501

Michael Tomath

Samstag, 28. Nov., 9-16 Uhr

EDV Schulungsraum 1008, vhs im BVZ

12 Tn., 8 Ustd., 48,- EUR

Büromanagement mit Outlook 2024: Zeitmanagement, Aufgaben und Notizen

Sie erfahren alles über die Grundlagen des Zeitmanagements.

In dem Kurs werden die Funktionalitäten von Aufgaben und Notizen besprochen und möglichen Einsatzgebieten im Zeitmanagement zugeordnet.

Aufgaben werden zugewiesen und Notizen aus Aufgaben heraus erstellt.

N53502

Michael Tomath

Samstag, 7. Nov., 9-16 Uhr

EDV Schulungsraum 1008, vhs im BVZ

12 Tn., 8 Ustd., 48,- EUR

Büromanagement mit Outlook 2024: Personen, Serienbriefe und Serienmails

Sie erlernen, wie Sie Personen und Firmen anlegen und sortieren den Personenordner nach diversen Ansichten; die Suchen-Funktion wird besprochen und frei definierten Felder in Outlook werden gefüllt.

Sie nutzen die Möglichkeit des E-Mail-versandes an Einzelpersonen und andere Funktionalitäten, ein Serienbrief mit Word sowie Serienmails werden erstellt. Die Import- und Exportfunktion mit einer CSV-Datei werden erläutert.

N53503

Michael Tomath

Samstag, 21. Nov., 9-16 Uhr

EDV Schulungsraum 1008, vhs im BVZ

12 Tn., 8 Ustd., 48,- EUR

Büromanagement mit Outlook 2024 & OneNote

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende, die nicht nur Basisfunktionalitäten von Outlook 2024 im alltäglichen Büroalltag, Vereinsleben, Praxiseinsatz oder im privaten Bereich durch praxisnahe Beispiele vollumfänglich kennenlernen wollen, sondern auch Ihren täglichen geschäftlichen Aufgaben mit strukturell hinterlegbaren Abläufen erleichtern möchten.

Wir besprechen vorhandene Einstellungsmöglichkeiten zum Emailversand, bearbeiten automatisch wiederkehrende Eingangsmails.

Sie lernen, die Kalenderfunktion erfolgreich als Informations- und Zeitmanager für berufliche, aber auch private Zwecke einzusetzen und die vielfältigen Funktionen effizient zu nutzen. Sie lernen diese bis Termine unterschiedlichster Art zu planen, auch unter Berücksichtigung von Zeitzonen!

Die Begriffe Aufgabe und Notiz werden definiert und um einen beispielhaften Ausschnitt zu OneNote ergänzt.

Es wird Wissen über das Anlegen und Verwalten von Kontakten vermittelt sowie darüber, wie diese anschließend auf unterschiedlichste Weise zum Versand genutzt werden können, bis hin zum Massenmailing.

Die Funktion von Outlook als Informationsdatenbank und deren mögliche Ansichtsdarstellungen wird ebenso erläutert wie die Möglichkeit, Outlook-Inhalte in Word zu verwenden (z. B. für Serienbriefe).

N53551

Bildungsurlaub

Michael Tomath

Mo bis Mi, 28. - 30. Sep., 9-16 Uhr

EDV Schulungsraum 1007, vhs im BVZ

12 Tn., 3 x 8 Ustd., 155,20 EUR

■ Bild und Ton

Adobe Photoshop - Wochenende kompakt

In diesem Kompaktkurs erhalten Sie einen Einstieg in die Bildbearbeitung, lernen unterschiedliche Dateiformate und den Zusammenhang von Auflösung und Bildgröße kennen.

Sie wenden Auswahlwerkzeuge an, stellen Bildteile frei, nutzen Ebenen, nehmen grundlegende Bildkorrekturen vor und retuschieren unschöne Elemente aus Ihren Fotos.

Weiter lernen Sie das zerstörungsfreie Arbeiten mit Einstellungsebenen und Ebenenmasken kennen.

Sie benötigen einen Computer mit Lautsprecher und Mikrofon (eine Kamera ist optional). Außerdem empfiehlt sich ein zweiter Bildschirm oder ein zweites Gerät, um zu sehen, was die Kursleitung zeigt und um gleichzeitig mitarbeiten zu können.

Außerdem sollte Photoshop auf dem eigenen Rechner installiert sein (Adobe-Testversion ist 7 Tage gültig, daher bitte erst vor Kursbeginn aktivieren) oder sie können mit der kostenlosen browsergestützten Anwendung Photopea <https://www.photopea.com/> arbeiten.

Ein sicherer Umgang mit dem eigenen Computer (Windows/macOS) wird vorausgesetzt.

N54101

Onlinekurs

Elke Fischer

Sa u. So, 5. u. 6. Dez., 9-16 Uhr

vhs.cloud

12 Tn., 2 x 8 Ustd., 100,80 EUR

Adobe InDesign – Grundkurs kompakt

In diesem Kurs lernen Sie Adobe InDesign von Grund auf und gestalten mehrseitige Layouts für Broschüren, Flyer, Plakate oder digitale Medien.

Sie erstellen und strukturieren Dokumente, arbeiten mit Musterseiten und Absatzformaten, setzen Texte und Bilder professionell und bereiten Ihre Projekte für Druck und Web auf.

Dabei entwickeln Sie einen sicheren Workflow vom Entwurf bis zur druckfertigen PDF. Der Kurs ist für Windows und macOS geeignet und kann mit der Adobe-Testversion besucht werden (Testversion bitte erst vor Kursbeginn aktivieren).

N54111

Onlinekurs

Brigitte Martin

Mo bis Do, 9. - 12. Nov., 18-21.15 Uhr

vhs.cloud

12 Tn., 4 x 4 Ustd., 96,- EUR



Typografie – Grundlagen für professionelles Layout

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen und Regeln der Typografie kennen und setzen Texte professionell, lesefreundlich und gestalterisch sicher.

Sie arbeiten mit Schriftarten, Größen, Abständen, Hierarchien und Rastern und gestalten Überschriften, Fließtexte und mehrseitige Layouts anhand praktischer Übungen in Adobe InDesign.

So entwickeln Sie ein sicheres typografisches Gespür für Druck- und Digitalprojekte. Grundkenntnisse in InDesign sind von Vorteil.

Der Kurs ist für Windows und macOS geeignet und kann mit der Adobe-Testversion besucht werden (Testversion bitte erst vor Kursbeginn aktivieren).

N54112

Onlinekurs

Brigitte Martin

Mo bis Do, 30. Nov. - 3. Dez., 18-21.15 Uhr

vhs.cloud

12 Tn., 4 x 4 Ustd., 96,- EUR

Adobe Illustrator – Grundkurs kompakt

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von Adobe Illustrator kennen und erstellen präzise Vektorgrafiken für Logos, Icons, Illustrationen und Layouts. Sie arbeiten mit Formen, Pfaden, Farben, Ebenen und Textwerkzeugen und entwickeln ein sicheres Verständnis für Aufbau und Struktur skalierbarer Grafiken.

Anhand praktischer Übungen gestalten Sie eigene Motive und bereiten Ihre Dateien für Druck und digitale Medien professionell auf. Der Kurs ist für Windows und macOS geeignet und kann mit der Adobe-Testversion besucht werden (Testversion erst vor Kursbeginn aktivieren).

N54121

Onlinekurs

Brigitte Martin

Mo bis Do, 7. - 10. Dez., 18-21.15 Uhr

vhs.cloud

12 Tn., 4 x 4 Ustd., 96,- EUR

Adobe Photoshop – Bildungsurlaub Intensivkurs

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die professionelle Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop praxisnah und systematisch kennen.

Anhand konkreter Projekte wenden Sie Bildkorrekturen, Retuschen, Freisteller sowie das Arbeiten mit Ebenen und Masken sicher an und entwickeln einen effizienten Workflow für berufliche und private Anwendungen.

Aktuelle KI-gestützte Funktionen werden dabei sinnvoll einbezogen. Der Kurs ist für Windows und macOS geeignet und kann mit der Adobe-Testversion besucht werden (Testversion bitte erst vor Kursbeginn aktivieren).

N54151 **Bildungsurlaub**
Brigitte Martin
Mo bis Fr, 23. - 27. Nov., 8.30-15.30 Uhr
vhs.cloud
12 Tn., 5 x 8 Ustd., 252,- EUR

Adobe InDesign Intensiv und Design-Grundlagen

Sie lernen in kompakter Form Broschüren, Faltblätter oder Plakate professionell gestalten, um sie im Web zu veröffentlichen oder in einer Druckerei drucken zu lassen.

Anhand praktischer Beispiele üben Sie mehrseitige Dokumente zu erstellen, zu formatieren und mit Grafiken zu illustrieren und erhalten viele Tipps für effizientes Arbeiten.

Weitere Themen sind nicht nur die richtige Verwendung von Musterseiten, Absatzformaten, Farben (RGB/CMYK/HKS) und das Erstellen einer druckfertigen PDF, sondern Sie bekommen auch eine Einführung in die Gestaltungsprinzipien (z. B. Harmonie, Kontrast, Ausrichtung, Typografie), um Ihre kreativen Projekte ästhetisch und zielgerichtet zu gestalten.

Der sichere Umgang mit Windows wird vorausgesetzt.

N54152 **Bildungsurlaub**
Elke Fischer
Mo bis Do, 23. - 26. Nov., 9-16 Uhr
EDV Schulungsraum 1007, vhs im BVZ
12 Tn., 4 x 8 Ustd., 207,60 EUR

Canva Free - Onlinetool für professionelles Gestalten

Sie wollen professionelle Beiträge für Instagram, Facebook und Pinterest erstellen? Oder Infografiken, Flyer und Visitenkarten selbst designen?

Mit dem kostenlosen Tool von Canva können Sie ohne Bildbearbeitungs- und andere Vorkenntnisse Designs für Ihren Online-Auftritt selbst gestalten. Mithilfe von Vorlagen und Templates entwerfen Sie schnell und unkompliziert Beiträge, Bilder und Werbematerialien.

Canva eignet sich sowohl für den privaten als auch für den unternehmerischen Einsatz.

Hinweis: Bitte registrieren Sie sich im Vorfeld für einen kostenlosen Account auf <https://www.canva.com> und bringen Sie Ihre Login-Daten und Passwörter zum Kurs mit.

N54211
Christiane Biederbeck
Montag, 9. Nov., 17-21 Uhr
EDV Schulungsraum 1008, vhs im BVZ
12 Tn., 5 Ustd., 30,- EUR

Canva Pro - Professionelles Gestalten mit zusätzlichen Features für Fortgeschrittene

Mit Canva Pro, dem kostenpflichtigen Programm von Canva, haben Sie Zugriff auf eine Vielzahl von zusätzlichen Funktionen, die in der kostenlosen Version nicht verfügbar sind. In diesem Kurs wenden Sie fortgeschrittene Techniken an, lernen die KI-gestützten Tools von Canva Pro kennen und haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Sie lernen Canva Pro in Designs anzuwenden und erhalten Einblicke in Themen der Erstellung von Animationen mit Canva, der Verwendung von KI-Tools und Canva Magic Studio sowie der Bildbearbeitung mit Canva (Freistellen, Hintergrund entfernen).

Das Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen eine umfassende Einführung in die Benutzeroberfläche zu geben sowie Ihnen das Anwenden neuer Canva Pro Techniken beizubringen.

Bitte beachten Sie: für die Teilnahme werden Grundkenntnisse in der Bedienung von Canva vorausgesetzt.

Registrieren Sie sich bitte im Vorfeld für einen Canva Pro Account auf <https://www.canva.com> und halten Sie Ihre Login-Daten und Passwörter für den Kurs bereit (Ein 30-Tage-Probabo ist möglich. Bitte beachten Sie, dass nach den 30 Tage Kosten für den Zugang entstehen können).

N54212 **Onlinekurs**
Christiane Biederbeck
Montag, 7. Dez., 17-21 Uhr
vhs.cloud
12 Tn., 5 Ustd., 30,- EUR

Mein Fotobuch

Entdecken Sie die Magie des Erinnerns mit digitalen Fotobüchern, die Erinnerungen zum Leben erwecken und unvergessliche Momente festhalten. Tauchen Sie ein in eine Welt grenzenloser Kreativität, während Sie aus einer Vielzahl von Layouts, Designs und Schriftarten wählen, um Ihr einzigartiges Meisterwerk zu gestalten.

Der Druckservice bringt Ihre digitalen Meisterwerke zum Leben, indem sie in hochwertige Fotobücher verwandelt werden, die Sie immer wieder gerne in die Hand nehmen werden. Erleben Sie die Fülle der Emotionen, die jedes gedruckte Exemplar ausstrahlt. Ob als Geschenk oder für Ihr eigenes Zuhause - Fotobücher sind nicht nur Erinnerungen, sondern auch Ausdruck Ihrer Liebe und Zuneigung. Lassen Sie uns gemeinsam Ihre Geschichten zum Leben erwecken und unvergessliche Momente für die Ewigkeit festhalten.

Auf die Bestellmöglichkeiten von Bildern und Fotobüchern im Internet und Fachhandel wird eingegangen. Wer einen Laptop besitzt, kann diesen mitbringen. Wir arbeiten mit der CEWE-Fotobuch-Software. Jede*r Teilnehmer*in erhält einen Gutschein für die Fertigstellung eines Fotobuches.

N54401
Hans-Jürgen Schmiedchen
Samstag, 7. Nov., 10-16.45 Uhr
EDV Schulungsraum 1007, vhs im BVZ
8 Tn., 8 Ustd., 48,00 EUR

Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro - Einführung

Sie möchten einen interessanten Kurzfilm z.B. für YouTube, Instagram & Co. schneiden? Dann ist Adobe Premiere ein tolles Werkzeug, um Ihre Ideen präzise umzusetzen und den Überblick über ihr Projekt zu behalten.

Der Kurs bietet Ihnen Tipps zur zeitsparenden Projektorganisation und einen Einstieg in die Software mit Informationen zur Benutzeroberfläche, den Werkzeugen und Fenstern.

Kreative Schnitttechniken und der Umgang mit Effekten sowie die Einsatzmöglichkeiten der generativen KI in Adobe Premiere Pro stehen ebenfalls auf dem Programm.

Sie benötigen sichere Kenntnisse am PC, Interesse an Film und die Programme Adobe Premiere, ggf. Adobe Media Encoder (Testversionen bitte erst kurz vor Kursbeginn installieren).

N54611 **Onlinekurs**
Tanja Marzinik
Samstag, 7. Nov., 9-16 Uhr
vhs.cloud
12 Tn., 48,- EUR

■ Internet | KI | Social Media

Ebay und Kleinanzeigen – Gebrauchtes professionell verkaufen

Möchten Sie Ihre ungenutzten Schätze in bares Geld verwandeln? Tauchen Sie ein in die Welt der Online-Marktplätze und lernen Sie die Geheimnisse eines erfolgreichen Verkaufs kennen.

Unser erfahrener Kursleiter wird Sie in die Feinheiten von Ebay und kleinanzeigen.de einführen – von der Erstellung überzeugender Produktbeschreibungen bis hin zur ansprechenden Fotografie.

Sie werden erfahren, wie Sie Ihre Artikel optimal präsentieren, Kunden ansprechen und Bewertungen sammeln können. Der Kurs bietet praktische Übungen und Tipps zur Preisgestaltung, Versandabwicklung und Konfliktlösung. Voraussetzung: aktive Ebay und kleinanzeigen.de Accounts sind für die aktive Einstellung von Artikeln notwendig. Hinweis: der Kurs wendet sich an Privatpersonen, die nicht gewerblich verkaufen wollen. Rechtliche und steuerrechtliche Fragen können nicht beantwortet werden.

N55021

Holger Schneider
Dienstag, 17. Nov., 18.15-21.30 Uhr
EDV Schulungsraum 1007, VHS im BVZ
12 Tn., 4 Ustd., 26,- EUR

Finden statt suchen – clevere Internetrecherche ganz einfach

Sie möchten künftig weniger Zeit für die Suche im Internet aufwenden?

Lernen Sie nützliche Techniken kennen, um im Netz schneller zu finden, wonach Sie suchen. Für die clevere Internetrecherche werden effektive Strategien und Techniken vermittelt, um das Internet optimal für die Recherche zu nutzen.

Sie lernen, wie man gezielt nach Informationen sucht, relevante Quellen identifiziert und Suchoperatoren nutzen kann. Tipps zur Verfeinerung von Suchanfragen und Methoden zur Bewertung der Glaubwürdigkeit von Online-Quellen werden vermittelt. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, Informationen schneller und effektiver im World Wide Web zu finden.

Teilnehmende dürfen gerne ihr eigenes Notebook oder Tablet mitbringen. Voraussetzungen: sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

N55023

Holger Schneider
Dienstag, 10. Nov., 18.15-21.30 Uhr
EDV Schulungsraum 1008, VHS im BVZ
12 Tn., 4 Ustd., 26,- EUR

Meine Reise: Schritt für Schritt zur ersten Online-Buchung

Die digitale Welt bietet heute eine Vielzahl von Möglichkeiten Reisen – selbstständig und individuell zugeschnitten – einfach und ggf. günstiger zu buchen. Besonders für diejenigen, die noch nie selbst einen Urlaub online gebucht haben, kann dieser Prozess überwältigend sein... es scheinen überall Fallstricke zu lauern.

Doch keine Sorge: in dieser Veranstaltung werden Sie erfahren, wie Sie Ihre Traumreise selbst planen und buchen können. Behandelt werden die Grundlagen der Online-Reisebuchung inkl. der Vorstellung verschiedener Buchungsplattformen und -portale und deren Vergleich, das Vermeiden versteckter Kosten und das Erkennen vorhersehbarer Risiken. Dabei liegt das Augenmerk darauf, dass Sie dies praxisnah lernen; deswegen ist es möglich mit dem (mobilen) Endgerät zum Kurs zu kommen, mit dem Sie dann auch in Zukunft die Buchungen durchführen werden.

Hinweis: das hier vermittelte Wissen basiert auf der langjährigen Erfahrung der Kursleitung, es stellt keine Rechtsberatung dar und es besteht ferner kein Garantieanspruch. Kreuzfahrten werden nicht thematisiert.

N55024

Kai Kaufmann
Freitag, 6. Nov., 17.30-20.45 Uhr
EDV Schulungsraum 1008, VHS im BVZ
12 Tn., 26,- EUR

Digital Detox – Für einen gesunden Umgang mit der digitalen Welt

Entdecken Sie, wie man in einer Zeit, in der wir alle ständig online sind, die Balance zwischen der virtuellen und der realen Welt finden kann.

Erfahren Sie, wie man digitale Ablenkungen reduzieren, den Bildschirmstress bewältigen und die Online-Zeit sinnvoll nutzen kann – für eine ausgewogene digitale Lebensweise.

Zum Schluss entspannen Sie Ihre Handy-Daumen mit ein wenig Yoga für die Finger.

N55402

Christiane Biederbeck
Montag, 12. Jan., 17-19.15 Uhr
vhs im BVZ, Raum 041
12 Tn., 3 Ustd., 19,50 EUR

Digitales Erbe – Wie Sie Ihren digitalen Nachlass regeln

Was passiert mit all den digitalen Daten, wenn jemand stirbt? Das Internet vergisst schließlich nie. Wer erhält im Todesfall Zugriff auf persönliche Daten, Kontakte, Passwörter, Videos und Online-Medien? Und ist dieser Zugriff im Ernstfall überhaupt notwendig? Was geschieht mit E-Mail-Konten, Social-Media-Profilen, PayPal sowie Accounts bei Amazon und eBay?

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihren digitalen Nachlass rechtzeitig regeln und Ihre Angehörigen vor unnötigen Problemen bewahren können.

Am Ende des Vortrags haben Sie die Möglichkeit, eigene Fragen zu stellen.

Sie erfahren, wo Sie Musterformulare und Beratungsstellen finden, wie Sie Vollmachten & Notfalllisten erstellen und Daten, Benutzerkonten und Passwörter für Erben bereitstellen.

Auch auf typische Probleme und deren Lösungen wird eingegangen. Hinweis: Der Kurs stellt keine Rechtsberatung dar!

N55301

Vortrag

Christiane Biederbeck
Montag, 12. Okt., 17 - 20.30 Uhr
EDV Schulungsraum 1007, vhs im BVZ
12 Tn., 4 Ustd., 26,- EUR

Passwörter sicher verwalten

Benutzernamen, Passwörter und PINs ... wer ist noch in der Lage, sich all diese Codes zu merken und ohne technische Hilfe zu verwalten? Verschlüsselt müssen sie außerdem sein, damit Missbrauch weitgehend ausgeschlossen ist. Und selbstverständlich möchte man alle seine Passwörter nicht nur daheim, sondern überall auf der Welt an jedem beliebigen PC zur Verfügung haben.

An diesem Abend lernen Sie einfache und zuverlässige Lösungen kennen. Sie lernen, wie man sichere Login-Daten erzeugt, verschlüsselt und speichert. Fügen Sie sie fortan per Mausklick in Anmeldeseiten ein, ohne dass Dritte mitlesen können.

Alle Programme, die wir benutzen, sind kostenlos auf allen Windows-Versionen einsetzbar.

Bitte bringen Sie unbedingt einen USB-Stick sowie – wenn möglich – auch Ihr eigenes Notebook mit, damit wir die Lösung direkt auf Ihrem Rechner implementieren können.

N55124

Thomas Krämer
Donnerstag, 17. Dez., 18-21.15 Uhr
EDV Schulungsraum 1008, vhs im BVZ
12 Tn., 4 Ustd., 26,- EUR

Workshop zur Künstlichen Intelligenz (KI/AI)

Dieser Workshop soll Ihnen einen interessanten Einblick in die Welt der KI geben. Aus der Vielzahl der KI Anwendungen werden wir hier insbesondere auf ChatGPT und diverse Bildgeneratoren wie DallE oder Firefly eingehen. Erfahren Sie, wie Sie mit ChatGPT komplexe Gespräche führen, Fragen beantworten und Texte generieren, wie Bildgeneratoren Bilder aus textuellen Beschreibungen erzeugen können und bekommen Sie einen Überblick über die aktuellen Entwicklungen. Lassen Sie uns zusammenfassend über faszinierenden Möglichkeiten aber auch mögliche Risiken Künstlicher Intelligenz diskutieren.

N55223

Elke Fischer

Samstag, 14. Nov., 9-14 Uhr
EDV Schulungsraum 1007, vhs im BVZ
12 Tn., 6 Ustd., 36,- EUR

Instagram für Einsteiger: Von Hashtags bis Reels - alles, was Sie wissen müssen!

Instagram ist zurzeit das beliebteste soziale Netzwerk. Mit Instagram kann man nicht nur schöne Bilder posten, sondern auch informative Texte, Anleitungen und Coachings veröffentlichen. Aber wie werden die Hashtags richtig benutzt? Wie soll das Profil eingerichtet werden?

Sie erfahren, wie Sie Hashtags effektiv einsetzen, wie Sie passende Hashtags recherchieren und sicherstellen, so dass Ihre Beiträge von der richtigen Zielgruppe gefunden werden.

Ihr Instagram-Profil ist Ihre digitale Visitenkarte. Sie lernen, wie Sie Ihr Profil professionell einrichten, ansprechende Beiträge verfassen und Fotos in Szene setzen. Erfahren Sie, wie Sie Instagram-Stories und Highlights erstellen, um Ihre Inhalte noch attraktiver zu gestalten.

Wir sprechen über die wichtigsten Aspekte, damit Sie Ihren Instagram-Auftritt ohne Sorgen gestalten können. Entdecken Sie die Welt der Instagram Reels und lernen Sie, wie Sie schnell interessante Inhalte erstellen können.

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Smartphone und etwa 10 digitale Fotos mit, die Sie gerne verwenden möchten.

N55102

Lenka Mildner

Samstag, 14. Nov., 9.15-14 Uhr
EDV Schulungsraum 1008, vhs im BVZ
12 Tn., 6 Ustd., 36,- EUR

Digital durchstarten:

Social Media im beruflichen Einsatz

Egal, ob Sie eine Einzelperson oder ein Unternehmen sind, die berufliche Präsenz, in sozialen Netzwerken wird zunehmend wichtiger.

Während Ihres Bildungsurlaubs entdecken Sie nicht nur die Welt der sozialen Netzwerke, sondern lernen auch, wie Sie Ihr berufliches Profil und Ihre Unternehmenspräsenz aufbauen und optimieren können.

Die Social-Media-Landschaft: Wir führen Sie durch die wichtigsten Plattformen wie Facebook, Instagram, YouTube, LinkedIn, Xing, Snapchat, Jodel, Twitch und TikTok. Entdecken Sie, welche Zielgruppen auf welchen Plattformen aktiv sind.

In interaktiven Workshops erstellen Sie sowohl persönliche Profile als auch Unternehmensseiten.

Erfahren Sie Wichtiges über Sicherheitseinstellungen, Erstellung von Inhalten, Bedeutung von Hashtags und Interaktionen sowie über Community Management - und wie Sie eine engagierte Community aufbauen.

Im Bereich Krisenmanagement und Rechtliches lernen Sie, wie Sie souverän mit Shitstorms und Hatespeech umgehen können.

Wir sprechen über die rechtlichen Aspekte der Social-Media-Nutzung und wie Sie sich und Ihr Unternehmen schützen.

Social-Media-Strategie: Entwickeln Sie eine maßgeschneiderte Strategie mit Tipps zur Zielgruppenbestimmung, Themenrecherche und Erstellung eines Redaktionsplans sowie Social-Media-Audit und Monitoring.

Künstliche Intelligenz (KI) und Social Media: Entdecken Sie, wie KI Ihre inhaltliche Planung und Bilderstellung optimieren kann und lernen ebenfalls die rechtlichen Aspekte im Umgang mit KI kennen.

Da Video-Inhalte auch in Social Media von enormer Wichtigkeit sind, erfahren Sie in Ihrem Bildungsurlaub, wie Sie mit Ihrem Smartphone hochwertige Videos erstellen können, inklusive der wichtigsten Einstellungen, Storyboard- und Drehbucheinstellung.

Sie werden praxisnahe Einblicke erhalten und Ihr berufliches Netzwerk erheblich erweitern können.

Hinweis: Bringen Sie Ihr aufgeladenes Smartphone oder Tablet mit ausreichend Speicherplatz mit, um das Gelernte direkt umzusetzen.

N55251

Bildungsurlaub

Lenka Mildner

Mo bis Fr, 16. - 20. Nov., 9-16 Uhr
EDV Schulungsraum 1007, vhs im BVZ
12 Tn., 5 x 8 Ustd., 258,- EUR

Genial Texten mit ChatGPT

ChatGPT ist weltweit in aller Munde.

Das KI-Tool erzeugt in atemberaubendem Tempo die fantastischsten Texte zu beliebigen Themen in jeder gewünschten Stilrichtung für alle erdenklichen Einsatzzwecke.

ChatGPT ist willkommener Begleiter in Schule, Studium und Job, bringt blitzschnell Dinge in Erfahrung oder auf den Punkt, verbessert oder übersetzt Texte, erstellt Headlines, Blog-Posts, Artikel, Slogans, Werbetexte, wissenschaftliche Arbeiten, Schulaufsätze oder kreative Listings. ChatGPT inspiriert zudem als genialer Ideengeber.

Aber die KI ist nur dann zu all diesen Höchstleistungen fähig, wenn der Anwender diese auch präzise einzuordnen weiß. Sonst erntet er allzu oft enttäuschende oder sogar falsche Ergebnisse. Die Kunst des zielführenden Promptings, welches die Fähigkeiten von ChatGPT ausreizt, steht daher im Mittelpunkt dieses Kurses.

In spannenden Übungen, versehen mit vielen praktischen Tipps, wird der Einsatz von ChatGPT geübt. Für die beliebtesten Einsatzzwecke werden maßgeschneiderte Prompts vorgestellt und ausprobiert. Wünsche der Kursteilnehmer werden - wo möglich - gern berücksichtigt. Es sind keine Vorkenntnisse zu ChatGPT erforderlich; ein sicherer Umgang mit dem PC wird vorausgesetzt. Vor der Kursteilnahme ist die Einrichtung eines Kontos bei OpenAI erforderlich; das kostenfreie Konto ist für die Kursteilnahme ausreichend.

N55222

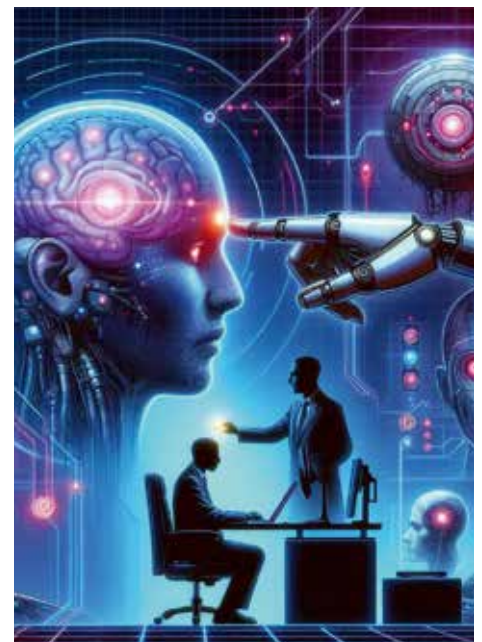
Onlinekurs

Thomas Krämer

di, 18-21.15 Uhr, ab 3. Nov.

vhs.cloud

12 Tn., 4 x 4 Ustd., 96,- EUR



Professionell Texten mit ChatGPT

ChatGPT ist weltweit in aller Munde.

Das KI-Tool generiert in atemberaubendem Tempo die ausgefeiltesten Texte zu beliebigen Themen in jeder gewünschten Stilrichtung, Ausprägung und Länge für alle Einsatzzwecke und Zielgruppen. ChatGPT ist willkommener Begleiter in Schule, Studium und Job, bringt blitzschnell Dinge in Erfahrung oder auf den Punkt, verbessert oder übersetzt Texte, erstellt Headlines, Blog-Posts, Artikel, Slogans, Werbetexte, wissenschaftliche Arbeiten oder kreative Listings.

ChatGPT inspiriert zudem als genialer Ideengeber. Aber das Tool ist nur dann zu all diesen Höchstleistungen fähig, wenn der Anwender diese auch präzise einzufordern weiß. Dazu wiederum muss er wissen, wie die KI arbeitet, was sie darf und kann, und was nicht.

Die Kunst des zielführenden Promptings, welches die Fähigkeiten von ChatGPT ausreizt und gleichzeitig seine Grenzen geschickt umschifft, steht daher im Mittelpunkt dieses Kurses.

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie anhand zahlreicher Übungen, versehen mit vielen praktischen Tipps, den Einsatz von ChatGPT. Für alle wesentlichen Einsatzzwecke werden maßgeschneiderte Prompts vorgestellt und ausprobiert. Außergewöhnliche Ergebnisse sind damit garantiert.

Kursvoraussetzungen: Keine; ein gekonnter Umgang mit dem PC wird vorausgesetzt.

Die Teilnehmenden sollten sich vor Kursbeginn bei OpenAI registrieren, um ChatGPT mit weniger Limits nutzen zu können.

Die kostenfrei Abo Variante ChatGPT Free ist für den Kurs ausreichend.

N55252 Bildungsurlaub, Onlinekurs

Thomas Krämer

Mo bis Fr, 12. - 16. Okt., 9-16 Uhr

vhs.cloud

12 Tn., 5 x 8 Ustd., 252,- EUR

■ smart und mobil

Android - Vom Einsteiger zum Profi

Smartphones oder Tablets mit dem Betriebssystem Android erfreuen sich einer immer größer werdenden Beliebtheit, da sie sich vielseitig einsetzen lassen. Die Möglichkeiten dieser Geräteklassen sind fast unbegrenzt, doch häufig nicht wirklich selbsterklärend.

Jeder Abend dieser Themenreihe widmet sich gezielt einem Schwerpunkt aus dem Bereich Android. So können Sie zielgerichtet exakt das Wissen erwerben, das für Sie wichtig ist.

Smartphone & Tablet - Einstieg

Lernen Sie in einfachen Schritten mit praktischen Übungen grundlegende Techniken Ihres Smartphones oder Tablets kennen und finden Antworten auf viele Fragen:

Konfiguration des Gerätes, Installation und Deinstallation von Apps und Widgets. Wie komme ich mit meinem Smartphone ins Internet (Mobilfunk/WLAN)? Verwaltung von Kontakten und Terminen. Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone bzw. Ihr Tablet und Ihr Ladegerät mit.

N55501

Android

Holger Schneider

Donnerstag, 1. Okt., 18.15-21.30 Uhr

vhs im BVZ, Raum 038

8 Tn., 4 Ustd., 26,- EUR

Smartphone & Tablet - Aufbau

Sie sind mit den Grundlagen Ihres Android-Smartphones oder Tablets vertraut und verfügen über ein Google-Konto.

Im Aufbaukurs werden die folgenden Themen behandelt: Datenverbindungen für E-Mails und Webbrowser / Die Kamera für Fotos und Videos / Down- und Upload mit dem PC / Anpassen der Startseiten / Sprachsteuerung - Chancen und Risiken / GPS: Standortbestimmung, Navigation, Tracking, Geocaching und mehr.

Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone bzw. Ihr Tablet und Ihr Ladegerät mit.

N55502

Android

Holger Schneider

Mittwoch, 7. Okt., 18.15-21.30 Uhr

vhs im BVZ, Raum 038

8 Tn., 4 Ustd., 26,- EUR

Smartphone & Tablet - für Profis

Sie sind mit den Grundlagen des Android-Smartphones oder Tablets vertraut und verfügen über ein Google-Konto.

Nun interessieren Sie sich für folgende Themen:

- Synchronisierung von Daten, Kalender, Kontakten und E-Mails zwischen PC, Smartphone, Tablet etc.
- Sicherung Ihrer Smartphone- und Tablet-Daten auf dem PC oder in der Cloud
- Anbindung von Tastatur, Maus, USB-Stick und Fernseher - drahtlos!

Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone bzw. Ihr Tablet und Ihr Ladegerät mit.

N55503

Android

Holger Schneider

Donnerstag, 15. Okt., 18.15-21.30 Uhr

vhs im BVZ, Raum 038

8 Tn., 4 Ustd., 26,- EUR

Apple iPhone - Einführungskurs

Dieser Kurs vermittelt Ihnen ein solides Grundlagenwissen, um das eigene iPhone richtig zu nutzen.

Gemeinsam mit der Kursleitung gehen Sie wichtige Geräteeinstellungen durch und lernen die Nutzungsmöglichkeiten Ihres Gerätes kennen.

Außerdem gibt es Tipps zu wichtigen Apps, die auf keinem iPhone fehlen sollten. Selbstverständlich lernen Sie, wie Sie die Sicherheit Ihrer Daten über konkrete Funktionseinstellungen am Gerät verbessern.

Sie erfahren, wie Sie wesentliche Einstellungen vornehmen, die iCloud nutzen (Fotos, Backups, ...), im Internet mit Safari unterwegs sind, die Kalenderfunktionen sowie Karten und Apps nutzen, Apps herunterladen und Weiteres.

Im Kurs besteht auch die Möglichkeit an Ihrem eigenen Gerät Hilfe vom Dozenten zu bekommen und auf individuelle Fragen einzugehen.

Voraussetzungen: Bitte bringen Sie ein iPhone und/oder iPad und die entsprechenden Passwörter für die Geräte mit.

Die Volkshochschule haftet nicht für private Geräte.

N55601

iOS

Mathias Schelte

Samstag, 7. Nov., 10-15 Uhr

vhs im BVZ, Raum 038

12 Tn., 6 Ustd., 36,- EUR



Freie Fahrt für Ihren Bildungsurlaub!

Alle Teilnehmer*innen an den Bildungsurlauben der vhs Bochum erhalten ein VRR-Ticket der Preisstufe B für die Hin- und Rückfahrt zum Unterrichtsort.

Apple iPad und iPhone - Aufbaukurs

Sie haben sich bereits mit Ihrem iPad oder iPhone ein wenig vertraut gemacht. Die grundlegende Bedienung der Geräte ist Ihnen bekannt und die integrierten Apps können Sie sinnvoll nutzen.

Im Kurs lernen Sie nützliche Tricks im Umgang mit Ihrem Gerät, die Sie in der Bedienungsanleitung nicht finden.

Themen:

- Synchronisieren von Kalendern, Mails, Notizen und Kontakten auf mehreren Geräten
- Download und Anwendung weiterer sinnvoller Apps, z. B. Navigation, Wissen, Fotos, Musik, Bücher
- verschiedene Hobbys
- nützliche Helfer.

Bitte eigene, aufgeladene Geräte mitbringen.

N55602

iOS

Kevin Samuel Smith
do, 17-20.15 Uhr, ab 12. Nov.
vhs im BVZ, Raum 038
12 Tn., 2 x 4 Ustd., 48,- EUR



■ CAD

TinkerCAD

In diesem Kurs lernen Sie die kostenlose, webbasierte Software TinkerCAD von Autodesk kennen.

CAD steht für Computer Aided Design. Schritt für Schritt erstellen Sie erste eigene 3D-Modelle und vertiefen Ihr Wissen mit praktischen Übungen.

Außerdem erstellen Sie ein erstes, eigenes 3D-Modell. Neben einer leicht verständlichen Einführung erhalten Sie hilfreiche Tipps zur Vorbereitung für den optionalen 3D-Druck. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Neugierige von 16-99 Jahren.

Wichtige Hinweise: bitte registrieren Sie sich im Vorfeld bei <https://www.tinkercad.com/> und bringen Sie die Anmeldedaten zum Kurs mit.

Der 3D-Druck ist nicht Teil des Kurses.

N56011

Christiane Biederbeck
Dienstag, 3. Nov., 17-21.15 Uhr
EDV Schulungsraum 1007, vhs im BVZ
12 Tn., 5 Ustd., 30,- EUR

■ Programmieren & Experimentieren

Python 1 - Der spielende Einstieg ins Programmieren

Einfach, übersichtlich und kostenfrei ist Python der ideale Einstieg in eine höhere Programmiersprache. Python ist weit verbreitet, universell einsetzbar und zugleich der Schlüssel, sich mühelos auch in allen anderen höheren Sprachen zurechtzufinden.

Der Spaß und die Neugier am Programmieren steht im Vordergrund, denn schließlich leitet sich der Name von der englischen Komikertruppe Monty Python ab.

In spannenden Programmierbeispielen werden wir Python zeichnen und würfeln lassen sowie ein Programm für Politiker*innen, eine eindrucksvolle grafische Animation und ein kleines Quiz erstellen. Nach dem Kurs werden Sie bereits recht anspruchsvolle Python-Programme eigenständig schreiben können.

Den sicheren Umgang mit einem PC oder Mac setzen wir voraus. Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich.

N56101

Onlinekurs

Thomas Krämer
mo u. mi, 7., 9., 14. u. 16. Sep., 18-21.15 Uhr
vhs.cloud
12 Tn., 4 x 4 Ustd., 96,- EUR

Python 2 - Fortgeschrittene Programmiertechniken

Der Kurs richtet sich an Programmieranfänger*innen mit ersten Erfahrungen in Python, z. B. Teilnehmende, die bereits den vhs-Grundkurs „Python 1 - Der spielende Einstieg ins Programmieren“ besucht haben.

Wir beschäftigen uns mit Rückgabewerten von Funktionen sowie mit statischen und dynamischen Wertebereichen und deren Eigenschaften.

Wir lernen, warum Python eine objektorientierte Programmiersprache ist, was eine Klasse ist und was man unter Methoden, Eigenschaften und dem Konstruktor einer Klasse versteht.

Nach der Devise „Theorie soviel wie nötig, Praxis soviel wie möglich“, gibt es wieder ausreichend Gelegenheit zu einem bunten Potpourri spannender Übungen, vom Primzahl-Checker über Berechnungen zur Nachkommenschaft eines Kaninchenpaares bis zum gleichzeitigen Zeichnen mit 4 Farbstiften.

Wir programmieren die Ideen des 6-jährigen Mathematikers Gauß nach und entspannen uns mit der Erstellung eines Farbverlaufs.

N56102

Onlinekurs

Thomas Krämer
mo u. mi, 28. u. 30. Sep., 5. u. 7. Okt., 18-21.15 Uhr
vhs.cloud
12 Tn., 4 x 4 Ustd., 96,- EUR

Python 3 - Fortgeschrittene Programmiertechniken 2

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Einsteiger*innen mit Vorkenntnissen und ist die perfekte Fortsetzung für Teilnehmende, die bereits die vhs-Grundkurse Python 1 und Python 2 besucht haben.

Wir greifen noch einmal die objektorientierte Programmierung am Beispiel einer eigenen Klassendefinition auf, festigen die Anwendung von Sequenzen, List Comprehension und Generator-Objekten. Desweiteren durchsuchen wir Texte auf spezifische Inhalte und lernen das Lesen und Schreiben von Textdateien auf unserem PC aus Python heraus.

Wie stets, kommt die Praxis in spannenden Übungsbeispielen nicht zu kurz. Wir werden eine sehr beeindruckende, komplexe Grafik erzeugen sowie Wörter gezielt aus einem Text heraus filtern. Wir belauschen einen Agenten und überweisen uns am Ende gar (fiktiv!) Geld vom Finanzamt auf unser Konto.

N56103

Onlinekurs

Thomas Krämer
mo u. mi, 2., 4., 9. u. 11. Nov., 18-21.15 Uhr
vhs.cloud
12 Tn., 4 x 4 Ustd., 96,- EUR

Python 4 - Fortgeschrittene Programmiertechniken 3

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Einsteiger*innen mit Vorkenntnissen und ist die perfekte Fortsetzung für Teilnehmende, die bereits die vhs-Grundkurse Python 1 bis Python 3 besucht haben.

Wir vertiefen nochmals die Klassen-Programmierung und lernen Beispiele für die iterative und rekursive Programmumsetzung kennen. Lambdafunktionen gestatten es uns, anonyme Funktionen zu erzeugen. Mittels Dictionaries lernen wir weiterreichende Möglichkeiten der Datenverwaltung in Form eines zusammengesetzten Datentyps kennen.

Und wir beleuchten die Möglichkeiten der Event-orientierten Programmierung, bei welcher wir unsere Tastatur und Maus als Steuerungsmöglichkeiten für unsere Programme integrieren.

Wir entwickeln einen Passwortschutz, ver- und entschlüsseln Texte und lernen, was die Brute Force Methode in diesem Zusammenhang bedeutet. Wir programmieren eine einfache Alternative zu Microsoft Paint sowie einen cleveren Sortieralgorithmus, spielen mit römischen Zahlen und entwickeln ein Wartezimmer-Aufrufsystem für eine Arztpraxis.

N56104

Onlinekurs

Thomas Krämer
mo u. mi, 23., 25., 30. Nov. u. 2. Dez., 18-21.15 Uhr
vhs.cloud
12 Tn., 4 x 4 Ustd., 96,- EUR



Python - Ein praxisnaher Einstieg in die Programmierung

Python ist die beste Einstiegssprache für Programmieranfänger und zugleich flexibel und mächtig. Das macht sie seit Jahren zur populärsten Programmiersprache weltweit, denn sie ist übersichtlich und klar, bietet schnelle Erfolge und legt ein Grundverständnis für alle Programmiersprachen.

Anhand zahlreicher spannender Praxisübungen werden Sie die Grundlagen von Python erlernen und damit solide Programmierkenntnisse erwerben.

Danach sind Sie fit, die Sprache eigenständig aufzugreifen, anzuwenden und zu vertiefen. Es sind ausdrücklich keine Vorkenntnisse nötig.

N56151 Bildungsurlaub, Onlinekurs

Thomas Krämer

Mo bis Fr, 5. - 9. Okt., 9-16 Uhr

vhs.cloud

12 Tn., 5 x 8 Ustd., 252,- EUR

Fotografie

Workshop Digitalkamera: einstellen - fertig - los!

Sie haben eine Digitale Spiegelreflexkamera (DSLR mit oder ohne Spiegel von Canon, Nikon, Sony, Lumix, usw.) und wissen gar nicht, wofür all die Knöpfe und Einstellungen gut sind? Im Vollautomatik-Modus können Sie natürlich anfangen zu fotografieren, aber in Ihrer Kamera steckt noch viel mehr Potential!

Lernen Sie in diesem Einführungskurs die Grundlagen der Fotografie kennen. Gemeinsam erforschen wir Ihre Wechselobjektive und die wichtigsten Kamerafunktionen. Wir werden viel ausprobieren, uns gegenseitig portraituren und kleine Gegenstände fotografieren. Brennweite, Blende, ISO, Schärfentiefe und Bewegungs(un)schärfe sind schon bald keine Fremdwörter mehr und lassen Sie nach dem Kurs viel spannendere Bilder gestalten.

Bringen Sie bitte Ihre Kamera (mit den Buchstaben P, Tv/S, Av/A, M auf dem Moduswahlrads), Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive und weitere Ausrüstung mit.

N58003

Dr. Tom Fliege

Donnerstag, 24. Sep., 17.30-21.30 Uhr

vhs im BVZ, Raum 039

12 Tn., 5 Ustd., 30,- EUR

Grundkurs der digitalen Fotografie

Entdecken Sie Ihre Kamera und entfesseln Sie Ihr fotografisches Potenzial!

Von den Grundlagen bis hin zu fortgeschrittenen Techniken werden wir gemeinsam jede Funktion erkunden, damit Sie jedes Motiv mit Leichtigkeit einfangen können.

Mit praktischen Tipps während einer Exkursion werden Sie die Welt mit neuen Augen sehen und die Schönheit des Lebens in jedem Bild festhalten.

Lassen Sie uns am letzten Abend gemeinsam Ihre besten Fotos ansehen.

N58001

Hans-Jürgen Schmiedchen

do (4 x), 19-20.30 Uhr, ab 10. Sep.,

vhs im BVZ, Raum 040

Exkursion: Sonntag, 27. Sep., 11-14 Uhr

8 Tn., 4 x 2 Ustd. u. Exkursion, 72,- EUR

Digitalfotografieren mit der System- und Spiegelreflexkamera

Mit System- und Spiegelreflexkameras öffnen sich neue Horizonte für Ihre kreative Vision! Entdecken Sie die Vielseitigkeit und Leistungsfähigkeit dieser Kameras, während Sie die Schönheit des Moments in atemberaubenden Bildern festhalten.

Mit Systemkameras erleben Sie die perfekte Balance zwischen Kompaktheit und Leistung. Dank ihres modularen Designs können Sie Objektive und Zubehör ganz nach Bedarf austauschen und anpassen, um jede Aufnahmesituation zu meistern. Tauchen Sie ein in eine Welt voller Möglichkeiten und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.

Für anspruchsvolle Fotografen bieten Spiegelreflexkameras die ultimative Kontrolle über Ihre Bilder. Mit ihrem hochentwickelten Autofokus-System und ihrem großartigen Dynamikumfang erfassen Sie selbst die subtilsten Details mit beeindruckender Klarheit.

Erleben Sie die Macht der Präzision und nehmen Sie Ihre Fotografie auf ein ganz neues Level. Entdecken Sie neue Perspektiven, experimentieren Sie mit Licht und Schatten und bringen Sie Ihre kreative Vision zum Leben.

Bitte die eigene Kamera mit Bedienungsanleitung mitbringen.

N58004

Hans-Jürgen Schmiedchen

mo (4 x), 19-20.30 Uhr, ab 7. Sep.

vhs im BVZ, Raum 038

Exkursion: Samstag, 26. Sep., 11-14 Uhr

8 Tn., 4 x 2 Ustd. u. Exkursion, 72,- EUR

A large graphic for the RUB Makerspace. It features a central photograph of a woman with glasses and a white lab coat working on a 3D printer in a workshop setting. The photo is framed by a light blue border with geometric shapes. In the bottom left corner, there is a dark blue banner with the text 'RUB UNIVERSITÄT BOCHUM' and 'MAKERSPACE' in white. In the bottom right corner, there is a text box with the following information:

Der RUB-Makerspace befindet sich im O-Werk:
Suttner-Nobel Allee 4
44803 Bochum
www.makerspace.rub.de
✉ makerspace@rub.de

Digitalfotografie kompakt

Entdecken Sie die wahre Magie hinter großartigen Bildern - den Fotografen. Unser Kurs ist nicht nur ein technisches Handbuch, sondern eine Reise zur Entfesselung Ihrer kreativen Vision.

Im ersten Teil tauchen wir tief ein, um Ihnen nicht nur zu helfen, Ihre Kamera zu verstehen, sondern sie auch zu beherrschen. Von den Grundlagen der Belichtung bis hin zur Brennweite zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Ideen in beeindruckende Bilder umsetzen können. Anschließend gehen wir in die Praxis über. Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihr neues Wissen direkt anzuwenden. Durch praktische Übungen und Fototouren werden Sie Ihre Fähigkeiten weiterentwickeln und lernen, die Welt mit neuen Augen zu sehen. Am Ende des Kurses können Sie Ihre Werke präsentieren.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera und die Bedienungsanleitung mit.

Hans-Jürgen Schmiedchen
vhs im BVZ, Raum 1031 (Fotolabor)
8 Tn., 2 x 7 Ustd., 88,20 EUR

N58005

Sa u. So, 19. u. 20. Sep., 10-16 Uhr

N58006

Sa u. So, 14. u. 15. Nov., 10-16 Uhr

Digitalfotografie - Aufbaukurs Praxis

Tauchen Sie ein in die Welt der praktischen digitalen Fotografie und lassen Sie Ihre kreative Vision Wirklichkeit werden! Der Kurs führt Sie durch spannende praktische Übungen, die Ihnen helfen, Ihre Fähigkeiten zu verbessern und das Beste aus Ihrer Ausrüstung herauszuholen.

Von der Auswahl des richtigen Motivs bis hin zur perfekten Komposition - wir zeigen Ihnen, wie Sie jeden Moment mit Leichtigkeit einfangen können.

Durch praktische Anleitungen und Tipps von erfahrenen Fotografen lernen Sie, die Welt mit neuen Augen zu sehen und einzigartige Perspektiven zu entdecken.

Unsere Fototouren bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihr Wissen direkt anzuwenden und faszinierende Orte zu erkunden.

Ob städtische Landschaften, malerische Naturkulissen oder pulsierende Straßenszenen - jeder Ausflug ist eine Gelegenheit, Ihre fotografischen Fähigkeiten zu verbessern und unvergessliche Bilder zu schaffen.

Sie sollten über eine eigene Kamera verfügen und schon einen Grundkurs besucht haben.

N58007

Hans-Jürgen Schmiedchen
mo, 19-20.30 Uhr, ab 2. Nov.
vhs im BVZ, Raum 038
Exkursion: Sonntag, 22. Nov., 11-14 Uhr
8 Tn., 4 x 2 Ustd. u. Exkursion, 72,- EUR

Smartphone:

Bessere Fotos mit modernen Handys

Mit den aktuellen Smartphones (z.B. Huawei, Samsung, etc.) hat man eine erstaunlich gute Kamera immer dabei.

Selbst in ihrem Automatikmodus „Foto“ gelangen schon detailreiche Fotos.

Der richtige Zauber aber liegt in ihrem „Pro“ Modus, dort lassen sich meist Schärfe, Belichtungszeit, Über-/Unterbelichtung und ISO einstellen. Bei manchen Modellen lässt sich sogar mit der Blende die Schärfentiefe beeinflussen.

Doch wie hängen diese Einstellungen zusammen, was ist mit dem Licht, den Perspektiven, wie gestaltet man ein interessantes Bild? Wie entstehen kleine Kunstwerke statt der üblichen Selfies, z.B. für Ihren nächsten Social Media Auftritt? Ein Blick auf die weiteren Aufnahmemodi und auf sinnvolles Zubehör runden den Kurs ab.

Bitte eigene, aufgeladene Smartphones (die Hauptkamera muss 2, 3 oder mehr eingebaute Objektive haben), Ladekabel und Zubehör mitbringen.

Mit der grundsätzlichen Bedienung des Smartphones sollten Sie sich bereits auskennen.

N58011

Dr. Tom Fliege
Donnerstag, 15. Okt., 17.30-21.30 Uhr
vhs im BVZ, Raum 039
12 Tn., 5 Ustd., 30,- EUR

Fotografieren mit dem Smartphone – so einfach geht's

Mehr Spaß beim Fotografieren mit dem Smartphone - das vermittelt dieser spannende und lehrreiche Fotoworkshop für Einsteiger/innen.

In diesem Kurs lernen Sie, dass es auch ohne Anwendung der unzähligen technischen Features eines Smartphones gelingt, sofort bessere Bilderergebnisse zu erzielen. Viele wertvolle praxisnahe Tipps und Tricks zum Erkennen von Motiven vervollständigen den Kurs.

Welches kreative Potenzial in den kleinen Geräten steckt, wie sich eigene Fotos mit dem Smartphone durch Individualität und Spontaneität auszeichnen, lernen Sie auf sehr anschauliche Weise.

Bitte den Akku ihres Smartphones vorher laden (oder Powerbank mitbringen).

N58021

Wolfgang Hemstege
Samstag, 10. Okt., 9.30-16.30 Uhr
vhs im BVZ, Raum 038
12 Tn., 8 Ustd., 48,- EUR



Fotografieren mit dem iPhone

In diesem Kurs werden wir uns auf verschiedene Aspekte konzentrieren, die Ihre Fotos auf ein neues Level bringen werden. Wir werden uns zunächst darauf fokussieren, wie das Bild richtig ausgerichtet und der Fokus richtig eingestellt wird, um gestochen scharfe Aufnahmen zu erzielen. Sie lernen, wie Sie den manuellen Fokus effektiv einsetzen, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Helligkeitseinstellung, wobei wir verschiedene Techniken und Tools kennenlernen, um die Belichtung in den Fotos anzupassen und sicherzustellen, dass sie immer optimal ausgeleuchtet sind.

Der Umgang mit verschiedenen Lichtverhältnissen wird ebenso behandelt, wie die manuelle Anpassung der Belichtung, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen. Darüber hinaus werden wir uns mit dem effektiven Einsatz des digitalen Zooms beschäftigen, um näher an das Motiv heranzukommen, ohne dabei an Bildqualität zu verlieren. Auch die Grenzen des Zoomens und alternative Techniken werden besprochen.

Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses werden die Motivwahl und das In-Szenesetzen sein. Wie findet man interessante Motive und auf welche Weise lassen sich diese präsentieren, um die Aufmerksamkeit des Betrachters auf sich zu ziehen?

Zu guter Letzt behandeln wir Komposition, Perspektive und den Einsatz von Hintergründen, um Fotos noch ansprechender zu gestalten.

Bitte eigene, aufgeladene Geräte mitbringen.

N58022

Kevin Samuel Smith
Samstag, 28. Nov., 10-14 Uhr
vhs im BVZ, Raum 038
12 Tn., 5 Ustd., 30,- EUR

Tag und Nacht im Landschaftspark Meiderich „Lapadu“

Unter fachkundiger Anleitung werden Sie die Industrie in Duisburg-Meiderich fotografisch entdecken. Tagsüber erkunden wir das Gelände bei unterschiedlichen Sonnenständen, um dann am Abend mit Stativen die angeleuchteten Industriegiganten auf die Speicherkarte bzw. den Film zu bringen.

Erfahrung mit der eigenen Kamera sollte vorhanden sein. Fotografiert wird analog oder digital, vorzugsweise mit der System- oder Spiegelreflexkamera. Die Fahrtkosten (im eigenen Pkw oder als Mitfahrer*in) und Kosten für das Material tragen Sie selbst.

Bitte mitbringen: einen frisch geladenen Akku, eine Taschenlampe, ein Stativ und die eigene Kamera.

N58101 Exkursion

Hans-Jürgen Schmiedchen
Sonntag, 13. Sep., 14-23 Uhr
Treff: Landschaftspark Duisburg-Nord (Meiderich), am Pfortnerhaus, Emscherstr. 71, Duisburg
8 Tn., 12 Ustd., 75,60 EUR
(zzgl. Fahrtkosten)

Der Tierpark Bochum - Ein Blick hinter die Kulissen

Erwecken Sie die Schönheit der Tierwelt zum Leben - bei unserem exklusiven Fotokurs im Tierpark Bochum!

Tauchen Sie ein in eine Welt voller faszinierender Kreaturen und lernen Sie, sie mit Ihrer Kamera einzufangen wie nie zuvor. Unser erfahrener Foto-Dozent wird Sie durch eine unvergessliche fotografische Reise führen.

Von schnellen Seehunden bis hin zu niedlichen Erdmännchen - wir zeigen Ihnen, wie Sie die Persönlichkeit und Schönheit jedes Tieres einfangen können.

Neben praktischen Tipps und Techniken erhalten Sie auch exklusiven Zugang zu den besten Fotospots im Tierpark.

Bitte bringen Sie für den Kurs einen frisch geladenen Akku, eine freie Speicherkarte, ein Stativ sowie ein Teleobjektiv für die System- oder Superzoom-Kamera mit.

Wir treffen uns um 10 Uhr am Haupteingang des Tierparks und bleiben bis 16.45 Uhr vor Ort, inkl. einstündiger Pause mit Selbstverpflegung nach Absprache.

Die Kosten für Eintritt und Führung in Höhe von 18,- EUR werden vor Ort entrichtet.

N58102 Exkursion

Hans-Jürgen Schmiedchen
Samstag, 12. Sep., 10-16.45 Uhr,
Treff: Tierpark Bochum, Eingang
12 Tn., 9 Ustd., 54,- EUR
(zzgl. Eintritt und Führung)

Industriekultur erleben in Bochum: Zeche Hannover

Mit einer Fotoexkursion auf Zeitreise! Am Beispiel der Zeche Hannover in Bochum erkunden wir unter fachlicher Anleitung die Bergbaugeschichte im Ruhrgebiet. Von Außen sieht sie aus wie eine Burg aus dem Mittelalter, aber tatsächlich wurde von 1857 bis 1973 Kohle mit erstaunlichen, modernen Maschinen gefördert.

Zum Glück ist die große - früher mit Dampf, heute elektrisch angetriebene - Fördermaschine erhalten, zu bestaunen, in ganzer Größe zu fotografieren und teils im Betrieb zu erleben.

Im Freigelände warten auf die Teilnehmenden viel Natur und Exponate aus dem Steinkohlebergbau.

Gedacht ist der Kurs für Anfänger*innen mit Grundkenntnissen in der Belichtung und Handhabung der eigenen Ausrüstung. Auch Fortgeschrittene können noch dazulernen.

Geeignet sind jegliche Fotoapparate - eventuell mit Blitz und wechselbaren Objektiven.

N58103 Exkursion

Hans-Jürgen Schmiedchen
Samstag, 17. Okt., 11-16.45 Uhr,
Treff: Zeche Hannover, Günnigfelder-Str. 251, Eingang am Parkplatz
12 Tn., 7 Ustd., 45,50 EUR

Lichter der Stadt - Ruhrgebiet 2026

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Stadtlandschaftsfotografie und entdecken Sie die Schönheit und Vielfalt des Ruhrgebiets bei Nacht. Lernen Sie die urbanen Lichter, die Architektur und die Atmosphäre der Stadt mit Ihrer Kamera einfangen können.

Wir führen Sie zu den faszinierendsten Fotohotspots des Ruhrgebiets, wo Sie die Möglichkeit haben, die urbanen Lichter, die Architektur und die Energie der Stadt bei Tag und Nacht festzuhalten.

Von stillen Industriekulissen bis hin zu belebten Straßen und Plätzen - jede Ecke des Ruhrgebiets erzählt ihre eigene Geschichte, die darauf wartet, von Ihnen entdeckt zu werden.

Umfassende Erfahrung mit der eigenen Kamera setzen wir voraus.

Bitte bringen Sie ein Stativ mit.

N58104 Exkursion

Hans-Jürgen Schmiedchen
mi, 19-20.30 Uhr, ab 4. Nov.
vhs im BVZ, Raum 038
8 Tn., 4 x 2 Ustd., 48,- EUR

Lightpainting - Lichtmalerei mit Taschenlampe und Feuer

Im Fotoworkshop tauchen Sie ein in die kreative Kunst der Lichtmalerei und lernen, wie Sie mit Licht und Bewegung atemberaubende visuelle Effekte erzeugen können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie bei Nachtanbruch mit der Belichtungszeit und der Kamerabewegung spielen können, um dynamische und künstlerische Effekte zu erzielen.

Bitte bringen Sie für den Kurs eine Digitalkamera mit einstellbarer Belichtungszeit mit. Außerdem benötigen Sie ein Stativ sowie eine Taschenlampe. Treffpunkt vor der vhs Bochum.

N58105 Exkursion

Hans-Jürgen Schmiedchen
Samstag, 17. Okt., 19-22 Uhr
Treff: vor der vhs Bochum, Gustav-Heinemann-Platz 2-6
12 Tn., 4 Ustd., 26,- EUR

Wasser marsch - Fotografieren von versinkenden Motiven

Wir versenken Obst, Gemüse und andere Objekte im Wasserbecken und fotografieren dabei das Eintauchen und die Wasserspritzer. Die Technik dazu wird vom Dozenten im Kurs vermittelt. Voraussetzung ist die gute Bedienung der eigenen Kamera sowie ein Stativ; auch ein Fernauslöser kann eine große Hilfe sein.

Am besten sind System- oder Spiegelreflexkameras geeignet. Die benötigte Technik ist vorhanden und wird gemeinsam am Freitag ab 19.00 Uhr aufgebaut. Parallel dazu werden die Infos für die Aufnahmetechnik am Folgetag vermittelt.

N58106

Hans-Jürgen Schmiedchen
Freitag, 4. Dez., 19-20.45 Uhr u.
Samstag, 5. Dez., 10-16.30 Uhr
vhs im BVZ, Raum 038
12 Tn., 10 Ustd., 60,- EUR



Astrofotografie mit der Digitalen Spiegelreflexkamera (DSLR)

Die Vorteile Digitaler Spiegelreflexkameras (DSLR mit oder ohne Spiegel) sind unschlagbar: sofortige Sichtbarkeit der Ergebnisse, keine Kosten für Filme, problemlose Einstellung der Empfindlichkeit, Belichtungsautomatik, Autofokus usw. Die Handhabung ist dabei sehr einfach, im Tageslicht sind die Ergebnisse bestechend. Ganz anders sieht es jedoch aus, wenn man sich für die Grenzbereiche der Fotografie interessiert.

In der Astrofotografie kann man mit normalen Fotoobjektiven schon erstaunliche Ergebnisse erzielen. Für die Planeten benötigt man aber enorm große Brennweiten, dafür nimmt man ein Teleskop als „Objektiv“. Sämtliche Automateinstellungen der Kameras sind meist unbrauchbar, stattdessen fotografieren Sie im manuellen Modus M. Wenn Sie wissen möchten, wie man den Sternenhimmel, Sonne, Mond, und Planeten mit der DSLR fotografieren kann, dann wird Sie dieses Kompaktseminar „erleuchten“. Der Kurs findet im Seminarraum statt.

Falls das Wetter mitspielt, werden wir auch nach Draußen gehen.

Bitte mitbringen: DSLR Kamera (mit oder ohne Spiegel), Objektive, geladene Akkus, Speicherkarten, Stativ.

N58111

Dr. Tom Fliege
Donnerstag, 5. Nov., 17.30-21.30 Uhr
vhs im BVZ, Raum 038
12 Tn., 5 UStd., 30,- EUR

Reisefotografie neu entdecken - Motive sehen lernen

Die meisten von Ihnen kennen das Problem: nach dem Urlaub befinden sich häufig unzählige, meist mittelmäßige Fotos auf Speicherkarten oder Smartphones. Doch was unterscheidet ein langweiliges Urlaubsfoto von einem guten Urlaubsfoto?

In diesem Intensivkurs lernen Sie das fotografische Sehen neu. Wir befassen uns eingehend mit den Grundregeln der Bildkomposition in der Fotografie. Viele praxisnahe Motivbeispiele ergänzen diesen Kurs. Zum Abschluss erhalten Sie wertvolle Tipps und Ideen zur Nachbearbeitung ihrer Fotos.

Bitte bringen Sie entweder ihr Smartphone, ihre Kompaktkamera oder ihre DSLR mit zum Kurs. Der Kurs ist geeignet für Einsteiger*innen mit Grundkenntnissen und für Fortgeschrittene.

N58121

Wolfgang Hemstege
Freitag, 13. Nov., 17-21 Uhr u.
Samstag, 14. Nov., 9.30-13.30 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1012
12 Tn., 2 x 5 UStd., 60,- EUR

Digital-Foto AG

Suchen Sie eine Möglichkeit, Ihr Hobby mit Gleichgesinnten zu teilen? Dann sind Sie hier richtig! Treffen Sie andere Fotograf*innen und tauschen Sie sich über Ihre Erfahrungen und Fotos aus.

Wir planen Fotoexkursionen, gestalten unsere Bilder zu Fotoschauen und präsentieren unsere besten Fotos im Internet. Neuheiten werden vorgestellt und Tipps ausgetauscht.

Bitte die eigene Kamera mitbringen. Für Ausflüge und Besuche von Ausstellungen können Zusatzkosten entstehen.

Hans-Jürgen Schmiedchen

vhs im BVZ, Raum 038 und Exkursion,
8 Tn., 3 x 2 UStd. u. Exkursion, 72,- EUR

N58201

di, 15. Sep., 17. Nov. u. 15. Dez.,
19-20.30 Uhr, vhs im BVZ, Raum 038
Exkursion: Samstag, 10. Okt., 11-14 Uhr

N58202

di, 22. Sep., 24. Nov. u. 22. Dez.,
19-20.30 Uhr, vhs im BVZ, Raum 038
Exkursion: Sonntag, 11. Okt., 11-14 Uhr

Workshop: Portraitfotografie

Das Gesicht eines Menschen verrät schon fast alles über ihn. Deshalb ist die Portraitfotografie sicherlich so beliebt.

So setzen wir uns im Kurs „ins rechte Licht“; ob natürlich, künstlich, viel oder wenig, Reflektor oder Fotolampe - wir werden es herausfinden.

Wir werden die angemessenen Objektivbrennweiten erkennen und wohl hauptsächlich die Kameramodi Av/A, P und M Ihrer Digitalen Spiegelreflexkamera (DSLR mit oder ohne Spiegel) verwenden.

Dabei wäre es sehr hilfreich, wenn Sie schon einigermaßen mit der Bedienung Ihrer Kamera vertraut sind.

Bringen Sie bitte Ihre Kamera, Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive und weitere Ausrüstung mit.

N58211

Dr. Tom Fliege
Donnerstag, 17. Dez., 17.30-21.30 Uhr
vhs im BVZ, Raum 039
12 Tn., 30,- EUR



Fotografie als künstlerisches Medium

Fotografie ist weit mehr als das einfache Festhalten eines Moments. Sie bietet die Möglichkeit, eine künstlerische Perspektive einzunehmen und das gewählte Motiv mit einer besonderen Ästhetik umzusetzen. Die Bildgestaltung kann durch ungewöhnliche Blickwinkel, interessante Perspektiven und durch den gezielten Einsatz von Accessoires gestaltet werden.

Dabei ist es entscheidend, sowohl klassische als auch moderne Elemente miteinander zu verbinden, um einen künstlerischen Eindruck zu kreieren.

Bildanalyse und Besprechung erfolgen anhand von Bildmaterial. Es lohnt sich, nach der Umsetzung des visuellen Konzepts, das entstandene Bildmaterial eingehend zu besprechen.

Dabei sollten sowohl technische als auch künstlerische Aspekte betrachtet werden: dieser Ansatz fordert nicht nur technisches und gestalterisches Können sondern auch ein feines Gespür für Ästhetik und Stimmung. Indem verschiedene Elemente und Techniken kombiniert werden, entsteht eine Bildsprache, die dem Betrachter weit mehr als nur ein visuelles Erlebnis bietet – sie erzählt eine Geschichte und fordert die dahinterstehende künstlerische Intention.

Die Teilnehmer*innen müssen die technischen Voraussetzungen ihrer Kamera kennen. Bitte Bedienungsanleitungen, leere Speicherkarten / Sticks usw. mitbringen.

N58221

Claudia Schütte
di, 3. u. 10. Nov., 18-20.15 Uhr
Baarestr. 33, 44795 Bochum,
Exkursion: Samstag, 7. Nov., 11-13.15 Uhr
12 Tn., 3 x 3 UStd., 54,- EUR



Bei Fragen zu Kursinhalten und für die Beratung wenden Sie sich bitte an:

- Fachbereichleitung Dr. Manuel Mackasare
vhs Baarestraße, Raum 104
Tel. 0234 910-2863 • E-Mail: MMackasare@bochum.de
- Beratung und Anmeldung Ute Vielhaber-Jesse
vhs Baarestraße, Raum 105 • Baarestr. 33, 44793 Bochum
Tel.: 0234 910-1529 • E-Mail: UVielhaber@bochum.de
Anne Leopold
vhs Baarestraße, Raum 105 • Baarestr. 33, 44793 Bochum
Tel.: 0234 910-2872 • E-Mail: ALeopold@bochum.de
Bettina Mügge
vhs Baarestraße, Raum 106 • Baarestr. 33, 44793 Bochum
Tel.: 0234 910-2878 • E-Mail: BMuegge@bochum.de
- Sekretariat, allg. Informationen, Schulbescheinigungen Beate Biskup
vhs Baarestraße, Raum 107 • Baarestr. 33, 44793 Bochum
Tel.: 0234 910-2845 • E-Mail: BBiskup@bochum.de

Erwerben Sie einen Schulabschluss und starten Sie in Ihren Traumberuf.

Schulabschluss⁺ ist eine Einrichtung des Zweiten Bildungswegs und damit der Erwachsenenbildung. Bei uns können Sie den Ersten Schulabschluss (Klasse 9), den Erweiterten Ersten Schulabschluss (Klasse 10) und den Mittleren Schulabschluss (FOR) erwerben. Zusätzlich bieten wir Elementarbildungskurse an.

Unsere Lehrgänge orientieren sich an den regulären Schulferien und finden jahresweise statt.

Unser Anspruch lautet, Ihnen nach Abschluss Ihres Bildungsgangs einen direkten Übergang ins Berufsleben zu ermöglichen. Darum integrieren wir das Thema Berufsvorbereitung in unsere Lehrgänge, pflegen Kooperationen mit zahlreichen möglichen Arbeitgebern und stellen Kontakte her. Wenn alles gut läuft, ist der Übergang von Schulabschluss⁺ in Ihren Traumberuf nahtlos.

Im Rahmen von Projekten blicken wir mit Ihnen über die Grenzen des Lehrplans hinaus, machen Ihre persönlichen Interessen zum Thema und schulen Softskills.

Außerdem werden unsere Lehrgänge sozialpädagogisch begleitet. Bei uns finden Sie Ansprechpartnerinnen, falls in Ihrem Leben individuelle Härten oder Probleme auftauchen, die Sie am Erreichen Ihrer Ziele hindern.

Das Team Schulabschluss⁺ freut sich auf Sie!

Gefördert durch ENGAGEMENT GLOBAL
mit finanzieller Unterstützung des



Bundesministerium für
wirtschaftliche Zusammenarbeit
und Entwicklung

Lehrgänge

Elementarbildung
in Planung

Erster Schulabschluss (Klasse 9)
Beginn: 2. September

Erweiterter Erster Schulabschluss (Klasse 10)
Beginn: 2. September

Mittlerer Schulabschluss (FOR)
Beginn: 2. September

allgemeine Informationen

- für alle Kurse ist die Erfüllung der Vollzeitschulpflicht Voraussetzung
- Elementarbildungskurse laufen 1 Semester, alle anderen Kurse 2 Semester
- für Schulabschlusskurse wird ein Kostenbeitrag von insgesamt 90 EUR, für Elementarbildungskurse von insgesamt 45 EUR erhoben

Nutzen Sie bitte die freie Sprechstunde, um sich z. B. über Nachrückmöglichkeiten in laufende Lehrgänge sowie über allgemeine Zugangsvoraussetzungen zu informieren

Beratung und Anmeldung

freie Sprechstunde:
donnerstags, 13.30–15.30 Uhr

benötigte Unterlagen:

- Lebenslauf
- Kopie Schulabgangszeugnis

Kontakt:
Ute Vielhaber-Jesse
Tel.: 0234 910-1529,
UVielhaber@bochum.de

Anne Leopold
Tel.: 0234 910-2872,
ALeopold@bochum.de

Bettina Mügge
Tel.: 0234 910-2878,
BMuegge@bochum.de



EUROPÄISCHE UNION
REACT-EU
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung



Ottile-Schoenewald-Weiterbildungskolleg der Stadt Bochum

Auch unsere Partnereinrichtung bietet die Möglichkeit schulischer Abschlüsse an. Weitere grundlegende Informationen entnehmen Sie der Homepage des Weiterbildungskollegs.

Auskunft und Anmeldung: Wittener Str. 61, 44789 Bochum
montags und mittwochs: 10-12 Uhr und 17-19 Uhr, Tel.: 0234 939020 • Fax: 0234 939022
E-Mail: sekretariat@weiterbildungskolleg-bochum.de
Homepage: www.weiterbildungskolleg-bochum.de

Infos zu Preisen, Teilnahmebedingungen und Datenschutz

Die Preise für die Veranstaltungen der vhs wurden vom Rat der Stadt Bochum beschlossen.

Die vollständige Version dieser Regeln liegt in der Geschäftsstelle der vhs aus.

Stand Juni 2026

Unsere Preise

Unsere Kurse kosten unterschiedlich viel. Wenn die Preise zu den Kursangeboten weitere Kosten zum Beispiel für Material enthalten, geben wir das bei den Kursen und auf Ihrer Rechnung an.

Zahlung und Fälligkeit

Der Betrag wird mit der Anmeldung fällig. Bitte überweisen Sie spätestens 14 Tage nachdem Sie die Rechnung bekommen haben.

Bei einem Abbuchungsauftrag (SEPA-Lastschriftmandat) wird der Betrag frühestens zwei Wochen vor Kursbeginn von Ihrem Bankkonto abgebucht. Wenn Sie einen Platz auf der Warteliste haben, wird kein Geld abgebucht.

Ermäßigungen

Achtung: Alle Ermäßigungen beziehen sich nur auf den Kurspreis, nicht auf Materialkosten oder Nutzungsgebühren.

70 % Ermäßigung erhalten Personen, die den Bochum Pass oder ein dementsprechendes Dokument anderer Kommunen vorweisen.

40 % Ermäßigung erhalten

- Studierende
- Schüler*innen
- Auszubildende
- Wehrdienst- / Freiwilligendienstleistende
- Praktikant*innen, AuPairs
- Personen, die Arbeitslosengeld nach SGB III erhalten
- Personen, die eine Ehrenamtskarte nachweisen können

Für Ihre Ermäßigung reichen Sie bitte bei Anmeldung oder vor Kursbeginn einen aktuellen Nachweis bei uns ein.

Sie können uns das Dokument per Post oder per E-Mail schicken oder es persönlich vorzeigen.

Begleitpersonen von schwerbehinderten Menschen (B oder H) können kostenfrei teilnehmen.

Nähere Informationen zu den Nachweisen finden Sie auf unserer Internetseite:

vhs.bochum.de/info/fuer-teilnehmende

Für manche Angebote ist eine Ermäßigung nicht möglich.

Anmeldebestätigung

Ihre Anmeldung ist für Sie und die Volkshochschule verbindlich.

Wenn Ihr Kurs ausgebucht ist, informieren wir Sie darüber. Dann müssen Sie nichts bezahlen.

Kurswechsel, Rücktritt, Rückzahlung

Bitte kommen Sie zu Ihrem ersten Kurstermin. Wir laden Sie dafür nicht gesondert ein. Falls Sie nicht teilnehmen können, informieren Sie sofort unsere Geschäftsstelle. Dann können wir Ihren freien Platz an jemanden auf der Warteliste vergeben. In den meisten Fällen müssen wir darauf bestehen, dass Sie den Gesamtpreis oder eine Stornogebühr zahlen.

Möchten Sie in einen anderen Kurs wechseln, melden Sie sich bitte bei der vhs.

Anmeldungen oder Abmeldungen sind nur bei der Geschäftsstelle nicht aber bei den Kursleitenden möglich.

Ratenzahlung

Kurse, die teurer als 50 Euro sind, können in zwei Raten bezahlt werden. Bitte wenden Sie sich an die vhs-Geschäftsstelle im Raum 1060 des Bildungs- und Verwaltungszentrums (BVZ).

Unterrichtsmaterial

Die Kosten für Unterrichtsmaterial (z. B. Bücher, Bastelmaterial) tragen Sie selbst.

Teilnahmezahl

In der Regel kommt ein Kurs nur zustande, wenn die Mindestzahl an Teilnehmer*innen erreicht ist.

Unterrichtsstunde

Eine Unterrichtsstunde (Ustd.) bzw. Unterrichtseinheit (UE) dauert 45 Minuten. Bei Veranstaltungen an Wochenenden gelten die angegebenen Unterrichtsstunden einschließlich Pausenzeiten.

Benachrichtigungen zwischendurch

Bitte geben Sie Ihre E-Mail-Adresse und eine Telefonnummer an.

Dann können wir Sie benachrichtigen, wenn beispielsweise ein Kurs verlegt wird oder sonstige Änderungen eintreten.

Versicherungsschutz, Haftung

Teilnehmer*innen an Schulabschlusslehrgängen haben unter bestimmten Voraussetzungen einen Unfallversicherungsschutz nach den Grundsätzen der Unfallkasse Nordrhein-Westfalen.

Bei Studienreisen und Studienfahrten tritt die Volkshochschule nur als Vermittlerin auf. Hier gelten die allgemeinen Reisebedingungen, die Beförderungsbedingungen sowie die Vertragsbedingungen der übrigen Leistungsträger (Hotel, Restaurants, Busunternehmen usw.).

Datenschutz

Die Datenschutzbestimmungen der vhs dokumentieren, wie gemäß Artikel 13 der DSGVO mit personenbezogenen Daten verfahren wird. Sie liegen in der Geschäftsstelle aus und sind auf der Homepage der vhs veröffentlicht. Durch Ihre Anmeldung stimmen Sie den Datenschutzbestimmungen und der Nutzung Ihrer Daten durch die vhs zu.

Die Anmeldeverfahren und die Durchführung der Veranstaltungen können nur durch die Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten vollzogen werden. Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren, der Datenverarbeitung zu widersprechen sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Die Kontaktadresse der Datenschutzbeauftragten der Stadt Bochum lautet:

Datenschutz@bochum.de

Zertifiziertes Qualitätsmanagement der vhs Bochum

Die vhs Bochum ist erfolgreich nach DIN EN ISO 9001:2015 zertifiziert.



In jährlichen Überwachungsaudits durch einen externen und akkreditierten Zertifizierer weist die vhs ihre Qualitätsstandards nach. Diese Audits gewährleisten, dass bei der Entwicklung und Durchführung von Angeboten eine gleichbleibend hohe Qualität geboten wird, optimale Arbeitsprozesse angewendet und bewährte Management-Methoden eingesetzt werden.

Ziel unserer Arbeit ist die Erfüllung der Kundenzufriedenheit auf Basis des kontinuierlichen Verbesserungsprozesses.

Mit der parallel durchgeführten sogenannten „AZAV-Zertifizierung“ (Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung) darf die vhs Bochum auch Bildungsgutscheine einlösen, die von den Agenturen für Arbeit bzw. dem Jobcenter an Arbeitsuchende herausgegeben werden.

Für Rückfragen oder Anregungen wenden Sie sich bitte per E-Mail an:

vhs@bochum.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Stand Juni 2026

1. Allgemeines

(1) Soweit in den Regelungen dieser AGB eine bestimmte Form verwendet wird, erfolgt dies lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen für alle Personen unabhängig von Geschlecht, Geschlechtsidentität oder Geschlechtszugehörigkeit sowie für juristische Personen.

(2) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung angeboten oder durchgeführt werden.

(3) Studienreisen und Exkursionen, die eine Dritte als Veranstalterin und Vertragspartnerin ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. In diesen Fällen tritt die vhs nur als Vermittlerin auf.

(4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (Anmeldungen, Abmeldungen, Kündigungen, etc.) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn ein nicht unterschriebenes elektronisch erstelltes Dokument verwendet wird.

2. Vertragsschluss

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

(2) Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung 3 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. 3 entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die 3-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.

Die Rücktrittsregelungen der Entgeltregelung der Stadt Bochum für die vhs bleiben unberührt (Abschnitt IV, Ziffer 6, Entgeltregelung der Stadt Bochum).

(3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmelde-schluss angegeben, kann die vhs die verspätet eingehende Anmeldung ablehnen.

(4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden. Der Eintrag in die Teilnahmeliste während einer Veranstaltung gilt als verbindliche Anmeldung im Sinne dieser AGB.

(5) Wichtig: Sie erhalten keine gesonderte Anmeldebestätigung, werden aber sofort benachrichtigt, wenn kein Platz mehr verfügbar war oder sich Änderungen zu den angegebenen Daten des Kurses ergeben. Wenn Sie keine weitere Nachricht mehr von uns erhalten, ist Ihnen ein Platz im gewünschten Kurs sicher und er findet wie geplant statt.

(6) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

3. Vertragspartnerin und Teilnehmerin

(1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmerin) begründen. Die vhs kann auf namentliche Nennung der Person bestehen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmerin bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

(2) Für die Teilnehmerin gelten sämtliche die Vertragspartnerin betreffenden Regelungen sinngemäß.

(3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

(4) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmertickets auszugeben. In einem solchen Fall ist die Teilnehmerin verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das nicht, kann die Teilnehmerin von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

4. Entgelt

(1) Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der Entgeltregelung der Stadt Bochum und der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preislise etc.).

(2) Das Entgelt wird mit der Anmeldung fällig und soll auch dann gezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe erstattet.

Bei besonderen Angeboten, wie z. B. nach der Integrationskursorordnung, ist das Entgelt spätestens zum Kursbeginn zu zahlen. Bei Nichtzahlung verfällt der Anspruch auf die Kursteilnahme.

Bei einem Rücktritt durch die Anmeldende gelten die Stornoregeln der Entgeltregelung der Stadt Bochum für die vhs. Wird das geschuldete Entgelt nicht innerhalb von 14 Tagen nach Vertragsschluss entrichtet, kann die vhs eine Nachfrist zur Bezahlung setzen, ansonsten setzt das Mahnverfahren der Stadt Bochum ein.

5. Organisatorische Änderungen

(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Kursleiterin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Kursleiterin angekündigt wurde.

(2) Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

(3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (z. B. wegen Erkrankung einer Kursleiterin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 (2) Satz 2 und 3 und (3) sinngemäß.

6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

(1) Die Mindestzahl der Teilnehmerinnen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 10 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Kosten entstehen der Vertragspartnerin hierdurch nicht.

(2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z. B. Ausfall einer Kursleiterin) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung erstattet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmerin ohne Wert ist.

(3) Die vhs wird die Vertragspartnerin über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Absätze (1) und (2) zum Rücktritt berechtigt, innerhalb von 5 Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 7 Werktagen erstatten.

(4) Die vhs kann in den Fällen des § 314 BGB fristlos kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Kursleiterin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten
 - Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleiterin, gegenüber Teilnehmerinnen oder Beschäftigten der vhs
 - Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.)
 - Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art
 - beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung
- Statt einer Kündigung kann die vhs die Teilnehmerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt. Im Fachbereich „SchulabschlussPlus“ wird zusätzlich ein gesonderter Weiterbildungsvertrag geschlossen, der die Kündigungsregeln der AGB ergänzt.

7. Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

(1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartnerin die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Vertragspartnerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

(2) Die Vertragspartnerin kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung erstattet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmerin wertlos ist.

(3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

8. Schadensersatzansprüche

(1) Schadensersatzansprüche der Vertragspartnerin oder der Teilnehmerin gegen die vhs sind, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit, ausgeschlossen.

(2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (z. B. Durchführung des Lehrangebotes), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit der Teilnehmerin.

9. Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der vhs anerkannt worden ist.

(2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.

(3) Persönliche Angaben (Alter, Geschlecht, u. a.) dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Vertragspartnerin und Teilnehmerin können dem jederzeit widersprechen.

10. Widerrufsrecht bei

Fernabsatzverträgen

(1) Widerrufsbelehrung (Warenkauf)

Sie haben das Recht, innerhalb vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen.

Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag, an dem Sie oder ein von Ihnen benannter Dritter, der nicht der Beförderer ist, die letzte Ware in Besitz genommen haben bzw. hat.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Der Widerruf ist zu richten an:

Stadt Bochum, Volkshochschule, 44777 Bochum oder vhs@bochum.de oder Fax 0234 910-2926.

Folgen des Widerrufs:

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrages bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Wir können die Rückzahlung verweigern, bis wir die Ware wieder zurückerhalten haben oder bis Sie den Nachweis erbracht haben, dass Sie die Ware zurückgesandt haben, je nachdem, welches der frühere Zeitpunkt ist. Sie haben die Waren unverzüglich und in jedem Fall spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag, an dem Sie uns über den Widerruf dieses Vertrages unterrichten, an uns zurückzusenden oder zu übergeben. Die Frist ist gewahrt, wenn Sie die Waren vor Ablauf der Frist von vierzehn Tagen absenden. Sie tragen die unmittelbaren Kosten der Rücksendung der Waren. Sie müssen für einen etwaigen Wertverlust der Waren nur aufkommen, wenn dieser Wertverlust auf einen zur Prüfung der Beschaffenheit, Eigenschaften und Funktionsweise der Waren nicht notwendigen Umgang mit ihnen zurückzuführen ist.

(2) Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

Sie haben das Recht, innerhalb von vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden. Lebensmittelumlagen werden in keinem Fall erstattet.

Der Widerruf ist zu richten an:

Stadt Bochum, Volkshochschule, 44777 Bochum oder vhs@bochum.de oder Fax 0234 910-2926.

Folgen des Widerrufs:

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrages bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt 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 haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

BAHNHOF LANGENDREER

	SO 20.09.	JAN PHILIPP ZYMNÝ	
	FR 25.09.	STEFFEN MÖLLER	
	MI 30.09.	WEIRD NIGHT SHOW	
	SO 04.10.	WILFRIED SCHMICKLER	
	FR 09.10.	CHRISTIAN SCHULTE-LOH	
	SO 11.10.	KATIE FREUDENSCHUSS	
	SO 08.11.	PAM PENGCO	
	SO 15.11.	RENÉ STEINBERG	
	DO 19.11.	HELENE BOCKHORST	

Bahnhof Langendreer | Wallbaumweg 108 | 44894 Bochum
0234 | 687 16 12 | www.bahnhof-langendreer.de

WEITER BILDUNG IN BOCHUM



Clownerie
Schauspiel
Figurentheater
Malen und Zeichnen
Stimme und Präsenz
Pädagogik und Therapie
Medien, Technik, Digitalität

 Figurentheater-Kolleg
www.ft-k.de
0234 - 28 40 80



Ferienzeiten:

Sommer: 20.07.26 - 1.09.26
Herbst: 17.10.26 - 31.10.26
Weihnachten: 23.12.26 - 6.01.27

JULI

KW	27	28	29	30	31
Mo	6	13	20	27	
Di		7	14	21	28
Mi	1	8	15	22	29
Do	2	9	16	23	30
Fr	3	10	17	24	31
Sa	4	11	18	25	
So	5	12	19	26	

AUGUST

KW	31	32	33	34	35	36
Mo		3	10	17	24	31
Di		4	11	18	25	
Mi		5	12	19	26	
Do		6	13	20	27	
Fr		7	14	21	28	
Sa	1	8	15	22	29	
So	2	9	16	23	30	

SEPTEMBER

KW	36	37	38	39	40
Mo		7	14	21	28
Di	1	8	15	22	29
Mi	2	9	16	23	30
Do	3	10	17	24	
Fr	4	11	18	25	
Sa	5	12	19	26	
So	6	13	20	27	

Feiertage / unterrichtsfreie Tage:

3. Oktober Tag der Deutschen Einheit
1. November Allerheiligen
24. Dezember Heiligabend
25. Dezember 1. Weihnachtstag
26. Dezember 2. Weihnachtstag
31. Dezember Silvester

OKTOBER

KW	40	41	42	43	44
Mo		5	12	19	26
Di		6	13	20	27
Mi		7	14	21	28
Do	1	8	15	22	29
Fr	2	9	16	23	30
Sa	3	10	17	24	31
So	4	11	18	25	

NOVEMBER

KW	44	45	46	47	48	49
Mo		2	9	16	23	30
Di		3	10	17	24	
Mi		4	11	18	25	
Do		5	12	19	26	
Fr		6	13	20	27	
Sa		7	14	21	28	
So	1	8	15	22	29	

DEZEMBER

KW	49	50	51	52	53
Mo		7	14	21	28
Di	1	8	15	22	29
Mi	2	9	16	23	30
Do	3	10	17	24	31
Fr	4	11	18	25	
Sa	5	12	19	26	
So	6	13	20	27	

Impressum

Herausgeber: Stadt Bochum, Der Oberbürgermeister

Fotos: Adam Sevens (S. 28) • Adrian Cantero (S. 71) • Arnd Becker (S. 8) • Astrid Thews (S. 22, 23 oben, 26) • Brigitte Nickel-Zeiger (S. 36) • Claudia Schütte (S. 59, 69) • Corinna Rummel (S. 56) • Eva Rudolph (S. 54, 57) • Frank Dengler (S. 18) • Gézarta Gerle (S. 9 oben) • Julia Franz (S. 81, 83-84) • Katja Holzmüller (S. 10, 33-40, 39, 42-43, 45, 47, 48-53, 55) • Sabela Losada Barros (S. 24) • Sophie Linß (S. 4 unten, 15, 35, 60-66, 72, 73) • Thomas Heuser (S. 35) • Volker Krawczak (S. 86)
Stadt Bochum, Bildarchiv: 17, 85 • Stadt Bochum, Dennis Yenmez: S. 46
Stadt Bochum, Lutz Leitmann: S. 2, 4 oben, 16, 20-21, 23 unten, 25, 41 oben, 77, 91
Bilddatenbank Getty Images/iStockphoto: S. 116, 117
Bilddatenbank Pixabay: S. 79, 87-90, 95-97, 99
KI-generierte Bilder mit MS Copilot/MS Designer: 11, 58, 93, 98, 100-115

Gestaltung: Volkshochschule Bochum

Druck: Westermann Druck GmbH, Georg-Westermann-Allee 66, 38104 Braunschweig

Auflage: 12.000 Exemplare, Juli 2026



Kemnader Str. 86 ... 44797 Bochum ... Tel. 0234-471097 ... www.reininghaus-seifert.de

Kostenloser Beratungstermin zur Bestattungsvorsorge



Aufgaben, die wir für Sie übernehmen:

- Terminabsprache für die Trauerfeier/Beisetzung
- Beurkundung am Standesamt
- Überführung des Verstorbenen im In- und Ausland
- Abmeldung von sämtlichen Versicherungen
- Erstellung von Trauerkarten und Todesanzeigen für die Zeitung
- Individuell gestaltete Trauerfeiern, nach Ihren Wünschen
- u. v. m.

Kostenloser Vorsorgeordner bei uns erhältlich



TISCHLEREI

- Tischlermeisterbetrieb
- Möbel nach Maß
- Treppenbau
- Innenausbau
- Neue CNC-Technik



BESTATTUNGEN

- Erste Bestattermeisterin in Bochum
- Erster und einziger Meisterbetrieb in Bochum-Stiepel mit:
 - Eigener Trauerhalle
 - Eigene Verabschiedungsräumen



RESTAURATIONEN

- Geprüfte Restauratoren im Tischlerhandwerk
- Aufarbeitung
- Instandsetzung
- Mit alten Werkstoffen und Farben



Aluminium-Terrassendächer

mit LED-Beleuchtung · Schiebetüren

markilux
Markisen



Fenster & Sonnenschutztechnik
KREMER

Am Beisenkamp 5 · 44866 Bochum
Telefon: 02327 82082 · E-Mail: feso-kremerbo@t-online.de
www.feso-kremer-de