



# Perspektive

**Programmheft  
2. Halbjahr 2024**

# Haus der Demokratie- geschichte

## Grafschafter Museum im Alten Landratsamt Moers



© www.pankarz.de

Haus der Demokratiegeschichte  
Grafschafter Museum  
im Alten Landratsamt  
Kastell 9, 47441 Moers  
0 28 41 / 201 68 200  
www.grafschafter-museum.de



Grafschafter Museum  
im Moerser Schloss



## Perspektive

Herzlich willkommen zu einem vielseitigen Programm der Volkshochschule (vhs) mit dem Jahresthema „Perspektive“. In einer sich ständig verändernden Welt, die neue Herausforderungen mit sich bringt, ist es wichtiger denn je, verschiedene Blickwinkel einzunehmen und das Verständnis für komplexe Themen zu erweitern.

Das Programm-Angebot bietet Ihnen die Möglichkeit, neue Perspektiven zu entdecken und Wissen sowie Verständnis zu vertiefen.

Den Anfang macht ein Dokumentarfilm, der zurückführt in die Revolution in Nicaragua von 1979. Dabei werden sowohl die politischen Verhältnisse von damals beleuchtet, als auch die Gegenwart, um Zusammenhänge besser zu verstehen.

In Antwerpen wird 80 Jahre nach der Befreiung der Stadt untersucht, welche Rolle die Stadtverwaltung und der Hafen im Zweiten Weltkrieg spielten, welches Leid die Bomben über die Stadt brachten und wie das Verschwinden Tausender Juden, der Widerstand und die Kollaboration aus heutiger Sicht beurteilt werden.

Im Kontext des immer noch andauernden Ukraine-Kriegs wird die persönliche Perspektive eines ehemaligen DDR-Bürgers auf das Land gehört. Eine Erinnerung daran, dass Europa mehr ist als nur geografische Grenzen, wie Iwan Franko vor 120 Jahren sagte: „Auch wir sind Europa!“

Fußball, als Spiegel der Gesellschaft, wird in einer Ausstellung kritisch beleuchtet. Dabei werden die dunklen Seiten der Geschichte untersucht, wie Anpassung, Ausgrenzung und Instrumentalisierung beim Deutschen Fußballbund während der NS-Zeit.

Politische Bildung ist essentiell, insbesondere angesichts der Situation in den USA und den Folgen für das eigene Leben. Ebenso wird der Kampf mutiger Frauen für politische Beachtung und gegen verbale Angriffe sowie sexuelle Diskriminierung thematisiert.

Eine konsumkritische Stadtführung lädt dazu ein, den persönlichen Konsum aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und zu hinterfragen. Beim interreligiösen Dialog wird die Frage gestellt, wer Maria\*Meryem, die berühmteste Frau der Welt, wirklich war.



Die Peace-Bike-Tour von Kamp-Lintfort bis in den Senegal zeigt, wie sich unterwegs gesammelte Friedensbotschaften auf der 6.700 km langen Tour verändern.

Literaturfreunde können sich auf eine Reise zur Blauen Blume begeben und das Leben und Werk von Novalis im Kontext seiner Zeit und seines Freundeskreises erkunden. Anders beim literarischen Spaziergang. An besonderen Standorten werden Geschichten zu Bäumen gelesen. Schauen sie selbst, ob die magischen Kräfte, die den Bäumen zugeschrieben werden, aus wissenschaftlicher Sicht belegt sind.

Abschließend bietet sich die Gelegenheit, die Welt durch die Linse der Fotografie zu betrachten. Die Fotograf:innen der vhs-Foto-AG präsentieren ihre Perspektiven diesmal ganz aus der Nähe und ermöglichen es, die Welt mit neuen Augen zu sehen.

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsam neue Perspektiven einzunehmen und wünschen Ihnen inspirierende und bereichernde Erfahrungen in unseren Veranstaltungen.

Ihre

*Beate Schirer-Oel*



## Intro

### Inhalt



#### 0 Intro

- 1 Perspektive
- 4 Standorte
- 6 Semesterplan
- 6 Semesterbeginn & Anmeldemöglichkeiten
- 7 Leitbild der vhs Moers – Kamp-Lintfort
- 8 Team
- 12 Einzelveranstaltungen
- 17 Bildungscheck
- 17 Bildung auf Bestellung für Firmen
- 18 vhs Kamp-Lintfort



#### 1 Mensch & Gesellschaft

- 24 Geschichte, Politik, Gesellschaft
- 35 Recht
- 38 Finanzen
- 42 Nachhaltigkeit
- 50 Verbraucherfragen
- 54 Pädagogik
- 55 Psychologie & Persönlichkeitsentwicklung
- 56 Religion, Ethik, Philosophie
- 59 Kultur & Heimat



#### 2 Kunst & Kultur

- 64 Literatur
- 67 Bildende Kunst
- 74 Drucken
- 75 Nähen & Modegestaltung
- 78 Keramik & Kunsthandwerk
- 79 Radio
- 80 Fotografie
- 83 Musik
- 84 Theater



#### 3 Gesundheit & Bewegung

- 88 Achtsamkeit, Meditation, Mentaltraining
- 100 Bewegung
- 112 Gesundheitsforum
- 115 Kochen

### Hinweis:

Alle Online-Angebote der vhs Moers – Kamp-Lintfort sind mit  gekennzeichnet. Die mit  gekennzeichneten Kurse sind als Hybridunterricht (Teilnahme wahlweise online oder in Präsenz) geplant. Veranstaltungen ohne diese Kennzeichnung finden in Präsenz statt.



4

## Sprachen

- 127 Deutsch
- 133 Deutsche  
Gebärdensprache
- 136 Chinesisch
- 136 Englisch
- 144 Französisch
- 151 Italienisch
- 154 Japanisch
- 154 Koreanisch
- 155 Niederländisch
- 157 Polnisch
- 158 Portugiesisch
- 159 Russisch
- 160 Schwedisch
- 161 Spanisch
- 168 Türkisch
- 168 Zazaisch



5

## Digitales & Beruf

- 172 Unser EDV-Programm-  
angebot
- 173 Digitales
- 184 Kaufmännisches  
Grundwissen
- 192 Kommunikation,  
Rhetorik, Softskills
- 197 Organisation &  
Management



6

## Schul- abschlüsse

- 202 Schulabschlüsse



7

## Grund- bildung

- 206 Grundbildung &  
Alphabetisierung



8

## Anhang

- 208 Impressum
- 209 Kooperationen und  
Zertifizierungen
- 210 Beirat
- 210 Teilnahmebedingungen
- 214 Förderverein
- 217 Suchen & Finden



Besuchen  
Sie uns   
auf facebook!

**vhs**

Volkshochschule  
Moers | Kamp-Lintfort

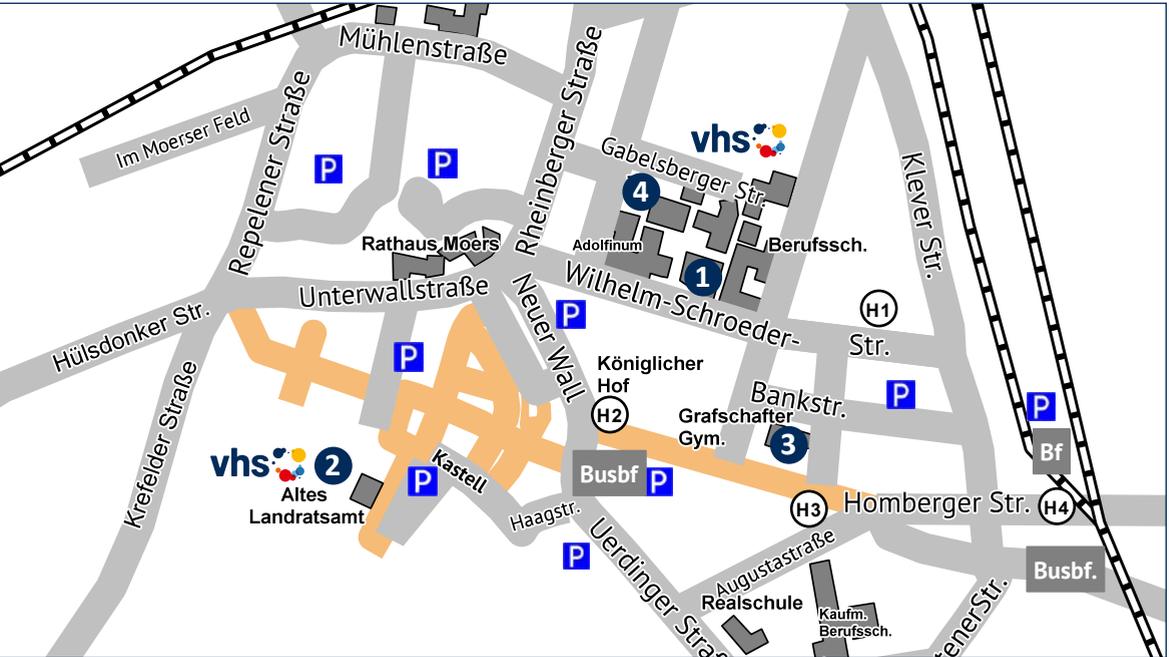
Anmeldelink:





# Standorte

Moers



### 1 Hanns-Dieter-Hüsch-Bildungszentrum

Wilhelm-Schroeder-Str. 10, 47441 Moers  
☎ 02841/201-565 | ☎ 02841/201-16 537  
volkshochschule@moers.de  
online: [www.vhs-moers.de](http://www.vhs-moers.de)



### 3 Grafschafter Gymnasium

Bankstr. 20, 47441 Moers  
☎ 0160/93974449 (ab 18 Uhr)

### 4 Turnhalle • Eingang Gabelsberger Straße

**Montag bis Freitag** 9–13 Uhr  
**Montag und Dienstag** 14.30–16 Uhr  
**Donnerstag** 14.30–18 Uhr  
**in den Ferien** 14.30–16 Uhr

### 2 Altes Landratsamt

Kastell 5b, 47441 Moers, 47441 Moers  
☎ 02841/201-68222  
Das Büro ist nur während des Kursbetriebes geöffnet. Anmeldekarten können dann entgegengenommen werden.



**H1** Wilhelm-Schroeder-Str.:  
Bürgerbus BMS

**H2** Königlicher Hof: Linien 3, 4, 7, 32, 052, 68, 911, 912, 913, 914, 929, ES4, NE 6, SB30, SB80,

**H3** Augustastr.: Linien 3, 4, 7, 32, 052, 68, 911, 912, 913, 914, 929, NE 6, SB30, SB80,

**H4** Bahnhof Moers: Linien 4, 7, 32, 052, 68, 911, 912, 913, 914, 929, ES4, NE 6, RB31, RE44

## Kamp-Lintfort

### vhs im Sparkassengebäude

Kamperdickstraße 10  
47475 Kamp-Lintfort  
☎ 02842/10 818



**Montag bis Donnerstag** 10–13 Uhr

**Freitag** 10–13 Uhr  
(während der Anmeldezeit vom 30.08.–20.09.)

Die Öffnungszeiten gelten für die Dauer des regulären Kursbetriebes.

Ⓜ1 Neues Rathaus: Linien 1, 2, 7, 32, 911, SB10 und SB30

### Anfahrt und Parken



Von allen Seiten in die Stadt kommend folgen Sie den Beschilderungen Richtung Rathaus und dann weiter dem Parkleitsystem zu P1.

Vom Parkplatz P1 (kostenlos mit Parkscheibe) an der Josefskirche ist die vhs auf der Kamperdickstraße fußläufig zu erreichen. Von hier ist die vhs ausgeschildert. Sollte der Parkplatz belegt sein, gibt es zahlreiche weitere Parkplätze in Laufnähe (Parkplatz von real, 6 min; P6 Parkhaus Rathaus, 2 min)

### vhs Lehrküche

Wiesenbruchstraße 80  
47475 Kamp-Lintfort



Aus Richtung Moers oder über die A57 auf die Nordtangente Richtung Kamp-Lintfort fahren und weiter folgen, weiter auf der Prinzenstraße und dann weiter auf die Saalhofer Straße. Kurz hinter der nächsten Ampel links auf die Fasanenstraße einbiegen. Nach ca. 400 m liegt das Café Brotzeit, hier rechts abbiegen und direkt einen Parkplatz suchen. Der Eingang zur Küche liegt etwas zurückgesetzt auf dem ehemaligen Schulhof der Hauptschule im rechten Gebäude.

Ⓜ Amselstraße: Linie 1





# Semesterplan

## Ferien und Feiertage 2. Halbjahr 2024

### September

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

### Oktober

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### November

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

### Dezember

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

### Januar

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### Februar

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

**Kursleiterinnen und Kursleiter gesucht**

Haben Sie eine Idee für einen Kurs? Dann melden Sie sich doch bei uns.

-  Semesterbeginn
-  Ferien
-  Feiertage
-  Semesterende

# Semesterbeginn & Anmeldemöglichkeiten

Semesterbeginn: 09.09.2024

1. Halbjahr 2025

**Anmeldung:** persönlich in der Hauptstelle und in der Zweigstelle Kamp-Lintfort zu den genannten Öffnungszeiten sowie telefonisch, online, per Mail und per Post.

**vhs-Programm:** 18.12.2024  
**Anmeldebeginn:** ab Programmerscheinen  
**Semesterbeginn:** 17.02.2025

# Leitbild der vhs Moers – Kamp-Lintfort

## Lernen für morgen

### 1. Unser Auftrag: Wir...

- ... sind das Weiterbildungszentrum der Städte Moers und Kamp-Lintfort.
- ... sind öffentlich-rechtlich und dem Gemeinwohl verpflichtet.
- ... sind ein zuverlässiger Partner vor Ort.
- ... bieten Weiterbildung für alle.
- ... bieten bezahlbare und bedarfsorientierte Angebote.
- ... bieten kompetente und persönliche Beratung.
- ... sind vor Ort und digital gut erreichbar.
- ... bieten barrierefreien Zugang zu unseren Angeboten.

### 2. Unsere Werte: Wir...

- ... stehen für Demokratie, Chancengleichheit, Abbau von Benachteiligungen und weltanschauliche Neutralität.
- ... leben Toleranz und sind weltoffen.
- ... tragen dazu bei, dass Menschen in die Lage versetzt werden, sich am gesellschaftlichen Leben zu beteiligen, politische Prozesse zu verstehen und ihre Umwelt zu gestalten.
- ... begreifen hochwertige Bildung als unseren Beitrag zu einer nachhaltigen und gerechten Gesellschaft.
- ... begleiten gesellschaftliche Lern- und Umwandlungsprozesse – gerade auch während verschiedener Krisen.
- ... leben die 17 Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen aktiv und stehen für deren Umsetzung auch innerhalb der vhs ein.

### 3. Unsere Arbeit: Wir...

- ... sind teilnehmerorientiert.
- ... arbeiten mit hochqualifizierten Dozentinnen und Dozenten und einem engagierten Team.
- ... sind kollegial und kooperativ.
- ... überprüfen unser Tun auf Zukunftstauglichkeit und richten unser Handeln danach aus.
- ... erweitern ständig unsere Kompetenzen.
- ... arbeiten lösungsorientiert.
- ... sind da, wenn wir gebraucht werden.
- ...netzwerken, moderieren Begegnungen, arbeiten zusammen – regional, national, international.
- ... bieten Chancen für alle.

### 4. Unser Programm: Sie können ...

- ... Fähigkeiten entdecken, erwerben, vertiefen und weiterentwickeln.
- ... Orientierung finden.
- ... erfahren, was früher geschah – verstehen, was heute passiert – Zukunft gestalten.
- ... bewegen, gestalten, genießen.
- ... miteinander ausprobieren, lernen, lachen.
- ... verantwortungsvoll handeln: sich selbst, anderen, der Umwelt gegenüber.
- ... einander mit Toleranz und Respekt begegnen.
- ... mitreden, sich einmischen.



## Intro

### Team

#### Leitung



**Beate Schieren-Ohl**

vhs-Leiterin

Fachbereichsleiterin  
Natur & Umwelt,  
nachhaltige Entwicklung

Zimmer O2.01, 2. Etage

☎ 0 28 41 / 201-560

[beate.schieren-ohl@moers.de](mailto:beate.schieren-ohl@moers.de)



**Kirsten Peters**

Stellvertretende vhs-Leiterin

Fachbereichsleiterin  
Digitales & Beruf  
Kochen

Zimmer O2.05, 2. Etage

☎ 0 28 41 / 201-569

[kirsten.peters@moers.de](mailto:kirsten.peters@moers.de)



**Christian Rosendahl**

Zimmer O2.11, 2. Etage

☎ 0 28 41 / 201-554

[christian.rosendahl@moers.de](mailto:christian.rosendahl@moers.de)

#### Zweigstellenleitung Kamp-Lintfort



**Theresa Frank**

Zimmer O2.13, 2. Etage

☎ 0 28 41 / 201-968

[theresa.frank@moers.de](mailto:theresa.frank@moers.de)

#### Öffentlichkeitsarbeit Programmredaktion



**Stefanie Simon**

Zimmer O2.02, 2. Etage

☎ 0 28 41 / 201-359

[stefanie.simon@moers.de](mailto:stefanie.simon@moers.de)

#### Technikbetreuung



**Markus Erdmann**

Zimmer O2.07, 2. Etage

☎ 0 28 41 / 201-966

[markus.erdmann@moers.de](mailto:markus.erdmann@moers.de)





## Pädagogisches Team



**Tim Henning**  
 Fachbereichsleiter  
 Mensch & Gesellschaft  
 Schulabschlüsse, Grundbildung  
 Zimmer O2.12, 2. Etage  
 ☎ 02841/201-559  
 tim.henning@moers.de



**Heike Drewelow**  
 Fachbereichsleiterin  
 Kunst & Kultur  
 Gesundheit & Bewegung  
 Zimmer O2.10, 2. Etage  
 ☎ 02841/201-564  
 heike.drewelow@moers.de



**Manuela Görner**  
 Fachbereichsleiterin Deutsch  
 Integrationskurse,  
 Berufssprachkurse  
 Zimmer O2.13, 2. Etage  
 ☎ 02841/201-967  
 manuela.goerner@moers.de



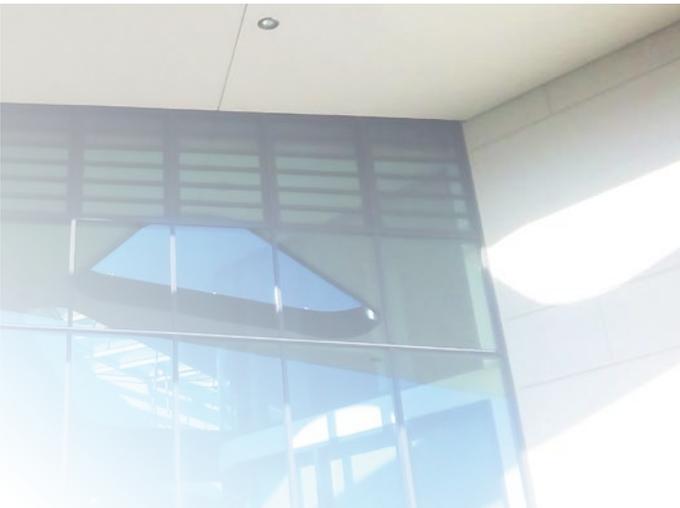
**Jörg Büschgens**  
 Fachbereichsleiter  
 Fremdsprachen  
 Zimmer O2.09, 2. Etage  
 ☎ 02841/201-969  
 joerg.bueschgens@moers.de



## Städtepartnerschaften



**Sabine Werler**  
 Zimmer O1.32, 1. Etage  
 ☎ 02841/201-203  
 sabine.werler@moers.de





## Intro

### Verwaltungsabteilung



**Julia Lalko-Mamon**

Fachbereichsassistenz  
Gesundheitsforum,  
Digitales & Beruf  
Rechnungswesen

Zimmer O2.06, 2. Etage

☎ 0 28 41 / 201-579

[julia.lalko-mamon@moers.de](mailto:julia.lalko-mamon@moers.de)



**Susanne Patzke**

Fachbereichsassistenz  
Sprachen, Integrationskurse  
Beschwerdemanagement

Zimmer O2.08, 2. Etage

☎ 0 28 41 / 201-438

[susanne.patzke@moers.de](mailto:susanne.patzke@moers.de)



**Nicole Wilke**

Fachbereichsassistenz  
Gesundheit & Bewegung,  
Einbürgerungstests,  
Integrationskurse, Sprachen,  
Alphabetisierung, Schulabschlüsse

Zimmer 02.08, 2. Etage

☎ 0 28 41 / 201-557

[nicole.wilke@moers.de](mailto:nicole.wilke@moers.de)



**Catharina Stuckmann**

Fachbereichsassistenz  
Mensch & Gesellschaft  
Kunst & Kultur

Raumbuchungen

Zimmer O2.06, 2. Etage

☎ 0 28 41 / 201-558

[catharina.stuckmann@moers.de](mailto:catharina.stuckmann@moers.de)



**Biagio Di Bari**

Fachbereichsassistenz  
Mensch & Gesellschaft  
Kunst & Kultur

Raumbuchungen

Zimmer O2.06, 2. Etage

☎ 0 28 41 / 201-558

[biagio.di.bari@moers.de](mailto:biagio.di.bari@moers.de)

**Hausaufgabenhilfe\***  
dienstags und  
donnerstags 16 bis 17.30  
**Raum: siehe Aushang**

(außer an Feiertagen  
und in den Schulferien)  
\* durch Netzwerk Moers Mitte e. V.



## Veranstaltungsdienste



**Jolanthe Klos**  
vhs Moers  
☎ 0 28 41 / 201-565  
[jolanthe.klos@moers.de](mailto:jolanthe.klos@moers.de)



**Gabriele Hendel**  
vhs Im Alten Landratsamt  
☎ 0 28 41 / 201-68 222  
[gabriele.hendel@moers.de](mailto:gabriele.hendel@moers.de)



**Emmy Baumann**  
vhs Im Alten Landratsamt  
☎ 0 28 41 / 201-68 222  
[emmy.baumann@moers.de](mailto:emmy.baumann@moers.de)



**Angelika Bartelmus**  
Heinrich-Pattberg-Realschule  
☎ 0 28 41 / 8 80 94 58  
[angelika.bartelmus@moers.de](mailto:angelika.bartelmus@moers.de)

## Auskunft | Anmeldung | Kursorganisation Moers



**Damaris Mariga**  
Zimmer EG 42,  
Geschäftsstelle Erdgeschoss  
☎ 0 28 41 / 201-565  
[damaris.mariga@moers.de](mailto:damaris.mariga@moers.de)



**Jacqueline Schrörs**  
Zimmer EG 42,  
Geschäftsstelle Erdgeschoss  
☎ 0 28 41 / 201-565  
[jacqueline.schroers@moers.de](mailto:jacqueline.schroers@moers.de)

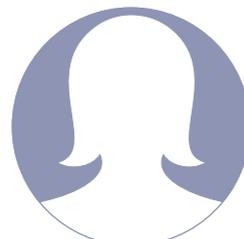


**Christoph Ellert**  
Grafschafter Gymnasium  
☎ 01 60 / 93 97 44 49  
(ab 18 Uhr)  
[christoph.ellert@moers.de](mailto:christoph.ellert@moers.de)

## Kamp-Lintfort



**Michaela ten Pas**  
vhs Kamp-Lintfort  
☎ 0 28 42 / 1 08 18  
[michaela.ten.pas@moers.de](mailto:michaela.ten.pas@moers.de)



**Silvia Thelen**  
vhs Kamp-Lintfort  
☎ 0 28 42 / 1 08 18  
[silvia.thelen@moers.de](mailto:silvia.thelen@moers.de)



## Einzelveranstaltungen

Seite

### August

---

21.08.2024	Wärmedämmung 365 (online)	50
31.08.2024	Ausstellungseröffnung „Flucht über das Mittelmeer“	30

### September

---

02.09.2024	Psychologie und Design – Kommunikation und Design auf den Punkt gebracht	192
04.09.2024	Biomasse-Heizkraftwerk Technologiepark Eurotec	48
05.09.2024	Ein Traum von Revolution – Dokumentarfilm	24
11.09.2024	Besichtigung regenerativer Leuchtturmprojekte	50
13.09.2024	¡Un viaje por el Perú!	161
13.09.2024	Bericht einer Moerser Ärztin über ihren Einsatz auf Griechenlands Fluchtrouten	30
14.09.2024	Besuch eines buddhistischen Tempels – Wat Phra Dammakaya	56
14.09.2024	Einführung ins Boulespielen	110
16.09.2024	Umweltfreundliche Putzmittel selbst gemacht	45
17.09.2024	Möglichkeiten von künstlicher Intelligenz (online)	181
18.09.2024	Neue Artenvielfalt auf alten Sportplätzen – Rundgang in den „Filder Wiesen“	46
18.09.2024	Fördern und fordern (online)	51
19.09.2024	Der enge Spinalkanal	113
19.09.2024	Die Perspektive eines ehemaligen DDR-Bürgers auf die Ukraine – Eine Reise nach Kiew, Charkiw und Odessa	26
19.09.2024	Erbschaft- und Schenkungssteuer	35
20.09.2024	Rechtliche Betreuung im Ehrenamt	34
20.09.2024	Filmabend: Von der Wüste über das Mittelmeer – Seenotrettung durch Sea-Eye	31
21.09.2024	Der jüdische Friedhof in Moers	26
23.09.2024	Online-Identifikation mit der Ausweisapp	36
23.09.2024	Bienenwachstücher	46
23.09.2024	Deals mit Diktaturen: Eine andere Geschichte (online)	26
24.09.2024	Peace-Bike-Tour – Mit dem Fahrrad von Kamp-Lintfort in den Senegal	60
24.09.2024	Jon Fosse – Leben und Werk des Nobelpreisträgers für Literatur 2023	64
25.09.2024	Vertikale Gärten – Grüne Lungen in Städten!	50
25.09.2024	Stonehenge: Archäologie, Geschichte, Mythos (online)	27



	Seite
26.09.2024 <b>Willkommen im Stadtarchiv – Ein Blick hinter die Kulissen</b>	28
26.09.2024 <b>Patientenverfügungen und Vorsorgevollmacht</b>	36
26.09.2024 <b>Komm, ich nehme dich ein Stück – (Lebens)Krise aus Sicht von Betroffenen</b>	112
27.09.2024 <b>Pflanzentauschbörse</b>	42
27.09.2024 <b>Die 7 größten Fehler bei der Kapitalanlage</b>	39
28.09.2024 <b>Saatgut reinigen</b>	42
29.09.2024 <b>Den Geheimnissen des Waldes auf der Spur</b>	44
30.09.2024 <b>Auf der Suche nach der Blauen Blume – Novalis (1772–1801) und die Frühromantik</b>	64

## Oktober

01.10.2024 <b>Sich mit der VRR-App im Nahverkehr zurechtfinden</b>	61
01.10.2024 <b>Grundwissen für Vereinsvorstände 2024</b>	37
01.10.2024 <b>Wie die Energiewende gelingen kann (online)</b>	52
02.10.2024 <b>Solarstrom für alle (online)</b>	51
05.10.2024 <b>Mein Freund, der Baum – Literarische Wanderung in Kamp-Lintfort</b>	66

## Französische Woche



Vor 50 Jahren, am 25.11.1974, wurden zwischen der Stadt Bapaume in Frankreich und der ehemaligen selbstständigen Gemeinde Kapellen ein Partnerschaftsvertrag geschlossen. Nach der kommunalen Neugliederung im Jahre 1975 führte die Stadt Moers diese partnerschaftlichen Kontakte weiter. Dieses 50-jährige Jubiläum nehmen wir zum Anlass, Ihnen Frankreich

auf alle erdenklichen Arten näherzubringen. Frankreich, Land der Schlösser, des guten Essens, des Boulespiels und von Kunst, Kultur und Philosophie! Dieses Land möchten wir mit Ihnen in unserer französischen Woche vom 7. bis 13. Oktober 2024 würdigen. Dazu können Sie verschiedene Veranstaltungen besuchen. Eine Aufstellung sehen Sie hier.

	Seite
07.10.2024 <b>Vortrag Merveilles de la France/Wunderbares Frankreich</b>	145
08.10.2024 <b>Französische Küche</b>	117
10.10.2024 <b>Boule in Kapellen</b>	110
10.10.2024 <b>Café de Flore oder das Wagnis der Freiheit</b>	57
10.10.2024 <b>Die fabelhafte Welt der Amélie</b>	146
11.10.2024 <b>Frankreichquiz</b>	146



## Intro

	Seite
07.10.2024	<b>NTF und Metaverse (online)</b> 40
08.10.2024	<b>Mit der ODI-App nachts unterwegs</b> 61
08.10.2024	<b>Interreligiöser Dialog – Maria * Meryem (bilingual Deutsch-Türkisch)</b> 57
08.10.2024	<b>Medizinethik – Ethische Fragen (online)</b> 58
09.10.2024	<b>Mein Haus – Energieverbrauch erkennen und bewerten (online)</b> 51
10.10.2024	<b>Füße im Fokus – Neue Techniken in der Fußchirurgie</b> 113
10.10.2024	<b>Abnehmen durch Nichtstun</b> 114
10.10.2024	<b>Bio trifft Chemie: Blind Date im LINEG-Labor</b> 47
10.10.2024	<b>Freiwillig – Verschiedene Ehrenamtsmöglichkeiten stellen sich vor</b> 34
11.10.2024	<b>„FAIRlaufen“ – Konsumkritische Stadtführung</b> 45
12.10.2024	<b>Pilze und Bäume im Kamper Wald entdecken</b> 44
24.10.2024	<b>WasserKlasse: Der rollende Wissensbus der LINEG – ein Ferienangebot</b> 47
28.10.2024	<b>Lesestoff – Nicht nur für den Urlaub</b> 65
29.10.2024	<b>Gesetzliche Erbfolge, Pflichtteil und Testamente</b> 37
30.10.2024	<b>Smart Home: Die Technik macht vor der Haustür nicht halt (online)</b> 173
31.10.2024	<b>Wasser, Wetter, Wissen – Wasserwirtschaftssilvester feiern mit der LINEG</b> 47
31.10.2024	<b>Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen (online)</b> 31

## November

---

03.11.2024	<b>Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas (online)</b> 31
03.11.2024	<b>Der elektronische Spiegel: Menschliches Denken und Künstliche</b> 58
04.11.2024	<b>Wander- und Fahrradtouren planen mit Komoot</b> 61
04.11.2024	<b>Ausstellungseröffnung Fußball in der NS-Zeit</b> 29
04.11.2024	<b>An- und Umbauten im Wohnhausbau: Welche Unterlagen und Anträge sind notwendig?</b> 38
06.11.2024	<b>Die kurze Stunde der Frauen. Wie Frauen nach dem 2. Weltkrieg die Emanzipation</b> 29
07.11.2024	<b>Selbsthilfe erleben – Menschen mit Depressionen werden gemeinsam aktiv</b> 112
07.11.2024	<b>Kinoabend anlässlich der US-Präsidentschaftswahl</b> 32
09.11.2024	<b>Erhaltungs- und Verjüngungsschnitt im eigenen Garten</b> 43
09.11.2024	<b>DALL-E und Co. gezielt nutzen: gute Fotos und Grafiken</b> 181
11.11.2024	<b>Was passiert mit meinem Müll? – Abfallentsorgung vor Ort kennenlernen</b> 48
11.11.2024	<b>Neue Freundschaften und Kontakte im Internet knüpfen (online)</b> 35



	Seite
13.11.2024	<b>Ist die Wärmepumpe die richtige Heizung für mich? (online)</b> 52
13.11.2024	<b>Oui, oui, ich bin immer noch da!</b> 146
15.11.2024	<b>Viren und Bakterien – sagen Sie ihnen den Kampf an!</b> 45
15.11.2024	<b>Ehrenamtliche Vormundschaft im familiären Kontext</b> 34
18.11.2024	<b>Handcreme, Bodylotion und Badepralinen</b> 46
20.11.2024	<b>Bürger:innen-Solar-Beratung</b> 48
21.11.2024	<b>Was essen, wenn nichts mehr geht? – Ernährungstipps für Patienten mit Darmerkrankungen</b> 114
21.11.2024	<b>Auswege aus einer erschöpften Gesellschaft</b> 55
21.11.2024	<b>Der Architekt des Islamismus: Hasan al-Banna und die Muslimbrüder (online)</b> 30
23.11.2024	<b>Obstbaumschnitt am Hochstamm</b> 44
25.11.2024	<b>Die Unbeugsamen – Film und Gespräch</b> 32
28.11.2024	<b>Quo Vadis Amerika? – Welche Perspektive hat der US-Präsident auf die Welt und was heißt dies für uns?</b> 32
29.11.2024	<b>Adventssingen der Fachgruppe Fremdsprachen</b> 134

## Dezember

---

02.12.2024	<b>Babygesänge: Wie aus Weinen Sprache wird (online)</b> 55
03.12.2024	<b>KI im Unternehmen – wie gelingt ein vertrauenswürdiger Einsatz? (online)</b> 58
04.12.2024	<b>Wärmedämmung 365 (online)</b> 50
05.12.2024	<b>Berufliche Vernetzung mit LinkedIn und Co. (online)</b> 195
05.12.2024	<b>Der Roboter versteht mich nicht – Optimale Nutzung von ChatGPT und Co.</b> 182
05.12.2024	<b>ADHS hat doch jedes Kind?</b> 55
10.12.2024	<b>Gefühle und Grenzen in Beziehungen</b> 56
12.12.2024	<b>Ausblick: Tendenzen und Trends der Geldanlage für 2025 (online)</b> 40
18.12.2024	<b>Lesung der Schreibwerkstatt</b> 65

## Januar

---

09.01.2025	<b>Kinder psychisch kranker Eltern – ihre Situation, Hilfen und Präventionsmöglichkeiten</b> 113
15.01.2025	<b>Solarstrom für alle (online)</b> 51
16.01.2025	<b>Die eigenen Finanzen nachhaltig ausrichten (online)</b> 41
17.01.2025	<b>Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik heute (online)</b> 33
22.01.2025	<b>Thermografie – Wärmeverluste aufspüren</b> 52



## Intro

	Seite
22.01.2025 <b>Klimahandel – Wie unsere Zukunft verkauft wird (online)</b>	<b>53</b>
23.01.2025 <b>Umweltbewusst leben, Geld sparen (online)</b>	<b>41</b>
23.01.2025 <b>Informationsgespräch Erster Schulabschluss/Mittlerer Schulabschluss</b>	<b>203</b>
27.01.2025 <b>Praxiswissen für Vereinsvorstände – Änderungen ab 2025</b>	<b>37</b>
29.01.2025 <b>Ist die Wärmepumpe die richtige Heizung für mich? (online)</b>	<b>52</b>
30.01.2025 <b>Die Rente ist sicher ... niedriger als Sie denken – Profi-Tipp</b>	<b>41</b>



**WDR** 2

**Früh raus? Geht  
besser zusammen!**

**RADIO AN  
SEI DABEI**

**WIR SIND DER WESTEN**



## Bildung auf Bestellung für Firmen

### Maßgeschneiderter Service – die besondere vhs-Dienstleistung für Sie als Firmenkunde

Die Volkshochschule Moers – Kamp-Lintfort ist ein verlässlicher Partner für Unternehmen und Verwaltungen. Wir schulen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in folgenden Bereichen:

- Sprachtrainings & interkulturelles Know-how
- EDV & Neue Medien
- Kommunikation & soziale Kompetenzen
- Gesundheit & Rekreation

Flexibel und nach Ihren Wünschen gestalten wir die Kursinhalte, -formen und -zeiten.

Gerne unterrichten wir bei Ihnen vor Ort oder in den Räumen der vhs.

Sie bestimmen Thema und Termin.

Wir beraten Sie – falls gewünscht – im Hinblick auf eine pädagogisch sinnvolle Dauer und Intensität des Seminars.

Wir stellen qualifizierte, erfahrene Trainer:innen und auf die Gruppe zugeschnittenes Lernmaterial. Wir beraten Sie gerne!

### Ihre Ansprechpartnerin für Bildung auf Bestellung:



**Kirsten Peters**  
 vhs Moers, Bildungsberatung  
 Wilhelm-Schroeder-Str. 10  
 Zimmer O2.05, 2. Etage  
 ☎ 02841 / 201-569  
[kirsten.peters@moers.de](mailto:kirsten.peters@moers.de)



## vhs Kamp-Lintfort



Seite

### Mensch & Gesellschaft

---

16.11.2024	<b>Einbürgerungstest</b>	<b>33</b>
24.09.2024	<b>Peace-Bike-Tour – Mit dem Fahrrad von Kamp-Lintfort in den Senegal</b>	<b>60</b>

### Kunst & Kultur

---

10.09.2024	<b>Aquarellmalerei oder die Kunst, es fließen zu lassen</b>	<b>70</b>
11.09.2024	<b>Offene Werkstatt Acrylmalerei</b>	<b>72</b>
04.11.2024	<b>Nähen mit der Overlockmaschine</b>	<b>75</b>
18.11.2024	<b>Näh-Projekt: Poncho nähen mit der Overlock</b>	<b>75</b>
30.11.2024	<b>Nähen am Samstag – Intensivkurs</b>	<b>76</b>
11.01.2025	<b>Eltern und Kinder lernen gemeinsam nähen</b>	<b>76</b>
05.02.2025	<b>Umgang mit der Nähmaschine</b>	<b>77</b>
25.09.2024	<b>Nähen und Modegestaltung</b>	<b>77</b>
09.09.2024	<b>Keramik</b>	<b>78</b>
10.09.2024	<b>Keramik</b>	<b>78</b>
12.09.2024	<b>Keramik</b>	<b>78</b>
11.09.2024	<b>Keramik</b>	<b>78</b>



## Gesundheit & Bewegung

---

16.09.2024	<b>Achtsamkeit für Erfahrene</b>	<b>88</b>
05.10.2024	<b>Einführung in die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion</b>	<b>89</b>
07.10.2024	<b>Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR)</b>	<b>89</b>
23.09.2024	<b>Stressabbau durch Achtsamkeits-Yoga und Meditation</b>	<b>89</b>
25.11.2024	<b>Achtsamkeit in der Kommunikation</b>	<b>90</b>
31.10.2024	<b>Entspannung mit Klang und Meditation/Fantasiereisen</b>	<b>92</b>
28.11.2024	<b>Entspannung mit Klang und Meditation/Fantasiereisen</b>	<b>92</b>
10.10.2024	<b>Abnehmen durch Nichtstun</b>	<b>114</b>
30.10.2024	<b>Abnehmen ohne Schlankheitskur</b>	<b>114</b>
27.08.2024	<b>Asiatische Suppenspezialitäten</b>	<b>115</b>
19.09.2024	<b>Indonesische Reistafel</b>	<b>115</b>
20.09.2024	<b>Karibische Küche</b>	<b>115</b>
25.09.2024	<b>Männer an den Herd</b>	<b>116</b>
26.09.2024	<b>Sushi de luxe</b>	<b>116</b>
27.09.2024	<b>Ab ins Wochenende – Afterwork Kochclub</b>	<b>116</b>
01.10.2024	<b>Regionale vegane Herbstküche</b>	<b>117</b>
08.10.2024	<b>Französische Küche</b>	<b>117</b>
10.10.2024	<b>1001 Nacht – Aromen des Nahen Ostens</b>	<b>118</b>
29.10.2024	<b>Finnische Küche</b>	<b>118</b>
30.10.2024	<b>Thailändische Winter-Küche</b>	<b>118</b>
05.11.2024	<b>Authentische sri-lankische Küche</b>	<b>119</b>
07.11.2024	<b>Fisch und mehr</b>	<b>119</b>
05.12.2024	<b>Fisch und mehr</b>	<b>119</b>
12.11.2024	<b>Japanische Küche</b>	<b>119</b>
14.11.2024	<b>Singapurs Küche</b>	<b>120</b>
16.11.2024	<b>Peruanische Küche</b>	<b>120</b>
21.11.2024	<b>Finger Food und spannende Salate</b>	<b>120</b>
26.11.2024	<b>Die Küche Vietnams</b>	<b>121</b>
30.11.2024	<b>Schwedische Weihnachtsbäckerei</b>	<b>121</b>



		Seite
03.12.2024	<b>Tonkotsu Ramen – der leckere Trend</b>	<b>121</b>
07.12.2024	<b>Vegane Weihnachtsplätzchen zusammen backen</b>	<b>121</b>
12.12.2024	<b>Asiatisches Weihnachtsmenü Spezial</b>	<b>122</b>
17.12.2024	<b>Genussvoll Nordindisch: Authentische Gerichte für Zuhause</b>	<b>122</b>
20.12.2024	<b>Weihnachtsüberraschungsmenü</b>	<b>122</b>
07.01.2025	<b>Asiatische Geschmacksreise: Vegetarische Köstlichkeiten</b>	<b>123</b>
21.01.2025	<b>Tagliatelle selbst gemacht</b>	<b>123</b>
23.01.2025	<b>Wok-Küche leicht und lecker</b>	<b>123</b>

## Sprachen

---

09.09.2024	<b>Deutsch als Fremdsprache 1 (A1.1)</b>	<b>128</b>
10.09.2024	<b>Deutsch als Fremdsprache 2 stressfrei (A1.2)</b>	<b>129</b>
09.09.2024	<b>Deutsch als Fremdsprache 4 stressfrei (A2.2)</b>	<b>130</b>
ab 02.09.2024	<b>Integrationskurse</b>	<b>132</b>
13.01.2025	<b>Deutsche Gebärdensprache 1 (DGS A1.1)</b>	<b>133</b>
11.11.2024	<b>Deutsche Gebärdensprache 2 (DGS A1.2)</b>	<b>133</b>
09.11.2024	<b>Einführung in die chinesische Schrift</b>	<b>136</b>
12.09.2024	<b>Einstieg Chinesisch – Eine Einführung in die chinesische Sprache</b>	<b>136</b>
09.12.2024	<b>Intensivwoche Englisch (B1+)</b>	<b>137</b>
10.09.2024	<b>Easy English für Anfänger:innen (A0)</b>	<b>137</b>
12.09.2024	<b>Easy English – Mit Muße Englisch lernen (A1.1)</b>	<b>138</b>
11.09.2024	<b>Easy English A1.2</b>	<b>138</b>
12.09.2024	<b>Englisch A2 Wiederholung und leichte Konversation</b>	<b>140</b>
11.09.2024	<b>Take it easy (B1.2)</b>	<b>140</b>
11.09.2024	<b>In Conversation (B1)</b>	<b>143</b>
10.09.2024	<b>Learn by Talking (B1+)</b>	<b>143</b>
16.12.2024	<b>Intensivseminar Einstieg Französisch (A0)</b>	<b>144</b>
13.09.2024	<b>Cuisine d'automne</b>	<b>146</b>
23.11.2024	<b>C'est (bientôt) Noël</b>	<b>147</b>
28.02.2025	<b>Après-midi gourmand: Mardi gras</b>	<b>147</b>
09.09.2024	<b>Cours de conversation (B1+)</b>	<b>150</b>



12.09.2024	<b>Italienisch – Konversationskurs</b>	<b>153</b>
09.09.2024	<b>Japanisch für Anfänger:innen (A0)</b>	<b>154</b>
09.09.2024	<b>Japanisch A1.1</b>	<b>154</b>
04.11.2024	<b>Niederländisch Intensiv Teil 1 (A0)</b>	<b>155</b>
20.01.2025	<b>Niederländisch Intensiv Teil 2 (A1)</b>	<b>155</b>
11.09.2024	<b>Polnisch A1.1</b>	<b>157</b>
12.09.2024	<b>Schwedisch A1.2</b>	<b>160</b>
12.09.2024	<b>Schwedisch B1.1</b>	<b>160</b>
10.09.2024	<b>Schwedisch B1.2</b>	<b>160</b>
07.10.2024	<b>Spanisch Superlearning 1 (A1.1)</b>	<b>162</b>
18.11.2024	<b>Spanisch Superlearning 2 (A1.2)</b>	<b>162</b>
11.11.2024	<b>Spanisch Superlearning 5 (B1.1)</b>	<b>162</b>
09.09.2024	<b>Spanisch für Anfänger:innen (A0)</b>	<b>163</b>
10.09.2024	<b>Spanisch für Anfänger:innen (A0)</b>	<b>163</b>
12.09.2024	<b>Spanisch A1.1</b>	<b>164</b>
10.09.2024	<b>Spanisch A1.2</b>	<b>164</b>
12.09.2024	<b>Spanisch A2 Wiederholungskurs</b>	<b>165</b>

## Digitales & Beruf

05.10.2024	<b>Android für Smartphones und Tablets – Teil 1: Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse</b>	<b>176</b>
09.11.2024	<b>Android für Smartphones und Tablets – Teil 2: Grundwissen</b>	<b>176</b>
30.11.2024	<b>Android für Smartphones und Tablets – Teil 3: Aufbauwissen</b>	<b>176</b>
09.11.2024	<b>Excel 1</b>	<b>177</b>
23.11.2024	<b>Excel 2</b>	<b>177</b>
18.11.2024	<b>Eine Woche Excel</b>	<b>178</b>
02.12.2024	<b>Einführung in Word und Excel</b>	<b>180</b>

## Grundbildung

10.09.2024	<b>Rechtschreibung und Grammatik</b>	<b>207</b>
------------	--------------------------------------	------------



### vhs: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomi-

sche, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

1

### Mensch & Gesellschaft

- 3 Geschichte, Politik, Gesellschaft
- 14 Recht
- 17 Finanzen
- 21 Nachhaltigkeit
- 29 Verbraucherfragen
- 33 Pädagogik
- 34 Psychologie & Persönlichkeitsentwicklung
- 35 Religion, Ethik, Philosophie
- 38 Kultur & Heimat



**Biagio Di Bari**  
Fachbereichsassistent  
Mensch & Gesellschaft  
☎ 028 41 / 201-558  
[biagio.di.bari@moers.de](mailto:biagio.di.bari@moers.de)



# Ihr Kontakt zum Fachbereich:



**Beate Schieren-Ohl**  
Fachbereichsleiterin  
Nachhaltigkeit  
[beate.schieren-ohl@moers.de](mailto:beate.schieren-ohl@moers.de)



**Tim Henning**  
Fachbereichsleiter  
Geschichte, Politik, Gesellschaft  
[tim.henning@moers.de](mailto:tim.henning@moers.de)



**Catharina Stuckmann**  
Fachbereichsassistenz  
Mensch & Gesellschaft  
☎ 0 28 41 / 201-558  
[catharina.stuckmann@moers.de](mailto:catharina.stuckmann@moers.de)



**Kirsten Peters**  
Fachbereichsleiterin  
Finanzen, Recht, Kultur & Heimat  
Pädagogik & Familie  
[kirsten.peters@moers.de](mailto:kirsten.peters@moers.de)



**Heike Drewelow**  
Fachbereichsleiterin  
Philosophie  
[heike.drewelow@moers.de](mailto:heike.drewelow@moers.de)



## Geschichte, Politik, Gesellschaft

### Geschichte

Perspektive

*In Kooperation mit dem Partnerschaftsverein La Trinidad – Moers e. V. und dem Grafschafter Museum im Rahmen der Lichtspiele im Alten Landratsamt*

#### Ein Traum von Revolution – Dokumentarfilm

Nach dem Sieg der Revolution in Nicaragua 1979 beginnt eine Ära der Hoffnung. Eine junge Generation übernimmt die Regierung mit dem ehrgeizigen Ziel, eine gerechtere Gesellschaft aufzubauen. Der Film gibt eine interessante Perspektive auf die politischen Verhältnisse Nicaraguas von damals und heute.

Allein aus Westdeutschland reisen in den 80er Jahren 15.000 „Brigadisten“ zum Wiederaufbau des ausgebluteten Landes nach Nicaragua: Liberale, Grüne, Gewerkschafter, Sozialdemokraten und Linke ernten Kaffee und Baumwolle, bauen Schulen, Kindergärten und Krankenstationen. Auch die Regisseurin Petra Hoffmann ist mit dabei. 45 Jahre später fragt sie nach, was aus den Wünschen und Träumen von damals geworden ist.

Um eine Anmeldung unter 02841/201-68200 (Grafschafter Museum) wird gebeten.

Petra Hoffmann

Donnerstag, 05.09.2024, 19.30 bis 21 Uhr  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

E10101

unentgeltlich

Perspektive

*In Kooperation mit: Erinnern für die Zukunft e. V., Partnerschaftsverein Ramla-Moers e. V., Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Moers e. V.*

#### Exkursion: 80 Jahre Befreiung Antwerpens

Im September 2024 jährt sich die Befreiung Antwerpens zum 80. Mal. Aber was geschah in den Jahren vor dem 4. September 1944? Und was geschah danach bis zum offiziellen Ende des Zweiten Weltkrieges? In einem Stadtrundgang werden Sie erfahren, wo in der Stadt Bomben einschlugen, welches Leid sie verursachten, welche Rolle die Stadtverwaltung damals spielte und wie entscheidend die Funktion des Hafens für die Kämpfe war. Auch das Verschwinden Tausender Juden aus dem Stadtbild, der Widerstand genauso wie die Kollaboration werden thematisiert.

Nach dem Rundgang und einer Mittagspause gibt es weitere Besuchsmöglichkeiten: z. B. das MAS (Museum aan de Stroom) zur Vertiefung des Rundgangs, das „Jerusalem des Nordens“ oder das Rubenshaus.

Weitere Informationen gibt es dazu auf der Hinreise im Bus.

Stefan Otto-Bach

Samstag, 14.09.2024, 8 bis 17 Uhr

Abfahrt: 8 Uhr

Moers, Busparkplatz Mühlenstraße

E10102

35 Euro





**BILDUNG IST  
ZUKUNFT!**



**BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN**

Ortsverband Moers und Fraktion im Rat der Stadt Moers

Alle weiteren Informationen und Kontakt im Internet:

**[gruene-moers.de](http://gruene-moers.de)**



### Perspektive

In Kooperation mit dem Neuen Evangelischen Forum

## Die Perspektive eines ehemaligen DDR-Bürgers auf die Ukraine – Eine Reise nach Kiew, Charkiw und Odessa

Dietmar Schultke, ehemaliger DDR-Grenzsoldat, stammt aus der Lausitz und bereiste vor dem Angriffskrieg Russlands dreimal die Ukraine; er geht auf die slawischen Wurzeln der Sorben (westslawisches Volk in der Lausitz) und der Ukrainer ein und berichtet von seiner Fahrt mit dem Überlandbus via Kiew in die ostukrainische Studentenstadt Charkiw. Weiter führt ihn sein Weg bis in die Schwarzmeermetropole Odessa. Landschaft, Menschen, Kultur und Küche werden vorgestellt. Noch längst nicht angekommen ist außerhalb des Landes das, was der deutschstämmige ukrainische Autor Iwan Franko bereits vor 120 Jahren als Protest formulierte: „Auch wir sind Europa!“

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Dietmar Schultke

Donnerstag, 19.09.2024, 19 bis 20.30 Uhr  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

E10103

unentgeltlich

In Kooperation mit der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Moers e. V.

## Der jüdische Friedhof in Moers

Der jüdische Friedhof in Moers, der „gute Ort“, wie er jüdischerseits bezeichnet wird, ist vermutlich um 1830 eingerichtet worden. Die Nationalsozialisten wollten alle Erinnerungen an jüdisches Leben auslöschen und haben alle Grabsteine abtransportiert. Nach dem Krieg gelang es einer überlebenden Moerser Jüdin, einige Grabsteine zurückzuholen. So ist der jüdische Friedhof heute nicht mehr im Originalzustand, aber doch als ein Ort der Erinnerung erhalten und legt Zeugnis ab vom jüdischen Leben in Moers.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Annedore Kremers

Samstag, 21.09.2024, 11.30 bis 13 Uhr  
Treffpunkt: Moers, Kapelle des Friedhofs,  
Klever Str. 19

E10104

5 Euro



vhs.wissen live

## Deals mit Diktaturen: Eine andere Geschichte

Der Umgang mit Diktatoren hat die bundesdeutsche Demokratie von Anfang an herausgefordert. Frank Bösch zeigt auf der Grundlage umfassender Archivrecherchen, welche Interessen dabei aufeinandertrafen und was in den Hinterzimmern besprochen und angebahnt wurde. Mit den Regierungen wandelte sich der Austausch mit Autokratien in Südamerika, Ostasien oder im Ostblock. Durch gesellschaftlichen Protest



1

gewannen Werte und Sanktionen allmählich an Bedeutung. Doch der wirtschaftsorientierte Pragmatismus blieb das vorherrschende Muster, das die Geschichte der Bundesrepublik zutiefst prägte.

Prof. Dr. Frank Bösch

Montag, 23.09.2024, 19.30 bis 21 Uhr online  
**E10105** unentgeltlich



vhs.wissen live

### Stonehenge: Archäologie, Geschichte, Mythos

Stonehenge gehört zu den bekanntesten und zugleich rätselhaftesten Denkmälern der europäischen Vorgeschichte. Seine Anfänge reichen ins 3. Jahrtausend v. Chr. zurück.

Ähnlich wie die großen Pyramiden von Gizeh ist Stonehenge zum Sinnbild einer Kultur und einer Epoche geworden und ähnlich wie die Pyramiden von Gizeh gab und gibt auch Stonehenge Anlass zu zahllosen Mutmaßungen, Theorien und Spekulationen. In seinem Vortrag wird Bernhard Maier über Stonehenge, seine Erbauer, seine Geheimnisse und seine Rezeption sprechen.

Prof. Dr. Bernhard Maier

Mittwoch, 25.09.2024, 19.30 bis 21 Uhr online  
**E10106** unentgeltlich

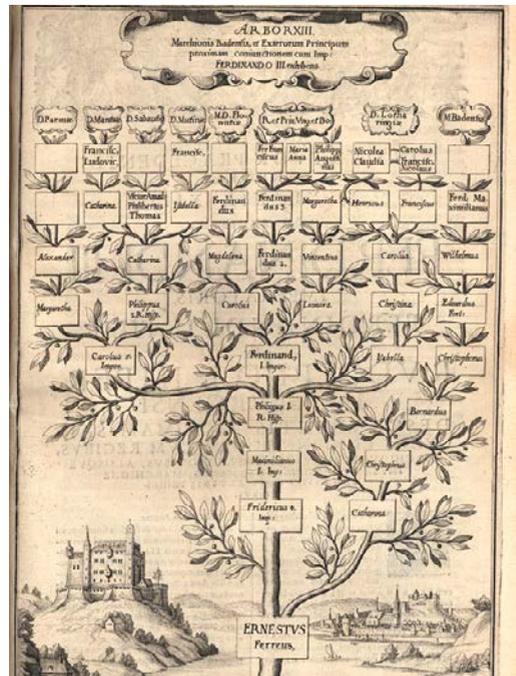
### Ahnenforschung im Internet

Wer bin ich, wo komme ich her, wer waren meine Vorfahren? Wer sich mit diesen Themen beschäftigt, wird früher oder später auch im Internet suchen. Hier gibt es unzählige Websites zum Thema, daher stellt sich schnell der Frust ein, wenn man alleine davorsteht. Besonders die riesigen Datenbanken der Mormonen stellen den Hobby-Genealogen vor ungeahnte Schwierigkeiten.

Dieses Seminar bietet Anleitungen zur effizienten Nutzung dieser Datenbanken. Sie bekommen Hinweise auf seriöse und unseriöse Anbieter, erfahren mehr über Herkunft und Deutung der untersuchten Namen und erhalten Tipps für eine erfolgreiche Familienforschung. Die Leiterin des Stadtarchivs hilft Ihnen gern weiter. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Daniela Hundrieser-Gillner

Donnerstag, 26.09.2024, 9 bis 12.15 Uhr Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10  
**E10107** 22 Euro





*In Kooperation mit dem Stadtarchiv Moers*

## **Willkommen im Stadtarchiv – Ein Blick hinter die Kulissen**

Wer auf der Suche nach Informationen über die lokale Geschichte seiner Familie, seines Elternhauses, seiner Straße oder seines Heimatortes ist, wird zweifelsohne im Stadtarchiv Moers Antworten auf seine Fragen finden. Aus mehr als vier Jahrhunderten stammen die Akten, Amtsbücher, Karteien, Karten, Plakate, Fotos, Publikationen und Zeitungen zur bewegten Moerser Stadtgeschichte, die von jedem eingesehen und genutzt werden können. Doch wie funktioniert das eigentlich? Wie plant man einen Archivbesuch? Wie kommt man an die gesuchten Informationen? Und ganz grundsätzlich: Was macht so ein Stadtarchiv eigentlich? Wie wird es zum Wissensspeicher und Identitätsstifter einer ganzen Kommune? Die Veranstaltung will diesen Fragen nachgehen und bei einem Rundgang durch die normalerweise für die Öffentlichkeit gesperrten Magazinräume Einblicke in die Arbeit und Bestände des Stadtarchivs geben. Eine Anmeldung ist erforderlich.

*Daniela Hundrieser-Gillner*

Donnerstag, 26.09.2024, 16 bis 17.30 Uhr  
Moers, Stadtarchiv, Wilhelm-Schroeder-Str. 10  
Treffpunkt Foyer

**E10108**

**3 Euro**

## **Alte Schriften lesen für Anfänger:innen**

Immer mehr Menschen interessieren sich dafür, beispielsweise im Rahmen der Ahnenforschung, alte Dokumente und Handschriften der Familie oder aus Archiven zu lesen. Doch die Fremdartigkeit der alten deutschen Schreibschrift im Vergleich zur heutigen lässt viele verzweifeln. Die-

ser Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit, sich anhand theoretischer Grundlagen und praktischer Übungen den alten Schriften anzunähern und das Lesen neu zu erlernen. Zum letzten Kursabend können gerne eigene Schriftstücke mitgebracht werden, die gemeinsam entschlüsselt werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

*Daniela Hundrieser-Gillner*

donnerstags, 17 bis 18.30 Uhr  
Beginn: 07.11.2024, 3-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E10109**

**28 Euro**



*Perspektive*

*In Kooperation mit dem Kreismuseum  
Wewelsburg und dem Grafschafter Museum*

## **Ausstellung Fußball in der NS-Zeit Anpassung, Ausgrenzung, Instrumentalisierung**

Die Ausstellung gibt Einblicke in die Geschichte von elf populären Fußballklubs während der Zeit von 1933 bis 1945. Die Ausgrenzung jüdischer Sportler aus den Vereinen des Deutschen Fußballbundes wird ebenso thematisiert wie die Entwicklung des jüdischen Fußballsports bis zur Pogromnacht 1938. Welche Rolle spielte der Frauenfußball? Wie gingen die Vereine mit ihrer NS-Vergangenheit um, wie agieren sie heute gegen Rassismus und rechte Fankultur?

*Friedhelm Schäffer*

Montag, 04.11.2024 bis Sonntag, 17.11.2024  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E10110**

**unentgeltlich**



vhs.wissen live

1

### Perspektive

## In Kooperation mit dem Grafschafter Museum Ausstellungseröffnung Fußball in der NS-Zeit

Der Kurator der Wanderausstellung „Fußball in der NS-Zeit – Anpassung, Ausgrenzung, Instrumentalisierung“, Friedhelm Schäffer, gibt eine Einführung in die Zeit des Deutschen Fußballbundes unterm Hakenkreuz und beleuchtet insbesondere die Geschichte der jüdischen Sportler:innen im Fußball. Kritisch wird der damalige Umgang von elf heutigen Spitzenclubs mit der politischen Situation im Deutschen Reich von 1933 bis 1945 dargestellt.

Friedhelm Schäffer

Montag, 04.11.2024, 18 bis 19 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10  
**E10110B** unentgeltlich

## Die kurze Stunde der Frauen. Wie Frauen nach dem 2. Weltkrieg die Emanzipation wagten

In der Phase der Nachkriegszeit wurden Frauen nachträglich mehr bewundert als in jeder anderen Epoche. Bis heute hält sich hartnäckig die Legende der Trümmerfrauen. Wie die Frauen selbst aber die damalige Zeit erlebten, ist kaum bekannt. Welche Hoffnungen hegten sie? Wie erfuhren sie die belastenden Lebensumstände? Und was dachten sie, als die neu empfundene Freiheit bald wieder den alten Machtverhältnissen weichen musste?

Prof. Dr. Miriam Gebhardt

Mittwoch, 06.11.2024, 19.30 bis 21 Uhr  
online  
**E10111** unentgeltlich

# Viel Spaß und Erfolg bei Ihrem VHS-Kurs !



**Wir sind an Ihrer Seite**



**Kommunale Bildung und Weiterbildung mit der Volkshochschule Moers/Kamp-Lintfort!**

SPD-Fraktion im Rat der Stadt Moers  
Neues Rathaus Telefon 02841 / 201210  
Rathausplatz 1 Email: spd-fraktion@moers.de [www.spd-moers.de](http://www.spd-moers.de)



vhs.wissen live

## Der Architekt des Islamismus:

### Hasan al-Banna und die Muslimbrüder

Die Muslimbrüder gehören seit ihrer Gründung im Jahr 1928 zu den einflussreichsten islamischen Bewegungen der Gegenwart, auf die sich islamische Aktivisten von der palästinensischen Hamas bis zur türkischen AKP beziehen.

Auf der Grundlage vielfältiger, bislang kaum ausgeschöpfter arabischer Quellen zeigt Gudrun Krämer, wie der Gründer der Muslimbruderschaft, Hasan al-Banna, aus einem sufisch inspirierten Bildungs- und Wohltätigkeitsverein eine Massenorganisation mit Hunderttausenden von Anhängern schuf, die unter Berufung auf die Religion Politik machte.

Prof. Dr. Gudrun Krämer

Donnerstag, 21.11.2024, 19.30 bis 21 Uhr  
online

E10112

unentgeltlich

## Politik



Perspektive

In Kooperation mit der Seebrücke Moers

### Ausstellung: Flucht über das Mittelmeer

Die Ausstellung informiert anschaulich über Flucht und Vertreibung, den Fluchtweg über das Mittelmeer – die tödlichste Fluchtroute der Welt – und über das Ankommen in den Flüchtlingslagern.

Ein Teil der Ausstellung widmet sich den Bedingungen und dem Alltag des Einsatzes der zivilen Seenotrettung am Beispiel der NGO Sea-Eye. An die vielen Menschen, die nicht vor dem

Ertrinken gerettet werden konnten, erinnert exemplarisch der Ausstellungsteil „Jeder Mensch hat einen Namen“.

Die Seebrücke Moers möchte mit dieser Ausstellung mit allen Interessierten ins Gespräch kommen – sowohl während der Ausstellung wie auch durch das Begleitprogramm.

Die Ausstellungseröffnung findet am Samstag, 31.08.2024 um 11 Uhr statt.

### Seebrücke Moers

Sonntag, 31.08.2024 bis Samstag, 21.09.2024  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E10200

unentgeltlich



In Kooperation mit der Seebrücke Moers

### Bericht einer Moerser Ärztin über ihren Einsatz auf Griechenlands Fluchtrouten

Frau Dr. Andrea Härtel arbeitete ehrenamtlich im März und April 2024 für sechs Wochen im Norden Griechenlands. Mit German Doctors (NGO) versorgte und behandelte sie geflüchtete Menschen medizinisch auf den Fluchtrouten im Landesinneren mit besonderem Augenmerk auf unbegleitete Minderjährige. Sie lässt anschaulich an ihren Erlebnissen und Erfahrungen in diversen Flüchtlingslagern teilhaben wie z.B. den Camps Vagiochori, Fillipiada, Ioannina und Nea Kavala.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Austausch.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Dr. Andrea Härtel

Freitag, 13.09.2024, 16 bis 20 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E10200A

unentgeltlich



*In Kooperation mit der Seebrücke Moers*

## Filmabend: Von der Wüste über das Mittelmeer – Seenotrettung durch Sea-Eye

Über 15 Monate hat ein Medienteam das Seenotrettungsschiff der Sea-Eye auf dem Mittelmeer begleitet. Neben zahlreichen bewegenden Momenten auf See entstand auch Material in Ländern wie Niger, Tunesien, Libyen, Italien und Malta. Dies ist Grundlage des Dokumentarfilms „Route 4“.

Zwar wird „Route 4“ von dem Thema der Gefahr, die in und durch Libyen herrscht, eingerahmt, trotzdem ist es nicht das Ziel, eine durchgängige Geschichte zu erzählen. Vielmehr soll den Zuschauer:innen ein Einblick in das Erlebte und Gesehene ermöglicht werden.

Es wird auf von der EU erschaffene Probleme aufmerksam gemacht. Auf das Leid und die Strapazen, die Menschen auf ihren Reisen widerfahren, und auf die Arbeit der NGOs (hier Sea-Eye), die die Aufgabe übernehmen, Menschen im Mittelmeer zu retten.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

*Charlotte Weiss*

Freitag, 20.09.2024, 19.30 bis 21 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E10200B**

**unentgeltlich**



*vhs.wissen live*

## Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen

„Wir befinden uns schon lange im Krieg!“ – diese Formulierung hört man immer wieder im Zusammenhang mit dem Cyberraum, also dem virtuel-

len Raum, der durch weltweite Kommunikationsnetze aufgespannt wird und an dem wir alle über die unterschiedlichsten Systeme, von der Energieversorgung über Banken bis hin zu unserem Smartphone, hängen. Angriffe auf unsere (kritische) Infrastruktur sind an der Tagesordnung und betreffen die verschiedensten Systeme von der produzierenden Industrie über Krankenhäuser bis hin zu Bildungseinrichtungen.

Der Vortrag wird vorrangig aus technischer Sicht darstellen, wo und warum wir verwundbar sind, welche Rolle große Konzerne spielen und welche Gegenmaßnahmen sowohl aus technischer wie gesetzgeberischer Sicht notwendig sind.

*Prof. Dr. Jochen Schiller*

Donnerstag, 31.10.2024, 19.30 bis 21 Uhr  
online

**E10201**

**unentgeltlich**



*vhs.wissen live*

## Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas

Am 7. Oktober 2023 verübte die Hamas einen Terrorangriff auf Israel von ungeheuerlicher und beispielloser Brutalität. Israel mobilisierte daraufhin Truppen für eine Offensive in Gaza. Doch konnte das militärische Ziel, die Hamas erheblich zu schwächen, erreicht werden? Und wie hat der Terrorangriff Politik und Gesellschaft in Israel verändert? Richard C. Schneider wird ein Jahr später diese Fragen diskutieren und die neuesten Entwicklungen analysieren und historisch einordnen.

Der langjährige Israel-Korrespondent der ARD und SPIEGEL-Autor lebt seit fast 20 Jahren in Tel Aviv.

*Richard C. Schneider*

Sonntag, 03.11.2024, 19.30 bis 21 Uhr  
online

**E10202**

**unentgeltlich**



*In Kooperation mit dem Grafschafter Museum im Rahmen der Lichtspiele im Alten Landratsamt*

## Kinoabend anlässlich der US-Präsidentenwahl

In diesem amerikanischen Kino-Hit aus dem Jahr 1997 geht es um Manipulation der Medien und Machtspielchen. Der Film wirft kritische Fragen zur Glaubwürdigkeit von Nachrichten und politischer Propaganda auf.

Um eine Anmeldung unter 02841/201-68200 (Grafschafter Museum) wird gebeten.

*Fania Burger*

Donnerstag, 07.11.2024, 19.30 bis 21 Uhr  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

E10203

unentgeltlich



*Perspektive* ↻

## Quo Vadis Amerika? – Welche Perspektive hat der US-Präsident auf die Welt und was heißt dies für uns?

Die US-Wahlen haben einen neuen Präsidenten ins Amt gebracht. Was bedeuten die personellen Veränderungen für die Politik in den Vereinigten Staaten, aber auch darüber hinaus? Welche Auswirkungen hat die Wahl auf die Beziehungen zu Deutschland und Europa? Die globalen Krisen sind vielfältig, welche Rolle werden die Amerikaner zukünftig spielen?

Prof. Dr. Brand ist Politikwissenschaftler an der Hochschule Rhein-Waal.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

*Prof. Dr. Alexander Brand*

Donnerstag, 28.11.2024, 19 bis 20.30 Uhr  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

E10204

5 Euro



*Perspektive* ↻

*In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle und dem Kulturbüro der Stadt Kamp-Lintfort im Rahmen der Orange Days – Internationale Tage gegen Gewalt an Frauen.*

## Die Unbeugsamen – Film und Gespräch

DIE UNBEUGSAMEN erzählt die Geschichte der Frauen in der Bonner Republik, die sich ihre Beteiligung an den demokratischen Entscheidungsprozessen gegen erfolgsbesessene und amtstrunkene Männer wie echte Pionierinnen buchstäblich erkämpfen mussten. Unerschrocken, ehrgeizig und mit unendlicher Geduld verfolgten sie ihren Weg und trotzten verbalen Angriffen voller Vorurteile und sexueller Diskriminierung.

Im Anschluss an den Film laden wir zu einem Gespräch über verbale Gewalt gegen Frauen ein. Vorverkauf bis zum 24.11.2024.

*Theresa Frank*

Montag, 25.11.2024, 18 bis 21 Uhr  
Kamp-Lintfort, Pferdestall im Schirrhof,  
Friedrich-Heinrich-Allee

E10205L

12 Euro



Im Rahmen der  
**Orange Days**  
 werden weitere Angebote zum Thema  
**Selbstbehauptung für Frauen**  
 erscheinen. Diese lagen bei  
 Redaktionsschluss noch nicht fest.  
 Informationen unter  
[www.vhs-moers.de](http://www.vhs-moers.de)



vhs.wissen live

## Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik heute

Ob Klima-, Umwelt- oder Gesundheitskrise: Die Machtworte der Wissenschaft verheißen Abhilfe im Zeichen moderner Sachrationalität. Tatsächlich aber verbündet sich hier naive Wissenschaftsgläubigkeit mit einem tendenziell undemokratischen Machtanspruch. Im Mehrheitsprinzip wird Freiheit gewährleistet. Demokratische Herrschaft verbindet sie mit politischen Rationalitätserwartungen. Aktivistische Wissenschaft oder szientistische Politik setzen hingegen einseitig auf das alternativlose Regime einer unbedingten Wahrheit. Das „Follow the Science!“ hat in modernen Wissensgesellschaften viel für sich. Öfter bedeutet es jedoch bloß ein „Schluss mit der Diskussion! Die Zeiten sind zu ernst.“

Prof. Dr. Peter Strohschneider

Freitag, 17.01.2025, 19.30 bis 21 Uhr  
 online

**E10206**

**unentgeltlich**

## Gesellschaft

### Einbürgerungstest

Wer die deutsche Staatsbürgerschaft erhalten will, muss unter anderem in einem Einbürgerungstest nachweisen, dass er oder sie Kenntnisse über Deutschland hat. Im Test müssen 33 Fragen zur deutschen Geschichte, Politik, Geographie, Kultur u. a. innerhalb einer Stunde beantwortet werden. Auf den Test kann man sich in Orientierungskursen, durch Bücher oder im Internet ([www.integration-in-deutschland.de](http://www.integration-in-deutschland.de)) vorbereiten.

Die Anmeldung zum Einbürgerungstest muss spätestens vier Wochen vor dem Testtermin persönlich erfolgen.

### Suada Redzovic

Samstag, 14.09.2024, 10.30 bis 11.30 Uhr  
 Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E10243**

**25 Euro**

### Suada Redzovic

Samstag, 05.10.2024, 10.30 bis 11.30 Uhr  
 Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E10244**

**25 Euro**

### Suada Redzovic

Samstag, 16.11.2024, 10.30 bis 11.30 Uhr  
 Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E10245L**

**25 Euro**

### Suada Redzovic

Samstag, 14.12.2024, 10.30 bis 11.30 Uhr  
 Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E10246**

**25 Euro**

### Suada Redzovic

Samstag, 11.01.2025, 10.30 bis 11.30 Uhr  
 Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E10247**

**25 Euro**



### **Ehrenamtliche Vormundschaft im familiären Kontext**

Was ist bei der Übernahme einer ehrenamtlichen Vormundschaft zu beachten? Die Referentin – Frau Jutta Hartings, diplomierte Sozialwissenschaftlerin bei Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Moers – stellt die Pflichten einer ehrenamtlichen Vormundschaft vor. Der Abend richtet sich insbesondere an Pflegeeltern, Familienangehörige oder Bezugspersonen von Kindern, die einen rechtlichen Vormund haben oder bekommen sollen.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

*Jutta Hartings*

Freitag, 15.11.2024, 18 bis 19.30 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E10248**

**unentgeltlich**

### **Rechtliche Betreuung im Ehrenamt**

Was versteht man unter „rechtlicher Betreuung“? Welche Pflichten und Aufgaben hat ein rechtlich Betreuender? Die Referentin – Frau Jutta Hartings, diplomierte Sozialwissenschaftlerin bei Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Moers – gibt einen Überblick über das Thema und einen Ausblick, wie ehrenamtlich rechtlich Betreuende unterstützt werden. Der Abend richtet sich insbesondere an Menschen, die dieses Ehrenamt ausüben (wollen) und Interessierte aus dem Bereich.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

*Jutta Hartings*

Freitag, 20.09.2024, 18 bis 19.30 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E10249**

**unentgeltlich**

### **Freiwillig – Verschiedene Ehrenamtsmöglichkeiten stellen sich vor**

Entdecken Sie eine Vielzahl von Möglichkeiten für ein Ehrenamt in Moers! Werden Sie Fahrer:in für den Bürgerbus, engagieren Sie sich beim Moersfestival oder Comedy Arts, oder bringen Sie Ihre handwerklichen Fertigkeiten ins Reparaturcafé ein. Informieren Sie sich bei einer Veranstaltung über diese Optionen, erhalten Sie Einblicke von verschiedenen Organisationen und finden Sie Ansprechpartner:innen. Nutzen Sie Ihre Potenziale und gestalten Sie aktiv die Stadtgesellschaft mit!

Eine Anmeldung ist erforderlich.

*Anke Sczesny*

Donnerstag, 10.10.2024, 19 bis 20.30 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E10250**

**unentgeltlich**

### **Single-Stammtisch**

Sind Sie bewusst oder unfreiwillig allein? Suchen Sie trotzdem Kontakt zu anderen Menschen? Kommen Sie zum Single-Stammtisch! Willkommen sind alle Singles, unabhängig vom Alter. Der Schwerpunkt liegt auf gemeinsamen Aktivitäten und Unternehmungen.

Bitte versäumen Sie auf keinen Fall den ersten Abend. Sie könnten sonst die gemeinsamen Planungen und den Anschluss verpassen!

Eine Anmeldung ist erforderlich.

*Ulrike Glücks*

dienstags, 18 bis 19.30 Uhr  
Beginn: 24.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E10280**

**35 Euro**



## Neue Freundschaften und Kontakte im Internet knüpfen

In unserem hektischen Alltag ist es oft schwierig, neue Freunde oder Partner zu finden. Doch das Internet bietet zahlreiche Möglichkeiten, Menschen mit ähnlichen Interessen kennenzulernen. Von gemeinsamen Freizeitaktivitäten bis zur Partnersuche – die Bandbreite ist groß. Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie Sie Gleichgesinnte online treffen, gemeinsame Reisen planen, Hilfe bei Problemen erhalten, einfach nur schöne Abende zusammen verbringen oder auf Reisen bei lokalen Gastgebern unterkommen können. Entdecken Sie die Vielfalt des Online-Kennenlernens und probieren Sie neue Wege aus.

*Hartmut Nehme*

Montag, 11.11.2024, 18.30 bis 21 Uhr  
online

E10281

15 Euro



## Recht

### Erbschaft- und Schenkungssteuer

Insbesondere die folgenden Fragestellungen werden behandelt:

- Welche Pflichten bestehen unmittelbar nach Bekanntwerden einer Erbschaft/Schenkung gegenüber dem Finanzamt?
- Wie läuft das Besteuerungsverfahren ab?
- Wie wird die Höhe der Erbschaft-/Schenkungssteuer ermittelt?
- Welche (Nachlass-)Verbindlichkeiten mindern die Höhe des steuerpflichtigen Erwerbs?

---

**GELLHORN SCHNEIDER  
FINK & STIEG**  
RECHTSANWÄLTE

### Manfred Fink

Rechtsanwalt  
Mitglied der ARGE Erbrecht im DAV  
Mitglied der ARGE Familienrecht im DAV

### Erwin Stieg

Rechtsanwalt  
Fachanwalt für Arbeitsrecht

### Christian Stieg

Rechtsanwalt  
Fachanwalt für Verkehrsrecht  
Fachanwalt für Strafrecht

### Nicola Fink-Sobirey

Rechtsanwältin  
Fachanwältin für Arbeitsrecht

---

Ostring 2 • 47441 Moers  
Telefon: 0 28 41 / 2 90 78  
Telefax: 0 28 41 / 17 06 07  
kanzlei@gellhorn.de  
www.gellhorn.de

---



## Fachanwältin für Familienrecht



[www.kanzlei-jehner.de](http://www.kanzlei-jehner.de)

Haagstraße 18  
47441 Moers

☎ (02841) 88 34 800

Scheidung . Unterhalt

Sorge- & Umgangsrecht

Vermögensauseinandersetzung

Zugewinn . Betreuungsrecht

Mediatorin

  
**KanzleiJehner**  
Vertrauen & Kompetenz in Familienrecht

- Welche Besonderheiten gibt es bei der Vererbung/Schenkung von Immobilien?
- Welche Freibeträge und welche Steuersätze gelten?
- Wie kann man durch eigenes (frühzeitiges) Handeln im Vorfeld einer anstehenden Erbschaft/Schenkung die Höhe der Steuer beeinflussen?

*Frank Tantar*

Donnerstag, 19.09.2024, 19 bis 20.30 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E10310**

**5 Euro**

### Online-Identifikation mit der Ausweisapp

Viele Dienstleistungen von Ämtern oder Behörden kann man heute online erledigen, ohne lange Wartezeiten. Dazu braucht man aber den elektronischen Personalausweis. In der Verbindung mit der Ausweisapp des Bundes kann man dann die eigene Identität zweifelsfrei nachweisen. Wie das funktioniert, wie man den Ausweis freischaltet und dann mit der App arbeitet, erklären Ihnen heute zwei Mitarbeiter:innen des Bürgerservice der Stadt Moers. Wenn Sie es sofort ausprobieren wollen, sollten Sie Ihr geladenes Smartphone und Ihren Personalausweis mitbringen.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

*Jerome Liedtgens, Emily Hergert*

Montag, 23.09.2024, 15 bis 17 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E10312**

**unentgeltlich**

### Patientenverfügungen und Vorsorgevollmacht

Eine Patientenverfügung ist für Schwerkranke und ihre Angehörigen von großer Bedeutung. Doch oft wird erst daran gedacht, wenn es zu spät ist. Sie ermöglicht es einer Person, ihren Willen schriftlich festzuhalten, für den Fall, dass sie nicht mehr in der Lage ist, ihn selbst zu äußern. Dies betrifft medizinische Maßnahmen,



insbesondere die Ablehnung lebensverlängernder Behandlungen. Die Vorsorgevollmacht wiederum ermöglicht es einem Bevollmächtigten, im Namen des nicht mehr entscheidungsfähigen Vollmachtgebers zu handeln. Dies erfordert absolutes Vertrauen und sollte daher wohlüberlegt sein. Eine Fachanwältin für Sozialrecht und Familienrecht gibt wichtige Hinweise zur Erstellung beider Dokumente. Fragen sind im Anschluss willkommen.

*Dagmar Vogel*

Donnerstag, 26.09.2024, 18 bis 19.30 Uhr  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

**E10314**

**5 Euro**



## Grundwissen für Vereinsvorstände 2024

Als neues Vorstandsmitglied eines Vereins tragen Sie eine bedeutende Verantwortung. Dieser Vortrag bietet eine leicht verständliche Einführung in die Grundlagen des Rechts und Steuerrechts für Vereine, inklusive Steuertipps und Hinweisen zur Erstellung der Steuererklärung. Auch Vertreter von Stiftungen und anderen gemeinnützigen Einrichtungen sind angesprochen.

*Jörg Hallmann*

Dienstag, 01.10.2024, 19 bis 20.30 Uhr  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

**E10316**

**5 Euro**

## Praxiswissen für Vereinsvorstände Änderungen ab 2025

Vorstände von Vereinen tragen eine bedeutende Rolle im Vereinsleben und sind für Mitglieder, Förderer und das Finanzamt wichtige Ansprechpartner. Dieser Vortrag bietet eine Einführung in aktuelle Fragen des Vereinsrechts, wie Satzungs- und Haftungsfragen, sowie praktische Tipps zur Vermeidung steuerlicher Fehler. Es werden verschiedene Steuerarten, Freibeträge und Spendenregelungen für Vereine behandelt, um Einnahmen und Ausgaben zu optimieren. Besonderes Augenmerk liegt auf den wichtigsten Änderungen für das Jahr 2025. Auch Vertreter:innen von Stiftungen und gemeinnützigen Einrichtungen sind herzlich eingeladen. Der Referent ist ein spezialisierter Rechtsanwalt/Fachanwalt für Steuerrecht, der Vereine und gemeinnützige Körperschaften berät.

*Jörg Hallmann*

Montag, 27.01.2025, 19 bis 20.30 Uhr  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

**E10317**

**5 Euro**

## Gesetzliche Erbfolge, Pflichtteil und Testamente

Niemand denkt gern an den Tod. Aber das Schicksal ist, egal ob bei Alten oder Jungen, unberechenbar. Im Mittelpunkt der Veranstaltung stehen die Regelungen des Bürgerlichen Gesetzbuches zum Verwandten- und Ehegattererbrecht und zum Pflichtteilsrecht. Anhand von Beispielen und Übersichten werden die wesentlichen erbrechtlichen Grundlagen leicht verständlich dargestellt. Auch werden die Grundlagen und Möglichkeiten einer selbstbestimmten Erbregelung durch Testament, Erbvertrag oder Verfügung zu Lebzeiten mit Beispielen thematisiert.

*Adalbert Soika*

Dienstag, 29.10.2024, 19 bis 20.30 Uhr  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

**E10318**

**5 Euro**



### An- und Umbauten im Wohnhausbau: Welche Unterlagen und Anträge sind notwendig?

Nicht nur bei Neubaumaßnahmen, sondern auch bei An- und Umbaumaßnahmen im Bestand verlangt der Gesetzgeber umfangreiche Bauantrags- und technische Nachweisunterlagen. Der Sachverhalt ist komplex.

In dem Vortrag wird für die vorgenannten Bauvorhaben ein grundsätzlicher Überblick erteilt, was sowohl bei der Bauantragstellung als auch bei den technischen Nachweisen (z.B. Statik, Wärmeschutznachweis, etc.) zu beachten ist. Es besteht Raum für individuelle Fragen.

Dipl. Ing. Frank Fock

Montag, 04.11.2024, 18.30 bis 20 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E10320

5 Euro

gen: Mietvertrag, Taschenrechner und Abrechnungsunterlagen/Vorjahresabrechnung.

Stephan Furchert

Samstag, 09.11.2024, 10 bis 13 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E10322

20 Euro

**Siehe auch: E50136: Betriebskostenabrechnung selbst erstellen mit Excel**

## Finanzen

50+

### Kryptowährungen Ü50 – Offen auch im Alter für neue Technologien

In dieser Veranstaltung werden Ihnen Bitcoin & Co. auf eine einfache und verständliche Art näher gebracht. Es werden insbesondere folgende Fragen und Themen behandelt:

- Historie des Bitcoin
- Was ist Bitcoin und wofür wird er gebraucht?
- Wie unterscheidet sich Bitcoin und Euro?
- Wie kaufe ich Bitcoin und andere Kryptowährungen und wie verwahre ich diese?
- Sind Kryptowährungen als Bestandteil eines Wertpapierportfolios zu empfehlen?
- Gründe für oder gegen ein Investment in Kryptowährungen
- Analytischer Ansatz zur Wertbestimmung von Bitcoin

Ein interessantes Seminar für alle, die bisher wenig über Kryptowährungen wissen oder Berührungsängste hatten. Ein Besuch der Veranstaltung bereichert Ihren Investmenthorizont. Vorwissen oder technische Kenntnisse sind nicht erforderlich.

Udo Nienhuysen

donnerstags, 18 bis 20.15 Uhr  
Beginn: 19.09.2024, 2-mal

Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

E10340

28 Euro



### Die Betriebs-/Nebenkostenabrechnung im Mietrecht – Wann lohnt sich der Widerspruch?

Mieter und Vermieter stehen jährlich vor der Betriebs- oder Nebenkostenabrechnung. Der Referent ist Rechtsanwalt und vermittelt in der Veranstaltung grundlegende Kenntnisse zur Prüfung oder Erstellung dieser Abrechnung. Die Themen umfassen erlaubte Kosten, Verteilungsschlüssel und häufige Fehler. Die Veranstaltung richtet sich an beide Parteien. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, ihre Vorjahres-Abrechnung zu überprüfen. Bitte mitbrin-



## Die 7 größten Fehler bei der Kapitalanlage

Sie lernen in diesem Vortrag, was Sie bei der Anlage von Geld grundsätzlich vermeiden sollten, warum ein einzelner Fehler Ihr ganzes Kapital/Lebenswerk zerstören kann und warum die Geschichte von den Eiern im Korb auch bei der Geldanlage wichtig ist.

Kennen Sie schon den Unterschied zwischen aktiv und passiv gemanagten Fonds oder die große Gefahr von Klumpenrisiken? Im Vortrag erfahren Sie, was es damit auf sich hat.

Sie werden anhand eines Kurzvideos erarbeiten, wie Ihr Gehirn in Kapitalmärkten arbeitet und welche emotionsgeladene Handlungen hieraus erfolgen. Was das alles mit Medien aus TV und Internet zu tun hat, wird Ihnen ebenfalls aufgezeigt sowie die Gefahr von Interessenkonflikten bei der „Anlageberatung“.

Ein spannender Vortrag für alle, die Fehler bei der Geldanlage vermeiden möchten und zukünftig mehr aus ihrem Ersparnen machen wollen. Eine Anmeldung ist erforderlich.

*Udo Nienhuysen*

Freitag, 27.09.2024, 18.30 bis 20 Uhr  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

E10342

5 Euro



Deutsche Vermögensberatung

## GEIGER GOLDSPARPLAN

Eine glänzende Idee für Ihre Zukunft.

Werden auch Sie Eigentümer von echtem Gold mit dem GEIGER GOLDSPARPLAN:

- Sparen auf einen 50-Gramm-Goldbarren
- Feingold mit einer Reinheit von 999,9
- Sparrate bereits ab 25 Euro monatlich oder Zahlung eines Einmalbetrags ab 250 Euro
- Verwahrung im Hochsicherheitstresor

Nehmen Sie jetzt Kontakt zu uns auf!

Büro  
**Dietmar Ludwig e.K.**  
Holunderstraße 28 · 47445 Moers  
[www.dietmar-ludwig.dvag](http://www.dietmar-ludwig.dvag)



Exklusiv  
für Kunden  
der Deutschen  
Vermögens-  
beratung



## NFT und Metaverse

Non-fungible Token +(NFT) und das Metaverse sind Begriffe mit großem Zukunftspotenzial. NFTs fungieren als digitale Eigentumsnachweise für diverse Wertgegenstände und sind derzeit hauptsächlich im Handel von digitalen Sammlerobjekten präsent. Das Metaverse, als Weiterentwicklung des Internets, bietet persistente virtuelle 3D-Räume, die ein gemeinsames Universum bilden, in dem Nutzer interagieren und gestalten können.

Dieser Kurs behandelt:

- Einführung in NFTs
- Technologische Grundlagen
- Eigenes Erstellen von NFTs
- Handelsplattformen
- Vorstellung von NFT-Projekten
- Einführung ins Metaverse
- Technische Voraussetzungen
- Nutzung von Kryptowährungen
- Potenzial von NFTs im Metaverse
- Anwendungsbeispiele

*Hartmut Nehme*

Montag, 07.10.2024, 18.30 bis 21 Uhr  
online

**E10344**

**15 Euro**

50+

## Richtig Geld anlegen für Menschen ab 50

Ist man über 50, stellt sich unter Umständen die Frage: Was mache ich mit meinem Geld? Durch Erbschaft, ausgezahlte Versicherungen, günstige Umstände habe ich plötzlich Geld auf

dem Konto. Was mache ich damit? Was ist die richtige Strategie? Sollte man nicht besser für das Alter vorsorgen? Schließlich hat sich die Lebenserwartung in den letzten Jahrzehnten stark erhöht. Doch was kann man jetzt noch tun?

Der Workshop richtet sich an Menschen ab 50, die wissen möchten, wie sie Geld sinnvoll anlegen können: Aktien, Festgeld, Tagesgeld, Bontongold, Renten, staatliche Geldanlagen – alle Möglichkeiten können hier besprochen werden. Auch das Thema Besteuerung wird behandelt. Die Teilnehmenden können individuelle Fragen gern mitbringen.

*Dietmar Ludwig*

Donnerstag, 28.11.2024, 18.30 bis 21.30 Uhr  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

**E10346**

**20 Euro**



*In Kooperation mit der vhs Essen*

## Ausblick: Tendenzen und Trends der Geldanlage für 2025

Ein bewegtes Jahr geht zu Ende. Die Inflation sank und mit ihr die Zinsen. Die deutsche Wirtschaft ächzt. Die US-Wahl sowie diverse globale Krisen beschäftigen die Politik und die Finanzmärkte. Was erwartet uns wohl 2025? Zwar besitzt Joachim Klein keine Glaskugel. Gleichwohl wird er auf Basis einer volkswirtschaftlichen Einschätzung an sogenannten Chart-Diagrammen die Verläufe von Aktienkursen darstellen und analysieren. Dabei geht es darum, Muster zu finden oder Trends zu ermitteln. All das kann als Entscheidungshilfe für die persönliche Anlagestrategie dienen. Der Vortrag versucht so einen Blick in die nächsten Monate zu werfen.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

*Joachim Klein*

Donnerstag, 12.12.2024, 18.30 bis 20 Uhr  
online

**E10348**

**unentgeltlich**



*In Kooperation mit der vhs Essen*

**Die eigenen Finanzen nachhaltig ausrichten**  
Wer sein Leben nachhaltig ausrichten möchte, will vermutlich auch bei den eigenen Finanzen ansetzen. So können ökologische und soziale Kriterien sowie gute Unternehmensführung in die kleinen und großen finanziellen Entscheidungen des Lebens einbezogen werden. Der Vortrag gibt Anregungen, wie sich eine nachhaltige Strategie beim Vermögensaufbau und bei der Altersvorsorge angehen und umsetzen lassen. Die Referentin ist Bankkauffrau und Dipl.-Betriebswirtin.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

*Beate Dünnebacke*

Donnerstag, 16.01.2025, 18.30 bis 20 Uhr  
online

**E10350**

**unentgeltlich**



*In Kooperation mit der vhs Essen*

**Umweltbewusst leben, Geld sparen**

Unsere täglichen Konsumententscheidungen bestimmen nicht nur den eigenen Lebensstil, sondern beeinflussen auch die Art und Weise, wie Produkte hergestellt werden. Damit haben wir indirekt Einfluss auf die Arbeits- und Lebensbedingungen anderer Menschen und gestalten den Zustand der Umwelt mit. Der Vortrag zeigt auf, wie sich der eigene Haushalt zukunftsfähig machen lässt, um damit bewusst umweltschonend zu handeln. Die Referentin ist Bankkauffrau und Dipl.-Betriebswirtin.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

*Beate Dünnebacke*

Donnerstag, 23.01.2025, 18.30 bis 20 Uhr  
online

**E10352**

**unentgeltlich**



*In Kooperation mit der vhs Essen*

**Die Rente ist sicher ... niedriger als Sie denken – Profi-Tipps zu ergänzenden Vorsorgemöglichkeiten**

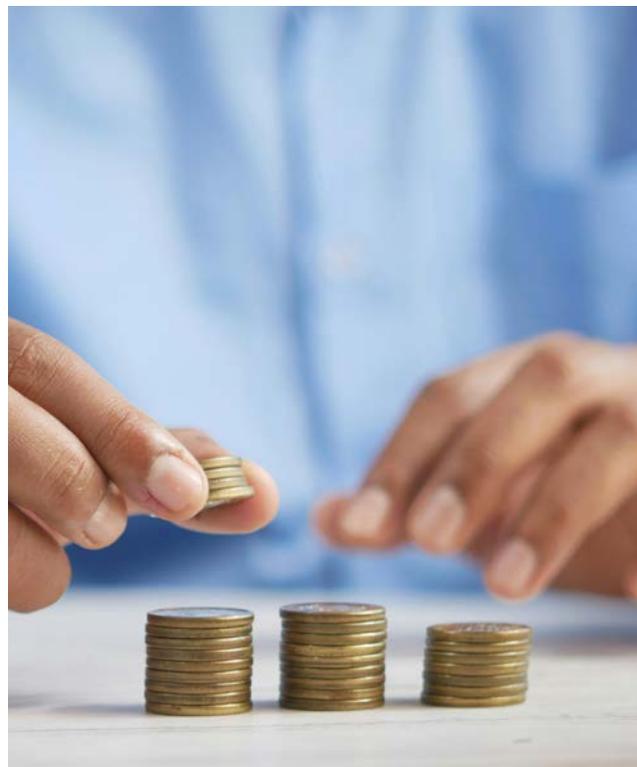
Sie wollen für Ihr Alter vorsorgen, aber wissen nicht, wie? Dann sind Sie hier genau richtig. In kompakter Form zeigen unabhängige Berater:innen der DRV auf, wie der Einstieg in ein finanziell abgesichertes Rentenalter gelingt. Was können Sie von der gesetzlichen Rente erwarten? Wie ermitteln Sie Ihre Versorgungslücke? Wie können Sie diese mit Riester, Rürup und Co. am besten schließen? Sie erhalten einen schnellen Überblick und fundiertes Grundwissen zu den wichtigsten Fragen der Altersvorsorge. In Zusammenarbeit mit der Deutschen Rentenversicherung Rheinland (DRV). Eine Anmeldung ist erforderlich.

*Marco Langfeldt*

Donnerstag, 30.01.2025, 18.30 bis 20 Uhr  
online

**E10354**

**unentgeltlich**





## Nachhaltigkeit

### Bio-Garten-Arbeitskreis

Seit Herbst 1984 wird der vhs-Bio-Garten von Kursteilnehmenden geplant und bewirtschaftet. Dabei steht die Methode des biologischen Gartenbaus im Mittelpunkt. Neben der Beerenobstanlage, den Sommerblumen und Kräutern liegt der Schwerpunkt auf der Gemüsemischkultur. Gemeinsam säen, pflegen, ernten und genießen wir. Zur Förderung der Artenvielfalt und um Lebensraum für seltene Pflanzen und Tiere zu schaffen, ist der Garten mit einer Heckenanlage, mit Feucht- und Trockenstandorten und einer Wildwiese versehen. Da es nach den Herbstferien für die Arbeit im Freien zu dunkel wird, finden bis zu den Weihnachtsferien Theorietermine von 18 bis 19.30 Uhr im Bildungszentrum, Wilhelm-Schroeder-Str. 10, statt. Ein Einstieg in den Kurs ist zu jedem Zeitpunkt möglich. Der Bio-Garten wird über das gesamte Jahr, unabhängig von den Schulferien, bewirtschaftet. Interessierte melden sich bitte in der vhs.

*Maria Madani*

dienstags, 16.30 bis 18 Uhr  
Beginn: 27.08.2024, 10-mal  
Moers, Vinner Straße, Bio-Garten,  
rechts vom Friedhof

E10400

30 Euro



### Pflanzentauschbörse

Zur Pflanzentauschbörse sind alle eingeladen, die einheimische Pflanzen benötigen, überzählige Gewächse zu verschenken haben oder sich über Pflanzen informieren möchten. Die Jahreszeit eignet sich besonders zum Tauschen oder Abgeben von Stauden und Samen. Bringen Sie deshalb Pflanzen, für die Sie keine Verwendung haben, für andere Interessent:innen mit (falls die Art bekannt ist, bitte mit Namensschildchen). Darüber hinaus gibt es praktische Tipps zur naturnahen Gartengestaltung. Eine Teilnahme ist auch dann erwünscht, wenn keine überzähligen Pflanzen mitgebracht werden können. Eine Anmeldung ist erforderlich.

*Maria Madani*

Freitag, 27.09.2024, 16.30 bis 18 Uhr  
Moers, Vinner Straße, Bio-Garten,  
rechts vom Friedhof

E10401

unentgeltlich



### Saatgut reinigen

Nach einer theoretischen Einführung in die unterschiedlichen Arten der Vermehrung geht es direkt in die Praxis. Mit einfachen Mitteln wie Vergärung, Sieben, Kuchenrolle oder nur der eigenen Puste (bei schönem Wetter draußen hinter dem Gebäude) werden die unterschiedlichen Samen gereinigt. Zwischendurch gibt es Informationen zur Lagerung, Keimfähigkeit und sortenreiner Gewinnung von Samen.



Bitte bringen Sie unbedingt eigenes Saatgut zum Reinigen mit.

*Maria Madani*

Samstag, 28.09.2024, 10 bis 12.30 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E10402

18 Euro



## Erhaltungs- und Verjüngungsschnitt im eigenen Garten

In diesem Kurs erfährt der Laie und Hobbygärtner in Theorie und Praxis, zu welcher Zeit und wie Ziergehölze geschnitten werden dürfen und wie man dabei vorgeht. Themen sind: Schnittarten, -zeitpunkt und -technik sowie Wundbehandlung und Form- und Erziehungsschnitt. In einem privaten Garten wird das Gelernte in die Praxis umgesetzt. Bitte bringen Sie Skizzenpapier, Stifte, wetterfeste Kleidung, Schnittwerkzeuge (soweit vorhanden) und eine Stärkung für die Mittagspause mit. Materialkosten in Höhe von 5 Euro entrichten Sie bitte an den Dozenten.

*Martin Kniep*

Samstag, 09.11.2024, 10 bis 14 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E10403

25 Euro

Entdecken Sie unsere *Vielfalt*

**Sie suchen noch? Wir helfen zu finden!**

...das richtige Accessoire für Ihr Zuhause, die perfekte Pflanze, einen Job im tollen Team, abwechslungsreiche Veranstaltungen...



Gartencenter Schloesser GmbH & Co. KG  
Römerstraße 19 | 47447 Moers (Schwafheim)  
Tel. 02841 / 9323-0 | [info@gartencenter-schloesser.de](mailto:info@gartencenter-schloesser.de)

**BLEIBEN SIE AUF DEM LAUFENDEN UND FOLGEN SIE UNS.**





*In Kooperation mit der NABU  
Ortsgruppe Rheinberg*

### **Obstbaumschnitt am Hochstamm**

Dieser Workshop ist für absolute Anfänger:innen gedacht, die ratlos vor ihrem Obstbaum stehen und nicht einfach drauflos schneiden wollen. In der Streuobstwiese in Rheinberg Orsoy schreiten Sie gleich zur Tat. Sie üben an unterschiedlich entwickelten und beschnittenen Hochstämmen. Während des gesamten Vormittags zeigt der Experte vom NABU wann Erstschnitt oder Erziehungschnitt erfolgen müssen und woran man abgängige Bäume erkennt. Auch der Schnitt am Spindelbusch wird erklärt. Nach diesem Kurs werden Sie in der Lage sein, auf eigene Faust das Abenteuer Obstbaumschnitt anzugehen. Bitte bringen Sie eine Ast- und Gartenschere, wenn vorhanden eine Baumsäge und ansonsten eine herkömmliche Säge mit. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung.

*Wilfried Ingensiep*

Samstag, 23.11.2024, 10 bis 12.15 Uhr  
Rheinberg, NABU Obstwiese Orsoy,  
gegenüber vom Friedhof, Bendstege

**E10404**

**15 Euro**

### **Den Geheimnissen des Waldes auf der Spur**

Im Wald finden wir erstaunliche Dinge. Waldführer Thomas Springer geht diesen Phänomenen

nach und entführt Sie in die Welt des Waldes mit all seinen Geheimnissen und Besonderheiten. Bei dieser Wanderung lernen Sie den Wald neu kennen. Sie schließen Bekanntschaft mit einem Ökosystem, das vertraut schien, Ihnen hier aber nun erstmals in seiner ganzen Lebendigkeit vor Augen tritt.

Die Wanderung findet auch bei Regen statt (Ausnahme Starkregen, Gewitter und Sturm). Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk sind vorteilhaft.

*Thomas Springer*

Sonntag, 29.09.2024, 15 bis 17.30 Uhr  
Kamp-Lintfort, Wanderparkplatz Kamper Wald  
gegenüber Kloster Kamp

**E10406L**

**15 Euro**

### **Pilze und Bäume im Kamper Wald entdecken**

Krötenstuhl und Hexenei – was sich genau hinter diesen Begriffen verbirgt, erfahren Sie, wenn der Herbst beginnt und damit auch die Pilzseason. Viele denken jetzt darüber nach, auch einmal selbst Pilze zu sammeln. Ob als Speisepilz oder Vitalpilz, die Auswahl ist groß, aber das genaue Bestimmen will erst einmal erlernt werden. Pilze leisten einen unverzichtbaren Beitrag im Kreislauf der Natur und werden mittlerweile intensiv erforscht. Während unserer Exkursion in den herbstlichen Kamper Wald lernen die Teilnehmenden verschiedene Pilze und ihre möglichen Baumpartner kennen und werden Stück für Stück an deren Bestimmungsmerkmale herangeführt. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Bitte an wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk denken. Kamera und Notizblock sind auch immer hilfreich.

*Claudia van Zütphen*

Samstag, 12.10.2024, 11 bis 13.15 Uhr  
Kamp-Lintfort, Wanderparkplatz Kamper Wald  
gegenüber Kloster Kamp

**E10407L**

**15 Euro**



Perspektive 

In Kooperation mit fair/rhein

## Viren und Bakterien – sagen Sie ihnen den Kampf an!

Wie können Sie Ihr Immunsystem stärken und welche Heilkräuter haben eine nachgewiesene Wirkung gegen die kleinen Krankmacher? Welche Kräuter werden traditionell verwendet und wo können wir noch etwas von unseren kräuterkundigen Vorfahren lernen? Die Apothekerin und diplomierte Kräuterefachfrau nimmt Sie mit in die Welt der Heilkräuter.

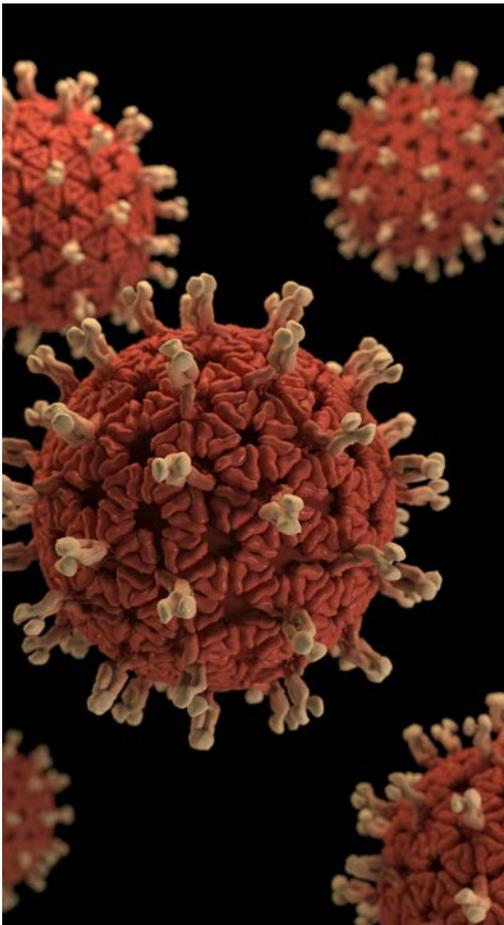
Dazu gibt es noch Rezepte und Tipps, wie die Kräuter optimal verwendet werden können. Die Lebensmittelpauschale von 3 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

Barbara Kovert

Freitag, 15.11.2024, 17 bis 19.15 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E10408

19 Euro



## „FAIRlaufen“ – Konsumkritische Stadtführung

Reflektieren Sie bei einem Rundgang durch die Moerser Innenstadt Ihr eigenes Konsumverhalten. Globale Produktionsbedingungen alltäglicher Konsumgüter werden kritisch beleuchtet. Dabei geht es vor allem um positive Ansätze, ein erweitertes Bewusstsein für weltweite Zusammenhänge, die eigene Verantwortung sowie konkrete Handlungsalternativen jedes und jeder Einzelnen. Neue Formen des Konsums werden interaktiv und in der Gruppe erlebbar.

Die Themenschwerpunkte sind:

Handy gut, alles gut? Soziale und ökologische Folgen der Rohstoffgewinnung für E-Geräte  
Kaffee – aber bitte fair!

Textilien – Chic um jeden Preis?

Ernährung – und CO<sub>2</sub>-Verbrauch

Kakao – süß und bitter

Weltladenteam

Freitag, 11.10.2024, 15 bis 17 Uhr  
Treffpunkt: Moers, vor dem Gebäude  
„Königlicher Hof“

E10420

5 Euro

## Umweltfreundliche Putzmittel selbst gemacht

Der Workshop beginnt mit einem kurzen Einstieg in das Thema DIY (do it yourself) und natürliche Zutaten. Im Anschluss wird praktisch gearbeitet. Drei natürliche Reinigungsmittel stehen auf dem Programm. Sie werden sehen, wie einfach es ist, sie später auch selber zu Hause herzustellen. Bitte mitbringen: Gefäße für den Transport der Mittel.

Für Material sind 5 Euro in der Kursgebühr enthalten.

Patrizia Paulus

Montag, 16.09.2024, 18 bis 19.30 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E10421

17 Euro



## Mensch & Gesellschaft

### Bienenwachstücher

Bienenwachstücher sind eine großartige wiederverwendbare Alternative zu Alu- und Frischhaltefolie. Mit Hilfe warmer Hände passt sich das Tuch jeder Form an und bleibt dabei atmungsaktiv. Im Seminar erlernen Sie die Herstellung von Bienenwachstüchern mit deutschem Bio-Wachs und Bio-Baumwolle. Am Ende nehmen Sie drei Stück in verschiedenen Größen mit nach Hause. Für Material sind 10 Euro in der Kursgebühr enthalten.

Patrizia Paulus

Montag, 23.09.2024, 18 bis 20.15 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E10422

26 Euro



### Handcreme, Bodylotion und Badepralinen

Sie brauchen noch ein Weihnachtsgeschenk? Sie möchten Ihren Körper nur mit natürlichen Mitteln und ohne Zusätze pflegen? Dann stellen Sie Handcreme, Bodylotion und Badepralinen aus biologischen Zutaten selber her. Damit Sie Ihre Produkte am Ende mit nach Hause nehmen können, bringen Sie bitte Gefäße mit. Für Material sind 14 Euro in der Kursgebühr enthalten.

Patrizia Paulus

Montag, 18.11.2024, 18 bis 20.15 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E10423

31 Euro



### Klima-Reihe mit der Stadt und der LINEG

*In Kooperation mit dem Fachdienst Freiraum- und Umweltplanung der Stadt Moers*

#### Neue Artenvielfalt auf alten Sportplätzen – Rundgang in den „Filder Wiesen“

von der Grafschafter Kampfbahn zur zur innerstädtischen Biodiversitätsfläche „Filder Wiesen“ Die Verlagerung der ehemaligen Sportanlagen der Vereine MTV und GSV zum Solimare brachte die Chance, den Freizeitpark zu erweitern. Nach dem Rückbau der Sportplätze wurde die weitläufige Landschaft der „Filder Wiesen“ gestaltet, die sich naturnah und artenreich entwickeln soll. In manchen Bereichen wird die Natur sich selbst überlassen und Pflanzen dürfen sich selbst ansiedeln.

Bei einem Spaziergang über die Fläche werden die Vorgeschichte und das Planungskonzept vorgestellt. Dabei wird erläutert, wie sich die Tier- und Pflanzenwelt ständig verändert, welche Besonderheiten zu finden sind und warum ein naturnaher Park manchmal auch unordentlich aussehen muss.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Oliver Makrlík, Nadja König

Mittwoch, 18.09.2024, 16 bis 17.30 Uhr

Treffpunkt: Moers,  
Dr.-Hermann-Boschheidgen-Str./Filderstr.

E10430A

unentgeltlich



*In Kooperation mit der LINEG*

## Bio trifft Chemie: Blind Date im LINEG-Labor

Wasser ist keine Ware, sondern ein Allgemeingut, das besonders geschützt werden muss. Seit mehr als 60 Jahren betreibt die LINEG ein eigenes Labor. Hier wird gemessen und geprüft, um zu dokumentieren und zu kontrollieren, zum Wohle von Mensch und Natur. Bei einem Rundgang blicken die Teilnehmenden durch Mikroskope und Okulare und lernen die wundersame Welt der Biologie und Chemie kennen.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

*Dr. Carmen Gallas, Dr. Fabian Itzel*

Donnerstag, 10.10.2024, 18 bis 19.30 Uhr  
Moers, LINEG-Labor, Grafschafter Str. 251

**E10430B**

**unentgeltlich**



*In Kooperation mit der LINEG*

## WasserKlasse: Der rollende Wissensbus der LINEG – ein Ferienangebot

Wasser ist Leben. Wie viel Leben wortwörtlich im Wasser steckt, zeigen eine Biologin und eine Ökologin der LINEG. Die rollende Wasserschule ist mit Keschern und Mikroskopen, Büchern und Plakaten ausgestattet. Hier kann man mit allen Sinnen lernen – beobachten und forschen, erleben und verstehen. Menschen jeder Altersklasse werden für die Natur sensibilisiert. Insbesondere für einen achtsamen, respektvollen und nachhaltigen Umgang mit der Grundlage unseres Lebens: dem Wasser. Es ist keine Handelsware, sondern einer der wichtigsten Rohstoffe auf unserer Erde und deshalb ein schützenswertes Gut.

Bei einem lehrreichen Ausflug mit Kescher und Mikroskop geht es an den Moersbach, den die LINEG an mehreren Stellen naturnah ausgebaut hat. Bitte Gummistiefel mitbringen. Eine Anmeldung ist erforderlich.

*Nina Felgenhauer, Anna Schrader*

Donnerstag, 24.10.2024, 9 bis 11.30 Uhr  
Treffpunkt: Moers, Parkpl. van der Valk,  
Krefelder Str. 169

**E10430C**

**unentgeltlich**



*In Kooperation mit der LINEG*

## Wasser, Wetter, Wissen – Wasserwirtschaftsilvester feiern mit der LINEG

Sekt oder Selters? Ende Oktober zieht die LINEG alljährlich eine Bilanz der vergangenen zwölf Monate. Wie viel Niederschlag ist gefallen? Wie gefüllt sind unsere Grundwasserspeicher? Welche Auswirkungen hat der Klimawandel auf unseren Wasserhaushalt? Antworten gibt es bei einem Draußen- und Drinnen-Termin, inkl. einem Gläschen Prickelwasser. Bitte festes Schuhwerk anziehen.

Wegen der einsetzenden Dunkelheit schauen wir uns zuerst die Messstation an der Großen Goorley an. Danach gibt es Erläuterungen im Verwaltungsgebäude der LINEG. Und natürlich stoßen wir auf das neue Wasserwirtschaftsjahr an. Eine Anmeldung ist erforderlich.

*Gesa Amstutz*

Donnerstag, 31.10.2024, 18 bis 19.30 Uhr  
Kamp-Lintfort, LINEG-Verwaltung,  
Friedrich-Heinrich-Allee 64

**E10430DL**

**unentgeltlich**



## Mensch & Gesellschaft

*In Kooperation mit dem Fachdienst  
Freiraum- und Umweltplanung der Stadt Moers*

### **Bürger:innen-Solar-Beratung**

Bürgerinnen und Bürger werden von ehrenamtlichen Solarberater:innen auf ihrem Weg zur PV-Anlage begleitet. Herr Reisner stellt das Konzept der Bürger:innen-Solar-Beratung vor. Er berichtet von seinen Erfahrungen und kann diverse Fragen beantworten. Frau Siebert, Umweltbeauftragte der Stadt Moers, berichtet allgemein zum Thema Klimaschutz.

*Ernst-Ulrich Reisner, Anika Siebert*

Mittwoch, 20.11.2024, 18 bis 19.30 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E10430E**

**unentgeltlich**

*In Kooperation  
mit dem Abfallentsorgungszentrum Asdonkshof*

### **Was passiert mit meinem Müll? – Abfallentsorgung vor Ort kennenlernen**

Um das Thema Abfallentsorgung ranken sich zahlreiche Mythen und Irrtümer. Um diese Rätsel aufzulösen, bieten wir einen Besuch der Verbrennungsanlage Asdonkshof an. Dabei wird schnell deutlich, wie komplex und hochmodern die Prozesse strukturiert sind. Nach einem informativen Vortrag startet die Gruppe zur Besichtigung der Anlage. Schwerpunkte bilden die thermische Abfallentsorgungsanlage, der Besuch der Schlackenaufbereitungsanlage und der detaillierte Blick in das Kompostwerk.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk – Sicherheitshelme sowie Schutzwesten werden gestellt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Hinweis: Nicht barrierefrei.

*Cornelia Bothen*

Montag, 11.11.2024, 17 bis 19.30 Uhr  
Kamp-Lintfort, Asdonkshof, Grafstr. 25

**E10431**

**unentgeltlich**



### **ENNI-Ökotouren**

*In Kooperation mit der ENNI*

Die Energiewirtschaft steckt in Zeiten der Energiewende und des Klimawandels mitten im Umbruch. Auch am Niederrhein wird Energie immer häufiger aus Sonne, Wind oder Biomasse produziert und ökologische Vorzeigeprojekte unterstützen den Weg in die angestrebte Klimaneutralität. Wer an der ENNI-Ökotour teilnimmt, kann ausgewählte Projekte vor Ort hautnah kennenlernen und sich überzeugen, wie sehr aktuelle Energiekonzepte den Umweltschutz berücksichtigen.

### **Biomasse-Heizkraftwerk: Technologiepark Eurotec**

Seit 2009 betreibt die ENNI gemeinsam mit den Stadtwerken Dinslaken im Moerser Technologiepark Eurotec ein Biomasse-Heizkraftwerk. Die hochmoderne Kraft-Wärme-Kopplungs-Anlage der Tochtergesellschaft Biokraft produziert neben Strom auch Wärme. Das sorgt für hohe Wirkungsgrade und beste Ökobilanzen. Sie erfahren hier auf dem historischen Gelände der ehemaligen Zeche Rheinpreußen, wie die Biokraft aus Frischholz Strom für jährlich 5.000 Haushalte und Wärme für 3.200 Häuser produziert. Eine Anmeldung ist erforderlich.

*Tobias Terlinden*

Mittwoch, 04.09.2024, 17 bis 19 Uhr  
Moers, Technologiepark Eurotec, Eurotec-Ring

**E10432A**

**unentgeltlich**



enni.

**Nicht verpassen:  
Die Enni-Ökotour!**  
Weitere Infos auf den  
Seiten 48 und 50.

enni. leichter leben

# Eigenen Solarstrom vom Dach. Photovoltaik- anlagen von Enni.

Leichter leben mit der **enni** geht ganz einfach:

[www.enni.de](http://www.enni.de)



## Mensch & Gesellschaft

### Besichtigung regenerativer Leuchtturmprojekte

15.45 Uhr Windpark Repelen: Die Windenergie ist eine der tragenden Säulen der Energiewende. Windkraftanlagen erzeugen heute über zwanzig Prozent des Stroms in Deutschland – Tendenz steigend. Zwei rund 146 Meter hohe Windräder produzieren aktuell jährlich rund acht Millionen Kilowattstunden Ökostrom für rund 2400 Haushalte.

17 Uhr Solarpark im Mühlenfeld Neukirchen-Vluyn: Mit dem Solarpark hat ENNI 2013 auf dem Gelände der ehemaligen Kiesbaggerei Dömkes eine der größten Freiflächen-Photovoltaik-Anlagen am Niederrhein errichtet.

Wir treffen uns für die erste Besichtigung am Windpark Repelen und fahren gemeinsam in eigenen Fahrzeugen zum Solarpark. Eine Anmeldung ist erforderlich

*Dirk Schlathöfer, Stephan Scholz*

Mittwoch, 11.09.2024, 15.45 bis 18.30 Uhr  
Moers, ENNI Windpark Repelen,  
Verbandsstr./Rheinberger Str.

**E10432B**

**unentgeltlich**



### Vertikale Gärten – Grüne Lungen in Städten!

Die Verwaltung der ENNI-Unternehmensgruppe im Moerser Stadtteil Hülsdonk ist mit ihren drei Fassadenbegrünungen an der Ostfassade, im Innenhof und dem Foyer ein viel beachtetes ökologisches Vorzeigeprojekt. Der Bundesverband GebäudeGrün hat den vertikalen Garten deswegen 2021 zur Fassadenbegrünung des Jahres gekürt. Ganz neu sind zudem die grünen

Fassaden am benachbarten neuen Kreislaufwirtschaftshof.

Teilnehmende können die vertikalen Gärten hautnah erleben und alles rund um die Technik, die verwendeten Pflanzen und den ökologischen Mehrwert als grüne Lunge und aktiven Beitrag zum Klimaschutz in der Stadt erfahren. Eine Anmeldung ist erforderlich.

*Ralf Hötzel, Sabine Tenter*

Mittwoch, 25.09.2024, 17 bis 19 Uhr  
Moers, ENNI-Verwaltungsgebäude  
Am Jostenhof 15

**E10432C**

**unentgeltlich**

## Verbraucherfragen



*In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW*

### Wärmedämmung 365

Optimale Temperaturen im Haus das ganze Jahr über? Dämmung macht's möglich. Unnötige Heizkosten vermeiden und Hitze draußen halten: Akke Wilmes von der Verbraucherzentrale zeigt, wie. Heizung und Klimatisierung machen bis zu drei Viertel des Energieeinsatzes aus. Unzureichend gedämmte Häuser verlieren viel Wärme. Effektive Dämmmaßnahmen, Lüftung und Heizung sind entscheidend. Erfahren Sie, wie Sie Energie sparen können. Individuelle Fragen können beantwortet werden.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

*Akke Wilmes*

Mittwoch, 21.08.2024, 18.30 bis 20 Uhr  
online

**E10440**

**unentgeltlich**

*Akke Wilmes*

Mittwoch, 04.12.2024, 18.30 bis 20 Uhr  
online

**E10442**

**unentgeltlich**



*In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW*

## Fördern und fordern

Die Energiewende wird durch Förderungen vorangetrieben. Was ist aktuell an Förderungen möglich, welche Programme laufen wie lange, was ist zu erwarten?

Derzeit gibt es fast für jede Sanierungsmaßnahme Möglichkeiten der Förderung, doch nicht immer lohnt der lange Weg zum Fördertopf. Energieberater Akke Wilmes stellt dar, was es an Förderungen für den privaten Sanierungsbereich gibt, was sich besonders lohnt und worauf sonst noch zu achten ist. Es besteht Raum für individuelle Fragen.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

**Akke Wilmes**

Mittwoch, 18.09.2024, 18.30 bis 20 Uhr  
online

**E10444**

**unentgeltlich**



*In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW*

## Solarstrom für alle

Solarstrom für das Eigenheim hilft dabei, Energiekosten zu sparen und die Umwelt zu schonen. Kleines SteckerPV-Gerät oder Anlage auf dem Dach – die Möglichkeiten sind vorhanden. Der Strom kann auch ins Elektroauto geladen werden. Energieberater Akke Wilmes von der Verbraucherzentrale NRW bringt Ihnen das Thema näher. Wie die Sonne in den Tank oder Speicher kommt und was dabei zu beachten ist, stellt er in seinem Vortrag vor. Von Fragen nach der angemessenen Anlagengröße und der richtigen Ladeleistung bis zu Kosten und Förder-

möglichkeiten werden dabei viele wichtige und interessante Aspekte thematisiert.

Der Vortrag richtet sich an alle, die Solarstrom produzieren und nutzen wollen. Es besteht Raum für individuelle Fragen.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

**Akke Wilmes**

Mittwoch, 02.10.2024, 18.30 bis 20 Uhr  
online

**E10445**

**unentgeltlich**

**Akke Wilmes**

Mittwoch, 15.01.2025, 18.30 bis 20 Uhr  
online

**E10446**

**unentgeltlich**



*In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW*

## Mein Haus – Energieverbrauch erkennen und bewerten

Die Kosten für Energie steigen immer weiter stark an, ein Grund sich mit dem Verbrauch in den eigenen vier Wänden auseinander zu setzen und sich an der Energiewende zu beteiligen. Energieberater Akke Wilmes von der Verbraucherzentrale zeigt, welche Möglichkeiten man hat, um den Energieverbrauch zu dokumentieren, mit einfachen und vorhandenen Mitteln den Verbrauch zu bestimmen und, bezogen auf den eigenen Haushalt, zu bewerten und daraus einzuschätzen, welche Möglichkeiten man hat, den Verbrauch sinnvoll zu reduzieren. Ziel: Geldbeutel und Klima werden geschont. Es besteht Raum für individuelle Fragen. Der Vortrag findet online über zoom statt und wendet sich an Mieter:innen sowie Hauseigentümer:innen.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

**Akke Wilmes**

Mittwoch, 09.10.2024, 18.30 bis 20 Uhr  
online

**E10447**

**unentgeltlich**



*In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW*

## Ist die Wärmepumpe die richtige Heizung für mich?

Die Energiepreise steigen, gleichzeitig sind die Rahmenbedingungen für einen Austausch des Heizsystems aktuell sehr attraktiv. Üppige Förderkonditionen für Heizungsanlagen, die erneuerbare Energien nutzen, Sonderprämien für den Austausch von fossil betriebenen Heizsystemen liegen im Trend. Neue gesetzliche Anforderungen und der steigende Energie- und CO<sub>2</sub>-Preis sollten neben den technischen Komponenten in die Erwägung mit einfließen.

Ist die Wärmepumpe die mögliche und richtige Lösung? Was ist im Einzelfall zu beachten und welche Vor- und Nachteile weisen die verschiedenen Heizsysteme auf?

Im Vortrag gibt Dipl. Ing. Akke Wilmes einen Überblick über die möglichen Heizsysteme und die aktuellen Rahmenbedingungen. Es besteht Raum für individuelle Fragen.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

**Akke Wilmes**

Mittwoch, 13.11.2024, 18.30 bis 20 Uhr  
online

**E10452**

**unentgeltlich**

**Akke Wilmes**

Mittwoch, 29.01.2025, 18.30 bis 20 Uhr  
online

**E10454**

**unentgeltlich**

*In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW*

## Thermografie – Wärmeverluste aufspüren

Gebäude verlieren während der Heizperiode über die Dächer, Fenster und Außenwände Wärmeenergie. Viele Hausbesitzer sind unsicher, ob ihr Haus gut gedämmt ist und wo es Schwachstellen gibt, bei denen es sich lohnt etwas zu verbessern. Energieberater Akke Wilmes erklärt in einem Vortrag die Möglichkeiten der Thermografie, denn die bunten Wärmebilder machen sichtbar, wo Wärme das Gebäude verlässt.

Im Anschluss an den Vortrag (ungefähr 60 Min) findet bei passender Witterung (unter 5 C°) ein kleiner „Spa(r)zierung“ von 15–20 Minuten statt, bei dem die Messtechnik live gezeigt und erklärt wird. Dieser wird in der Umgebung des Bildungszentrums stattfinden. Interessierte Hausbesitzer:innen können sich vorab melden, dann kann man ihre Häuser in den Spaziergang einbinden.

Warme Kleidung für den Spaziergang ist empfohlen.

**Akke Wilmes**

Mittwoch, 22.01.2025, 18.30 bis 21 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E10456**

**unentgeltlich**



*vhs.wissen live*

## Wie die Energiewende gelingen kann, ohne den Industriestandort Deutschland zu gefährden

Die deutsche Wirtschaft steht aktuell vor großen Herausforderungen. Eine davon ist das Ziel, unsere Volkswirtschaft klimaneutral zu gestalten. Zwar konnten die Emissionen in Deutschland in den zurückliegenden 30 Jahren bereits stark gesenkt werden. Um das Ziel der Klimaneutralität bis zum Jahr 2045 zu erreichen, muss aber unter anderem sowohl die installierte Leistung erneuerbarer Energien als auch die heimische Erzeugung von Wasserstoff deutlich ansteigen. Um entsprechende Anreize zu setzen, sollte



die Attraktivität für unternehmerisches Handeln steigen und staatliches Handeln selbst effizienter und lösungsorientierter werden. Gleichzeitig gilt es, die Interessen des Industriestandorts Deutschland zu berücksichtigen.

*Prof. Dr. Dr. Christoph M. Schmidt*

Dienstag, 01.10.2024, 19.30 bis 21 Uhr  
online

E10460

unentgeltlich



vhs.wissen live

## Klimahandel – Wie unsere Zukunft verkauft wird

Seit über einem halben Jahrhundert wissen wir um die erschreckenden Auswirkungen von Umweltzerstörung und Klimawandel. Zwar häufen sich internationale Umwelt- und Klimakonferenzen, doch warum handeln wir nicht konsequent gegen die verheerenden Bedrohungen?

Mojib Latif wendet sich in diesem Vortrag der Frage zu, warum unsere Welt trotz besseren Wissens weiterhin auf gefährliche Weise den Ast absägt, auf dem sie sitzt. Er stellt die unbequemen Fragen nach dem Versagen der Politik und den Interessen weniger mächtiger Konzerne, die von dieser fatalen Entwicklung profitieren und zeigt Wege auf, wie dennoch durch

globale Zusammenarbeit die Zukunft nachfolgender Generationen gerettet werden kann.

*Prof. Dr. Mojib Latif*

Mittwoch, 22.01.2025, 19.30 bis 21 Uhr  
online

E10461

unentgeltlich

## Kleine Reparaturen und Montagen

Sie wollen nicht immer jemanden um Hilfe bitten, wenn Sie einen Dübel in die Wand bringen möchten oder eine Lampe anschließen wollen? Am ersten Abend wird der Dozent typische kleine „Baustellen“, die im Haushalt erledigt werden müssen, vorbereiten, damit Sie gleich in die Praxis einsteigen können. Für den zweiten Abend sprechen Sie in der Gruppe ab, welche Montagen und Reparaturen Sie gerne selbst erlernen möchten. Wenn Sie wollen, können Sie die Gruppe auch zu sich nach Hause einladen, um am konkreten Beispiel und unter Anleitung zu üben.

*Martin Kniep*

montags, 18 bis 20.15 Uhr  
Beginn: 23.09.2024, 3-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E10470

35 Euro





## Pädagogik

### Spiele – Mehr als Gewinnen oder Verlieren

Die Fülle an Brett- und Kartenspielen ist unüberschaubar groß, so dass man nur schwer gute von schlechten Spielen unterscheiden kann. Es gibt Strategie-, Taktik-, Glücks-, Familien-, Zweipersonenspiele und viele mehr. Und es geht immer um das Gewinnen oder Verlieren! Immer?

Welches Spiel zu welchem Zweck? Wo ist Zusammenspiel, Kombinationsgabe, Schnelligkeit, Wissen gefragt? Im Seminar besteht die Gelegenheit, einige der Spieleneuheiten auszuprobieren. Peter Neugebauer, selbst Spielekritiker und (Mit-)Autor einiger Spiele, zeigt Ihnen Alternativen und Anwendungsmöglichkeiten und erläutert Ihnen auf Wunsch alle mitgebrachten Spiele; dieses Seminar ist auch sehr geeignet für Lehrerinnen und Lehrer bzw. Erzieherinnen und Erzieher.

Da wir genügend Zeit zum Ausprobieren eingeplant haben, stehen für einen gemütlichen Abend Knabberereien und Getränke für Sie bereit.

*Peter Neugebauer*

Montag, 04.11.2024, 17.30 bis 21.30 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E10546

16 Euro



## sci:kinderhaus

Kita im Schirrhof



Konzeptionell arbeitet das **SCI-Kinderhaus** mit dem Schwerpunkt der **Natur- und Waldorfpädagogik** bewährten Grundelementen **Rhythmus** (im Tages-, Wochen- und Jahreslauf). Mit der Sinneswahrnehmung und dem Lernen durch **Vorbild und Nachahmung**.

Mit dem Ziel den Kindern eine Umgebung zu bieten, die für sie gestaltbar und handhabbar ist.

SCI-Kinderhaus im Schirrhof  
Friedrich-Heinrich-Allee 79 a  
47475 Kamp-Lintfort

Tel.: (02842) 9 28 46 63  
kinderhaus-schirrhof@sci-moers.de  
www.sci-moers.de

sci:moers

Wir gestalten soziale Ideen.



## ADHS hat doch jedes Kind?

Die Diagnose ADHS ist mittlerweile nicht mehr unbekannt. Aber was verbirgt sich hinter diesem Akronym und der damit einhergehenden Störung? Eine Psychologin klärt auf. Alle Interessierten, aber natürlich insbesondere Eltern, erhalten grundsätzliche Informationen darüber, was eine Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) ist, wie sich die Symptomatik im Alltag darstellt und welche Ursachen sie hat. Außerdem lernen Sie die typischen Verhaltensmerkmale einer ADHS kennen und erhalten konkrete Hilfestellungen für den Umgang mit schwierigen Alltagssituationen.

Beatrice Bolländer

Donnerstag, 05.12.2024, 19 bis 20.30 Uhr  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

E10548

5 Euro



vhs.wissen live

## Babygesänge: Wie aus Weinen Sprache wird

Das Weinen eines Babys löst universal bei allen Menschen die gleichen Emotionen aus. Aber ein Weinen bedeutet nicht immer Hunger, Schmerz oder Einsamkeit. Das Weinen der Babys ist eine geheime Klangwelt.

Seit mehr als 40 Jahren untersucht Kathleen Wermke auf fast allen Kontinenten vorsprachliche Babylaute – sie hat einzigartige Melodien, Intervalle und rhythmische Akzentuierungen gefunden. Und obwohl die Babygesänge zwar in gewisser Weise anderen Natursängern wie Walen, Delfinen oder Singvögeln ähneln, ist

ihr Singsang der einzige, aus dem sich später Sprache entwickelt.

In ihrem Vortrag zeigt sie, wie aus melodischem Singsang Sprache wird und dass zum Beispiel japanische Babys ganz anders klingen als schwedische.

Prof. Dr. Kathleen Wermke

Montag, 02.12.2024, 19.30 bis 21 Uhr  
online

E10550

unentgeltlich



## Psychologie & Persönlichkeitsentwicklung

### Auswege aus einer erschöpften Gesellschaft

Die multiplen Krisen gehen nicht spurlos an uns allen vorüber. Jedoch muss der „normale“ Alltag auch noch bewältigt werden. In diesem Vortrag stellt der Referent eingehend Symptome und Ursachen eines Burnouts dar. Der Schwerpunkt des Vortrags liegt allerdings bei den Lösungsansätzen: Wie kann ich der Gefahr der Selbstausschöpfung, wie kann ich Erschöpfungszuständen und der Flut der Fremderwartungen begegnen? Sie lernen konventionelle und unkonventionelle Lösungswege kennen. Werden diese gelebt und im Alltag umgesetzt, so kann das zu einem dauerhaft zufriedenen und harmonischen Leben führen, auch bei größerer Arbeitsbelastung!

Rainer Spallek

Donnerstag, 21.11.2024, 19 bis 20.30 Uhr  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

E10617

7 Euro



## Mensch & Gesellschaft

### Gefühle und Grenzen in Beziehungen

Was versteht Frau und Mann überhaupt unter „Beziehung“? Welche Konflikte und Gefühle tauchen innerhalb einer Paarbeziehung auf und wie können beide lernen, gesund damit umzugehen? Wie können beide Partner in einer Beziehung voll aufgehen, ohne sich darin zu verlieren? Wie beeinflusst unsere Kindheit und die Beziehungsfähigkeit unserer Eltern die eigene Paarbeziehung und wie entwickelt sich Frau/Mann über das Beziehungsmuster der Eltern hinaus? Der Referent arbeitet als Körpertherapeut in der Gelderland Klinik und eigener Praxis. Er unterstützt Menschen und Paare bei Konflikten, der Wahrnehmung und Verarbeitung von Gefühlen, um mehr Gesundheit, Lebendigkeit und Entfaltung des eigenen Potentials zu erlangen.

*Lutz Leurs*

Dienstag, 10.12.2024, 19 bis 20.30 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E10618

5 Euro



*Für Frauen*

### Schminkworkshop mit Visagistin

Lernen Sie Schritt für Schritt den Umgang mit Make-up, Aufheller, Puder, Rouge, Lidschatten, Lippenstift und Wimperntusche, damit Sie auch im Alltag und im Büro frisch und attraktiv aussehen. Der Kurs richtet sich an Frauen, die sich selten oder gar nicht schminken und hier ein Tages-Make-up erlernen möchten, welches die natürliche Schönheit unterstreicht, sie aber nicht „aufgedonnet“ aussehen lässt. Zudem lernen

Sie, wie Sie Unreinheiten und Pigmentflecken kaschieren können.

Gerne können Sie Ihre vorhandenen Dekoratивkosmetikprodukte mitbringen.

Bitte bringen Sie einen Handspiegel, einen Rouge- und Puderpinsel sowie Schreibmaterial mit. Allergikerinnen bringen ihre Kosmetik bitte selber mit.

*Iris Meuser*

Freitag, 15.11.2024, 18 bis 21.15 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E10622

29 Euro

## Religion, Ethik, Philosophie

### Besuch eines buddhistischen Tempels – Wat Phra Dammakaya

Der buddhistische Tempel in Moers bietet den Besucher:innen einen Einblick in den Buddhismus, wie er in Thailand praktiziert wird. Die in Thailand vielerorts anzutreffenden Wat (Tempel) sind in Deutschland eher seltene Orte der Einkehr und der Meditation und bieten den hier lebenden Buddhisten einen Raum der Begegnung und Achtsamkeit, aber auch zum Austausch und Gemeinschaftsleben.

Die Besucher:innen erhalten zuerst eine kurze Einführung in den in Thailand praktizierten Buddhismus. Im Verlauf des Besuchs sind ferner eine Besichtigung der Räumlichkeiten und Erläuterungen zur Einrichtung und zu den religiösen Vorschriften vorgesehen.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

*Warachoto Puttipong*

Samstag, 14.09.2024, 14 bis 15.30 Uhr  
Moers, Tempel Wat Phra Dammakaya,  
Römerstr. 586

E10802

unentgeltlich



### Perspektive

In Kooperation mit dem Grafschafter Museum und der Fachstelle für Demokratie im Rahmen der „Partnerschaft für Demokratie Moers“

## Interreligiöser Dialog – Maria \* Meryem (bilingual Deutsch-Türkisch)

Maria ist die berühmteste Frau der Weltgeschichte. Doch wer kennt Maria als ein benadetes weltkluges Kind, als unangepassten Teenager mit revolutionären Ideen, als angeschwärtzte Sünderin, Mutter mit Alltagsorgen wie jede andere, als Zweiflerin und schließlich eine Botschafterin unerschütterlichen Glaubens? Das Erzählprogramm MARIA \* MERYEM bezieht sich sowohl auf die alten Geschichten aus der Bibel und dem Koran als auch auf außerkanonische Schriften und Überlieferungen, und ist angereichert mit der künstlerischen, zeitgenössischen Fantasie und Darstellungsform der beiden Erzählerinnen. Das Erzählstück findet auf Deutsch und Türkisch in der Kocatepe-Moschee statt.

Es sind keine Türkischkenntnisse erforderlich. Bitte beachten Sie, dass in der Moschee das Schuhwerk abzulegen ist.

Christine Lander, Selma Scheele

Dienstag, 08.10.2024, 19.30 bis 21 Uhr  
Moers, Kocatepe Moschee,  
Römerstr. 605

E10803

unentgeltlich

Gefördert vom



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

## „Unsere westlichen Werte“: Was ist damit eigentlich gemeint?

„Werte“ umfassen materielle Gegenstände sowie Ideen, Zustände und Eigenschaften, die als besonders wichtig, kostbar oder erstrebenswert gelten. Politisch beziehen sie sich auf Ziele, Ideale und Maßstäbe, nach denen Menschen ihr Leben ausrichten. Wenn Politiker von „unseren“ Werten

sprechen, implizieren sie ein gemeinsames Verständnis dessen, was als wertvoll und identitätsstiftend angesehen wird. Doch welche Werte sind das genau? Woher stammen diese Vorstellungen, und sind sie wirklich so prägend für unseren Kulturraum? Oder zeigt die Realität andere Prioritäten der Menschen? Diesen Fragen widmen wir uns in diesem Kurs. Philosophische Vorkenntnisse sind nicht nötig, jedoch die Bereitschaft, Neues zu erkunden, kontroverse Aussagen zu diskutieren und auf ihre Überzeugungskraft zu prüfen.

Ludwig Hendrix

dienstags, 19 bis 20.30 Uhr  
Beginn: 29.10.2024, 6-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E10820

45 Euro



## Café de Flore oder das Wagnis der Freiheit

Das Café de Flore ist ein Café im Quartier Saint-Germain-des-Prés. Hier gingen viele Künstler, Schriftsteller und Intellektuelle täglich aus und ein. So auch die Hauptvertreter des französischen Existentialismus: Jean-Paul Sartre, Simone de Beauvoir und Albert Camus. Dieser legendäre Ort ist unser gedanklicher Ausgangspunkt für ein Gespräch über die Aktualität des existentialistischen Freiheitsgedankens.

Dr. Jens Korfkamp

Donnerstag, 10.10.2024, 19 bis 20.30 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E10823F

5 Euro



vhs.wissen live

## Medizinethik – Ethische Fragen im Krankenhaus, in der Forschung und in der Politik

Schwierige Entscheidungen am Krankenbett, die ethischen Implikationen neuester Forschungsergebnisse bis hin zur Beratung der großen Politik: Medizinethik – was ist das eigentlich? Im Vortrag werden verschiedene Handlungsbereiche und Themenfelder vorgestellt und anhand aktueller Fälle diskutiert.

Alena Buyx ist Professorin für Ethik der Medizin und Gesundheitstechnologien und Direktorin des Instituts für Geschichte und Ethik der Medizin (IGEM) an der Technischen Universität München (TUM). Ihre Forschung umfasst den gesamten Bereich der biomedizinischen und öffentlichen Gesundheitsethik und Fragen der Solidarität und Gerechtigkeit. Sie ist Mitglied mehrerer hochrangiger nationaler und internationaler Ethikgremien.

Prof. Dr. Alena Buyx

Dienstag, 08.10.2024, 19.30 bis 21 Uhr  
online

E10830

unentgeltlich



vhs.wissen live

## Der elektronische Spiegel: Menschliches Denken und Künstliche Intelligenz

Während Künstliche Intelligenz (KI) landauf, landab diskutiert wird, ist kaum bekannt, dass die klugen Maschinen nie nur dazu da waren,

uns langweilige oder gefährliche Arbeit abzunehmen. Sie waren von Beginn an Hypothesen über das Funktionieren des Geistes, elektronische Spiegel, in deren Zerrbild der Mensch nur umso besser erkennen kann, was Intelligenz ausmacht und was ganz offensichtlich nicht. Am Beginn der Künstliche-Intelligenz-Forschung stand die Vorstellung, man müsse das menschliche Denken nur genau genug beschreiben, um intelligente Maschinen bauen zu können.

70 Jahre später hat sich Ernüchterung eingestellt: Die größten Herausforderungen bestehen nicht darin, im Schach zu gewinnen oder in Gedanken geometrische Figuren zu drehen, sondern in etwas so schwer Greifbarem wie Flexibilität, Kreativität und gesundem Menschenverstand; darin, eine Situation zu verstehen und angemessen zu reagieren.

Dr. Manuela Lenzen

Sonntag, 03.11.2024, 19.30 bis 21 Uhr  
online

E10831

unentgeltlich



vhs.wissen live

## KI im Unternehmen – wie gelingt ein vertrauenswürdiger Einsatz?

Beim Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) fragen sich heute viele Unternehmen, wie sie ethische Leitlinien berücksichtigen können. Ob Transparenz, Erklärbarkeit, Fairness, Sicherheit oder Datenschutz: Es gibt konkrete Maßnahmen, die eine Implementierung von vertrauenswürdiger KI unterstützen. Dieser Vortrag beleuchtet aus der Sicht eines IT-Unternehmens den Einsatz von KI und die notwendigen Voraussetzungen und Maßnahmen, um vertrauenswürdige KI-Lösungen zu finden.

Andrea Martin

Dienstag, 03.12.2024, 19.30 bis 21 Uhr  
online

E10832

unentgeltlich



## Kultur & Heimat

### Gemeinsam unterwegs

60+

#### Ein Spaziergang durch NRW

Jede Stadt hat ihre schönen Seiten. Diese wollen wir nun gemeinsam entdecken, z. B. Seen, Botanische Gärten, Landmarken, Burgen in NRW oder auch eine Schifffahrt zur Entspannung. Dieses Angebot wendet sich an Menschen, die gern in Gesellschaft spazieren gehen wollen, aber nicht mehr sehr gut zu Fuß sind. Die Gruppe trifft sich zweimal monatlich freitags. Bei der Vorbesprechung werden die genauen Termine festgelegt.

Eintrittsgelder und Fahrkarten sind nicht im Kursentgelt enthalten.

*Rosemarie Schmidt*

Die Vorbesprechung findet am Freitag, 23.08.2024 um 11 Uhr statt.  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

**E10906**

**50 Euro**

60+

#### Treffpunkt Senior:innen – Gemeinsam aktiv sein

Senior:innen, die gerne in Gemeinschaft etwas unternehmen wollen, sind zu diesem Treffen eingeladen. Die Veranstaltungen finden zu wechselnden Terminen statt und sind von unterschiedlicher Dauer. Bei einem ersten Treffen werden die Programmpunkte und Termine bekannt gegeben. Möglichkeiten sind: Besichtigungen in

der näheren Umgebung, Theater-, Konzert- und Museumsbesuche, Besuche von Ausstellungen, Wanderungen, Informationsnachmittage. Eintrittsgelder und Fahrkarten sind nicht im Kursentgelt enthalten.

*Ursula Schnepf-Rosenthal*

Die Vorbesprechung findet am Freitag, 30.08.2024 um 11 Uhr statt.  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

**E10907**

**40 Euro**

60+

#### Wanderkreis für jung gebliebene Senior:innen

Wir wandern mit netten Leuten am schönen Niederrhein. Die Ausflüge dauern jeweils 2 bis 3 Stunden und finden 10-mal statt. Der Informationstermin ist darin nicht enthalten. Eine Einkehr in gemütlicher Runde im Anschluss ist möglich. Wir benutzen für Hin- und Rückfahrt den PKW (Mitfahrgelegenheit). Die Wanderungen starten immer mittwochvormittags zu vorgegebenen Terminen. Diese werden bei der Vorbesprechung festgelegt.

Eventuelle Eintrittsgelder und Fahrkarten sind nicht im Kursentgelt enthalten.

*Michael Kempkes*

Die Vorbesprechung findet am Mittwoch, 04.09.2024 um 15 Uhr statt.  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

**E10908**

**38 Euro**





## Mensch & Gesellschaft

60+

### Wanderungen und kleine Unternehmungen – für Senior:innen rund um Moers

Senior:innen, die gerne wandern, aber keine geeigneten Wanderpartner:innen haben, finden hier Gleichgesinnte.

Die Wanderzeit beträgt 2 bis 3 Stunden. Meist gibt es eine Einkehr während oder nach der Wanderung. Für Hin- und Rückfahrt werden öffentliche Verkehrsmittel genutzt. Die Wanderungen finden alle 14 Tage freitags, normalerweise am Vormittag, statt. Die genauen Termine werden bei der Vorbesprechung festgelegt. Eintrittsgelder und Fahrkarten sind nicht im Kursentgelt enthalten.

*Karoline Hoell*

Die Vorbesprechung findet am Freitag, 06.09.2024 um 14.30 Uhr statt.  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

**E10909**

**50 Euro**

60+

### Fahrradtouren für mobile Senior:innen

Durch Wiesen, Wälder, Felder, durch gastliche Dörfer, über Deiche und an Flüssen entlang unternehmen wir ca. 25 km lange Touren in gemäßigtem Tempo.

Mit mobilen Senior:innen fahren wir von Moers aus durch die abwechslungsreiche Landschaft. Die Radtouren finden je nach Verabredung in wechselnden Zeitabständen statt. Beim ersten Treffen werden organisatorische Dinge besprochen, die Routen vorgestellt und die genauen Termine abgestimmt. Insgesamt werden drei Fahrten unternommen.

*Ingo Dämgen*

Die Vorbesprechung findet am 26.08.2024 um 16 Uhr statt.  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E10910**

**33 Euro**



*Perspektive*

*In Kooperation mit der Stadt Kamp-Lintfort –  
Amt für Soziales und Wohnen*

### Peace-Bike-Tour – Mit dem Fahrrad von Kamp-Lintfort in den Senegal

Vortrag im Rahmen der Interkulturellen Woche Am 31. Oktober machte sich Christoph Roller mit dem Pedelec auf den Weg nach Abéné im Senegal. „Wie geht Frieden?“ diese Frage trieb ihn um. Auf seiner Reise durch die Niederlande, Belgien, Frankreich, Spanien, Marokko, Mauritien, Gambia in den Senegal berichtete er vom friedvollen Zusammenleben verschiedener Nationen und Kulturen in Kamp-Lintfort. Er sammelte auf den 6.700 km aber auch Friedensbotschaften ein.

Von diesen und von seinen Abenteuern, die er bis zu seiner Ankunft in Abéné am 23. Januar 2024 erlebte, möchte Christoph Roller berichten. Der Eintritt ist kostenlos, es wird um eine Spende für einen guten Zweck gebeten. Eine Anmeldung ist erforderlich.

*Christoph Roller*

Donnerstag, 26.09.2024, 18.30 bis 20.30 Uhr  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E10911L**

**unentgeltlich**



In Kooperation mit der NIAG  
50+

In Kooperation mit der NIAG  
50+

## Sich mit der VRR-App im Nahverkehr zurechtfinden

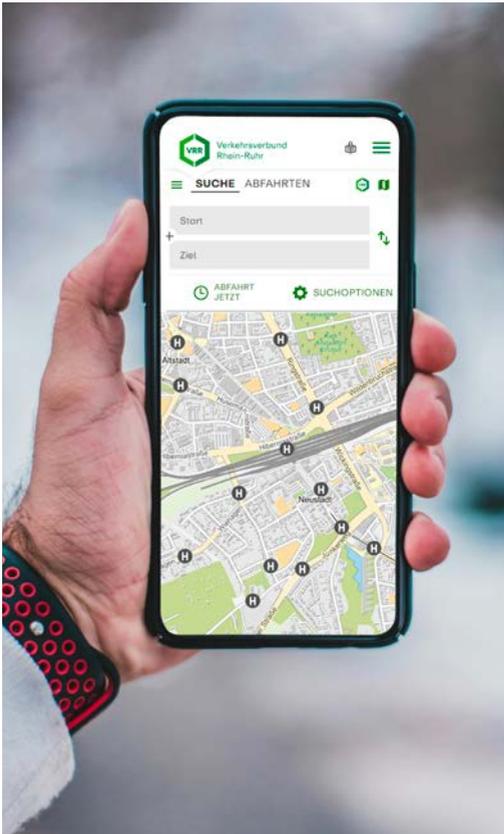
Entdecken Sie die digitale Mobilität! Unser Kurs für Senior:innen präsentiert die VRR-App durch eine Fachfrau der NIAG. Lernen Sie, wie Sie Fahrpläne abrufen, Tickets kaufen und Echtzeitinformationen nutzen. Einfach und verständlich erklärt, um Ihre Reisen stressfrei zu gestalten. Trauen Sie sich. Die App spart Zeit und Stress. Der Workshop ist kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Anja Dahmen

Dienstag, 01.10.2024, 15 bis 16.30 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E10912

unentgeltlich



## Mit der ODI-App (nachts) unterwegs

On-Demand bedeutet „auf Anforderung“. ODI ist immer nur dann unterwegs, wenn Fahrgäste ODI „anfordern“. Dabei fährt ODI ohne Fahrplan oder konkrete Linienvorgabe ganz individuell und bedarfsorientiert. Einzige Voraussetzungen sind, dass es keine adäquate ÖPNV-Alternative gibt, dass der Fahrgast die Fahrt vorher anmeldet und dass er im Fall ähnlich gelagerter Fahrtanfragen mit weiteren Fahrgästen im ODI-Taxi einverstanden ist. Die Buchung von ODI ist immer dann möglich, wenn eine ÖPNV-Verbindung zum Fahrtziel 1,5-mal so lange oder länger dauert als die Fahrt mit dem ODI-Taxi. Vor allem ist dies auch in der Nacht eine gute Alternative zum Taxi. Wie das genau funktioniert, erklärt Ihnen heute Nachmittag Michael Thimm von der NIAG. Der Workshop ist kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Michael Thimm

Dienstag, 08.10.2024, 15 bis 16.30 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E10914

unentgeltlich

## Wander- und Fahrradtouren planen mit Komoot

Ob Wandern oder Radfahren: Entdecken Sie mit uns die Welt digitaler Routenplanung auf Ihrem Smartphone! Der Kursleiter zeigt Ihnen praxisnah die Outdoor-App Komoot, die Planung vorab und die Navigation unterwegs. Erweitern Sie Ihre Fähigkeiten im Bereich der digitalen Reiseplanung! Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone (Apple iPhone oder Android-Smartphone) betriebsbereit (aktiviert, vollständig aufgeladen, inkl. Passwörter/Pins) mit.

Heinz Gellings

Montag, 04.11.2024, 15 bis 16.30 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E10916

12 Euro



2

## Kunst & Kultur

- 64 Literatur
- 67 Bildende Kunst
- 74 Drucken
- 75 Nähen & Modegestaltung
- 78 Keramik & Kunsthandwerk
- 79 Radio
- 80 Fotografie
- 83 Musik
- 84 Theater

## Programmbereich „Kulturelle Bildung“ – Kultur macht stark

In unseren Angeboten der kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern.

Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.



# Ihr Kontakt zum Fachbereich:



**Heike Drewelow**  
Kunst & Kultur  
[heike.drewelow@moers.de](mailto:heike.drewelow@moers.de)



**Catharina Stuckmann**  
Fachbereichsassistenz  
Kunst & Kultur  
☎ 0 28 41 / 201-558  
[catharina.stuckmann@moers.de](mailto:catharina.stuckmann@moers.de)



**Biagio Di Bari**  
Fachbereichsassistenz  
Kunst & Kultur  
☎ 0 28 41 / 201-558  
[biagio.di.bari@moers.de](mailto:biagio.di.bari@moers.de)



## Literatur



Perspektive

### Jon Fosse – Ein leuchtendes Dunkel

Lesung und Gespräch über das Werk des Norwegers Jon Fosse, Literaturnobelpreisträgers von 2023. Ein Abend mit Hinrich Schmidt-Henkel, der seit rund 30 Jahren die Stücke und Romane, Lyrik und andere Texte von Fosse übersetzt. Er gibt einen Überblick über und Einblicke in das große Oeuvre Fosses, von frühen bis zu neuesten Werken, und in die Übersetzerwerkstatt. Der Norweger wird dabei als ein Autor erfahrbar, der seinen Figuren mit viel Zärtlichkeit und Einfühlung begegnet.

*Hinrich Schmidt-Henkel*

Dienstag, 24.09.2024, 19 bis 20.30 Uhr  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

E20101

5 Euro



Perspektive

### Auf der Suche nach der Blauen Blume – Novalis (1772–1801) und die Frühromantik

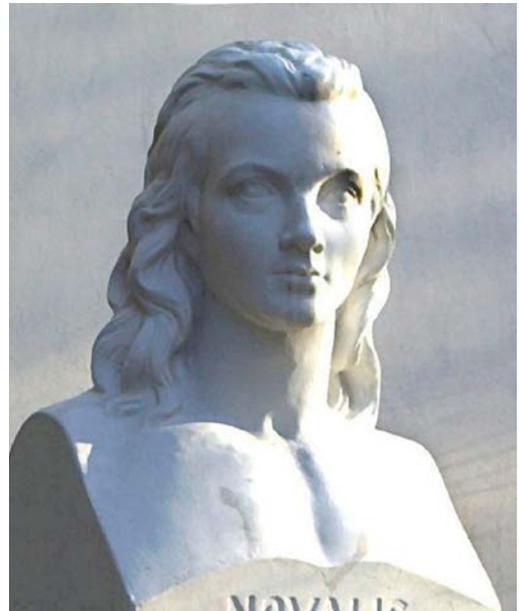
Die Blaue Blume ist das berühmte Symbol der frühen Romantik. Es steht für die Sehnsucht, den geheimnisvollen Zusammenhang allen Seins zu finden. Der Dichter Friedrich von Hardenberg, der sich Novalis nennt, ist der talentierteste Vertreter einer jungen Generation von Literaten, welche die Romantik als Lebensgefühl aus der Taufe hebt. In Gedichten wie den „Hymnen an die Nacht“ und Erzählungen wie „Heinrich von Ofterdingen“ spürt Novalis einem magischen Bewusstsein nach, das sich in Träumen und Märchen die Seele der Welt zu erschließen hofft. Dabei gelingt ihm Literatur von Weltrang, die auch heute noch die Herzen der Leser:innen erwärmt. Der Vortrag stellt Leben und Werk des Novalis vor und ordnet sie in den Kontext der Zeit und des Freundeskreises ein.

*Ernst Müller*

Montag, 30.09.2024, 19 bis 20.30 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E20102

5 Euro





## Kunst & Kultur



*In Kooperation mit der Bibliothek Moers*

### Lesestoff – Nicht nur für den Urlaub

Jedes Jahr erscheint eine fast unüberschaubare Fülle an neuen Büchern. Lassen Sie sich von einer Buchhändlerin aus Leidenschaft eine breit gefächerte Auswahl vorstellen: Krimi, Roman, Reisebericht oder spannendes Sachbuch, alles ist dabei.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

*Anja Lindenau*

Montag, 28.10.2024, 19.30 bis 21 Uhr  
Moers, Bibliothek, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E20107**

**unentgeltlich**

### Schreibwerkstatt: Roman/Biographie/ Sachbuch

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Schreibende. Idealerweise haben Sie eine Idee für ein Buchprojekt und möchten diese nun umsetzen. Vielleicht schreiben Sie bereits an Ihrem Roman und merken, dass Sie Hilfe benötigen: Im Aufbau, mit den Figuren oder bei Dialogen. Womöglich liegt auch schon ein fertiges Manuskript in einer Schublade und Sie benötigen Hilfe bei

der Überarbeitung und schließlich bei einem Exposé für einen Verlag. Dieser Schreibkurs setzt sich mit all diesen Fragen auseinander – vom Schreiben über die Korrektur bis zur Frage der Präsentation und Vermarktung – und soll den Schreibenden die Grundlage dafür schaffen, sich mit ihren Projekten bei Verlagen vorstellen zu können.

*Tina Schlegel*

mittwochs, 18 bis 20.15 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 12-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E20212**

**162 Euro**

### Lesung der Schreibwerkstatt

Teilnehmer:innen des Schreibkurses mit Tina Schlegel präsentieren in einer Lesung ihre Texte. Von Kurzgeschichten über biographische Texte bis hin zu Romanauszügen ist alles dabei, mal leicht und heiter, mal ernst und nachdenklich, mal abenteuerlich und spannend. Die Schreibenden freuen sich, ihre Texte erstmals einer interessierten Öffentlichkeit vorstellen zu können.

*Tina Schlegel*

Mittwoch, 18.12.2024, 18 bis 20.15 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E20213**

**unentgeltlich**





Perspektive 

In Kooperation mit LesArt Kamp-Lintfort e. V.

### Mein Freund, der Baum – Literarische Wanderung in Kamp-Lintfort

In der Literatur spielten Bäume schon immer eine große Rolle: Besondere Bäume kennzeichnen besondere Lebenslagen, sie charakterisieren Gemeinschaften oder Orte. In Sagen, Märchen und Gedichten werden ihnen magische Kräfte zugeschrieben. Und Peter Wohlleben erläutert anschaulich das „Geheime Leben der Bäume“ aus wissenschaftlicher Sicht.

Kamp-Lintfort hat nicht nur ein sehr großes Waldgebiet, auch in der Stadt gibt es zahlreiche spannende Bäume. Die diesjährige literarische Wanderung mit Lesungen von LesART e. V. führt von Kamp am Bachufer entlang durch ein Stadtgebiet Lintforts. Zum Abschluss ist die gemeinsame Einkehr im Spendencafé von Kloster Kamp geplant.

Bitte wetterfeste Kleidung und stabiles Schuhwerk tragen.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

*Katharina Gebauer, René Schneider*

Samstag, 05.10.2024, 10 bis 14 Uhr  
Kamp-Lintfort, unterer Parkplatz Kloster  
Kamp, Mittelstr. 1a

E20214L

15 Euro



In Kooperation mit der  
Mediathek Kamp-Lintfort und LesART e. V.

### Vorleseworkshop –

#### Das passende Buch zum Kind

Ihre Kinder oder Enkel können Ihnen nicht lange zuhören, wenn Sie vorlesen? Das muss nicht daran liegen, dass Sie schlecht lesen oder die Kinder alle Zappel-Philippe sind. Vielleicht liegt es eher an der falschen Buchauswahl oder der Fähigkeit, das Gehörte zu verstehen. Kinder befinden sich dauernd in einer rasanten Entwicklung: was Vorschulkinder sprachlich überfordert, ist für Zweitklässler gerade richtig und für den Viertklässler schon wieder langweilig. In diesem Workshop klären wir über die Sprachentwicklung auf, und stellen Bücher für Kinder von der Vorschule bis zum 4. Schuljahr vor.

Für die Vorlesepat:innen des Vereins LesART e. V. ist diese Fortbildung kostenlos.

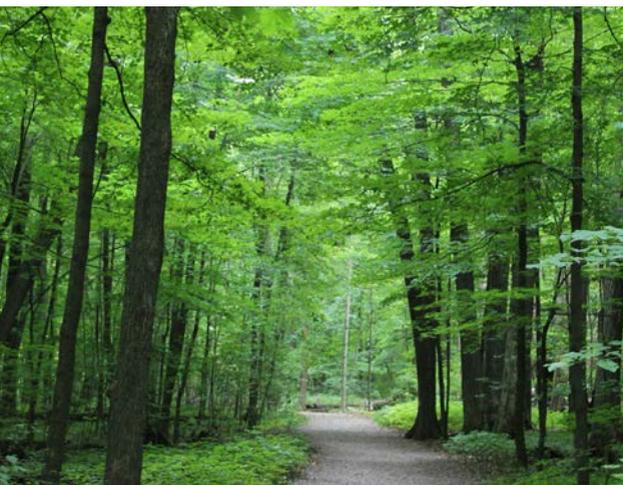
Eine Anmeldung ist erforderlich.

*Sabine Buschhoff*

Samstag, 09.11.2024, 13 bis 17.15 Uhr  
Kamp-Lintfort, Mediathek,  
Freiherr-vom-Stein-Str. 26

E20215L

30 Euro





## Bildende Kunst

### Kunstwerke verstehen

Der Maler Vincent van Gogh sagte einmal, es sei wichtig zu wissen, warum man schön findet, was man schön findet. In diesem Kurs geht es darum, anhand von Bildbeispielen und Texten zur Kunst über Kunstwerke nachzudenken, deren inhaltliche und formale Struktur zu erkennen und über sie sprechen zu lernen.

*Jörn Kempfer*

mittwochs, 18 bis 19.30 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 12-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E20601**

**82 Euro**



### Arbeitskreis Malerei

Der Arbeitskreis wendet sich an Freizeitmaler:innen, die bereits selbstständig arbeiten, aber auch an interessierte Anfänger:innen, die sich theoretisch orientieren möchten. In diesem Kurs wird nicht gemalt – es werden Bilder besprochen, Theorien erklärt, gemeinsame Ausstellungsbesuche geplant. Der Arbeitskreis arbeitet hierbei eng mit dem Künstler-Verein „Moerser Palette“ zusammen.

*Jörn Kempfer, Michael Kiefer*

donnerstags, 19 bis 20.30 Uhr  
Beginn: 26.09.2024, 2-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E20602**

**25 Euro**

### Zeichnen lernen

Wir zeichnen hier und jetzt, Fehler sind erlaubt. Beobachten, genau hinsehen. Das Umfeld der vhs Moers bietet genügend Anreize, das zu skizzieren, was wir wahrnehmen. Räume, Flure, Türen, Decken, Treppen. Unser Zeichenprozess ist erst einmal wichtiger als das Resultat. Deshalb gilt es, so viele Zeichnungen wie möglich zu machen. Zeichenprozess als Sehen mit dem Stift. Der eigene Strich und die eigene Wahrnehmung stehen hierbei im Mittelpunkt. Dazu werden wir uns gemeinsam ausgewählte künstlerische Positionen wie Sabine Moritz, Matthias Beckmann und Henri Matisse ansehen und diskutieren.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier (A5/A4/A3), Zeichenblock und Bleistifte.

*Eugen Schilke*

dienstags, 19.30 bis 21 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 12-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E20603**

**84 Euro**





## Kunst & Kultur

### Zeichnen im Freien

Draußen in der Natur zu zeichnen, gehört zu den ureigenen künstlerischen Auseinandersetzungen. Der Schlosspark bietet viele unterschiedliche Motive. Der alte Baumbestand kann ebenso als Motiv dienen wie diverse Flächen, Skulpturen oder Lebewesen. Beobachten, wahrnehmen und festhalten/zeichnerisch umsetzen steht in diesem Workshop im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Zeichenutensilien inkl. feste Unterlage und ggf. eine Sitzmöglichkeit

*Eugen Schilke*

Samstag, 21.09.2024, 14 bis 17 Uhr  
Moers, Eingang Grafshafer Museum,  
Kastell 9

**E20604**

**20 Euro**

### Urban Sketching im Kalisto Tierpark

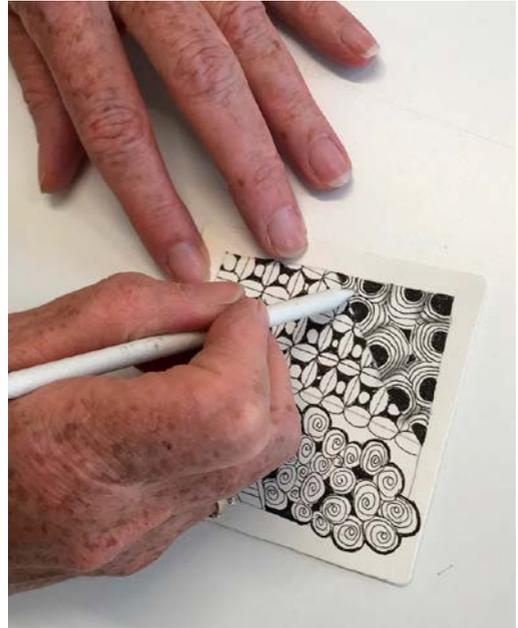
Urban Sketching heißt auch: „Wir zeigen die Welt, Zeichnung für Zeichnung!“ Der Workshop ist ausdrücklich offen für alle. In mehreren Einheiten fertigen wir einzelne selbstgewählte Motive an, wobei es individuelle Betreuung gibt. Ihre persönlichen Anliegen wie beispielsweise Bildausschnitt, Perspektive, Komposition, Farbwahl und Fragen zu Zeichen- bzw. Maltechniken stehen hierbei im Mittelpunkt. Nach jeder Einheit besprechen wir gemeinsam Ihre angefertigten Werke und gehen dabei auf sich ergebende Fragen ein. Die Eintrittskosten von 4,50 Euro sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

*Sascha Gademann*

Sonntag, 20.10.2024, 10 bis 16 Uhr  
Kamp-Lintfort, Haupteingang Tierpark,  
Ringstr. 200

**E20705L**

**35 Euro**



### Zentangle® Einsteigerkurs

Zentangle® ist eine Zeichen- und Meditationsmethode, die schnell auch ohne Vorkenntnisse im Zeichnen zu erlernen ist. Zentangle gibt eine Zeichenstruktur vor, durch die eine innere Ruhe einkehren kann. Jedes Zentangle-Muster baut sich systematisch nach einer vorgegebenen Anleitung auf. Es stellt sich Entspannung ein, da man nicht an das weitere Vorgehen denken muss, sondern sich die Musterbestandteile immer wiederholen. Der Blick schärft sich und öffnet die Wahrnehmung für Details. Dies fördert die Konzentration, lässt uns auch mal in anderen Bahnen denken und eröffnet uns einen neuen Blick auf Gewohntes. Zentangle ist leicht zu lernen und führt im Ergebnis zu kleinen Unikaten. Ein Materialset mit allem, was man für den Anfang benötigt, wird von der Dozentin bereitgestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

*Anne Fiedler*

Samstag, 23.11.2024, 11 bis 15.45 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E20713**

**45 Euro**





### Zentangle® für Fortgeschrittene – Weihnachtsmotive

Gönnen Sie sich inmitten der hektischen Weihnachtszeit eine kleine Auszeit und entspannen Sie Ihre Seele mit Zentangle®. Ganz der weihnachtlichen Stimmung folgend werden Sterne, weihnachtliche Ornamente, glitzernde Weihnachtskugeln und viele andere stimmungsvolle Muster gezeichnet. Auf dem Einsteigerkurs aufbauend lernen Sie weitere Muster und vor allem die Möglichkeiten der Verknüpfung und Übergänge zwischen verschiedenen Mustern. Der Workshop für Fortgeschrittene setzt voraus, dass Sie bereits einen Zentangle Einsteigerkurs besucht haben oder zumindest sicher im Tanglen sind. Ein Materialset ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte ergänzend mitbringen: siehe Kursaus-schreibung im Internet

Anne Fiedler

Samstag, 07.12.2024, 11 bis 15.45 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E20714

45 Euro

### Offenes Atelier

Das „Offene Atelier“ bietet für Anfänger:innen und Fortgeschrittene die Möglichkeit, mit verschiedenen Mal- und Spachteltechniken vertraut zu werden. Hierzu gehört das Malen mit Tempera-, Öl- und Aquarellfarben, Pastellkreiden und Feder. Es werden auch verschiedene intuitive Techniken besprochen und eingeübt. Die Kursteilnehmenden haben die Möglichkeit, ihre Ideen unter Anleitung umzusetzen und ganz individuelle Arbeiten zu erstellen. Hierzu sollten alle vorhandenen Materialien mitgebracht werden.

Jörn Kempfer

donnerstags, 9 bis 12 Uhr  
Beginn: 12.09.2024, 12-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E20715

144 Euro



### Öl- und Acrylmalerei für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Die Kursteilnehmenden bekommen eine Einführung in die Materialkunde und in die Herichtung eines Keilrahmens mit Leinwand. Sie werden mit der Farbenlehre und der Mischung von Farbtönen vertraut gemacht und lernen verschiedene Maltechniken in Öl und/oder Acryl kennen. Zur Anregung werden auch Beispiele aus der Kunstgeschichte herangezogen. Ziel ist, eine ökonomisch sinnvolle, individuelle Maltechnik zu entwickeln. Dabei werden im Zusammenhang auch Grundlagen der Komposition angesprochen. Fortgeschrittene werden in der Gruppe individuell gefördert.

Bitte mitbringen: siehe Kursaus-schreibung im Internet

Jörn Kempfer

mittwochs, 19.30 bis 21.45 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 12-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E20720

108 Euro



## Kunst & Kultur

### Aquarellmalerei oder die Kunst, es fließen zu lassen

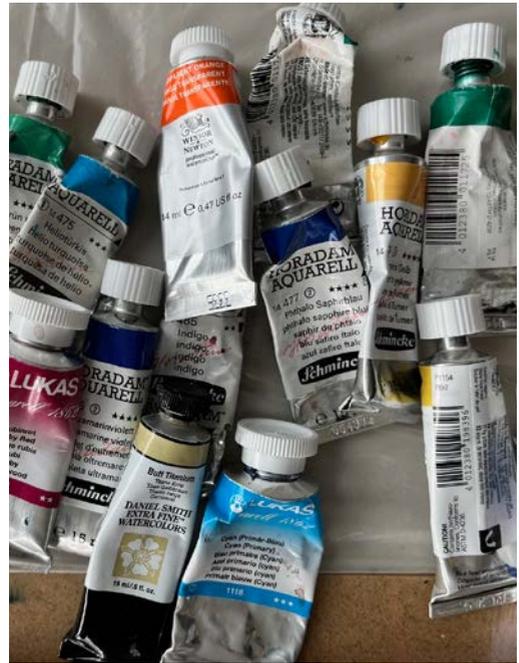
Aquarell ist experimentell und spontan, kontrastreich und farbstark, nass und trocken, gegenständlich oder abstrakt. Der Reiz der Aquarellfarben besteht in der leuchtenden Transparenz ihrer zarten Töne und ihrer kraftvollen Dunkelwerte. Zur Anwendung kommen Möglichkeiten der Aquarellmalerei, ganz klassisch, aber auch Mischtechniken, wie beispielsweise mit Ölkreide, Strukturpaste, Tusche und vielem mehr. Die scheinbar zufällig entstehenden Formen und Strukturen, der spontane und schnelle Farbauftrag, Komposition und Farbharmonie sind Aspekte, die wichtig sind. Bitte bringen Sie vorhandenes Material mit. Eine Beratung für weitere Anschaffungen gibt es am ersten Kurstag. Sowohl Anfänger:innen als auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Heike Wirtz

dienstags, 9.15 bis 11.30 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 15-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

E20721L

135 Euro



### Aquarellmalerei für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs geht es um die Grundlagen der Aquarellmalerei, der Bildgestaltung und der Farblehre. Sie werden individuell verschiedene Stillleben aufbauen (mit Gegenständen, die die Teilnehmenden mitbringen), nach der Anschauung die technischen Besonderheiten der Aquarellmalerei, das Farbmischen, den Bildaufbau, die Darstellung von Licht und Schatten erarbeiten und auch experimentelle Herangehensweisen ausprobieren. Ziel ist es, grundlegende Kenntnisse im Ermischen von Farbtönen zu erlangen und Gesehenes mit Aquarellfarben bildnerisch darstellen zu können.

Bitte mitbringen: siehe Kursausschreibung im Internet

Jörn Kempfer

mittwochs, 11 bis 12.30 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 12-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E20725

82 Euro





## Kunst & Kultur



### Acrylmalerei für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs geht es um die Grundlagen der Aquarellmalerei, der Bildgestaltung und der Farblehre. Sie werden individuell verschiedene Stillleben aufbauen, nach der Anschauung die technischen Besonderheiten der Aquarellmalerei, das Farbmischen, den Bildaufbau, die Darstellung von Licht und Schatten erarbeiten und auch experimentelle Herangehensweisen ausprobieren. Ziel ist es, grundlegende Kenntnisse im Ermischen von Farbönen zu erlangen und Gesehenes mit Aquarellfarben bildnerisch darstellen zu können.

Bitte mitbringen: Ein kleines Set hochwertiger Aquarellfarben, Pinsel, ein Set Buntstifte und einen umleimten Aquarellblock in DIN A4 sowie Gegenstände/Motive. Speziellere Anschaffungen sind erst nach individueller Beratung im Kurs empfehlenswert.

*Jörn Kempfer*

dienstags, 19.30 bis 21.45 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 12-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E20730**

**108 Euro**

2

### Acryl-Experimente

Wir experimentieren mit Acrylfarben und diversen zusätzlichen Materialien, es geht ums Ad-dieren, Löschen, Wiederholen, Schichten und Verdichten von Zitaten, Realität und Erdachtem. Bitte mitbringen: siehe Kursausschreibung im Internet

*Frank Koschnick*

Samstag, 14.09.2024 von 10 bis 17 Uhr  
Sonntag, 15.09.2024 von 10 bis 17 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E20727**

**64 Euro**

### Grundlagen der Acrylmalerei

Der Kurs bietet die Gelegenheit, die vielfältigen Möglichkeiten der Acrylmalerei auszuprobieren oder zu vertiefen und ist daher für Anfänger:innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Maltechniken, Bildaufbau und Farbenlehre werden grundlegend vermittelt. Acrylfarben sind leicht zu handhaben und lassen sich in verschiedener Konsistenz mit Pinsel, Spachtel oder Schwamm bearbeiten. Man kann Acrylfarben mit Hilfe von Pigmenten selbst herstellen oder fertige Farben verwenden.

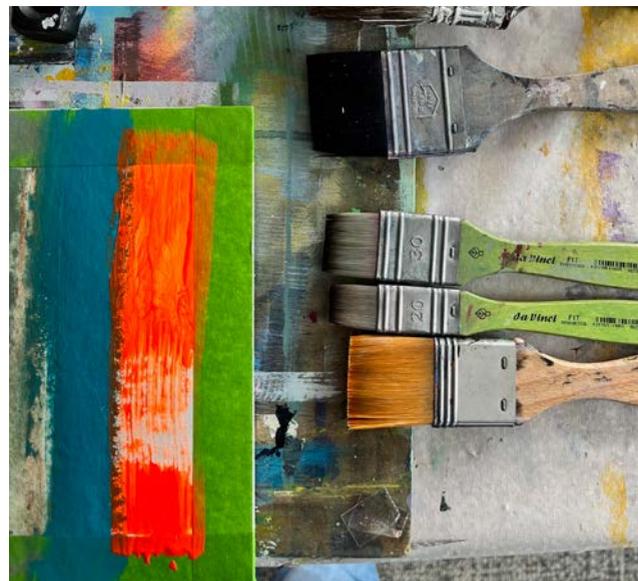
Bitte mitbringen: Malgründe, Pinsel und Acrylfarben (Titanweiß, Schwarz, Mittelgelb, Karminrot und Ultramarinblau für den Anfang). Weitere Empfehlungen für die Materialbeschaffung bekommen Sie im Unterricht.

*Jörn Kempfer*

dienstags, 15 bis 18 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 12-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E20728**

**144 Euro**





### Offene Werkstatt Acrylmalerei

Die klare, seidenglänzende Leuchtkraft der Farben, ihre leichte und schnelle Verarbeitung sowie die unendlich vielen Facetten und grenzenlosen Gestaltungsmöglichkeiten sind die bestechenden Aspekte der Acrylmalerei. Wer Spaß am kreativen Gestalten und Experimentieren hat, entdeckt in diesem Kurs vielfältige Möglichkeiten der Bildgestaltung. Auf unterschiedlichsten Papieren und auf Leinwand werden die Möglichkeiten im Umgang mit Pinseln, Spachteln, Schwämmen und Collagematerialien ausprobiert. Malerische Experimente und die Arbeit an verschiedenen Sujets, wie z. B. Studien von Gegenständen, Übungen zur Perspektive, Dynamik, Raumtiefe oder gezielte Akzentuierung werden Themen des Kurses sein. Im Kurs sind sowohl Anfänger:innen als auch Fortgeschrittene willkommen.

Bitte mitbringen: Acrylfarben: Rot, Gelb, Blau, Weiß und Schwarz, Keilrahmen oder Malpappen, Pinsel, Schwamm, Alufolie, Teller, Bleistift. Die Beratung zu weiteren Anschaffungen erfolgt im Kurs.

Heike Wirtz

mittwochs, 9.15 bis 11.30 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 15-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

E20734L

135 Euro

### Zeichnen bei Proben vom Schlosstheater

Zu Gast bei Proben im Schlosstheater bieten sich eine Vielzahl von zeichnerischen Möglichkeiten, die wir uns nach und nach erschließen wollen und in spontanen Entscheidungen vor Ort umsetzen. Zeichnen heißt in diesem Fall: wahrnehmen, fokussieren und entscheiden. Es geht um Übung und schnelle, nicht um richtige Umsetzung. Behauptungen und Verfremdungen sind genauso möglich wie ein reales Abbild. Das genaue Hinschauen und Reagieren ist ein Training wie das Theaterspielen selbst, es birgt vielfältige Blicke und Striche, die wir gemeinsam dem Rampenlicht abgewinnen werden. Die Vorbesprechung findet am 16.09.2024 von 18 bis 19.30 Uhr in der vhs Moers im Kunstraum 2, 2. OG statt.

Bitte mitbringen: Skizzenbuch/Block (feste Unterlage) im überschaubaren Format. Bleistifte (2B), Fineliner, Kugelschreiber – wer mag: kleinen Aquarellkasten (Achtung keine großformatige Malerei, nur kleines Equipment)

Heike Drewelow

Montag, 16.09.2024 18.00 bis 19.30 Uhr  
Dienstag, 19.11.2024 18.00 bis 21.00 Uhr  
Montag, 25.11.2024 18.00 bis 19.30 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E20736

32 Euro





### Sehen, erfassen, zeichnerisch umsetzen

Unser Blick ist von der Schnellebigkeit des Außen geprägt und muss erst wieder lernen, richtig zu sehen und zu erfassen. Das kann man üben und es ist bereits der erste und wichtigste Schritt, um Formen, Körper, Gesichter und Räume richtig darzustellen. Zunächst wird der Blick für den Raum und die plastische Darstellung anhand einfacher Formen geschult. Das Erfassen von Licht- und Schattenverhältnissen, das Erkennen von Perspektive und der Beziehung, in der Formen zueinanderstehen, sind Themen, die im Laufe des Kurses aufgeworfen und umgesetzt werden. Später besteht die Möglichkeit, in komplexere Räume und Formen überzugehen. Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Bleistifte, Buntstifte, eventuell Kohlestifte, eigene Vorlagen (Alltagsgegenstände, Früchte, Objekte, ...)

Jörn Kempfer

mittwochs, 9.30 bis 11 Uhr  
 Beginn: 11.09.2024, 12-mal  
 Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E20738**

**82 Euro**

### Werkstatt rund ums Buch: Papier färben Buchbinden/Buchprojekte

In diesem Kurs werden die Teilnehmer:innen zunächst ein kleines Notizbuch erstellen. Vorher werden Buntpapiere hergestellt. Die marmorierten bzw. Kleister-Papiere dienen für den Einband des ersten gefertigten Buches. Es werden Schritt für Schritt Grundlagen der Technik des Buchbindens, Mappen- und Schachtelbaus vermittelt, die während der nächsten Semester in der offenen Werkstatt für Hochdruck und Buchbinden vertieft und gezielt in eigenen (Buch-)Projekten angewendet werden können.

Norbert Soyka

montags, 16 bis 19.15 Uhr  
 Beginn: 09.09.2024, 10-mal  
 Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E20751**

**175 Euro**



### Weihnachtslettering

Handlettering bezeichnet die „Kunst, schöne Buchstaben und Schriftzüge zu malen“. In diesem Einsteigerkurs werden Sie in die Welt des Handletterings eingeführt. Am Ende des Kurses kennen Sie die Begriffe und Arten des Handletterings und können geeignetes Material anwenden, um Letterings in verschiedenen Stilen zu erstellen. Nach der theoretischen Besprechung der Grundlagen und des geeigneten Materials wird mit dem Handlettering Guide gearbeitet. Sie werden angeleitet, erste Letterings selbst zu erstellen und fertigen eine Glückwunschkarte an. Durch das Starterset (Guide, Papier, verschiedene Brushpens) können Sie sowohl im Kurs als auch weiterhin zu Hause üben.

Die Kosten für das Starterset sind im Entgelt enthalten, eigene Stifte, Farben, Pinsel etc. sind willkommen.

Jennifer Kemler

Samstag, 16.11.2024, 14 bis 19 Uhr  
 Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E20766**

**45 Euro**



### Drucken

#### Experimentelle Druckwerkstatt

Das Thema Drucken ist so vielfältig, dass die Freude am Experimentieren endlos sein kann. Es stehen Techniken im Mittelpunkt, die keine Druckpresse verlangen. Mit Stempeldruck, Frottage und Materialdruck können Strukturmaterialien direkt verwendet oder durch Einschneiden von Motiven oder Mustern zu Stempeln oder Druckplatten werden. Mit eingefärbten Druckträgern oder Materialien bedrucken wir dann Papier oder Stoff. Intuitives Vorgehen ist genauso möglich wie auch planmäßiges Herangehen und Überarbeiten von (verworfenen) Zeichnungen oder Malereien.

Der Kurs ist für Personen mit und ohne Vorerfahrung geeignet.

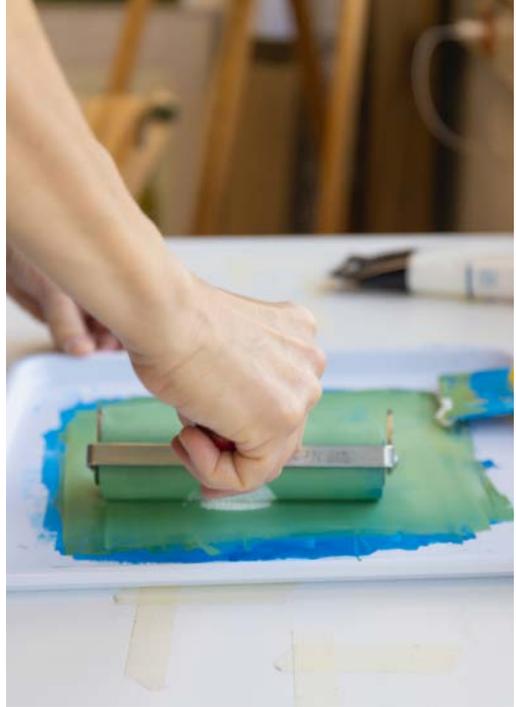
Welches Material Sie benötigen, erfragen Sie bitte in der vhs. Bei der Anmeldung erhalten Sie eine Materialliste.

*Gudrun Kleffe*

Samstag, 09.11.2024, 13 bis 17 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E20771**

**20 Euro**



#### Experimentelle Monotypien – ertanzte Überraschung

Keine Planung, keine Vorzeichnung – einige flache Dinge und Materialien mit unterschiedlich strukturierten Oberflächen werden mit Farbe auf Papier gelegt, mit Schaumstoff bedeckt, auf dem man sich dann mit eigenem Körpergewicht eine zauberhafte Druckgrafik ertanzt. Sein eigenes Körpergewicht zu benutzen, statt einer Presse, verstärkt noch das Unmittelbare, Direkte dieser Art von Druckkunst und verschafft gleichzeitig den richtigen Sichtabstand zur Begutachtung des Ergebnisses.

Es ist spannend, wie fremdartig alltägliches Material gedruckt wirkt. Zusätzlich verändert jeder Eingriff, jedes verzogene Gummiband direkt das Druckergebnis und kann sogar räumlich erscheinende Schattenwirkungen hervorbringen. Bitte mitbringen: vielfältiges Material, z.B. Strumpfhose mit Laufmaschen, große und kleine Deckel, Obstnetze, Kartons, Nylonstrümpfe, Hutgummiband, Wolle, Pflanzenblätter  
Kosten für Farbe, Papier und Schaumstoffplatten werden umgelegt.

*Sigrid Neuwinger*

Samstag, 16.11.2024, 10 bis 14 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E20773**

**25 Euro**





## Nähen & Modegestaltung



### Nähen mit der Overlockmaschine

Overlock-Workshop für Einsteiger:innen

Wie funktioniert eine Overlock-Maschine und wofür kann ich sie einsetzen?

An diesen Abenden lernen Sie den richtigen Umgang mit der Overlock-Maschine:

- das Einfädeln
- das Einstellen der Fadenspannung und des Differentialtransports
- verschiedene Stichvariationen
- viele Nähtechniken und Tipps und Tricks

Es wird Sie begeistern, wie vielseitig die Einsatzmöglichkeiten Ihrer Overlock sind!

Es ist erforderlich, die eigene voll funktionsfähige Maschine, Garn und Bedienungsanleitung mitzubringen.

*Angelika Matthaei*

montags, 18 bis 21 Uhr

Beginn: 04.11.2024, 2-mal

Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E20902L**

**43 Euro**

### Näh-Projekt: Poncho nähen mit der Overlock

Der leichte Poncho ist schnell übergeworfen und ein kuscheliges Accessoire für kühle Abende. Er wird komplett mit der Overlock genäht. Ein ideales Projekt, um die Overlock speziell auf den jeweiligen Stoff einzustellen und unsere erlernten Nähte anzuwenden. Sie erfahren viele praktische Nähtechniken der Overlock und Tipps zur Wartung und Pflege. Der Kurs ist für Absolvent:innen des Kurses „Umgang mit der Overlockmaschine“ konzipiert, die mit ihrer Overlock vertraut sind.

Bitte mitbringen: Eigene Overlock mit Anleitung und Zubehör (Stellen Sie bitte sicher, dass Ihre Overlock voll funktionsfähig ist. Es ist leider zeitlich nicht möglich, auf defekte Overlock Maschinen einzugehen.), Näh- bzw. Overlockgarn, eventuell Ziergarn, Schere und Nähutensilien.

*Angelika Matthaei*

montags, 17.30 bis 20.30 Uhr

Beginn: 18.11.2024, 3-mal

Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E20903L**

**57 Euro**





## Kunst & Kultur

### Nähen am Samstag – Intensivkurs

An diesem Samstag kann sich jeder Teilnehmende individuell nach seinen Vorkenntnissen seinem Nähprojekt widmen. Es können angefangene Teile fertiggestellt oder kleinere Projekte genäht werden wie z.B. Utensilos (ggf. aus Jeanshosen als Upcycling), Kosmetiktäschchen, Kissen, Beutel oder Weihnachtsgeschenke.

Angesprochen sind Personen, die bereits geringe Näherfahrung besitzen und Fortgeschrittene. Der Umgang mit der Nähmaschine ist Voraussetzung.

Bitte mitbringen: Maßband, Stecknadeln, Kreide, Nähadeln, Stoff- und Papierschere, Garn, Stoff (bitte Naturstoffe wie Leinen oder Baumwolle waschen, um späteres Einlaufen zu vermeiden!) einen Schnitt von dem Teil, das genäht werden soll, bei Bekleidung einen Mehrgrößenschnitt OHNE Nahtzugabe und in dem Fall auch Schnittfolie und Folienstift.

Bitte eigene Nähmaschine mitbringen.

*Christina Lunau*

Samstag, 30.11.2024, 10 bis 15 Uhr  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E20904L**

**30 Euro**



### Eltern und Kinder lernen gemeinsam nähen – Workshop für Vater oder Mutter mit Kind (8 bis 12 Jahre)

Gemeinsam ein neues Hobby entdecken, zusammen lernen und Spaß am Nähen haben, das ist das Ziel des Näh-Workshops für Mutter oder Vater mit Kind. Vielleicht wollten Sie immer schon nähen lernen und Ihr Kind möchte ebenso kreativ mit bunten Stoffen arbeiten? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige, um erste Näherfahrungen zu sammeln und in die faszinierende Welt der Stoffe einzutreten.

Zuerst wird der Umgang mit der Nähmaschine erlernt. Wir fädeln die Maschinen ein und beginnen dann mit einfachen Nähübungen, um uns mit der Maschine vertraut zu machen.

Nachdem die Begriffe Umbruchlinie, Nahtzugabe, Fadenlauf, knappkantig, steppfußbreit und verstürzen erklärt sind, gehen Mutter/Vater und Kind dann gemeinsam an ein Nähprojekt: ein schönes Kissen, das nach Lust und Laune gestaltet werden kann.

*Christina Lunau*

Samstag, 11.01.2025 von 10 bis 13.30 Uhr  
Sonntag, 12.01.2025 von 10 bis 13.30 Uhr  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E20905L**

**83 Euro**



## Umgang mit der Nähmaschine

Sie erhalten eine ausführliche Einweisung in die Handhabung einer Nähmaschine. Vom richtigen Einfädeln bis zur Feineinstellung: Hier wird ausführlich und Schritt für Schritt der Umgang mit der Maschine erklärt und geübt. Der Kurs schließt mit der Erstellung eines Kissens mit Hotelverschluss oder eines Beutels ab.

Bitte mitbringen:

Jeweils mittelschweren nicht dehnbaren Stoff, 60 cm lang, 140 cm breit, Stoffschere, Schneiderkreide, Lineal, Maßband, Stecknadeln, Nähgarn und die eigene funktionstüchtige Nähmaschine (mit Bedienungsanleitung) sowie Stoffreste zum Üben

*Christina Lunau*

mittwochs, 17.30 bis 19.45 Uhr  
 Beginn: 05.02.2025, 2-mal  
 Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E20906L**

**40 Euro**



## Nähen und Modegestaltung

Greifen Sie zu Stoff und Faden und kreieren Sie Ihr individuelles Kleidungsstück oder Accessoire. Die bunte Welt voller Stoffe, Bänder, Garne und Knöpfe wartet darauf, von Ihnen erkundet und zusammengefügt zu werden. Ständig gibt es neue Materialien und Schnitte zu entdecken, häufig fehlt aber das Know-how: Wie werden all diese Dinge verarbeitet?

Angesprochen sind Anfänger:innen mit geringer Näherfahrung sowie Fortgeschrittene, die im Rahmen ihres eigenen Nähprojekts spezielle Techniken und Kniffe erlernen möchten. Der Umgang mit der Nähmaschine wird vorausgesetzt. Bitte mitbringen: siehe Kursausschreibung im Internet

Bitte die eigene Nähmaschine mitbringen.

*Christina Lunau*

mittwochs, 17.30 bis 19.45 Uhr  
 Beginn: 25.09.2024, 8-mal  
 Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E20907L**

**90 Euro**



## Keramik & Kunsthandwerk

### Keramik

Die Kurse geben eine Einführung in die Grundtechniken, vermitteln Kenntnisse über Glasuren und Brennvorgänge und ermöglichen vielfältige Erfahrungen mit den Gestaltungsmöglichkeiten des Werkstoffs Ton. Es macht den Reiz dieses seit Urzeiten genutzten Materials aus, ganz individuelle Dinge entstehen zu lassen und eigene Ideen umsetzen zu können. Außerdem wirkt das Arbeiten mit Ton entspannend und macht den Kopf frei. Die Kursleitenden unterstützen Sie dabei, für Ihre Ideen die richtige Umsetzung zu finden und begleiten Sie Schritt für Schritt zum ganz persönlichen Kunstwerk.

Die Materialkosten werden anteilig von den Teilnehmenden getragen.



### Jörg Winke

montags, 18.30 bis 20.45 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 10-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E21000L**

**90 Euro**

### Jörg Winke

dienstags, 18.30 bis 20.45 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 10-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E21001L**

**90 Euro**

### Jörg Winke

donnerstags, 18.30 bis 20.45 Uhr  
Beginn: 12.09.2024, 10-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E21002L**

**90 Euro**

### Susanne Achterberg

mittwochs, 19 bis 21.15 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 10-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E21005L**

**90 Euro**





## Silver Clay

In diesem Workshop lernen Sie Silver Clay kennen, ein japanisches Material, das aus reinem Feinsilber besteht. Weich wie Ton kann es geformt, als Paste verdünnt mit dem Pinsel gestrichen oder gespritzt werden. Auf Basis dieser Möglichkeiten entwerfen und bauen Sie Ihr persönliches Schmuckstück. Nach dem Formen, Trocknen und Brennen entstehen Schmuckstücke aus Feinsilber, die wie herkömmlich erstellter Schmuck finiert werden können. Geeignete Furnituren und Steine können mit verarbeitet werden. Material (Silver Clay, Zubehör und Steine) ist im Kurs erhältlich und wird nach Verbrauch und abhängig vom Tagespreis für Silber (mind. 33 Euro) im Kurs abgerechnet. Werkzeugnutzung und Brandpauschale: 12 Euro, wird zusammen mit dem Kursentgelt eingezogen.

*Martina Eiselein*

Samstag, 23.11.2024, 10 bis 17 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E21015**

**57 Euro**



## Radio

### Radiokreis Bürgerradio Moers

Der Bürgerfunk geht mit Themen, die Bürger:innen interessieren, auf Sendung und ergänzt damit das Radioprogramm um Lokalthemen. Im Radiokreis werden Musikauswahl und Titel, inhaltliche und technische Fragen geklärt sowie Infos zum Bürgerfunk von Radio K. W. gegeben. Die Bürgerfunker:innen bearbeiten die besprochenen Themen, indem sie die dazugehörigen Interviews führen und Wortbeiträge zusammensetzen. Jede Woche gibt es ein neues Radioprogramm für die täglichen Beiträge, die von den Bürgerfunkstudios im Kreis Wesel gestaltet werden. Wochentags ab 20.04 Uhr und sonn- und feiertags ab 19.04 Uhr sind sie bei Radio K. W. zu hören. Infos bekommen Sie dienstags und donnerstags zwischen 9 und 11.30 Uhr unter ☎ 0 28 41/53 60 15. Die Treffen finden 14-tägig statt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

*Christel Kreischer*

montags, 19.30 bis 21 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 10-mal  
Moers, vhs, Bürgerfunkbüro, Asberger Str. 195

**E21100**

**unentgeltlich**



## Fotografie

Perspektive ↶

### Makrofotografie im Schlosspark Moers

Kleine Dinge ganz groß! Makrofotografie ist ein Abtauchen in eine faszinierende Welt, denn auf einem Quadratmeter lassen sich viele Motive entdecken. Nach einer theoretischen Einführung in die Kamerabedienung und grundsätzliche Fototechnik dreht sich in dem Kurs alles um Insekten, Blumen, Strukturen und kleine Welten. Wer kein Makroobjektiv hat, kann sich im Kurs Nahlinsen oder Konverter ausleihen. Spiegelreflex- Bridge- und Systemkameras sind herzlich willkommen, bitte keine reine Handyfotografie. Bitte mitbringen: eine Rettungsdecke (aus der Apotheke), festes Schuhwerk, alles Brauchbare aus dem Haushalt und Baumarkt, um die Bilder noch schöner zu machen. Also aufgesprühte Regentropfen, kleine Figuren, Farbfolien etc. – Bringen Sie gerne mit, was Sie für tauglich halten!

Andrea Fauré

Freitag, 27.09.2024, 8 bis 12 Uhr  
Treffpunkt: Moers, Schloss,  
Denkmal vor dem Haupteingang

E21103

35 Euro



### Bewusster fotografieren

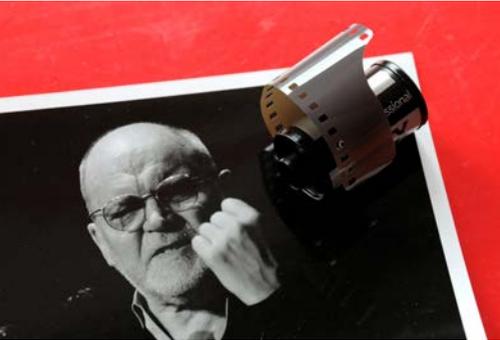
Probieren geht über Studieren: Nach diesem Motto beschäftigen wir uns exemplarisch mit Objektfotografie, Portraits, Architekturaufnahmen und nähern uns schrittweise wünschenswerten Ergebnissen. Die eigenen Vorher-Nachher-Beispiele machen bewusst, worin sich gute und weniger gute Bildwirkungen unterscheiden. Dabei wird deutlich, was weiter zu optimieren wäre (z.B. andere Kameraeinstellung, kleinerer Ausschnitt, gewagtere Perspektive, andere Lichtführung). Diese mehr intuitive Vorgehensweise erschließt Kamerahandhabung und Bildgestaltung „wie von selbst“ und übt alles nachhaltig ein. Bitte mitbringen: Digitalkamera mit Bedienungsanleitung und, falls vorhanden, Stativ.

Sigrid Neuwinger

Samstag, 28.09.2024, 14 bis 18 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E21104

25 Euro



### Foto exklusiv: Ortsbilder Wesel Büderich

In diesem exklusiven Fotografie-Workshop unter der Leitung des Pressefotografen Armin Fischer haben Sie die fantastische Möglichkeit, das Handwerk und die Kunst der analogen Fotografie kennenzulernen. Nach einer Einführung in die Grundlagen tauchen Sie in die einzigartige Welt dieser Technik ein und setzen das Gelernte in der Kleingruppe (max. 3 Personen) in die Praxis um.

Die benötigten Materialien (Schwarz-Weiß-Film, Chemikalien, Papier) sind im Kurspreis eingeschlossen. Ein Fotostudio kann genutzt werden, genauso wie analoge Leihkameras der Marke Leica. Zudem steht eine umfangreiche Objektivpalette zur Auswahl.

Der Workshop wird mit einer Abschlusspräsentation beendet, in der Sie ein konstruktives Feedback zu ihren Arbeiten erhalten. Eigene Kameras sind willkommen – keine Digitalkameras!

*Armin Fischer*

Samstag, 14.09.2024, 10 bis 17.30 Uhr  
Wesel, Fotoatelier, Büdericher Landwehr 2,

**E21105**

**235 Euro**

### Foto exklusiv: Menschenbilder

*Armin Fischer*

Samstag, 12.10.2024, 10 bis 17.30 Uhr  
Wesel, Fotoatelier, Büdericher Landwehr 2

**E21106**

**235 Euro**

### Arbeitsgemeinschaft Fotografie in der vhs

Die Arbeitsgemeinschaft Fotografie bietet ein Forum für fotografieinteressierte Menschen. Hier geht es um gemeinsame Ausflüge mit der Kamera sowie darum, entstandene Bilder zu betrachten und zu besprechen.

Die Treffen haben keinen Lehrgangscharakter, d.h. die Teilnehmer:innen sollten die Technik ihrer Kameras kennen und für die Bildgestaltung bewusst einsetzen können. Die Gruppe trifft sich einmal im Monat in der vhs und verabredet sich zusätzlich zu gemeinsamen Fotoausflügen. Ziel ist es, die Bilder, die im Laufe eines Jahres entstanden sind, im Foyer der vhs auszustellen. Hierzu wird das jeweilige vhs-Jahresthema aufgegriffen. Eine Anmeldung ist erforderlich,

*Auke Bütow*

dienstags, 19.45 bis 21.45 Uhr

Beginn: 10.09.2024, 5-mal

Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E21108**

**unentgeltlich**



*Perspektive*

### Ausstellung der Foto-AG: „Perspektive“

Auch in diesem Jahr gibt es eine Ausstellung der Foto-AG der vhs zum Jahresthema. Im Verlauf der letzten Monate setzte sich die Gruppe mit dem Thema „Perspektive“ auseinander und präsentiert ihre Arbeiten im Foyer des Bildungszentrums.

*Auke Bütow*

Dienstag, 01.10.2024 bis Donnerstag,  
31.10.2024

Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E21109**

**unentgeltlich**



Perspektive 

### Studiofotografie Portrait mit Modell

Kurzer Einstieg in Kamera und Studioteknik, aber dann geht's ans Bauen und Ausprobieren. Wie benutze ich ein professionelles Studio mit Blitzlampen, Lichtformern und Hintergründen und wie kann ich improvisieren mit Dingen aus dem Baumarkt, mit Dauerlicht und Pizzakarton? Im Kurs werden Modelle anwesend sein, es geht sowohl um Technik als auch Umgang mit Modellen. Der Kurs richtet sich an kreative Menschen, die gerne ihr Fotowissen ausbauen und auch Tips und Tricks für mehr Schwung in ihren Bildern haben möchten, ohne dafür ein Vermögen auszugeben. Das Fotoatelier befindet sich auf dem Gelände der CARE diagnostica.

Andrea Fauré

Samstag, 09.11.2024, 10 bis 16 Uhr  
Voerde, Fotoatelier Faureality,  
Weseler Str. 110

E21110

54 Euro

### Fotografieren lernen – Teil 1

Sie möchten gerne die Möglichkeiten Ihrer Digitalkamera ausschöpfen und bessere Fotos machen? Hier lernen Sie an praktischen Beispielen die Bedienung Ihrer Digitalkamera kennen. Während einer Fotoexkursion können Sie die erlernten Techniken in der Praxis einüben und Fragen stellen. Die 10 goldenen Regeln, helfen dabei, sofort bessere Fotos zu machen. Weiterer Bestandteil des Kurses sind die Grundlagen der Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop. Sie erhalten Schritt für Schritt-Anleitungen zur Belichtungskorrektur, zum Bilden von Ausschnitten und Retuschieren. Ein Skript ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Ihre Kamera/Ihr Smartphone und die Bedienungsanleitung mit. Bildbeispiele zur Einstimmung auf das Seminar finden Sie unter [www.steffen-geiling.de](http://www.steffen-geiling.de).

Steffen Geiling

Montag, 23.09.2024, 18 bis 21.15 Uhr  
Samstag, 28.09.2024, 10 bis 17.30 Uhr  
Sonntag, 29.09.2024, 10 bis 17.30 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E21111

70 Euro





## Musik

### Djembé – Westafrikanische Trommel-Musik

Die kelchförmige Djembé gehört zu den beliebtesten afrikanischen Trommeln. Auch ohne musikalische Vorkenntnisse lernen die Teilnehmenden die verschiedenen Sounds wie Bass, Open und Slap und die dazugehörigen Anschlagstechniken kennen und können mit Hilfe von Signalen bald intuitiv kommunizieren: zuhören und nachspielen, fragen und antworten. Wir lernen unsere ersten Rhythmen und fassen dann zwei Trommelstimmen zusammen. Wie in der Tradition der Malinke fügen wir noch ein paar Basstrommelschläge hinzu, schon ist das Djembé-Orchester komplett und die Spieler:innen sind mittendrin in der musikalischen Welt Afrikas. Die Instrumente können gegen eine Gebühr von 3 Euro gestellt werden, Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob ein Leihinstrument benötigt wird. Bitte Turnschuhe mitbringen.

*Martin Hesselbach*

Sonntag, 08.12.2024, 12 bis 16 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E21225**

**35 Euro**



2

### Fotografieren lernen – Teil 2

#### Kamera im Griff

Mit den neuen Möglichkeiten der spiegellosen Systemkameras sind einige neue Features zur Unterstützung bei der Entfernungs- und Belichtungsmessung hinzu gekommen. Hierum geht es in diesem Kurs. Auch Nutzer:innen anderer Systeme profitieren vom Wissen über die vielfältigen Fokus- und Belichtungsmessmöglichkeiten ihrer Kamera.

1. Tag: Schärfe im Griff: alle Fokusmessmodi genau erklärt und ausprobiert (immer scharfe Bilder bei allen Motiven)
2. Tag: Belichtung im Griff: alle Belichtungsmessmodi und manuelle Anpassungen genau erklärt (korrekt belichtete Bilder bei allen Lichtverhältnissen inkl. Blitz- und zugehörige Belichtungsmesstechniken z. B. bei Feiern)
3. Tag: Objektive und Brennweiten im Griff: welche Brennweiten für welche Motive ?

*Steffen Geiling*

montags, 18 bis 21.15 Uhr  
Beginn: 25.11.2024, 3-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E21112**

**60 Euro**





## Kunst & Kultur

### Samba Percussion Band

Dieser Workshop ist für alle gedacht, die Spaß am Rhythmus haben und einmal in die aufregende brasilianische Rhythmuswelt eintauchen wollen. Tiefe Surdotrommeln bilden das Fundament für den peitschenden Groove von kleinen Trommeln und Tamburins. Ganzas ergänzen das Frequenzspektrum und Agogô Glocken beleben das Klangbild. Die Apito (Trillerpfeife) macht uns auf die Breaks aufmerksam und schon bald reagieren wir wie ein echtes Samba-Trommelorchester. Alle Sambainstrumente (und auch Ohrstöpsel) können vom Dozenten für 3 Euro/Person gestellt werden. Bitte Turnschuhe mitbringen.

*Martin Hesselbach*

Sonntag, 22.09.2024, 12 bis 16 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E21227

35 Euro

### Cajon: Play along zu meinem Song

Die Cajon, eine Holzkiste, ursprünglich als Ersatz für eine Trommel gedacht, erfreut sich enormer Beliebtheit bei Jung und Alt. Eine Cajon ist nämlich äußerst praktisch, weil man direkt darauf sitzen kann. Und sie ist sehr simpel zu spielen, weil jeder Schlag einen tollen Klang fabriziert. In diesem Workshop werden Sie viel Spaß haben, denn der Dozent zeigt, wie jede:r seinen Lieblingssong direkt mitspielen kann. Jeder Rhythmus besteht aus zwei Klängen, die auf beide Hände verteilt werden und schon geht's los mit der „Schlagzeug-Karaoke-Veranstaltung“, bei der alle gemeinsam mitmachen. Was alles möglich ist und wie man das erreicht, zeigt sich im Kurs. Wer (noch) keine eigene Cajon besitzt, dem wird ein Instrument gestellt. Wer keinen Lieblingssong hat, dem werden eine Fülle davon vorgeschlagen.

*Martin Hesselbach*

Sonntag, 10.11.2024, 12 bis 16 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E21229

35 Euro



## Theater

### Improtheater für Einsteiger:innen

Improvisationstheater, oder kurz Improtheater, ist Theater aus dem Stehgreif. Dabei entstehen Szenen und kurze Geschichten spontan aus dem Moment heraus – ganz ohne Text und Drehbuch. In diesem Kurs lernen wir dazu erste Grundlagen und Techniken kennen, wie z. B. assoziieren, zuhören und akzeptieren. Wir probieren Übungen und Spiele aus und trainieren gleichzeitig unsere Schlagfertigkeit, Offenheit und Kreativität. Dabei stehen Spaß und Spielfreude ebenso im Vordergrund wie das heitere Scheitern. Das spielerische Ausprobieren hilft uns dabei, den Kopf mal auszuschalten und ganz im Moment zu sein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

*Andrea Beer*

freitags, 18 bis 19.30 Uhr  
Beginn: 15.11.2024, 5-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E24001

50 Euro



# Musik macht Stark ...alle!

Die Moerser Musikschule ermöglicht Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen aller Nationen und Schichten Musikunterricht auf hohem fachlichen und pädagogischen Niveau. Orchester, Rockbands und eine Vielzahl weiterer Ensembles laden zum gemeinsamen Musizieren ein. Sie ist Partner in der Kommunalen Bildungslandschaft und unterstützt die Bildungsarbeit u.a. in Kindertagesstätten und Schulen.





## Gesundheit & Bewegung



3

## Gesundheit & Bewegung

- 88 Achtsamkeit, Meditation, Mentaltraining
- 100 Bewegung
- 112 Gesundheitsforum
- 115 Kochen

## „vhs macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhal-

tig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert und auf die Gruppe bezogen. Unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte werden wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens geschaffen.

Die von der Zentralen Prüfstelle Prävention betriebene Datenbank der Krankenkassen wird nicht berücksichtigt.



### Bildungsurlaub

Unsere Bildungsurlaube entsprechen den Richtlinien des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG) und können zum Zwecke des Bildungsurlaubes gebucht werden.

Bitte verlangen Sie bei der Anmeldung eine Bescheinigung für den Arbeitgeber.

Ermäßigungen können nicht gewährt werden!



**Heike Drewelow**  
Fachbereichsleiterin  
Gesundheit & Bewegung  
[heike.drewelow@moers.de](mailto:heike.drewelow@moers.de)



**Beate Schieren-Ohl**  
Fachbereichsleiterin  
Gesundheitsforum  
[beate.schieren-ohl@moers.de](mailto:beate.schieren-ohl@moers.de)



**Kirsten Peters**  
Fachbereichsleiterin Kochen  
[kirsten.peters@moers.de](mailto:kirsten.peters@moers.de)



**Nicole Wilke**  
Fachbereichsassistentin  
Gesundheit & Bewegung  
☎ 0 28 41 / 201-557  
[nicole.wilke@moers.de](mailto:nicole.wilke@moers.de)



**Julia Lalko-Mamon**  
Fachbereichsassistentin  
Gesundheitsforum  
☎ 0 28 41 / 201-558  
[julia.lalko-mamon@moers.de](mailto:julia.lalko-mamon@moers.de)



## Ihr Kontakt zum Fachbereich:



## Achtsamkeit, Meditation, Mentaltraining

60+

### Ganzheitliches Gedächtnistraining (GGT)

#### 60 plus – Fitness für den Kopf

GGT leistet einen wichtigen Beitrag zu Ihrer geistigen Fitness und hilft, Ihre Selbstständigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten. Es verbessert die Leistungsfähigkeit und wirkt vorbeugend.

Wir treffen uns regelmäßig, um unser Gedächtnis zu aktivieren und zu trainieren. Die Übungen machen Spaß und verbessern Ihre Alltagskompetenz.

Es werden verschiedene Techniken vorgestellt und wiederholt. Sie lernen kreative Methoden und Merkstrategien kennen. (Vor-)Kenntnisse sind nicht erforderlich; Gedächtnistraining ohne Leistungsdruck!

*Claudia Benita*

mittwochs, 10 bis 11 Uhr

Beginn: 18.09.2024, 12-mal

Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

E30003

60 Euro

Bildungsurlaub

### Achtsamkeit für Erfahrene

Inhalte des Kurses:

- Sitzende Meditationen: sorgfältig geführte Sitzmeditationen für neue Dimensionen des Bewusstseins und inneren Friedens
- Praktische Übungen: Achtsamkeit in den Alltag integrieren, das Bewusstsein steigern
- Selbstreflexion über Stress: Ursachen reflektieren
- Individuelle Ausrichtung: Dieses Seminar wird sich auf individuelle Themen und Herausforderungen konzentrieren

Voraussetzungen: Dieser Kurs ist für Teilnehmer:innen mit Erfahrung in der Achtsamkeit konzipiert.

Bitte mitbringen: warme Socken, Matte, Decke und ein Kissen, einen Imbiss

Dieses Seminar entspricht den Richtlinien des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG) und kann zum Zwecke des Bildungsurlaubes gebucht werden. Bitte verlangen Sie bei der Anmeldung eine Bescheinigung für den Arbeitgeber.

*Dr. José Antonio Fuentes*

Montag bis Freitag, 9.30 bis 14.30 Uhr

Beginn: 16.09.2024, 5-mal

Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

E30005L

195 Euro





## Einführung in die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

Dieser einführende Kurs bietet die Möglichkeit, die Grundlagen der Achtsamkeitspraxis zu entdecken und in den Alltag zu integrieren.

Kursinhalte:

- Grundlegende Achtsamkeitsmeditationen: Erlangen von Ruhe und Klarheit durch geführte Meditationen, die sich auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren
- Praktische Übungen: Achtsamkeit in die täglichen Aktivitäten integrieren
- Achtsamkeitsyoga, um Stress abzubauen und mehr Gelassenheit zu erfahren
- Atem als Werkzeug für inneren Frieden

Keine Vorkenntnisse in Yoga oder Meditation erforderlich!

*Dr. José Antonio Fuentes*

Samstag, 05.10.2024 von 10 bis 14.30 Uhr

Sonntag, 06.10.2024 von 10 bis 14.30 Uhr

Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E30011L**

**70 Euro**

Bildungsurlaub

## Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR)

MBSR ist ein praxisnahes, wissenschaftlich anerkanntes Programm, das achtsamkeitsbasierte Übungen zur Stressreduktion vermittelt.

Angeleitete Übungen und Meditationen wechseln mit einfachen Bewegungseinheiten, kurzen Vorträgen und Erfahrungsaustausch in der Gruppe ab.

Beate Ströter hat ihre Ausbildung am Institut für Achtsamkeit absolviert und nimmt regelmäßig an Weiterbildungen/Retreats teil.

Bitte mitbringen: Stoppersocken, Decke, ein kleines Kopfkissen, Stift

In der Kursgebühr sind 50 Euro für das Begleit-Skript sowie 3 Audiodateien enthalten.

*Beate-Dagmar Ströter*

Montag bis Freitag, 9.30 bis 14 Uhr

Beginn: 07.10.2024, 5-mal

Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E30012L**

**215 Euro**



Bildungsurlaub

## Stressabbau durch Achtsamkeits-Yoga und Meditation

Die Übung der Achtsamkeit im täglichen Leben ist eine wirksame und wissenschaftlich anerkannte Methode zur Stressreduzierung. Wenn jedoch Achtsamkeits-Yoga (einfache, aber meditative Körperhaltungen, gezielte Atemmeditationen sowie Sitz- und Bewegungsmeditationen) praktiziert wird, verstärkt sich die Wirkung von innerer Ruhe und Harmonie. Im Kurs werden wir auch über Stressursachen reflektieren und Strategien zur Reduzierung erarbeiten. Erfahrung in Yoga oder Meditation ist nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: warme Socken, Matte, Decke und ein Kissen, außerdem einen Imbiss.

*Dr. José Antonio Fuentes*

Montag bis Freitag, 9.30 bis 14.30 Uhr

Beginn: 23.09.2024, 5-mal

Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E30014L**

**195 Euro**



# Gesundheit & Bewegung

Bildungsurlaub 

## Achtsamkeit in der Kommunikation

Kommunikationsschwierigkeiten in beruflichen oder privaten Situationen können abgebaut werden: Achtsamkeits- und Mitgefühlsmeditationen entspannen, stellen inneres Gleichgewicht her und fördern soziale sowie emotionale Intelligenz. Im Kurs werden der eigene Kommunikationsstil durch Selbstreflexion und praktische Übungen erforscht, Gedanken und Gefühle bewusst wahrgenommen und Reaktionen kontrolliert, um verbesserte Beziehungen zu Kollegen, Freunden und Familienmitgliedern aufzubauen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Für Unterrichtsmaterialien ist eine Pauschale von 10 Euro direkt im Kurs zu entrichten.

*Dr. José Antonio Fuentes*

Montag bis Freitag, 9.30 bis 14.30 Uhr  
Beginn: 25.11.2024, 5-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E30016L**

**195 Euro**

## Stark und stabil in den Herbst

Lernen Sie 11 effektive Körperübungen kennen, mit denen Sie fit und souverän in den Herbst starten. Sie mobilisieren Ihre Energien und Ihren Mut und schaffen sich eine emotional stabile und souveräne Basis für Ihren Alltag und Ihr Berufsleben. Sie agieren mit Überblick und Gelassenheit, nutzen Ihre verbesserte Konzentration und wuppen so die Dinge, die anstehen. Nutzen Sie Ihr Frühlingserwachen mit den Bodymind-Übungen von Wilfried Teschler.

*Christine Frank*

donnerstags, 19 bis 20.30 Uhr  
Beginn: 12.09.2024, 4-mal  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

**E30019**

**32 Euro**

## Köstliche Stille in Meditation

Über den Atem führt ein Weg zur tiefen Entspannung, Klarheit der Gedanken und Weisheit des Herzens. Auf ganz natürliche Weise können Stress-, Angst- oder Depressionssymptome verschwinden. Aus dem Genuss in den Momenten der Stille entwickelt sich in Verbindung mit leichter Bewegung und Achtsamkeit neue Gelassenheit und Lebensfreude.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Sitzkissen

*Anandita C. Schinharl*

mittwochs, 17 bis 18 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 8-mal  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

**E30020**

**55 Euro**

## Atemmeditation: Frischer Wind am Wochenende

In Situationen der Überlastung hilft meistens das: erst mal tief durchatmen! Der Körper bietet diese Selbsthilfe an – man müsste nur auf ihn hören. An diesem Wochenende haben die Teilnehmenden die Gelegenheit, das Versäumte nachzuholen. Tiefes und intensives Atmen hilft dabei, alles loszulassen, was im Inneren und im Äußeren nicht mehr gebraucht wird, den Moment (jetzt!) zu erfahren und Raum zu schaffen für Neues. Bewegung und Musik unterstützen Sie.

Bitte mitbringen: (Stopper)socken, Matte, Decke und ein Sitzkissen

*Anandita C. Schinharl*

Samstag, 23.11.2024 11.15 bis 14.15 Uhr  
Sonntag, 24.11.2024 11.15 bis 14.15 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E30021**

**40 Euro**





## Die heilsame Kraft des Summens

Im Workshop beschäftigen wir uns mit der besonderen Art des Summens, die den ganzen Körper streichelt. Wir erfahren, wie man mehr im Innen als im Außen summt; wie man sich selbst tief innen mit dem Puls des Summens berührt und das innere Wohlgefühl erhöht. Beim Summen entsteht ein sanftes Drücken und Ziehen, ein pulsierendes Zupfen an Körperstrukturen. Das hat erstaunliche Effekte auf unser Wohlbefinden. Es löst tiefer liegende Spannungen und harmonisiert unsere Atmung, vermindert den Spiegel stressbedingter Hormone, befriedet Ängste. Heilsame Ordnung entsteht.

Kurz: Summen beschwingt und verstärkt das Gesunde in uns.

Bitte mitbringen: etwas zu trinken, bequeme und warme Kleidung (keine Jeans!), warme Socken, Decke und ein kleines Kissen

*Astrid Klancisar*

Freitag, 22.11.2024, 16 bis 19.15 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E30023

30 Euro

## Der Atem, deine Quelle für Gesundheit und Wohlbefinden

Es gibt einen einfachen Weg hin zu tiefer Entspannung, wenn die innere Ordnung in uns manchmal durcheinandergerät. Vielleicht erscheint es unglaublich, dass nur durch Atem wahrnehmen und fließen lassen Bedrängnis und Stress an Wirksamkeit verlieren. In diesem Kurs erfahren Sie, wie es gelingt, mit einfachen und wirkungsvollen Bewegungs- und Atemübungen „runter zu kommen“, „den Kopf und das Herz frei zu bekommen“, und wieder „Fuß zu fassen“. Und, wie in Momenten des Durchatmens Entscheidendes entstehen kann. Die innere Entspannung kehrt zurück, Verbundenheit und Stärkung werden spürbar. So finden Inspiration und neue Motivation wieder Raum und Sie gewinnen an Freude.

Bitte mitbringen: etwas zu trinken, bequeme und warme Kleidung (keine Jeans!), warme Socken, Decke und ein kleines Kissen

*Astrid Klancisar*

Freitag, 27.09.2024, 16 bis 19.15 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E30024

30 Euro



## Gesundheit & Bewegung



### Entspannung mit Klang und Meditation/Fantasiereisen

Kommen Sie mit auf eine Reise zum Abschalten, Wohlfühlen und Erholen. Lauschen Sie dem Ton von Klangschalen und spüren Sie die Schwingungen des obertonreichen Klangs. Die harmonischen Klänge führen in einen Zustand der tiefen Entspannung, in dem Körper, Geist und Seele von angesammeltem Alltagsstress, Sorgen und Unsicherheiten loslassen können. In der Entspannung und Ruhe findet sich Raum für den Prozess der Imagination. Mit Hilfe von geführten Meditationen, Fantasiereisen oder kleinen mit Klang begleiteten Geschichten gehen wir auf eine innere Reise. Wir erkunden fantasievolle Welten und kehren ausgeruht und gestärkt zurück. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen und Wasser

*Petra Wiegmann*

donnerstags, 18 bis 19 Uhr  
Beginn: 31.10.2024, 4-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E30034L**

**36 Euro**

*Petra Wiegmann*

donnerstags, 18 bis 19 Uhr  
Beginn: 28.11.2024, 4-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E30035L**

**36 Euro**

### Klangentspannungsreise

Eine Klangreise ist eine geführte Meditation, begleitet von Klangschalen und einem Gong. Die Klangreise lädt Sie ein zum Träumen und Entspannen. Auf dieser wohltuenden Reise können sich bei sanften Klängen positive Gedanken und Gefühle entfalten, neue Kraft und Lebensenergie kann geschöpft werden. Finden Sie in einem Zustand tiefer Ruhe und Gelöstheit wundervolle innere Bilder, die Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringen. Nehmen Sie sich diese Auszeit, entfliehen Sie dem Trubel und Stress des Alltags und tanken Sie neue Energie und Lebensfreude. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Kissen und Wasser

*Sonja John*

dienstags, 18 bis 19 Uhr  
Beginn: 29.10.2024, 4-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E30036**

**36 Euro**

*Sonja John*

dienstags, 18 bis 19 Uhr  
Beginn: 26.11.2024, 4-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E30037**

**36 Euro**

### Entspannung mit Klangschalen

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden die Welt der Klangschalen und deren Wirkung auf Körper und Geist kennen. Sie erfahren viel über Herkunft, Herstellung und die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten. Klangschalen und Gongs laden vor allem zum Träumen und Entspannen ein, daher sollten Sie sich die Zeit nehmen! Zum Abschluss gibt es eine geführte Klangmeditation oder ein Klangbad. Die Kursleiterin ist Heilpädagogin und Klangpädagogin nach Peter Hess.





Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Kissen und Wasser

*Sonja John*

Samstag, 30.11.2024, 10 bis 14 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E30038**

**30 Euro**

## Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Entspannungstechnik, die auf Autosuggestion basiert. Entwickelt wurde sie in den 20er Jahren des vorigen Jahrhunderts vom Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz und ist heute eine populäre und weltweit anerkannte Methode. In den Unterrichtseinheiten werden die Übungen der Grundstufe, die weiterführenden formelhaften Vorsatzbildungen und verschiedene Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen praktiziert. Die Kursleiterin ist Heilpädagogin und Klangpädagogin nach Peter Hess und Trainerin für Autogenes Training.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Kissen und Wasser

*Sonja John*

montags, 17 bis 18 Uhr  
Beginn: 11.11.2024, 6-mal  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

**E30042**

**42 Euro**

## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Viele Menschen leiden unter Stress, innerer Unruhe, Schlafschwierigkeiten oder Kopfschmerzen. Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson bietet die Möglichkeit, diese Probleme ohne die Einnahme von Medikamenten besser in den Griff zu bekommen. PME ist ein „aktives“ Entspannungsverfahren und setzt an der Muskulatur an. Durch eine progressive, also Schritt für Schritt aufbauende Entspannung der Muskulatur wird ein tiefreichendes körperliches Ruhegefühl und dadurch auch mentale Gelassenheit erreicht. Sie erlernen

einfache Übungen, die Sie täglich selbst anwenden können.

Bitte mitbringen: Decke, kleine feste Kopfunterlage, bequeme und lockere Kleidung, warme, möglichst rutschfeste Socken

*Sonja John*

montags, 17 bis 18 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 5-mal  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

**E301010**

**45 Euro**

## Shinrin Yoku – Waldbaden

Ein Bad in der Atmosphäre des Waldes zu nehmen (so die Übersetzung des japanischen Begriffes Shinrin Yoku), hat in Japan eine lange Tradition und gilt als hervorragende Methode, Körper und Geist zu entspannen und ein ganzheitliches Wohlbefinden zu erlangen. Und auch in der westlichen Welt ist vielen Menschen die wohltuende und heilsame Wirkung des Eintauchens in die Natur vertraut.

Beim Waldbaden laufen wir achtsam und langsam, setzen alle Sinne bewusst ein: eine heilsame Wirkung für Körper und Geist. Unterstützt von kleinen Meditationen, Atem- und Wahrnehmungsübungen gewinnen wir Abstand vom Alltag. Unterwegs gibt es immer wieder die Möglichkeit zur Reflexion und zum Austausch.

Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wetterangepasste Kleidung, kleinen Rucksack mit Getränk und Imbiss

*Sabine Schmidt*

Samstag, 21.09.2024, 11 bis 14 Uhr  
Duisburg-Baerl, Parkplatz TuS Baerl, Buchenallee 35

**E301111**

**30 Euro**





## Gesundheit & Bewegung



### Zilgrei

#### Zilgrei

In diesem Workshop lernen Sie die wirksame Selbsthilfemethode Zilgrei zur Vorbeugung, Linderung und/oder Beseitigung von Schmerzen und Einschränkungen im Bewegungsapparat kennen. Die Übungen sind leicht erlernbar und haben durch die Sanftheit der Methode einen entspannenden Charakter. Die erlernten Selbstbehandlungen können ohne großen Kraft- und Zeitaufwand im Alltag integriert werden. Die effiziente Wirkung entwickelt sich durch die Kombination einer speziellen Atemtechnik mit gezielten Körperstellungen oder Körperbewegungen. Die Kursleiterin Melanie Röder ist ausgebildete Zilgreilehrerin.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe und Handtuch

*Melanie Röder*

Samstag, 23.11.2024, 10 bis 13 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E301112

20 Euro

### Yoga

#### Hatha Yoga

Der Sanskrit-Begriff Yoga (deutsch: Joch) bedeutet ursprünglich das Anspannen oder Anschirren vor einen Wagen. Im übertragenen Sinn bezeichnet er in der altindischen Kultur eine spirituelle Lehre und Übungspraxis, die sich in verschiedenen Strömungen entwickelt hat.

In die westliche Welt hat vor allem der Weg des Hatha Yoga Eingang gefunden, der den Aspekt der Körperarbeit in den Vordergrund stellt und Übungen in Körperhaltung, Atemlenkung, Tiefenentspannung und Meditation umfasst.

Auch hier haben sich verschiedene Schulen und Richtungen herausgebildet, doch unabhängig von der jeweiligen Schwerpunktsetzung verstehen die Lehrenden an der vhs Yoga als einen ganzheitlichen Übungsweg, der Körperarbeit und spirituelle Aspekte beinhaltet. Er fördert Beweglichkeit, Kraft, Konzentration und innere Ruhe, trägt zur Harmonisierung von Körper, Seele und Geist bei und lehrt Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und anderen.

Als offenes System bietet Yoga den Lernenden die Möglichkeit, diesem Weg entsprechend ihrer individuellen Fähigkeiten und Ziele zu folgen. Daher wird in der Regel auf eine Unterteilung in Kursstufen verzichtet. Kurse oder Workshops mit besonderen Schwerpunkten sind durch Zusatztexte gekennzeichnet.

Erfahrungsgemäß ist es wichtig, die passende Lehrerpersönlichkeit zu finden, um im Austausch mit ihr Yoga als bereichernden, gesundheitsfördernden und unterstützenden Lebensaspekt zu erfahren. Dazu steht an der vhs ein Team von qualifizierten Lehrenden zur Verfügung.

Auskünfte über den Ausbildungshintergrund oder Arbeitsschwerpunkt der Kursleitenden können Sie bei der Fachbereichsleiterin einholen.





Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Yogamatte/Yogahandtuch und ein festes Sitzkissen

## *Anna Liebenberg-Hahnrath*

dienstags, 16.30 bis 18 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

**E301116** **105 Euro**

## *Anna Liebenberg-Hahnrath*

dienstags, 18.15 bis 19.45 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

**E301117** **105 Euro**

## *Svenja Erpenbach*

donnerstags, 16.30 bis 18 Uhr  
Beginn: 12.09.2024, 12-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E301126** **84 Euro**

## *Svenja Erpenbach*

donnerstags, 18.15 bis 19.45 Uhr  
Beginn: 12.09.2024, 12-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E301129** **84 Euro**

## *Gerlinde Ullein*

freitags, 18 bis 19.30 Uhr  
Beginn: 13.09.2024, 13-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E301131** **91 Euro**

## *Gabriele Groß-Herrlich*

montags, 17.30 bis 19 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 10-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E301132** **70 Euro**



## *Svenja Erpenbach*

montags, 18.15 bis 19.45 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 12-mal  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

**E301134** **84 Euro**

## *Gabriele Groß-Herrlich*

montags, 19.15 bis 20.45 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 10-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E301135** **70 Euro**

## *Christine Steiner*

mittwochs, 18.15 bis 19.45 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 12-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E301137** **84 Euro**

## *Christine Steiner*

mittwochs, 20 bis 21.30 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 12-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E301138** **84 Euro**

## *Birgit Meier*

dienstags, 10.30 bis 12 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 12-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E301139** **84 Euro**

## *Birgit Meier*

donnerstags, 10.15 bis 11.45 Uhr  
Beginn: 12.09.2024, 10-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E301140** **70 Euro**



## Gesundheit & Bewegung

### Hatha Yoga sanft

In diesem Kurs werden alle Körperübungen sanft ausgeführt und besonderer Wert auf die Wahrnehmung des eigenen Körpers gelegt. So können die eigenen Grenzen erkannt und respektvoll akzeptiert werden, ohne die Entwicklungsmöglichkeiten zu unterschreiten.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Kissen

*Svenja Erpenbach*

dienstags, 9.15 bis 10.45 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 12-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E301150

84 Euro

### Sanftes Yoga

*Anke Eißmann-Heiß*

dienstags, 17 bis 18.30 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 12-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E301151

84 Euro

### Yoga – sanft und fließend

Mit sanften Bewegungen im Fluss des eigenen Atems in die eigene Mitte finden – diese Yoga-einheit fördert durch ruhige, klare Übungen mit einem friedlich konzentrierten Geist den Zugang zu sich selbst. Ist der eigene innere Rhythmus gefunden, stellen sich Harmonie und Ausgeglichenheit ein. Der Kurs ist gleichermaßen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

*Bernadette Vorstius*

mittwochs, 14 bis 15.30 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 12-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E301152

84 Euro

### Yoga meets Feldenkrais

In diesem Yogakurs mit Feldenkrais-Elementen wird eine sanfte Yogapraxis praktiziert, die überwiegend im Liegen stattfindet. Hierbei wird die gesamte Wirbelsäule mobilisiert und der Energiefluss aktiviert. Durch die langsamen Bewegungen und die bewusste Atmung entsteht ein Gefühl von Erdung und Beweglichkeit.

*Bettina Reifenrath*

freitags, 11 bis 12 Uhr  
Beginn: 13.09.2024, 8-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E301153

60 Euro



### Yoga bei Rücken- und Schulterbeschwerden

Der Mensch ist weich und geschmeidig, wenn er geboren wird. Wenn er die Welt wieder verlässt, ist er steif und starr. Beweglichkeit und Geschmeidigkeit sind Teil einer Lebenseinstellung, die sich die Harmonie der Natur zum Vorbild nimmt.

Hatha Yoga mit seinen Körperübungen steigert die Aufmerksamkeit für körperliche und geistige Beweglichkeit und Energie. Dadurch können Sie Ihre Schwächen im Rücken-, Beckenboden- sowie im Bauch- und Oberschenkelbereich besser einschätzen und gezielt daran arbeiten. Weiterhin fördert Hatha Yoga die Entspannung und Gelassenheit und löst bestehende Verspannungen.



Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

*Anna Liebenberg-Hahnrath*

montags, 9.30 bis 11 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

**E301154**

**105 Euro**

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Kissen

*Kerstin Winkler*

dienstags, 19.30 bis 21 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 12-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E301166**

**84 Euro**

## Yoga auf dem Hocker

Wer schon immer ausprobieren wollte, was es mit Yoga auf sich hat, ist in diesem Kurs gut aufgehoben. Wir nehmen uns Zeit, den eigenen Atem zu erforschen und damit der Verbindung zwischen Körper und Geist näher zu kommen. Mit Freude und Leichtigkeit erspüren wir den Körper und fließen mit unserer Atmung in ganz einfache Übungen. Ziel ist es, in den Fluss der eigenen Energie zu kommen und aus dem Alltagsdenken heraus zu finden. Für alle aufgeschlossenen Menschen geeignet – mit oder ohne Yogaerfahrung! Bitte bequeme Kleidung anziehen.

*Bernadette Vorstius*

mittwochs, 12.30 bis 13.45 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 12-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E301155**

**84 Euro**

## Klangyoga

In diesem Kurs werden Übungselemente des Yoga von Klanginstrumenten begleitet. Mit Klangschalen, Koshi, Gong und Kalimba führt die Kursleiterin in die Yogastunde hinein und am Ende durch die Endentspannung wieder hinaus. Die Klänge wirken beruhigend, lösen Spannungen und bauen Stress ab. Sie vermitteln den Übenden ein Gefühl von Leichtigkeit, innerer Stille und Freude.



## Vinyasa Yoga

Hierbei handelt es sich um einen fließenden Yogastil, der als „Meditation in Bewegung“ funktioniert. Diese Form von Yoga erlaubt es gerade den verkopften westlichen Kulturen, einen Zugang zum Yoga zu finden. Im Vinyasa Yoga steht die Praxis von Körperhaltungen (Asanas) im Vordergrund.

*Nira Rusch*

mittwochs, 19 bis 20.30 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 12-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E301187**

**84 Euro**

## Intensive Flow Yoga

Intensive Flow Yoga ist Yoga im Fluss: Kräftigende, dynamisch ausgeführte Übungen verbunden mit einer kraftvollen Atemtechnik verleihen dem Körper neue Fitness, Gelenkigkeit und Stärkung der inneren Muskulatur. Indem wir uns auf unsere Atmung konzentrieren, schalten wir das „Gedanken-Kino“ ab und der Geist kommt zur Ruhe. Diese „Meditation in Bewegung“ fördert die Ausgeglichenheit, weckt Lebensfreude und steigert die Belastbarkeit.

*Dagmar Winkler*

donnerstags, 18 bis 19.30 Uhr  
Beginn: 12.09.2024, 12-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E301188**

**84 Euro**



### Zenbo®

#### **ZENbo® Balance Training**

Zenbo® Balance ist ein sanftes Bewegungs- und Entspannungsprogramm für Menschen jeden Alters, das im Stehen, Sitzen und Liegen durchgeführt wird. Es handelt sich um ein Body & Mind Übungsprogramm, das aus drei Phasen besteht.

Silence – Ankommen und Bewusstsein herstellen: Wir beginnen mit einer Meditation.

Move – Hauptteil: Bewegungsübungen im Stand und am Boden, die an Qi Gong und Yoga angelehnt sind, bilden den Bewegungsteil des Trainingsprogramms.

Relax & go – Entspannungsphase: das Body & Mind-Training wird mit einer Entspannung aus der westlich orientierten Welt abgerundet. Als „go“ wird den Teilnehmenden statt eines „Original-Koans“ eine kurze Geschichte vorgelesen, die sie dann sozusagen „mitnehmen“ und auf sich wirken lassen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

*Raffaella Girelli*

mittwochs, 18 bis 19.30 Uhr  
Beginn: 18.09.2024, 10-mal  
Moers, Wallzentrum „Raum für dich“,  
Neuer Wall 2

E301195

80 Euro

#### **KEN-DAO – Schwertkunst in Achtsamkeit – Kennenlernworkshop**

In der Schwertkunst kommt neben der Entwicklung von Präzision, Schnelligkeit und Kraft der Bewegungsästhetik eine besondere Bedeutung zu. Weiterhin werden „innere Qualitäten“ wie Konzentrationsfähigkeit und Ruhefindung gefördert. In diesem Workshop werden mit dem Bokken (jap. Holzschwert) grundlegende Schwerttechniken dynamisch als auch meditativ geübt. Dabei wird gelernt, das Schwert zweihändig sowie einhändig zu führen. Das Training findet auf den Grundlagen des Kenjutsu und der Schwertkampfkunst nach „Dschero Khan“ statt. Wer Interesse hat, dynamisch-kraftvoll und gleichzeitig meditativ-konzentriert zu trainieren, ist herzlich willkommen. Bokken werden gestellt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Matte, etwas zu trinken

*Rainer Wolf*

Samstag, 16.11.2024, 14 bis 17.15 Uhr  
Moers, Turnhalle Gymnasium Adolfinum,  
Wilhelm-Schroeder-Str. 4

E301197

25 Euro



## Qi Gong

### Qi Gong

Qi Gong ist eine über 4000 Jahre alte Methode und bedeutet „Arbeit mit der Lebensenergie“. Qi Gong ist eine der Säulen der traditionellen chinesischen Medizin, stärkt die Gesundheit, unterstützt die Wiedergenesung und wird erfolgreich bei chronischen Erkrankungen eingesetzt. Ziel von Qi Gong ist es, durch Atmung, Bewusstsein und vor allem Bewegung die Lebensenergie, das Qi, anzuregen und zu harmonisieren. Energieblockaden, die Ursache aller Krankheiten, werden aufgelöst und die „Energiedepots“ des Körpers wieder gefüllt. Alle Übungen sind einfach auszuführen, bringen Körper und Geist auf sanfte Weise wieder ins Gleichgewicht und sind für jedes Alter geeignet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Trainingsschuhe oder dicke Socken

*Richard Liedtke*

dienstags, 8.15 bis 9.15 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 10-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E301200** **50 Euro**

*Richard Liedtke*

donnerstags, 12.30 bis 13.30 Uhr  
Beginn: 12.09.2024, 10-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E301202** **50 Euro**

*Richard Liedtke*

montags, 12.30 bis 13.30 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 10-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E301203** **50 Euro**



### Qi Gong zur Stärkung des Immunsystems und der Atemwege – eine Selbstmassage aus der TCM

Die Massage erfolgt durch Reiben, Klopfen, Picken oder Drücken der jeweiligen Akupunkturpunkte auf den Meridianen. Vorab gibt es zum besseren Verständnis Erklärungen, was TCM (= traditionelle chinesische Medizin), das Meridiansystem etc. bedeuten.

Der Kurs findet überwiegend im Sitzen statt mit kleinen Übungen im Stehen.

Der Abend endet mit einer kurzen Meditation.

Bitte mitbringen: etwas Warmes zu trinken, Handtuch, Sportschuhe

*Annegret Feirer*

freitags, 17 bis 18 Uhr  
Beginn: 15.11.2024, 5-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E301219** **31 Euro**

### Die acht Brokate und andere elementare Formen des Qi Gong

Das Reich der Mitte bietet im Qi Gong eine Vielzahl von Formen, die auf jahrhundertelanger Entwicklung basieren. Sie bilden einen elementaren Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin: die acht Brokate, Drachentor- und Frühlings-Qi Gong, die 18 Harmonien oder die etwas anspruchsvolleren Organformen, um einige zu nennen. Ziel ist es, die Lebensenergie Qi in den Meridianen ungehindert fließen zu lassen, um dadurch zu mehr Gesundheit und Harmonie zu gelangen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Trainingsschuhe oder dicke Socken, etwas Warmes zu trinken

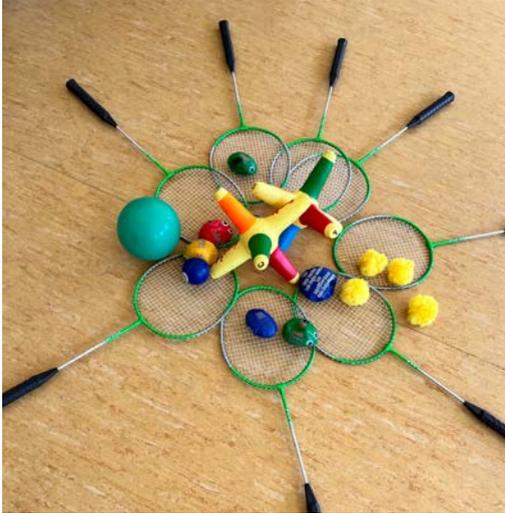
*Annegret Feirer*

mittwochs, 18.15 bis 19.45 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 12-mal  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

**E301220** **90 Euro**



## Bewegung



### Life Kinetik

Life Kinetik ist ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm, das mit viel Spaß, ungewöhnlichen Aufgaben und sanfter Bewegung die Leistungsfähigkeit eines jeden steigern kann. Hierzu wird das Gehirn mit Hilfe von ungewohnten, koordinativen, kognitiven und visuellen Aufgaben gefordert. Diese Übungen schaffen neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen und steigern die Leistungsfähigkeit, Flexibilität und Verarbeitungsgeschwindigkeit des Gehirns. Der Nutzen kurz zusammengefasst: Kinder werden kreativer, Schüler:innen werden konzentrierter, Sportler:innen werden leistungsfähiger, Berufstätige werden stressresistenter, Senior:innen werden aufnahmefähiger und geschickter im Umgang mit Gefahrensituationen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, etwas zu trinken

*Carmen Feldmann*

samstags, 10 bis 11 Uhr  
Beginn: 09.11.2024, 5-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E301301**

**50 Euro**

### Ausgleichsgymnastik (50+)

Bewegungsmangel und einseitige Belastungen im Beruf und/oder Alltag sind vielfach Ursache für Störungen im Bewegungsapparat. Durch die Kombination von Muskelkräftigung, Dehnung, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Kursteilnehmer:innen, bestehenden Ungleichgewichten und falschen Körperhaltungen nachhaltig entgegenzuwirken. Auf diese Weise leistet dieser Kurs einen wichtigen Beitrag zur Förderung der Mobilität, Koordination und Gesunderhaltung.

*Werner Behrendt*

mittwochs, 11 bis 12 Uhr  
Beginn: 18.09.2024, 8-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E302001**

**40 Euro**

*Werner Behrendt*

freitags, 17 bis 18 Uhr  
Beginn: 13.09.2024, 8-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Diesterweg-Forum,  
Vinnstr. 40

**E302002L**

**40 Euro**



### Workout für Männer

Gymnastik-Kurs für Herren jeden Alters. Wir machen Bewegungsübungen mal in moderatem mal in flottem Tempo, im Stehen, Sitzen oder Liegen. Wir trainieren die „Männerproblemzonen“, Hüftbeugemuskulatur, Schulter-



und Nackenmuskulatur und den Rücken. Aber auch der Beckenboden kommt nicht zur kurz. Natürlich gibt's auch Hausaufgaben, denn dranbleiben ist alles.

*Christian Diener*

mittwochs, 18 bis 18.45 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 12-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E302003**

**54 Euro**

## Hochintensives Intervalltraining (HIIT)

Das ideale Training zur Fettverbrennung! HIIT ist eine Trainingsmethode, in der sich kurze, hochintensive Belastungsphasen mit aktiven Erholungsphasen abwechseln. Dadurch wird der Stoffwechsel ordentlich angekurbelt und die Kalorien werden verbrannt. Sowohl Ausdauer als auch Kraft werden hier deutlich verbessert. Dieses Training macht viel Spaß und powert unendlich aus! Da jede:r Teilnehmende die Übungen im eigenen, individuellen Tempo absolviert, ist HIIT auch ideal für Anfänger:innen, die schnell fit werden möchten.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch

*Sarah Bielecke*

Donnerstag, 12.09.2024, 19 bis 20 Uhr  
montags, 19 bis 20 Uhr  
Beginn: 16.09.2024, 11-mal  
Moers, Turnhalle Gymnasium Adolfinum,  
Wilhelm-Schroeder-Str. 4

**E302004**

**50 Euro**

*Sarah Bielecke*

donnerstags, 20 bis 21 Uhr  
Beginn: 12.09.2024, 12-mal  
Moers, Turnhalle Gymnasium Adolfinum,  
Wilhelm-Schroeder-Str. 4

**E302006**

**50 Euro**

## Body Workout

Body Workout bietet ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem alle wichtigen Muskelgruppen gekräftigt werden. Kleingeräte wie Stepper und Hanteln machen das Training abwechslungsreich. Der Schwerpunkt liegt auf Kraftausdauer, wobei auch die tiefen Muskelschichten angesprochen werden.

*Claudia Orf*

mittwochs, 17 bis 18 Uhr  
Beginn: 30.10.2024, 8-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E302008**

**32 Euro**

## Body vital

Für die Erhaltung der Gesundheit ist Bewegung von größtem Nutzen. Das Body-Vital-Training verbessert die allgemeine Fitness durch eine Kombination aus Herz-Kreislauftraining, Kräftigung und Dehnung. Durch Achtsamkeit dem eigenen Körper gegenüber lassen sich Haltungsschwächen und Bewegungsmängel aufspüren und ausgleichen. Auch sportlich Ungeübte kommen wieder in Bewegung und entwickeln ein neues, angenehmes Körpergefühl.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch

*Sarah Bielecke*

dienstags, 9.30 bis 10.30 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 12-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E302010**

**50 Euro**





## Gesundheit & Bewegung



### Ganzkörpertraining mit Elementen aus dem Pilates-Training

Ein effizientes Trainingsprogramm, das dem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Unter besonderer Berücksichtigung der Atmung werden fließende Bewegungen durchgeführt, die auf schonende Weise Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessern. Diese Gymnastikform führt zu einer sichtbaren Festigung der Muskulatur, zur Straffung der Figur (auch des Beckenbodens) und zu einer deutlichen Haltungsverbesserung.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch

*Beate Dislich*

montags, 9.30 bis 10.30 Uhr  
Beginn: 16.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E302030**

**48 Euro**

*Beate Dislich*

montags, 10.30 bis 11.30 Uhr  
Beginn: 16.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E302031**

**48 Euro**

### Gymnastik für die Tiefenmuskulatur nach Callanetics

Die schonende und sanfte Gymnastikform Callanetics führt zu einer sichtbaren Festigung der Muskulatur, zur Straffung der Figur und zu einer deutlichen Haltungsverbesserung. Das Programm kennt keine schädlichen, ruckartigen Bewegungen, sondern nur sanfte, fein abgestimmte, kleine Bewegungsabläufe, die beharrlich oft wiederholt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine eigene Isomatte

*Claudia Jacobsen*

mittwochs, 18 bis 19 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 15-mal  
Moers-Repelen, Grundschule  
Johann-Steegmann-Allee 5

**E302034**

**60 Euro**

*Claudia Jacobsen*

Mittwoch, 11.09.2024, 19 bis 20 Uhr  
sonntags, 19 bis 20 Uhr,  
Beginn: 15.09.2024, 14-mal  
Moers-Repelen, Grundschule  
Johann-Steegmann-Allee 5

**E302035**

**60 Euro**

50+

### CardioDance Ü55

Das leichte Ausdauertraining mit kleinen Schrittkombinationen aktiviert Körper und Geist und steigert sowohl Fitness als auch Glücksempfinden.

*Anandita C. Schinharl*

dienstags, 11 bis 12 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 12-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E302036**

**60 Euro**





## Contemporary Dance

Im Contemporary Dance werden viele verschiedene Tanzstile miteinander vereint: ein wunderbares Training für den ganzen Körper. Es wird mit Anspannung und Entspannung der Muskulatur gearbeitet. Die Übungen beim Contemporary Dance sind häufig bodenlastig, wir wechseln die Ebenen und spielen mit der Schwerkraft, konzentrieren uns auf Empfindungen, orientieren uns im Raum und bauen Kontakt auf. Während des Tanzens und in kleinen Improvisationsmomenten können wir „loslassen“, es entsteht ein befreiender Effekt. Die Bewegungen sind sowohl sehr dynamisch als auch extrem weich und fließend: Es wird mit unterschiedlichen Musikrichtungen gearbeitet, welche den jeweiligen Charakter der Übungen unterstützt. Bitte mitbringen: Sport-/Tanzkleidung

*Irina Stegt*

dienstags, 18.30 bis 20 Uhr  
 Beginn: 10.09.2024, 15-mal  
 Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E302037**

**95 Euro**

*Für die bewegenden Momente  
im Leben*



**CITY-Tanzschule**  
 G o t t l i e b  
 im Wall-Zentrum Moers  
 Telefon: 0 28 41/ 2 21 11  
 www.city-tanzschule.de

*Für Frauen*

## Dancehall Female

Was ist Dancehall? Die aus Jamaika stammende Tanzkultur beinhaltet Lebensfreude, coole Vibes und einen äußerst körperbetonten Tanzstil. In diesem Kurs geht es gezielt um den weiblichen Part der Dancehall. Teilnehmerinnen, die bisher nicht wussten, wie sie sich zu den kari-

bischen Klängen bewegen können, lernen hier, Oberkörper, Hüfte und Po isoliert zu bewegen, „bubblen“, „whinen“ und üben Steps und Moves jamaikanischer Tänzerinnen. Bitte mitbringen: Hallenschuhe und Handtuch

*Julia Brandt*

mittwochs, 18 bis 19 Uhr  
 Beginn: 11.09.2024, 10-mal  
 Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E302038**

**40 Euro**



## Balance und Rhythmus: Jonglieren

Hier kann jede:r, der Lust dazu hat, das Jonglieren mit Tüchern, Bällen, Keulen, Diabolos und allem, was fliegt, ausprobieren. Anfänger:innen sowie Fortgeschrittene werden individuell gefördert. Jonglieren schult die Grob- und Feinmotorik sowie die Koordination unserer Bewegungen. Es aktiviert das Gehirn und bewirkt eine Verbesserung der Zusammenarbeit beider Gehirnhälften, wirkt ausgleichend auf unsere körperlichen und geistigen Aktivitäten und lässt Belastungen und Alltagsstress vergessen. Bitte bringen Sie lockere Kleidung mit. Jonglierutensilien werden zur Verfügung gestellt und Hinweise für einen eventuellen Kauf gegeben.

*Dirk Dudek*

mittwochs, 19.15 bis 20.45 Uhr  
 Beginn: 04.09.2024, 15-mal  
 Moers, Turnhalle, Gabelsberger Str.

**E302039**

**105 Euro**



# Gesundheit & Bewegung

## Pilates

### Pilates

Pilates ist eine effiziente ganzheitliche Trainingsmethode – basierend auf fließenden, rhythmischen Bewegungen unter Einbeziehung der Atmung. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tiefliegenden Bauchmuskeln, der Beckenbodenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule. Wer nach der Pilates-Methode trainiert, strafft die gesamte Figur, gewinnt Koordination und Selbstvertrauen und entwickelt ein Gespür für eine korrekte Körperhaltung. Da die Teilnehmenden den Trainingsgrad selbst bestimmen können, indem Übungen mit mehr oder weniger Kraft oder verschiedenen langen Haltephasen ausgeführt werden, sind die Pilates-Kurse prinzipiell für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch

*Sabine Diener*

montags, 17 bis 17.45 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 15-mal  
Moers, Sport- und Freizeit-Zentrum,  
Filder Str. 143 b

**E302040**

**85 Euro**

*Sabine Schmidt*

donnerstags, 18 bis 19 Uhr  
Beginn: 12.09.2024, 12-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E302042**

**48 Euro**

*Sabine Diener*

donnerstags, 19 bis 19.45 Uhr  
Beginn: 12.09.2024, 15-mal  
Moers, Sport- und Freizeit-Zentrum,  
Filder Str. 143 b

**E302044**

**85 Euro**



### Yogalates

Sonnengruß oder Powerhouse? Am besten beides, sagen sich viele, und wählen eine Kombination aus Yoga und Pilates, um den Körper zu dehnen und zu kräftigen. Die Pilates-Übungen helfen dabei, die Tiefenmuskulatur zu trainieren und den gesamten Körper zu stabilisieren. Der Schwerpunkt der leichten Yoga-Asanas liegt auf der Dehnung und der Beweglichkeitsschulung. Der Einklang von Bewegung und Atmung steht immer im Vordergrund. So sorgt diese Übungskombination für einen straffen, beweglichen Körper und einen entspannten Geist.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, leichte Hallenschuhe oder Stoppersocken, Handtuch

*Sabine Schmidt*

donnerstags, 17 bis 18 Uhr  
Beginn: 12.09.2024, 12-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E302060**

**48 Euro**

## Rückentraining

### Rückentraining für jedes Alter

Orientiert an den individuellen Voraussetzungen der Teilnehmenden werden Übungen zur allgemeinen Beweglichkeit, zur Vorbeugung und zum Ausgleich von Bandscheibenschäden und Haltungsschwächen vermittelt und gezeigt, wie man Fehlbelastungen im Alltag vermeidet.



Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, leichte Hallenschuhe

*Ela Moustakas*

montags, 17 bis 18 Uhr

Beginn: 09.09.2024, 15-mal

Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E302100**

**65 Euro**

## Core-Training für einen starken Rücken und eine bewegliche Wirbelsäule

Die Wirbelsäule gehört zum wichtigen Bestandteil unseres menschlichen Tragegerüsts und wird dementsprechend in allen täglichen Lebenssituationen gefordert. Die Muskelgruppen des Rückens, des Gesäßes, der Hüfte und des Bauches, die für die Unterstützung und Stabilisation der Wirbelsäule zuständig sind, spielen eine wichtige Rolle bei der Vermeidung und Reduzierung von Rückenproblemen. Funktionelles Rücken- und Core-Training hilft Ihnen, verspannte Muskeln zu lockern, den Rücken und den gesamten Körper zu kräftigen sowie die Beweglichkeit und die Körperhaltung zu verbessern.

Bitte mitbringen: großes Handtuch für die Maten, kleines Handtuch, Sportkleidung.

*Eckhard Dietrich*

montags, 18.15 bis 19.15 Uhr

Beginn: 09.09.2024, 15-mal

Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E302101**

**90 Euro**

## Eine gute Stunde für den Rücken

Bei einseitigen Belastungen, wie sie im Alltag und Sport möglich sind, besteht die Gefahr eines muskulären Ungleichgewichts mit langfristig negativer Auswirkung auf den Bewegungsapparat. „Eine gute Stunde für den Rücken“ fördert Muskulatur und Gelenke, Kraft und Gleichgewicht mit Methoden der klassischen Rückenschule und Elementen in Anlehnung an Pilates. Der Kurs ist besonders für jüngere und/oder trainierte Teilnehmende geeignet, die ein bisschen Tempo bei entsprechender Musik mögen.

*Ela Moustakas*

mittwochs, 10.30 bis 11.30 Uhr

Beginn: 11.09.2024, 15-mal

Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E302106**

**65 Euro**

50+

## Gesunder Rücken ein Leben lang

Die Übungen fördern Beweglichkeit, Muskelaufbau und Kraft, beugen Bandscheibenschäden vor und helfen beim Ausgleich von Fehlbelastungen oder Haltungsschwächen. In Anforderungen und Tempo (unterstützt durch ruhige Entspannungsmusik) richten sie sich speziell an Teilnehmende im Seniorenalter. Jüngere, die durch ein sanftes Training wieder in Bewegung kommen wollen, sind willkommen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und leichte Hallenschuhe

*Ela Moustakas*

mittwochs, 9.30 bis 10.30 Uhr

Beginn: 11.09.2024, 15-mal

Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E302110**

**65 Euro**





## Gesundheit & Bewegung

### Dem Rücken zuliebe

Der Kurs beinhaltet Übungen nach der Pilates-Methode für mehr Mobilität und Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur. Eine aufrechtere, schmerzfreie Haltung, mehr Beweglichkeit durch Fasziendehnung sowie die Mobilisation aller Gelenke sind das Ziel. Die Stunden sind für Teilnehmende mit körperlichen Vorbelastungen geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und leichte Hallenschuhe

*Ela Moustakas*

freitags, 13.30 bis 14.30 Uhr  
Beginn: 13.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E302115

65 Euro

### Starker Rücken, straffer Bauch

Dieses Trainingsprogramm beinhaltet eine sinnvolle Kombination aus Bauch- und Rückentraining sowie Entspannung. Es ist das optimale Powerprogramm für den Bauch, verbunden mit einem gezielten Rückentraining zur Stabilisierung der Wirbelsäule. Die Muskulatur rund um die Wirbelsäule wird aufgebaut und gekräftigt. Übungen aus dem Pilates-Programm helfen, die Muskelelastizität und Gelenkbeweglichkeit zu verbessern. Das Programm bietet ein ausgeglichenes Verhältnis von Stärke, Kraft und Flexibilität zur Stärkung der gesamten Muskulatur und zur Verbesserung der Haltung.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, leichte Hallenschuhe, Handtuch

*Christian Diener*

freitags, 10 bis 11 Uhr  
Beginn: 13.09.2024, 12-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E302125

54 Euro

### Rücken- und Faszientraining

Muskeln, Bänder und Sehnen sind von einem Netz der Faszien (Bindegewebe) umgeben, das entscheidend zur Funktionalität des Körpers beiträgt. Oft sind Rücken- oder Gelenksbeschwerden Folge von verklebten, „verfilzten“ Faszien. Ziel dieses Kurses ist es, deren Elastizität durch langsame und achtsame (Dehn-)Übungen zu verbessern. Der Einsatz der Blackroll hilft dabei, Flexibilität, Balance, Mobilität und Stärke durch intensive Selbstmassage einfach und effektiv zu verbessern.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Socken, leichte Hallenschuhe, Handtuch

*Christian Diener*

freitags, 11 bis 12 Uhr  
Beginn: 13.09.2024, 12-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E302127

54 Euro

### Beckenbodengymnastik

Die Beckenbodenmuskulatur wird selten bewusst aktiviert. Solange sie funktionstüchtig und stark genug ist, nehmen viele Menschen sie kaum wahr. Mit zunehmendem Alter oder bei gesundheitlichen Problemen ist es für Frauen wie Männer gleichermaßen ratsam, sich um die Funktion dieser Muskelgruppe am Beckenausgang zu kümmern. In diesem Kurs wird die Lage der drei Beckenbodenschichten erarbeitet, die Wahrnehmung geschult und die Muskulatur durch gezielte Übungen gestärkt.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder Socken, Handtuch

*Marlis Hollingshausen*

dienstags, 9.30 bis 10.30 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 12-mal  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

E302130

54 Euro





## Fitness

### Zumba

Unter den Fitnessprogrammen ist Zumba derzeit eines der angesagtesten. Als tänzerisches Intervalltraining zu schnellen und langsameren lateinamerikanischen Rhythmen bedient es sich eines einfachen Tricks: Es macht so viel Spaß, dass kaum auffällt, wie effektiv Ausdauer, Koordination und Körperform trainiert werden.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe und Handtuch

#### Jennifer Cervellera

montags, 17 bis 18 Uhr  
 Beginn: 09.09.2024, 12-mal  
 Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E302135** **60 Euro**

#### Jennifer Cervellera

dienstags, 17 bis 18 Uhr  
 Beginn: 10.09.2024, 12-mal  
 Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E302137** **60 Euro**

#### Jennifer Cervellera

donnerstags, 11 bis 12 Uhr  
 Beginn: 12.09.2024, 12-mal  
 Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E302139** **60 Euro**

### Hula-Hoop-Fitness

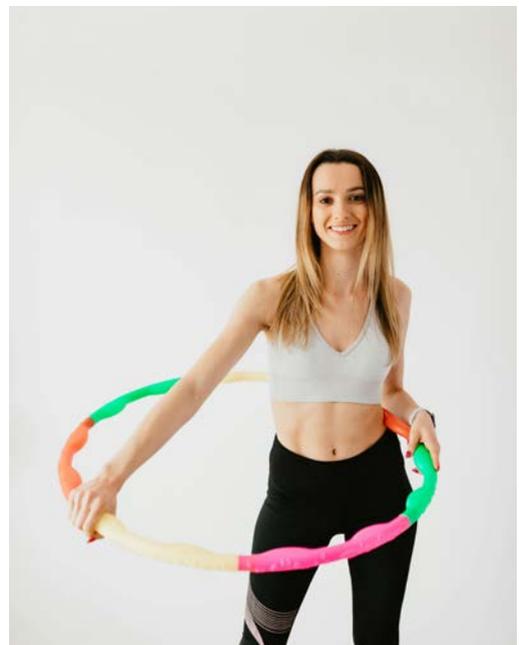
Hula-Hoop-Fitness – der sportliche Trend, mit dem Sie nicht nur Kalorien verbrennen. Sie mobilisieren die Wirbelsäule und können damit Rückenschmerzen vorbeugen oder sie lindern. Die Bauch- und Rückenmuskulatur wird gekräftigt, was den gesamten Rumpf stabilisiert. Sie bringen das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Die Bewegungen mit dem Hula-Hoop-Reifen werden mit klassischen Fitnessübungen kombiniert, die zum Beispiel aus Bauch-Beine-Po-Kursen bekannt sind. Aber auch die Armmuskulatur wird trainiert. Ein Ganzkörper-Workout also. Studien haben gezeigt, dass sich ein regelmäßiges Training zudem positiv auf den Gewichtsverlust auswirkt. Die Bewegungen zu moderner Musik garantieren zusätzlich jede Menge Spaß.

Bitte mitbringen: einen Hula-Hoop-Reifen

#### Jennifer Cervellera

donnerstags, 16.30 bis 17.30 Uhr  
 Beginn: 12.09.2024, 12-mal  
 Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E302140** **60 Euro**





## Gesundheit & Bewegung



### Ganzkörpergymnastik

Ziel des Kurses ist es, einen Ausgleich zur einseitigen Belastung im Alltag zu bieten. Im Vordergrund stehen Herz-Kreislauftraining, Kräftigung der gesamten Rumpf- und Extremitätenmuskulatur (Bauch, Beine, Po, Rücken etc.) sowie Mobilisierung und Stabilisierung der Wirbelsäule. Der Kurs beginnt immer mit einem Warm-up (Aufwärmphase) und endet mit einem Cool down (Abkühlphase) sowie Stretching. Der Kurs ist aufgrund der Anforderungen eher für sportgeübte Teilnehmende geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, leichte Hallenschuhe und Decke

*Ela Moustakas*

montags, 18.15 bis 19.45 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E302215**

**90 Euro**

### Ganzkörpertraining – Kraft, Ausdauer, BOP

B = Bauch weg, O= Oberschenkel Straffung, P= Po knackig

Konzentrierte, achtsame Gymnastik und Ganzkörpertraining führen zur Kräftigung und Straffung der angesprochenen Körperzonen und des Körpers.

Nach einer Aufwärmphase mit leichter Koordination folgt ein Herz-Kreislauftraining. Im Kurs werden gezielte Übungen für Bauch, Oberschenkel und Po absolviert, wobei Hilfsmittel wie Hanteln, Stäbe, Bälle und Thera-Bänder eingesetzt werden können. Am Ende der Stunde erfolgt eine Entspannungs- und Dehnungsphase.

Bitte mitbringen: feste Hallenschuhe, Handtuch, etwas zum Trinken

*Regina Welter*

mittwochs, 19.30 bis 20.30 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 12-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E302216**

**60 Euro**

### BOP-Gymnastik sanft

B=Bauch, O=Oberschenkel, P=Po  
Achtsame und konzentrierte Gymnastik zur Kräftigung und Straffung der angesprochenen Körperzonen mit anschließender Dehnung; Hilfsmittel, wie z. B. Hanteln, können eingesetzt werden.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch

*Beate Dislich*

donnerstags, 9.30 bis 10.30 Uhr  
Beginn: 12.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E302218**

**48 Euro**





50+

Für Frauen

## „Fit und mobil“ – Gymnastik für Damen ab 50

Körpertraining und leichte Gymnastik helfen, bis ins Alter fit zu bleiben. Der Kurs eignet sich auch für jüngere Damen, die wieder in Bewegung kommen möchten.

Bitte mitbringen: Matte und Hallenschuhe

*Hannelore Leciejewski*

donnerstags, 18.30 bis 19.30 Uhr  
Beginn: 12.09.2024, 15-mal  
Moers-Repelen, Turnhalle Lindenschule,  
Talstr. 45, Eingang Eichendorffstr.

E302307

52 Euro



65+

## Fitness für „Jungbleibende“

Dieses Trainingsprogramm für „Jungbleibende“ im Alter von etwa 65+ bietet wirkungsvolle Übungen für die allgemeine Beweglichkeit und fördert Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht. Es geht nicht um das Erreichen neuer Rekorde, sondern darum, mit Freude an der Bewegung etwas für die Gesundheit zu tun. Auf Training am Boden wird verzichtet. Zum Teil werden die Übungen sitzend auf dem Stuhl ausgeführt.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe und Handtuch

*Marita Reiners-Faerber*

freitags, 16 bis 17 Uhr  
Beginn: 27.09.2024, 12-mal  
Kamp-Lintfort, Turnhalle Diesterwegschule,  
Vinnstr. 40

E302309L

48 Euro

Bewegung

## Nordic Walking für Anfänger:innen

Nordic Walking ist ein gesunder Ausdauersport für Menschen jeden Alters, auch für wenig trainierte Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen in den Sport. Das Walken mit speziellen Stöcken erhöht den Trainingseffekt und schont Rücken und Gelenke.

Bitte mitbringen: geeignete Sportkleidung (trainiert wird bei jedem Wetter), Walking- bzw. gut eingelaufene Joggingsschuhe, evtl. Walkingstöcke (keine Teleskop-Wanderstöcke). Leihstöcke stehen zur Verfügung.

*Sabine Schmidt*

mittwochs, 15 bis 16.30 Uhr  
Beginn: 06.11.2024, 2-mal  
Duisburg-Baerl, Parkplatz TuS Baerl,  
Buchenallee 35

E302600

32 Euro





## Freizeitsport

### Bogenschießen

Das intuitive Schießen mit einem einfachen Bogen kann einen wirkungsvollen Ausgleich zu unserem hektischen Alltag bilden. Der bewusste Verzicht auf eine komplizierte technische Ausrüstung bietet den Übenden die Möglichkeit, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Die Teilnehmenden erlernen den Umgang mit dem traditionellen Langbogen, erhalten Sicherheitshinweise für das Outdoor-Bogenschießen, erarbeiten meditativ die Abschusssequenz und üben auf der Bogenbahn das Schießen auf Ziele in verschiedenen Entfernungen.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung und Verpflegung

Bogenbau Aktiv bietet auch Bogenbau und Bogenbau für Einsteiger als Workshops an. Interessenten, die ihren Bogen gern selbst bauen möchten, können sich auf der Internetseite [www.bogenbau-aktiv.de](http://www.bogenbau-aktiv.de) oder telefonisch unter 0 20 65/83 97 22 informieren.

*Edgar Hilgendorf*

Sonntag, 29.09.2024, 14 bis 17 Uhr  
Krefeld-Vennikel, Bogenbau Aktiv,  
Brügger Str. 41

E302630

40 Euro

### Einführung ins Boulespielen

Aus dem Frankreichurlaub oder Frankreich-Krimis kennen viele Boule (Petanque), haben es aber selbst noch nicht ausprobiert. Oft warten auch Boulekugeln zu Hause auf ihren (ersten) Einsatz. Boule ist ein Spiel, das die Geselligkeit fördert, aber auch Geschick und taktische Überlegungen erfordert. Es ist für alle Altersklassen geeignet und stellt keine hohen Ansprüche an die körperliche Fitness.

Bitte mitbringen: Boule-Kugeln und bequeme Kleidung

*Karoline Hoell*

Samstag, 14.09.2024, 15 bis 17 Uhr  
Moers, Schlosspark, Boulebahn

E302635

15 Euro



### Boule in Kapellen

Allez les boules!

Anfänger:innen und Hobbyspieler:innen sind eingeladen, diesen französischen (National-) Sport mit uns zu spielen. Für alle, die sich bisher noch nicht mit Boule befasst haben, gibt es eine kleine Einführung. Die anderen starten schon ihr erstes Spiel, die Neulinge kommen dann später dazu und versuchen ihr Glück.

Bitte mitbringen: Boulekugeln, falls vorhanden.

*Karoline Hoell*

Donnerstag, 10.10.2024, 15 bis 17 Uhr  
Moers, Boulebahn, Hermann-Thelen-Platz

E302636F

15 Euro



## Segelschein/Sportbootführerschein Binnen

Die Teilnehmenden können den Sportbootführerschein für den Geltungsbereich Binnen sowohl für die Fahrt unter Segeln als auch unter Antriebsmaschine erwerben. Der Kurs erarbeitet die theoretischen Grundlagen der Prüfung, die in Duisburg abgelegt werden kann. Für die Prüfung ist eine praktische Ausbildung erforderlich.

*Markus Brinkmann*

mittwochs, 19 bis 21.15 Uhr  
Beginn: 25.09.2024, 7-mal  
Moers, Grafschafter Gymnasium,  
Bankstr. 20

**E302642**

**88 Euro**

## Sportbootführerschein See

Der amtliche Sportbootführerschein See ist für das Befahren von Küstengewässern vorgeschrieben, wenn an Bord eines Schiffes eine Maschine mit mehr als 15 PS Antriebsleistung vorhanden ist.

An den Unterrichtsabenden werden alle prüfungsrelevanten Inhalte erarbeitet. Die erforderliche Praxisprüfung kann in Duisburg in Zusammenarbeit mit einer anerkannten Ausbildungsstätte erfolgen.

*Markus Brinkmann*

donnerstags, 18.30 bis 21.30 Uhr  
Beginn: 26.09.2024, 7-mal  
Moers, Grafschafter Gymnasium,  
Bankstr. 20

**E302643**

**135 Euro**

## Sportküstenschifferschein (SKS)-Fahrerlaubnis für Segelboote im Küstenbereich

Der amtliche Sportküstenschifferschein ist die Voraussetzung für das Chartern einer seegehenden Segelyacht. Dieser Kurs vermittelt die theoretischen Inhalte und schließt mit einer schriftlichen Prüfung ab. Die Teilnehmenden müssen im Besitz des Sportbootführerscheins

See sein. Für die Anmeldung zur Praxisprüfung ist darüber hinaus die Teilnahme an einem einwöchigen Manövertraining erforderlich. Grundkenntnisse für das Segeln sind Voraussetzung.

*Markus Brinkmann*

donnerstags, 18.30 bis 20.45 Uhr  
Beginn: 05.12.2024, 8-mal  
Moers, Grafschafter Gymnasium,  
Bankstraße 20

**E302644**

**135 Euro**



*In Kooperation mit dem Moerser  
Snooker-Club e.V.*

## Snooker – Ein Angebot zum Kennenlernen

21 Kugeln liegen zu Beginn auf dem Tisch, 15 rote und sechs verschiedenfarbige.

Sie sind eingeladen, unter Anleitung passionierter Spieler vom Snooker-Club e.V. diese Sportart kennenzulernen und auszuprobieren.

Snooker hat, verglichen mit anderen populären Formen des Billards, einen höheren technischen Schwierigkeitsgrad und stellt größere Anforderungen an die spieltaktischen Fähigkeiten der Spieler:innen. In Deutschland ist Snooker mit etwa 4.000 im Verein organisierten Spieler:innen eher eine Randsportart, doch das Spiel wird in Deutschland immer populärer.

*Karl Martin Wagner*

samstags, 15 bis 18 Uhr  
Beginn: 21.09.2024, 2-mal  
Moers, Moerser-Snooker-Club e.V.,  
Franz-Haniel-Str. 26

**E302650**

**40 Euro**



### Gesundheitsforum

Alle Vorträge in dieser Reihe werden von fachlich ausgebildeten Referenten und Referentinnen gehalten. Unsere Kooperationspartner:innen sind das St. Bernhard Hospital, das Bündnis gegen Depression im Kreis Wesel und private Referent:innen.

Alle Vorträge sind für Sie kostenlos. Nach einem etwa 45-minütigen Referat haben Sie die Möglichkeit, Fragen an die Referent:innen zu stellen. Wir bitten bei allen Vorträgen um vorherige Anmeldung.

#### Moers



#### **Komm ich nehme dich ein Stück mit – (Lebens)Krise aus Sicht von Betroffenen und mögliche Wege heraus**

Über psychische Krankheiten zu reden hilft, sich und die Krankheit besser zu verstehen. Die Genesungsbegleitenden kennen das Gefühl, wenn

die Seele krank wird, weil sie es selbst erlebt haben und erleben. Ganz egal, ob Sie nur ein un gutes Gefühl oder bereits eine bestehende Diagnose ihrer Krankheit haben, die Expert:innen aus Erfahrung verstehen Sie auf ganz besondere Art. Wieso? Weil sie selbst Betroffene sind und es geschafft haben, mit der Diagnose zu leben und umzugehen. Nach kurzen Vorträgen zu Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen sowie zu unterschiedlichen Behandlungs- und Unterstützungsmöglichkeiten gibt es die Gelegenheit, Fragen zu stellen und erfahrungsbezogene Informationen zu erhalten. Eine Anmeldung ist erforderlich.

*Ines Leuchtenberg, Andrea Frenkel, Elli Dicks*

Donnerstag, 26.09.2024, 18 bis 19.30 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E30300B**

**unentgeltlich**

#### **Selbsthilfe erleben – Menschen mit Depressionen werden gemeinsam aktiv**

In einer Selbsthilfegruppe finden sich Menschen ohne eine fachliche Anleitung zu einem Erfahrungsaustausch zusammen. Der Besuch einer Selbsthilfegruppe kann sehr entlastend und motivierend sein. Durch die Gespräche mit anderen Betroffenen schöpfen Menschen neue Kraft und versuchen gemeinsam, die eigene Lebenssituation aktiv zu bewältigen. In Selbsthilfegruppen findet man Verständnis und merkt, manchmal zum ersten Mal, dass man mit seinen Problemen nicht allein ist.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Wesel bietet Menschen mit einer diagnostizierten Depression die Möglichkeit, an einem Gruppenabend teilzunehmen bzw. versucht, Selbsthilfe erfahrbar zu machen. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich.

*Katja Caspers, Anne Gawlik, Sandra Tinnefeld*

Donnerstag, 07.11.2024, 18 bis 19.30 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E30300D**

**unentgeltlich**



## Kinder psychisch kranker Eltern – ihre Situation, Hilfen und Präventionsmöglichkeiten

Vorsichtige Schätzungen gehen davon aus, dass in Deutschland 3,8 Millionen Kinder mit einem psychisch erkranktem Elternteil aufwachsen. Das entspricht 3–4 Kindern pro Schulklasse. Aber was bedeutet eine psychische Erkrankung für Eltern? Und was für ihre Kinder? Die Referentin ist Diplom Sozialpädagogin, systemische Familientherapeutin (DGSGF) und Kinderschutzkraft. Sie stellt an diesem Abend vor, was Eltern und das soziale Umfeld zum gesunden Aufwachsen beitragen können. Kreis Wesel, Fachdienst Gesundheitswesen, Fachstelle Psychiatriekoordination. Eine Anmeldung ist erforderlich.

*Ina Küpperbuch, Ines Leuchtenberg*

Donnerstag, 09.01.2025, 18 bis 19.30 Uhr  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

**E30300H**

**unentgeltlich**

## Kamp-Lintfort

ST. BERNHARD-HOSPITAL  
KAMP-LINTFORT



### Der enge Spinalkanal

Starke Schmerzen und schwere Beine sind nicht leicht zu ertragen. Hinter solchen Beschwerden steckt nicht selten eine Erkrankung der Wirbelsäule. Es handelt sich dabei nicht immer nur um ein Zeichen von Überlastung, sondern auch um versteckte Hinweise für ein ernstes Wirbelsäulen-Problem, wie die sog. „Spinalkanalstenose“. Gemeint ist die Einengung des Rückenmark-

kanals. Je nachdem, welcher Wirbelsäulen-Abchnitt verantwortlich ist, können Ursachen und Beschwerden ganz unterschiedlich sein. Dott. Nikolaos Kampas ist Chefarzt im St. Bernhard-Hospital in Kamp-Lintfort, er leitet die Klinik für Konservative Orthopädie und Schmerztherapie. Eine Anmeldung ist erforderlich.

*Dott. Nikolaos Kampas*

Donnerstag, 19.09.2024, 17 bis 19 Uhr  
Kamp-Lintfort, Aula Europaschule,  
Sudermannstr. 4

**E30300JL**

**unentgeltlich**

### Füße im Fokus – Neue Techniken in der Fußchirurgie

Der Oberarzt der Orthopädischen Klinik I stellt die bewährten offenen Operationsverfahren bei Vorfußdeformitäten vor.

Er geht insbesondere darauf ein, wann eine solche Operation sinnvoll ist und welche Nachbehandlung zu erwarten ist.

Die minimalinvasiven Operationstechniken (sog. Schlüssellochchirurgie) haben seit vielen Jahren zunehmende Popularität in vielen Bereichen der Chirurgie erlangt. Sie stellen hierbei häufig eine Ergänzung der klassischen offenen chirurgischen Techniken dar und bereichern das operative Spektrum zur Therapie verschiedenster Fußerkrankungen.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

*Eric Jan Oosterop*

Donnerstag, 10.10.2024, 17 bis 19 Uhr  
Kamp-Lintfort, Aula Europaschule,  
Sudermannstr. 4

**E30300KL**

**unentgeltlich**





### Was essen, wenn nichts mehr geht? – Ernährungstipps für Patienten mit Darmerkrankungen

Erkrankungen des Dün- oder Dickdarms haben viele sehr unterschiedliche Facetten. Sie reichen vom Reizdarm über entzündliche Störungen bis hin zu Tumorerkrankungen. Ausgelöst durch die Erkrankungen selber oder durch die eingeleitete Therapie klagen die betroffenen Patientinnen und Patienten oft über Appetitlosigkeit oder ausgeprägte Essstörungen.

Welche Ernährungsformen und -möglichkeiten es gibt, wenn das Essen zum Problem wird, ist Thema des Vortrages von Oberärztin Dr. Esther Maria Kirchner (Internistin).

Oberärztin Ilham Herrmann (Allgemeinchirurgin) befasst sich in ihrem Vortrag mit dem Thema Ernährung vor und nach Darmoperationen.

*Ilham Herrmann, Dr. med. Esther Maria Kirchner*

Donnerstag, 21.11.2024, 17 bis 19 Uhr  
Kamp-Lintfort, Aula Europaschule,  
Sudermannstr. 4

**E30300LL**

**unentgeltlich**

### Abnehmen durch Nichtstun

Worin besteht der Zusammenhang zwischen Diät und Jo-Jo-Effekt? Was machen Normalgewichtige anders als Übergewichtige? Welche Diät ist die richtige für mich?

Mit diesen und weiteren Fragen hat sich der Ernährungsentwickler Patrick Paaßen auseinandergesetzt, sie analysiert und als Ergebnis die KinKout-Methode (Kalorien in – Kalorien out) entwickelt. So können Sie kinderleicht, ohne Verzicht, Einhaltung von Essenszeiten, Nahrungsergänzungsmittel und Sportzwang Ihr Wunschgewicht erreichen.

Machen Sie sich Ihr eigenes Bild und nutzen Sie die Möglichkeit, weitere Fragen zu diesem Thema zu stellen.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

*Patrick Paaßen*

Donnerstag, 10.10.2024, 18 bis 19.30 Uhr  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E30301AL**

**unentgeltlich**

### Abnehmen ohne Schlankheitskur

Lernen Sie sich mit Hilfe der KinKout-Methode (Kalorien in – Kalorien out), an Ihr Normalgewicht heran zu essen.

Sie lernen anhand einfacher Werkzeuge, wieder auf Ihre ureigenen Instinkte der Nahrungsaufnahme zu hören und somit nachhaltig Ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen.

Der kostenlose Vortrag E30301AL informiert Sie über diese Methode und kann als Entscheidungshilfe für Ihre Anmeldung dienen.

*Patrick Paaßen*

mittwochs, 18 bis 20 Uhr  
Beginn: 30.10.2024, 6-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E30301BL**

**72 Euro**





## Kochen

### Asiatische Suppenspezialitäten

Einfaches, Raffiniertes, Überraschendes aus dem Suppendorado Vietnam und Thailand, sowie auch mit laotischen, japanischen oder chinesischen Rezepten. Mit Kokosmilch – mal vegetarisch, mal mit Fisch oder Fleisch, aber immer lecker! Ente wird dabei sein und André Weidtkamps beste Bananensuppe! Die Lebensmittelumlage von 15 Euro entrichten Sie bitte direkt an den Kursleiter.

*André Weidtkamp*

Dienstag, 27.08.2024, 18.30 bis 21.30 Uhr  
Kamp-Lintfort, vhs-Küche, Wiesenbruchstr. 80

**E30502L**

**18 Euro**

### Indonesische Reistafel

Die indonesische Küche unterscheidet sich regional, wobei meist Reis die Grundlage bildet. Reis wurde vor rund 2000 Jahren eingeführt. Die frühesten Anbaugelände waren Java und Kalimantan.

Im Inselreich Indonesien ist Reis mit Fisch, Meeresfrüchten, Sojaprodukten und Gemüse ein weit verbreitetes Alltagsgericht. Hühnerfleisch wird am häufigsten verzehrt. Ayam goreng (gebratenes Huhn) kann als Nationalgericht bezeichnet werden. Weiterhin findet man Saté mit Saucen auf Basis von Chili oder Erdnüssen.

Fleisch, Fisch und Gemüse werden in verschiedenen Variationen zubereitet, von leicht bis deftig. Erleben Sie Köstliches von tausend Inseln. Getränke (Wasser, zwei Flaschen Wein und eine exotische Bowle) sind inklusive. Die Lebensmittelpauschale von 24 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

*Yanti Susanti Güttler*

Donnerstag, 19.09.2024, 18 bis 21.30 Uhr  
Kamp-Lintfort, vhs-Küche, Wiesenbruchstr. 80

**E30504L**

**42 Euro**



### Karibische Küche

Auf den karibischen Inseln fließen durch ihre bewegte Geschichte kulturelle Einflüsse aus der ganzen Welt zusammen. Indigene, europäische, afrikanische und asiatische Traditionen hinterließen ihre Spuren, auch kulinarisch. Das macht den besonderen Reiz dieser Region aus, in der trotz aller Widrigkeiten der Genuss des Lebens groß geschrieben wird.

Die Lebensmittelpauschale von 20 Euro entrichten Sie bitte direkt an die Kursleiterin.

*Aracelis Suero de Kossiak*

Freitag, 20.09.2024, 18 bis 21.30 Uhr  
Kamp-Lintfort, vhs-Küche, Wiesenbruchstr. 80

**E30506L**

**18 Euro**



## Gesundheit & Bewegung

### Neuerscheinungen auf dem Whiskymarkt aus Deutschland, Schottland, Irland

Heute Abend stellen wir Ihnen eine Auswahl der spannendsten neuen Brennereien auf dem internationalen Whiskymarkt vor. Geschmacklich bewegen wir uns von fruchtig bis rauchig und fassstark. Dazu gibt es, wie immer in den Tastings, interessante Hintergründe und bebilderte Infos zu Sorten und Brennereien.

Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 15 Euro entrichten Sie am Veranstaltungsabend bitte direkt an den Dozenten.

*Lothar Kuntze*

Mittwoch, 25.09.2024, 18.30 bis 21.45 Uhr  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

E30508

18 Euro



*für Männer*

### Männer an den Herd

Ein Kurs für Männer, die gern kochen und einmal etwas Neues kennenlernen möchten. Wir kochen und genießen gemeinsam an diesem Abend ein herbstlich-frisches Menü. Dazu gehören Kresse-Crêpes mit Quark-Dip, Crispy Chicken, Kürbis-Apfel-Suppe, Lachs mit Mandelkruste und Safran-Spitzkohl, Apfel-Tiramisu mit Mandel-Crunch und Orangenlikör.

Für Getränke in Form von Wein und Wasser ist auch gesorgt. Sie sind in der Lebensmittelpauschale von 30 Euro enthalten.

*Thekla Lohbeck*

Mittwoch, 25.09.2024, 18 bis 21.30 Uhr  
Kamp-Lintfort, vhs-Küche, Wiesenbruchstr. 80

E30510L

48 Euro



### Sushi de luxe

Sushi ist lecker, leicht und gesund. Aber wie viele Leute wissen, wie man das traditionelle Sushi macht? Kein Problem: in unserem Premium Sushi-Kurs werden Sie lernen, welche Sorten es eigentlich gibt, wie man Sushi richtig isst und Sie werden Sushi mit Top Qualitätszutaten erleben. Sie werden originale Sushi Gerichte zubereiten und einige Tipps zur Zubereitung erhalten.

Bitte beachten Sie, dass einige der Rezepte rohen Fisch enthalten.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer sowie Getränke mit und vergessen Sie natürlich nicht Ihren Appetit und gute Laune.

Die Lebensmittelpauschale von 55 Euro ist in der Kursgebühr enthalten, ebenso eine Sushi-Matte.

*Chris Folkmar*

Donnerstag, 26.09.2024, 18 bis 21.45 Uhr  
Kamp-Lintfort, vhs-Küche, Wiesenbruchstr. 80

E30512L

73 Euro

### Ab ins Wochenende – Afterwork Kochclub

Raus aus der Arbeit, rein ins Genuss-Wochenende! Wir treffen uns einmal im Monat freitags, um gemeinsam zu kochen und die genussvollen Seiten des Lebens zu feiern! Mit den passenden Aperitifs lassen wir den Arbeitsalltag hinter uns und überlassen uns ganz dem Schnippeln, Rühren und Schmecken. So verwöhnen wir uns mit raffinierten Gerichten aus der indischen, thailändischen, sri-lankischen, orientalischen, spanischen und afrikanischen Küche.



Herzlich willkommen an alle, die Spaß am Kochen haben und sich einfach mal Zeit nehmen wollen, den Abend in entspannter Atmosphäre zu genießen.

Die Lebensmittelpauschale von 150 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

## Himali Nanayakkara

Freitag, 27.09.2024, 18 bis 21.45 Uhr  
Freitag, 11.10.2024, 18 bis 21.45 Uhr  
Freitag, 29.11.2024, 18 bis 21.45 Uhr  
Freitag, 13.12.2024, 18 bis 21.45 Uhr  
Freitag, 24.01.2025, 18 bis 21.45 Uhr  
Kamp-Lintfort, vhs-Küche, Wiesenbruchstr. 80

E30514L

210 Euro



## Regionale vegane Herbstküche

Vegan, regional und saisonal: nichts leichter als das. Sie werden erstaunt sein, wie vielfältig und vor allem lecker heimisches Gemüse mit vielseitigen frischen Zutaten und Gewürzen schmeckt – ein wahrer kulinarischer Genuss. Und das allerschönste daran: Es ist mit einer Leichtigkeit umzusetzen, die Mut macht, zu Hause zu experimentieren. Probieren Sie es aus. Im Kurs werden Sie durch die Kursleitung einige Basics über eine gesunde, vollwertige vegane Ernährung erfahren, die Ihnen für erste Schritte in der veganen Ernährung Orientierung bieten können.

Die Lebensmittelpauschale von 15 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

## Melanie Skomrock

Dienstag, 01.10.2024, 18 bis 21.45 Uhr  
Kamp-Lintfort, vhs-Küche, Wiesenbruchstr. 80

E30515L

33 Euro

## Französische Küche

Ihre Reise in die französische Küche beginnt hier. Wir räumen mit dem Mythos auf, dass die Zubereitung großartiger französischer Gerichte einschüchternd oder nur etwas für Profis ist. Kommen Sie zu uns und lassen Sie uns gemeinsam kochen. Französisches Essen zu Hause mit professionellen Kochtechniken ist kein Traum mehr! Sie werden nicht nur in die französische Geschmackswelt eintauchen, sondern auch verschiedene Schneidetechniken wie Brunoise, Mirepoix oder Julienne erlernen.

Die Lebensmittelpauschale von 48 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

## Chris Folkmar

Dienstag, 08.10.2024, 18 bis 21.45 Uhr  
Kamp-Lintfort, vhs-Küche, Wiesenbruchstr. 80

E30516LF

66 Euro

siehe auch: E40808L: Cuisine d'automne  
E40810L: Après-midi gourmand:  
Mardi gras





### 1001 Nacht – Aromen des Nahen Ostens

Erleben Sie bei unserem Kochkurs „1001 Nacht“ einen unvergesslichen Abend voller exotischer Geschmäcke und verlockender Aromen! Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Orients und lernen Sie, wie man traditionelle Gerichte aus Regionen wie dem Nahen Osten, Marokko, Libanon, der Türkei und mehr zaubert.

In unserem Kochkurs lernen Sie die Grundlagen der orientalischen Küche kennen. Entdecken Sie exotische Gewürze und Zutaten, erlernen Sie praktische Techniken zur Zubereitung köstlicher Gerichte, probieren Sie traditionelle Rezepte wie Kabsa, Tajine, Hummus, Salate und vieles mehr aus. Verwöhnen Sie Ihre Sinne mit einem Fest der Farben, Geschmäcke und Texturen.

Die Lebensmittelpauschale von 35 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

*Himali Nanayakkara*

Donnerstag, 10.10.2024, 18.30 bis 21.45 Uhr  
Kamp-Lintfort, vhs-Küche, Wiesenbruchstr. 80

E30518L

53 Euro

### Finnische Küche

Mit Finnland und finnischer Küche hat André Weidtkamp sich im Sommer 2023 erstmals genauer beschäftigt. Nach Norwegen, Schweden und Dänemark bot sich das irgendwie an. Und dass Finnland sich nicht nur sprachlich vollkommen anders entwickelt hat als seine nordischen

Nachbarn, sondern auch kulinarisch, das werden Sie heute mit Sicherheit erkennen. Lachs wird dabei sein, vielleicht auch Elch und natürlich ein super Dessert!

Die Lebensmittelpauschale in der Höhe von 15 Euro entrichten Sie bitte direkt an den Kursleiter.

*André Weidtkamp*

Dienstag, 29.10.2024, 18.30 bis 21.30 Uhr  
Kamp-Lintfort, vhs-Küche, Wiesenbruchstr. 80

E30520L

18 Euro

### Thailändische Winter-Küche

Thailand ist ein Topziel für Foodies. Die Küche bietet eine Fülle an Zutaten und Zubereitungsmöglichkeiten wie Curries mit verschiedenen Geschmacksrichtungen. Basis sind Reis, Fleisch, Meeresfrüchte, Gemüse und Gewürze. Wir bereiten frische Currypasten zu, wie rote für scharfe und Masaman für mildere Curries. Im Kurs sind Getränke inklusive.

Die Lebensmittelpauschale von 37 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

*Chris Folkmar*

Mittwoch, 30.10.2024, 18 bis 21.45 Uhr  
Kamp-Lintfort, vhs-Küche, Wiesenbruchstr. 80

E30522L

55 Euro





## Authentische sri-lankische Küche

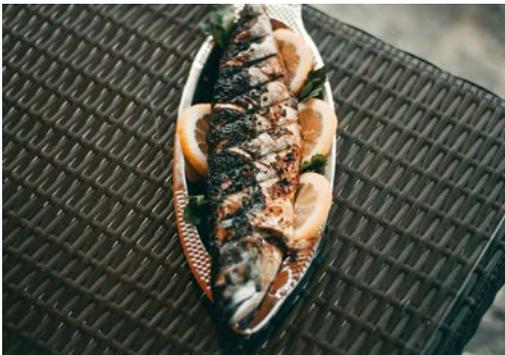
Sri-lankische Küche bedeutet viel mehr als nur Curry und Reis. Curries gibt es in vielen verschiedenen Variationen mit Fleisch, Fisch oder Gemüse. Die Gewürzmischungen zur Zubereitung der Curries werden an jedem Ort anders hergestellt, von pikant oder scharf bis hin zu süß, jeder Haushalt hat sein ganz individuelles Rezept. In kaum einer anderen Küche werden so viele Gewürze mit einer solchen Phantasie verwendet. Gönnen Sie Ihren Geschmacksnerven ganz neue Sinneseindrücke und geben Sie Ihren gewohnten Gerichten mit den Gewürzen und Gewürzmischungen, die Sie an diesem Abend kennenlernen, neuen Pfiff. Die Lebensmittelpauschale von 30 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

*Himali Nanayakkara*

Dienstag, 05.11.2024, 18.30 bis 21.45 Uhr  
Kamp-Lintfort, vhs-Küche, Wiesenbruchstr. 80

E30524L

48 Euro



## Fisch und mehr

Wir bereiten gemeinsam unterschiedliche Fische, Vorspeisen und Beilagen zu. Kochen ist eine sinnlich schöne Sache und für Fragen rund um Fisch, Meer und Nachhaltigkeit haben wir genügend Zeit. Für die Zubereitung filetieren wir auch schon mal Fische.

Bitte Kochschürze, Geschirrtücher und Dosen für die restlichen Speisen mitbringen ebenso Getränke und ganz wichtig ist gute Laune.

Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 28 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

*Rolf-Dieter Kondryn*

Donnerstag, 07.11.2024, 18 bis 21.30 Uhr  
Kamp-Lintfort, vhs-Küche, Wiesenbruchstr. 80

E30526L

46 Euro

*Rolf-Dieter Kondryn*

Donnerstag, 05.12.2024, 18 bis 21.30 Uhr  
Kamp-Lintfort, vhs-Küche, Wiesenbruchstr. 80

E30528L

46 Euro



## Japanische Küche

Das Essen spielt eine entscheidende Rolle in der japanischen Kultur. Die japanische Küche ist eng mit der Natur verbunden und lässt sich von den vier Jahreszeiten sowie von der reichen Auswahl an Zutaten inspirieren, die das Land und das Meer zu bieten haben. Die traditionelle japanische Küche verwendet frische Zutaten aus der Region und setzt spezielle Kochtechniken ein, um die natürlichen Aromen hervorzuheben. Auch die Präsentation ist wichtig ... Möchten Sie mehr erfahren? Kommen Sie mit auf unsere Japan-Reise. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, ein Geschirrtuch sowie Getränke mit.

Die Lebensmittelpauschale von 38 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

*Chris Folkmar*

Dienstag, 12.11.2024, 18 bis 21.45 Uhr  
Kamp-Lintfort, vhs-Küche, Wiesenbruchstr. 80

E30530L

56 Euro



## Gesundheit & Bewegung

### Singapurs Küche

In der asiatischen Metropole Singapur leben etwa 5 Millionen Menschen aus verschiedenen ethnischen Gruppen: Chinesen, Malaien, Inder und andere. Daher ist die Singapur-Küche äußerst vielfältig.

In Singapur findet man an jeder Ecke einen Food Court (Imbiss Ecke). Es gibt leichte Gerichte wie bei den Chinesen, pikant-scharfe Speisen wie bei den Malaien und würzige Currys wie bei den Indern.

Wie in anderen asiatischen Ländern werden in Singapur viel frisches Gemüse, Reis, Fisch und Fleisch verwendet. Der heutige Abend soll Ihnen diese Küche näherbringen.

Im Kursentgelt sind Fingerfood für zwischen durch und Getränke (Wasser, zwei Flaschen Wein und eine exotische Bowle) inklusive.

Die Lebensmittelpauschale von 23 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

*Yanti Susanti Güttler*

Donnerstag, 14.11.2024, 18 bis 21.30 Uhr  
Kamp-Lintfort, vhs-Küche, Wiesenbruchstr. 80

E30532L

41 Euro

### Peruanische Küche

Die Dozentin ist gebürtige Peruanerin und liebt es, zu kochen und zu essen. Da die peruanische Küche in der letzten zwei Jahren weltweit bekannt und ausgezeichnet wurde, möchte sie diesen Genuss auch zu uns bringen.

Der Kochkurs wird die Zubereitung von typischen und weltbekannten Gerichten wie Ceviche und Lomo Saltado und das Nationalgetränk Pisco sour beinhalten.

Das Menü enthält „Piqueo“ als Gruß aus der Küche: Tequeños de queso con salsa de Guacamole. Als Vorspeise gibt es Ceviche (Fisch: Wolfsbarsch oder Seezunge) und als Hauptgericht Lomo Saltado.

Die Lebensmittelpauschale von 35 Euro pro Person ist in der Kursgebühr enthalten. Ein Glas Pisco sour oder Chilcano pro Person ist auch inklusive.

*Marianella Rondon Carbone*

Samstag, 16.11.2024, 11 bis 14.45 Uhr  
Kamp-Lintfort, vhs-Küche, Wiesenbruchstr. 80

E30533L

53 Euro

### Finger Food und spannende Salate

Thailand gehört ohne Zweifel zu den reizvollsten kulinarischen Reisezielen überhaupt. Die Vielfalt und Üppigkeit der thailändischen Küche sowie die zahlreichen Zubereitungsmöglichkeiten lassen Freunde des guten Essens mit der Zunge schnalzen. Gerne werden Currys zubereitet, deren Geschmack von scharf über süß bis (erd)-nussig rangiert. Als Basis für jedes Currygericht dienen verschiedene Currypasten. Die rote Currypaste wird z. B. für scharfe Currys verwendet, die Masaman Currypaste verwendet man dagegen für etwas mildere, erdnusshaltige Currys. Traditionell werden Currypasten frisch im Mörser hergestellt. Wir werden heute Abend diese Pasten selber frisch zubereiten. Getränke sind Teil der Lebensmittelpauschale.

Die Lebensmittelpauschale von 24 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

*Yanti Susanti Güttler*

Donnerstag, 21.11.2024, 18 bis 21.30 Uhr  
Kamp-Lintfort, vhs-Küche, Wiesenbruchstr. 80

E30534L

42 Euro





## Die Küche Vietnams

Die Küche Vietnams ist im Norden stark durch den Süden Chinas geprägt, während es im Süden und Westen starke Einflüsse aus Thailand, Kambodscha und Indien gibt. Was die hierzulande noch recht unbekannte Küche Vietnams besonders macht, ist die Bedeutung von frischen Kräutern, die in großen Mengen verkocht werden. Sie gilt als die frischeste und grünste Küche Asiens. Neugierig geworden? Dann kochen Sie mit!

Bitte bringen Sie eigene Getränke, Aufbewahrungsboxen für Rest, ein scharfes Messer sowie ein Geschirrtuch mit.

Die Lebensmittelpauschale von 38 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

*Chris Folkmar*

Dienstag, 26.11.2024, 18 bis 21.45 Uhr  
Kamp-Lintfort, vhs-Küche, Wiesenbruchstr. 80

**E30536L**

**56 Euro**

## Schwedische Weihnachtsbäckerei

Gebacken wird in Schweden nicht nur zu Weihnachten, aber dann, genau wie bei uns, besonders viel. Mit wenigen Zutaten kann man schnell Kuchen und Törtchen zaubern, die in einer halben Stunde fertig sind – die Biskuitrolle ist dabei unsere Basis und den Ideen sind keine Grenzen gesetzt. Ideal, wenn sich kurzfristig Besuch ankündigt.

Die Lebensmittelpauschale von 13 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

*Viola Stemmer*

Samstag, 30.11.2024, 11 bis 15 Uhr  
Kamp-Lintfort, vhs-Küche, Wiesenbruchstr. 80

**E30538L**

**31 Euro**

## Tonkotsu Ramen – der leckere Trend

Ramen ist eine wichtige Esskultur in Japan und spielen immer eine wichtige Rolle bei den Mahlzeiten. In der Tang-Dynastie kamen die Japaner nach China, um die dortige Kultur kennenzulernen, und brachten das Tantanmen-Rezept mit nach Japan, um Dandan-Mian-Ramen zu entwickeln.

Tantanmen Ramen ist eine Art von Ramen, die auf den chinesischen Dandan-Nudeln aus Sichuan basiert, Nudeln mit gehacktem Schweinefleisch. Die fermentierte Bohnen- und Chilipaste ergibt zusammen mit der Sesampaste eine sehr leckere Brühe. Dazu kommt frisches Schweinehackfleisch, buntes Gemüse und Onsen Tamago (weichgekochtes Ei) als Topping. Die Lebensmittelpauschale von 55 Euro ist in der Kursgebühr enthalten, sowie eine handgemachte Nudelschale und ein Paar Essstäbchen.

*Chris Folkmar*

Dienstag, 03.12.2024, 18 bis 21.45 Uhr  
Kamp-Lintfort, vhs-Küche, Wiesenbruchstr. 80

**E30540L**

**73 Euro**

## Vegane Weihnachtsplätzchen zusammen backen

Vegane Weihnachtsplätzchen – geht das überhaupt? Und wie! Sie glauben nicht, wie köstlich und vielfältig vegane Plätzchen sein können ... ein wahrer Genuss! Wir backen mit Trockenfrüchten, Nüssen, Kernen und Gewürzen. Die klassischen Ausstecher für die Kinder dürfen natürlich nicht fehlen. Die Rezepte sind leicht umzusetzen, und ehe man sich versieht ... ist die Keksdose leer.

Die Lebensmittelpauschale von 14 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

*Melanie Skomrock*

Samstag, 07.12.2024, 11 bis 15 Uhr  
Kamp-Lintfort, vhs-Küche, Wiesenbruchstr. 80

**E30541L**

**32 Euro**



### Asiatisches Weihnachtsmenü Spezial

Weihnachten ist das Fest der Liebe zu Gott und der Menschheit, der Besinnlichkeit und des Zusammenseins mit Menschen, die man liebt und schätzt. Ein festliches Essen gehört dazu.

Warum nicht das traditionelle Weihnachtsmenü mit einer leichten asiatischen Note verändern? Genießen Sie eine feine Süßkartoffelsuppe mit Kokosmilch, Lachsfilet auf Pak Choi Gemüse, zartes Rindfleisch mit Brokkoli, Schweinefilet mit grünem Pfeffer, verschiedene Wok-Gemüse und süß-saure Garnelen, abgerundet mit einem köstlichen Dessert. Überraschen Sie Ihre Gäste mit den Geschmackserlebnissen der asiatischen Küche.

Im Kursentgelt sind Fingerfood für zwischendurch und Getränke (Wasser, zwei Flaschen Wein und eine exotische Bowle) inklusive.

Die Lebensmittelpauschale von 25 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

*Yanti Susanti Güttler*

Donnerstag, 12.12.2024, 18 bis 21.30 Uhr  
Kamp-Lintfort, vhs-Küche, Wiesenbruchstr. 80

**E30542L**

**43 Euro**

### Genussvoll Nordindisch: Authentische Gerichte für Zuhause

Die nordindische Küche ist wahrscheinlich diejenige der Küchen Indiens, die auch für den ungeübten europäischen Gaumen am verträglichsten ist, denn die Gerichte werden erst am Tisch nach persönlichem Geschmack mit scharfen Chutneys und Würzsoßen gewürzt.

Bekannt ist die Küche Nordindiens vor allem für ihre Lammcurries, würzige Tandoorigerichte, gebratenen Reis (Biryani), mildes Butterhuhn und herzhaften Kebabs. Wie in allen indischen Regionalküchen wird auch im Norden viel improvisiert und experimentiert, so dass sich immer wieder neue, leckere Kombinationen aus bekannten Gerichten und Zutaten ergeben.

Die Lebensmittelpauschale von 30 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

*Himali Nanayakkara*

Dienstag, 17.12.2024, 18.30 bis 21.45 Uhr  
Kamp-Lintfort, vhs-Küche, Wiesenbruchstr. 80

**E30544L**

**48 Euro**



### Weihnachtsüberraschungsmenü

Nach 5 Jahren endlich wieder einmal ein Weihnachtsüberraschungsmenü in Kamp-Lintfort. Wer schon einmal dabei war, kann sich sicherlich noch daran erinnern. Und auch dieses Mal gilt: es wird reichhaltig, außergewöhnlich, besonders, überraschend und lecker, lecker, lecker ... und was „Wildes“ ist immer mit dabei! Bei Unverträglichkeiten bitte vorher mit der vhs Kontakt aufnehmen!

Die Lebensmittelpauschale von 20 Euro entrichten Sie bitte direkt an den Kursleiter.

*André Weidtkamp*

Freitag, 20.12.2024, 18.30 bis 21.30 Uhr  
Kamp-Lintfort, vhs-Küche, Wiesenbruchstr. 80

**E30546L**

**18 Euro**



## Asiatische Geschmacksreise: Vegetarische Köstlichkeiten

Denken Sie, vegetarische Küche sei langweilig? Dann lassen Sie sich von der Vielfalt und Raffinesse der vegetarisch-asiatischen Küche überraschen!

Heute werden raffinierte Gerichte mit Einflüssen aus Thailand, Indien und Sri Lanka gezaubert, die sowohl für Anfänger:innen als auch für erfahrene Hobbyköch:innen interessante Inspirationen bieten.

Wir zaubern köstliche Gerichte, die von den exotischen Einflüssen dieser Regionen inspiriert sind. Von würzigen Currys über aromatische Reisgerichte bis hin zu erfrischenden Salaten – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Und natürlich steht am Ende ein köstliches und raffiniertes Buffet zum Genießen!

Die Lebensmittelpauschale von 26 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

*Himali Nanayakkara*

Dienstag, 07.01.2025, 18.30 bis 21.45 Uhr  
Kamp-Lintfort, vhs-Küche, Wiesenbruchstr. 80

E30548L

44 Euro

## Tagliatelle selbst gemacht

Wer liebt sie nicht, die Tagliatelle? Der Name „Tagliatelle“ kommt von der traditionellen Art der Herstellung dieser Nudeln. „Tagliare“ bedeutet auf italienisch „schneiden“ und Tagliatelle werden traditionell hergestellt, indem man den Teig aus Weichweizenmehl und Ei in ziemlich dünne Blätter ausrollt und dann in Bänder schneidet. In der Vergangenheit wurden diese Bänder meist nur frisch gekocht.

Kochen

In diesem Kurs lernen Sie die Geheimnisse der Herstellung von Nudelteigen kennen: wie man den Teig von Hand herstellt, köstliche und gesunde italienische Pastasaucen kocht und wie man sie appetitlich anrichtet.

Die Lebensmittelpauschale von 38 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

*Chris Folkmar*

Dienstag, 21.01.2025, 18 bis 21.45 Uhr  
Kamp-Lintfort, vhs-Küche, Wiesenbruchstr. 80

E30550L

56 Euro

## Wok-Küche leicht und lecker

Der Wok ist ein asiatisches Kochutensil, das dort seit Jahrhunderten zum Braten, Dämpfen und Frittieren verwendet wird. Er ist in der asiatischen Küche unverzichtbar. Er ersetzt Pfanne und Kochtopf zugleich. Auch in Europa findet der Wok aufgrund der schnellen und gesunden Zubereitungsform von Speisen immer mehr Zuspruch.

Kochen mit dem Wok geht schnell von der Hand, ist gesund und prädestiniert für das Zubereiten asiatischer Gerichte mit Fleisch, Fisch und frisches Gemüse in verschiedenen Variationen und Geschmacksrichtungen. So ist der Wok von Vorteil für alle, die wenig Zeit haben.

Im Kursentgelt sind Getränke (Wasser, zwei Flaschen Wein und eine exotische Bowle) inklusive. Die Lebensmittelpauschale von 24 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

*Yanti Susanti Güttler*

Donnerstag, 23.01.2025, 18 bis 21.30 Uhr  
Kamp-Lintfort, vhs-Küche, Wiesenbruchstr. 80

E30552L

42 Euro





## In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehört zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biografie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen

Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

4

## Sprachen

- 127 Deutsch
- 133 Deutsche  
Gebärdensprache
- 136 Chinesisch
- 136 Englisch
- 144 Französisch
- 151 Italienisch
- 154 Japanisch
- 154 Koreanisch
- 155 Niederländisch
- 157 Polnisch
- 158 Portugiesisch
- 159 Russisch
- 160 Schwedisch
- 161 Spanisch
- 168 Türkisch
- 168 Zazaisch



### Bildungsurlaub

Unsere Bildungsurlaube entsprechen den Richtlinien des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG) und können zum Zwecke des Bildungsurlaubes gebucht werden.

Bitte verlangen Sie bei der Anmeldung eine Bescheinigung für den Arbeitgeber.

Ermäßigungen können nicht gewährt werden!



# Ihr Kontakt zum Fachbereich:



**Manuela Görner**  
Fachbereichsleiterin Deutsch  
als Fremdsprache,  
Förderprojekte Deutsch  
[manuela.goerner@moers.de](mailto:manuela.goerner@moers.de)



**Jörg Büschgens**  
Fachbereichsleiter  
Fremdsprachen  
[joerg.bueschgens@moers.de](mailto:joerg.bueschgens@moers.de)



**Susanne Patzke**  
Fachbereichsassistenz  
Sprachen, Berufssprachkurse,  
Integrationskurse  
☎ 02841/201-438  
[susanne.patzke@moers.de](mailto:susanne.patzke@moers.de)

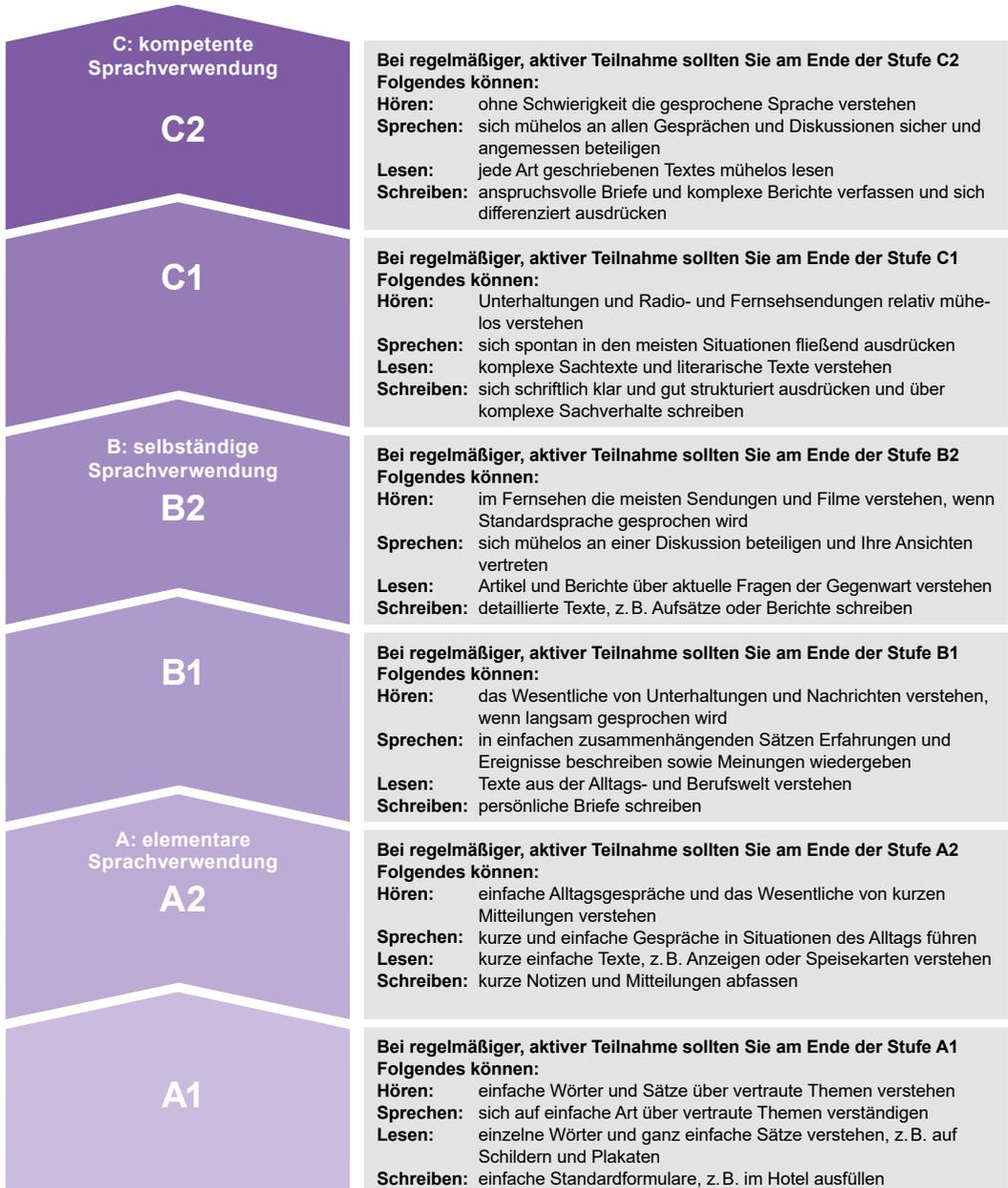


**Nicole Wilke**  
Fachbereichsassistenz  
Einbürgerungstests,  
Integrationskurse  
☎ 02841/201-557  
[nicole.wilke@moers.de](mailto:nicole.wilke@moers.de)

**Hinweis:**  
Alle Online-Angebote der vhs  
Moers – Kamp-Lintfort sind mit   
gekennzeichnet. Die mit   
gekennzeichneten Kurse sind als  
Hybridunterricht (Teilnahme wahlweise  
online oder in Präsenz) geplant.  
Veranstaltungen ohne diese  
Kennzeichnung finden in  
Präsenz statt.



## Kompetenzstufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens





## Sprachenberatung Deutschkurse



**Manuela Görner**  
Zimmer O2.13, 2. Etage  
☎ 02841/201-967  
[manuela.goerner@moers.de](mailto:manuela.goerner@moers.de)

### Beratungszeiten vhs Moers

montags und donnerstags  
10 bis 12 Uhr

Wilhelm-Schroeder-Str. 10  
47441 Moers  
2. Etage, Zimmer O2.13

### Beratungszeiten vhs Kamp-Lintfort

mittwochs 8.30 bis 12 Uhr

Beratungsstelle im KaLiKo  
Kamperdickstr. 18  
47475 Kamp-Lintfort



## Deutsch

### Deutsch als Fremdsprache

Die Kurse „Deutsch als Fremdsprache“ (DaF) richten sich an alle Interessierten, die die deutsche Sprache lernen oder ihre Deutschkenntnisse verbessern wollen. Eine Beratung und Einstufung wird allen, die erstmals einen Deutschkurs besuchen, dringend empfohlen.

Die Kurse „Deutsch als Fremdsprache“ finden in der Regel mehrmals pro Woche statt. Nach etwa 2 bis 3 Jahren bzw. 4 bis 6 Semestern kann man (freiwillig) an einer Prüfung teilnehmen, um das B1 Zertifikat zu erwerben. Für Migrantinnen und Migranten ist es besonders wichtig, beim nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen, in vielen Berufen oder bei der Beantragung der deutschen Staatsbürgerschaft.

Auch wer schon lange in Deutschland lebt, die Sprache aber noch gar nicht oder nicht gut gelernt hat, sollte keine Hemmungen haben, sich zu einem Deutschkurs anzumelden.

Weitere Informationen: [siehe Kasten links](#).

#### Lehrbücher für Deutsch- und Integrationskurse

Max Hueber Verlag

Niveau A1.1 Schritte plus neu 1,  
ISBN 978-3-19-501081-8

Niveau A1.2 Schritte plus neu 2,  
ISBN 978-3-19-801081-5

Niveau A2.1 Schritte plus neu 3,  
ISBN 978-3-19-501083-2

Niveau A2.2 Schritte plus neu 4,  
ISBN 978-3-19-801083-9

Niveau B1.1 Schritte plus neu 5,  
ISBN 978-3-19-501085-6

Niveau B1.2 Schritte plus neu 6,  
ISBN 978-3-19-641085-3



## Sprachen



### Vorkurse

#### Vorbereitung auf Deutsch als Fremdsprache

Für Migrantinnen und Migranten, deren Muttersprache nicht das lateinische Alphabet verwendet

*Halima Khelifa*

montags, mittwochs, 16 bis 17.30 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 30-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40401** (ab 5 Personen) **50 Euro**

*Halima Khelifa*

montags, mittwochs, 17.45 bis 19.15 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 30-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40402** (ab 5 Personen) **50 Euro**

*Halima Khelifa*

dienstags, donnerstags, 15 bis 16.30 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 30-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40403** (ab 5 Personen) **50 Euro**

### Niveaustufe A1

#### Deutsch als Fremdsprache 1 (A1.1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Schritte plus neu 1, Hueber Verlag  
ISBN 978-3-19-501081-8

*Natália Rivayo Niewianda*

montags, mittwochs, 8.30 bis 11.00 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 27-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E40411L** (ab 10 Personen) **200 Euro**

*Noureddine Mohamed Qassimi*

montags, mittwochs 18 bis 20.30 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 27-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E40412L** (ab 10 Personen) **200 Euro**

*Marie Scheibmayer*

montags, freitags, 9.30 bis 12.00 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 27-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40413** (ab 10 Personen) **200 Euro**

*Suada Redzovic*

montags, donnerstags, 18 bis 20.30 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 27-mal  
Moers, Grafschafter Gymnasium, Bankstr. 20

**E40414** (ab 10 Personen) **200 Euro**



#### Willkommen-Welcome-Bienvenido! (A1)

Dieser Deutschkurs ist für Personen, die Englisch, Spanisch oder Portugiesisch sprechen. Sie lernen Deutsch, benutzen aber Ihre Muttersprache als wichtige Ressource. Die Dozentin spricht hauptsächlich Deutsch. Sie können aber Fragen in Englisch, Spanisch oder Portugiesisch stellen und die Dozentin kann Ihnen in diesen Sprachen antworten. Der Kurs ist für An-



fänger:innen ohne Deutschkenntnisse oder mit wenigen Kenntnissen im A1 Bereich geeignet.

*Natália Rivayo Niewianda*

donnerstags, 20 bis 21.30 Uhr  
Beginn: 12.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40419** (ab 10 Personen) **75 Euro**

## Deutsch als Fremdsprache 2 (A1.2)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf Niveau A1.1

*Nicole Schmitz*

dienstags, donnerstags 14 bis 16.30 Uhr  
Beginn: 26.09.2024, 27-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40422** (ab 10 Personen) **200 Euro**

## Deutsch als Fremdsprache 2 stressfrei (A1.2)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf Niveau A1.1

Für alle, die zwar kontinuierlich, jedoch ohne zu starken Zeitdruck die deutsche Sprache erlernen möchten. Das Lerntempo des Kurses ist so gewählt, dass ein entspanntes, stressfreies Lernen ermöglicht wird.

*Natália Rivayo Niewianda*

dienstags, donnerstags, 8.30 bis 11 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 27-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E40423L** (ab 10 Personen) **200 Euro**

## Niveaustufe A2

### Deutsch als Fremdsprache 3 (A2.1)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf Niveau A1.2

*Ibrahim Hamid*

montags, mittwochs, 18 bis 20.30 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 27-mal  
Moers, Grafschafter Gymnasium, Bankstr. 20

**E40431** (ab 10 Personen) **200 Euro**

*Elisa Monteforte-Berry*

mittwochs, donnerstags, 15 bis 17.30 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 27-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40434** (ab 10 Personen) **200 Euro**



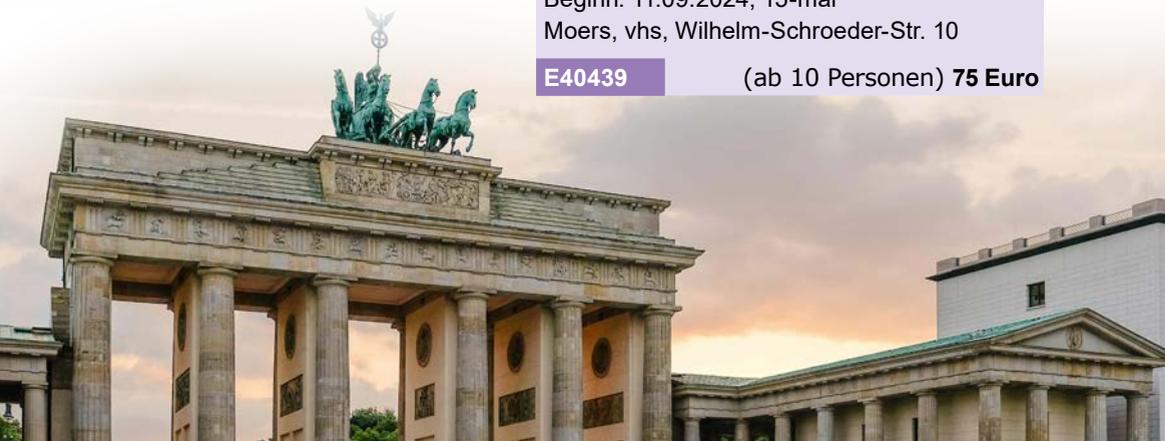
## Los geht's – Let's go – Vamos! (A2)

Dieser Deutschkurs ist für Personen, die Englisch, Spanisch oder Portugiesisch sprechen. Sie lernen Deutsch, benutzen aber Ihre Muttersprache als wichtige Ressource. Die Dozentin spricht hauptsächlich Deutsch. Sie können aber Fragen in Englisch, Spanisch oder Portugiesisch stellen und die Dozentin kann Ihnen in diesen Sprachen antworten. Der Kurs ist für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen im A1 Bereich geeignet.

*Natália Rivayo Niewianda*

mittwochs, 20 bis 21.30 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40439** (ab 10 Personen) **75 Euro**





## Sprachen

### Deutsch als Fremdsprache 4 (A2.2)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.1

*Noureddine Mohamed Qassimi*

dienstags, donnerstags, 18 bis 20.30 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 27-mal  
Moers, Grafschafter Gymnasium, Bankstr. 20

**E40442** (ab 10 Personen) **200 Euro**

### Deutsch als Fremdsprache 6 (B1.2)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf Niveau B1.1

*Branka Jaksic*

montags, mittwochs, 17 bis 19.30 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 27-mal  
Moers, Grafschafter Gymnasium, Bankstr. 20

**E40461** (ab 10 Personen) **200 Euro**

### Deutsch als Fremdsprache 4 stressfrei (A2.2)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.1

Für alle, die zwar kontinuierlich, jedoch ohne zu starken Zeitdruck die deutsche Sprache erlernen möchten. Das Lerntempo des Kurses ist so gewählt, dass ein entspanntes, stressfreies Lernen ermöglicht wird.

*Natália Rivayo Niewianda*

montags, mittwochs, 11.15 bis 13.45 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 27-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E40444L** (ab 10 Personen) **200 Euro**

### Niveaustufe B2

#### Deutsch als Fremdsprache B2 – Stufe 1 (von 3)

Es handelt sich um die erste Stufe eines 3-teiligen Kurses, welcher in 3 Semestern zum Niveau B2 führt. Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen auf Niveau B1.

*Birgit Grafers*

dienstags, donnerstags, 9.30 bis 12 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 27-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40471** (ab 10 Personen) **200 Euro**

### Niveaustufe B1

#### Deutsch als Fremdsprache 5 (B1.1)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf Niveau A2.2

*Roland Menzel*

montags, donnerstags, 17.30 bis 20 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 27-mal  
Moers, Grafschafter Gymnasium, Bankstr. 20

**E40452** (ab 10 Personen) **200 Euro**

*Lea Schröer*

montags, donnerstags, 18 bis 20.30 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 27-mal  
Moers, Grafschafter Gymnasium, Bankstr. 20

**E40453** (ab 10 Personen) **200 Euro**





## Deutsch als Fremdsprache B2 – Stufe 2 (von 3)

Es handelt sich um Stufe 2 eines 3-teiligen Kurses. Für Teilnehmende, die bereits am Kurs B2-Stufe 1 teilgenommen haben.

*Emil Markwart*

dienstags, donnerstags, 18 bis 20.30 Uhr  
 Beginn: 10.09.2024, 27-mal  
 Moers, Grafschafter Gymnasium, Bankstr. 20

**E40473** (ab 10 Personen) **200 Euro**



## Zeitungsgruppe

Einheimische und Zugewanderte gestalten unter Anleitung Beiträge für die Zeitung „Teeblatt“, die über das Zusammenleben von Menschen verschiedener Herkunft in Moers berichtet. In kleinen Reportagen und Interviews können u.a. folgende Themen behandelt werden: Vorstellung einzelner Länder oder Schicksale, Informationen zum Leben und Arbeiten in Moers, interkulturelle Angebote, die Situation von Flüchtlingen in Moers, Aktionen und Projekte. Da die Beiträge in deutscher Sprache verfasst werden, bietet die aktive Mitarbeit gleichzeitig eine gute Gelegenheit, Deutschkenntnisse zu vertiefen.

*Lioba Dietz, Olga Fedorow*

donnerstags, 19 bis 20.30 Uhr  
 Beginn: 12.09.2024, 10-mal  
 Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40480** (ab 6 Personen) **unentgeltlich**



## Prüfungen

### Prüfung: telc Deutsch A2/B1

Der Test telc Deutsch A2/B1 ist eine skalierte Prüfung, die allgemeinsprachliche Kenntnisse auf A2- und B1-Niveau testet. Abhängig von Ihrer Leistung erhalten Sie nach erfolgreichem Abschluss der Prüfung ein telc A2- oder B1-Zertifikat.

Freitag, 27.09.2024, 9.30 bis 18 Uhr  
 Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40485P** **150 Euro**

Freitag, 22.11.2024, 9.30 bis 18 Uhr  
 Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40486P** **150 Euro**

Freitag, 24.01.2025, 9.30 bis 18 Uhr  
 Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40487P** **150 Euro**

### Prüfung: telc Deutsch B2

Die Prüfung telc Deutsch B2 testet allgemeine Deutschkenntnisse auf fortgeschrittenem Niveau. Nach erfolgreichem Abschluss der Prüfung erhalten Sie ein telc B2-Zertifikat.

Freitag, ab 11.10.2024, 9 bis 18 Uhr  
 Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40488P** **150 Euro**

Freitag, 07.02.2025, 9 bis 18 Uhr  
 Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40489P** **150 Euro**



## Sprachen

### Test „Leben in Deutschland“ (LiD)

Wer die deutsche Staatsbürgerschaft erhalten will, muss unter anderem mit dem Test „Leben in Deutschland“ (LiD) nachweisen, dass er oder sie Kenntnisse über Deutschland hat. Im Test müssen 33 Fragen zur deutschen Geschichte, Politik, Geographie, Kultur u. a. innerhalb einer Stunde beantwortet werden. Auf den Test kann man sich in Orientierungskursen, durch Bücher oder im Internet ([www.integration-in-deutschland.de](http://www.integration-in-deutschland.de)) vorbereiten.

Die Anmeldung zum Test muss spätestens vier Wochen vor dem Testtermin persönlich erfolgen.

**Datum: 13.02.2025, 13 bis 14 Uhr**  
**Anmeldung empfohlen ab 15.12.2024**  
**Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10**

**E40484OT**

**25 Euro**



### Integrationskurse

Die vhs Moers – Kamp-Lintfort bietet Integrationskurse nach dem Zuwanderungsgesetz an. Zu diesen Kursen sind nach den Bestimmungen des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BaMF) Neuzugewanderte (ab 01.01.2005), Aussiedler:innen und dauerhaft im Bundesgebiet lebende Ausländer:innen teilnahmeberechtigt.

Die allgemeinen Integrationskurse haben 600 Unterrichtsstunden, die in 6 Kursabschnitte (A bis F) mit je 100 Unterrichtsstunden aufgeteilt werden. Der Sprachkursteil des Integrationskurses schließt mit dem Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) auf dem Niveau A2/B1 ab. Abhängig von der erreichten Punktezahl kann ein A2- oder B1-Zertifikat erworben werden. Im Anschluss an

den Sprachkurs folgt ein 100-stündiger Orientierungskurs (Landeskunde, Politik, Recht, Kultur Deutschlands). Am Ende des Orientierungskurses wird der Test „Leben in Deutschland“ (LiD) abgelegt.

Die Gebühr für einen Kurs beträgt pro Abschnitt für Berechtigte 229 Euro, für Selbstzahler:innen (ohne BaMF-Berechtigung) 350 Euro. Teilnahmeberechtigte, die Sozialhilfe oder Bürgergeld beziehen, können bei der Anmeldung einen Antrag auf Übernahme der Kursgebühr stellen. Die vhs hilft bei der Antragstellung. Eine vorherige Beratung und Einstufung ist für alle, die einen Integrationskurs besuchen wollen, verpflichtend.

Wir bieten durchgängig Integrationskurse an. Wenn Sie sich für einen Integrationskurs interessieren, nehmen Sie Kontakt zu uns auf oder kommen Sie zu unserer Sprachberatung:

Manuela Görner

☎: 0 28 41 / 201-967,

E-Mail: [manuela.goerner@moers.de](mailto:manuela.goerner@moers.de)

Susanne Patzke

☎: 0 28 41 / 201-438,

E-Mail: [susanne.patzke@moers.de](mailto:susanne.patzke@moers.de)

Beratungszeiten

in Moers, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

montags und donnerstags von 10 bis 12 Uhr

in Kamp-Lintfort, KaLiKo, Kamperdickstr. 18

mittwochs 8.30 bis 12 Uhr

### Berufsbezogene Deutschsprachförderung/ Berufssprachkurse

Die vhs Moers – Kamp-Lintfort bietet berufsbezogene Deutschsprachkurse (BSK) nach § 45a des Aufenthaltsgesetzes für die Niveaustufe B2 an. Diese Kurse werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BaMF) gefördert und umfassen 400 bzw. 500 Unterrichtsstunden. Ausgehend vom B1-Niveau können Teilnehmende ihre Sprachkenntnisse weiter ausbauen und damit ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern. Die Kurse schließen mit der Zertifikatsprüfung „Deutschtest für den Beruf B2“ (DTB) auf dem Niveau B2 ab.



Wir bieten durchgängig Berufssprachkurse auf B2-Niveau an. Wenn Sie sich für einen Berufssprachkurs interessieren, nehmen Sie Kontakt zu uns auf oder kommen Sie zu unserer Sprachberatung:

Manuela Görner

☎: 02841/201-967

E-Mail: [manuela.goerner@moers.de](mailto:manuela.goerner@moers.de)

Susanne Patzke

☎: 02841/201-438

E-Mail: [susanne.patzke@moers.de](mailto:susanne.patzke@moers.de)

Beratungszeiten

in Moers, Wilhelm-Schroeder-Str. 10  
montags und donnerstags von 10 bis 12 Uhr  
in Kamp-Lintfort, KaLiKo, Kamperdickstr. 18  
mittwochs 8.30 bis 12 Uhr



## Deutsche Gebärdensprache

Bildungsurlaub

### Deutsche Gebärdensprache 1 (DGS A1.1)

In diesem Angebot erfahren Sie einen fundierten Einstieg in die Deutsche Gebärdensprache (DGS). Ziel des Seminars ist das Erlernen und Anwenden des Fingeralphabets, grundlegender Gebärden und der begleitenden Mimik in Situationen der Alltagskommunikation. Außerdem werden Sie mit Aspekten der Gehörlosenkultur bekannt gemacht.

Corinna Mathias ist gehörlos und DGS-Muttersprachlerin sowie zertifizierte DGS-Dozentin. Der Unterricht erfolgt weitestgehend in Gebärdensprache.

Dieses Seminar entspricht den Richtlinien des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG)

und kann zum Zwecke des Bildungsurlaubes gebucht werden. Bitte verlangen Sie bei der Anmeldung eine Bescheinigung für den Arbeitgeber. Zur individuellen Beratung wenden Sie sich bitte an Jörg Büschgens, ☎ 0 28 41/201-969.

*Corinna Mathias*

Montag bis Freitag, 9 bis 14.30 Uhr

Beginn: 13.01.2025, 5-mal

Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E42801L**

(ab 8 Personen) **187 Euro**

Bildungsurlaub

### Deutsche Gebärdensprache 2 (DGS A1.2)

Dieses Seminar baut auf E42801L auf. Neben einer Auffrischung und Vertiefung des bereits Erlernten werden weitere Grundlagen der DGS erarbeitet. Dazu gehören etwa die Bildung von Zeiten und deren Folge in einem Satz, Rezeption und Wiedergabe von Inhalten, Erweiterung des Gebärdenlexikons.

Corinna Mathias ist gehörlos und DGS-Muttersprachlerin sowie zertifizierte DGS-Dozentin. Der Unterricht erfolgt weitestgehend in Gebärdensprache.

Dieses Seminar entspricht den Richtlinien des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG) und kann zum Zwecke des Bildungsurlaubes gebucht werden. Bitte verlangen Sie bei der Anmeldung eine Bescheinigung für den Arbeitgeber. Zur individuellen Beratung wenden Sie sich bitte an Jörg Büschgens, ☎ 0 28 41/201-969.

*Corinna Mathias*

Montag bis Freitag, 9 bis 14.30 Uhr

Beginn: 11.11.2024, 5-mal

Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E42802L**

(ab 8 Personen) **187 Euro**





## Sprachen

### Deutsche Gebärdensprache für Anfänger:innen (A0)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

*Corinna Mathias*

montags, 18 bis 19.30 Uhr  
Beginn: 28.10.2024, 12-mal  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

**E42810** (ab 8 Personen) **77 Euro**

### Deutsche Gebärdensprache, Kurs 3 (DGS A2.1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

*Corinna Mathias*

mittwochs, 16.30 bis 18 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 12-mal  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

**E42813** (ab 8 Personen) **77 Euro**

### Deutsche Gebärdensprache, Kurs 5 (DGS A2.2)

Für Teilnehmende, die bereits über ein Gebärdenlexikon verfügen, das zu leichter Konversation befähigt

*Magdalena Grzyb*

dienstags, 19 bis 20.30 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 12-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E42819** (ab 8 Personen) **77 Euro**



## Sprachen allgemein

### Adventssingen der Fachgruppe Fremdsprachen

In diesem Jahr möchten wir zusammen mit Ihnen den Advent und die Weihnachtszeit in möglichst vielen Sprachen begrüßen. Kommen Sie vorbei und singen Sie mit uns bekannte und weniger bekannte Weihnachtslieder aus Europa und Lateinamerika. Mitmachen kann jede:r, einzige Voraussetzung ist, dass Sie mitsingen, egal ob schön oder weniger schön, egal ob laut oder leise. Sollten Sie ein Instrument spielen, so bringen Sie dieses gerne spontan mit.

Die Veranstaltung ist unentgeltlich, aufgrund des begrenzten Platzes ist eine Anmeldung aber unbedingt erforderlich.

Freitag, 29.11.2024, 16.30 bis 21 Uhr  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

**E40600** **unentgeltlich**



## Sprachenberatung Fremdsprachen

Wenn Sie noch unschlüssig sind, welcher Sprachkurs für Sie richtig ist, können Sie gerne unsere persönliche Beratung wahrnehmen.

Um vorherige Terminabsprache wird gebeten.

Wilhelm-Schroeder-Str. 10  
47441 Moers  
2. Etage, Zimmer O2.09



Jörg Büschgens  
☎ 0 28 41 / 201-969  
[joerg.bueschgens@moers.de](mailto:joerg.bueschgens@moers.de)

### Kleingruppentarife 2. Halbjahr 2024

TN-Anzahl	UE	1	20	24	30
8		3,20 Euro	64 Euro	77 Euro	96 Euro
7		3,80 Euro	76 Euro	91 Euro	114 Euro
6		4,40 Euro	88 Euro	106 Euro	132 Euro
5		5,00 Euro	100 Euro	120 Euro	150 Euro
4		5,60 Euro	112 Euro	134 Euro	168 Euro

Bei Fragen zur Kleingruppenregelung wenden Sie sich bitte an das für Sie zuständige Sekretariat.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass eine Kleingruppenregelung spätestens bis zur dritten Kurswoche getroffen werden muss. Sollten bis zur 6. Kurswoche noch Teilnehmer:innen hinzukommen, werden Kursgebühren und/oder Kurstage entsprechend angepasst.

Über die Anzahl der UE können Sie zusammen mit Ihrem Kurs entscheiden, die aufgelisteten Zahlen (30/24/20) sind nur Beispiele für die gängigsten Kalkulationen.

Die Teilnahmegebühr wird kaufmännisch gerundet.



## Sprachen



### Chinesisch

#### Einführung in die chinesische Schrift

Der Kurs stellt die Geschichte und Entwicklung der Schriftzeichen vor, vermittelt Grundkenntnisse der Schreibtechnik und bietet praktische Übungen an. Sie können im Kurs selbst Kalligraphietechniken mit einem Kugelschreiber und einem Pinsel ausprobieren und erlernen. Am Ende des Kurses werden Sie unter Anleitung der Dozentin lernen, chinesische Grußkarten selbstständig zu schreiben. Chinesische Sprachkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Li-Ying Essig-Shih

Samstag, 09.11.2024, 9.15 bis 11.45 Uhr  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E40204L** (ab 8 Personen) **10 Euro**

#### Einstieg Chinesisch – Eine Einführung in die chinesische Sprache

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Chinesischkenntnisse. In diesem Kurs lernen Sie die chinesische Aussprache und wichtige Sätze für einen erfolgreichen Smalltalk. Eine Fortsetzung des Kurses ist möglich.

Li-Ying Essig-Shih

donnerstags, 18.15 bis 19.45 Uhr  
Beginn: 12.09.2024, 5-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E40211L** (ab 6 Personen) **49 Euro**



### Englisch

Bildungsurlaub

#### Englisch für Urlaub und Reise (A1)

Dieser kompakte Intensivkurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen des Englischen. Sie konzentrieren sich auf das, was für eine Reise in ein englischsprachiges Land nötig ist, um sich nicht sprachlos zu fühlen. Grammatik spielt nur eine sehr untergeordnete Rolle, stattdessen konzentrieren Sie sich auf den Wortschatz, Hörverständnis und einfache Kommunikationsübungen für typische Urlaubssituationen.

Lehrbuch: Hooray for Holidays! Neu, Hueber Verlag,  
ISBN 978-3-19-077243-8

Dieses Seminar entspricht den Richtlinien des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG) und kann zum Zwecke des Bildungsurlaubes gebucht werden. Bitte verlangen Sie bei der Anmeldung eine Bescheinigung für den Arbeitgeber.

Zur individuellen Beratung wenden Sie sich bitte an Jörg Büschgens, ☎ 0 28 41/201-969.

Inge Kaiser

Montag bis Freitag, 9.15 bis 15.30 Uhr  
Beginn: 14.10.2024, 5-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40601** (ab 8 Personen) **168 Euro**



Bildungsurlaub

## Niveaustufe A0 bis A1

### Intensivwoche Englisch (B1+)

Dieses Seminar ist für Teilnehmende geeignet, die circa 6 Jahre Englischunterricht in der Schule hatten oder vergleichbare Vorkenntnisse besitzen. Es ist inhaltlich offen für alle, die ihr Englisch wieder aktiv anwenden möchten und wendet sich auch an Teilnehmende, für deren berufliche Tätigkeit und Weiterbildung gute Englischkenntnisse immer wichtiger werden. In erster Linie sollen Bereitschaft und Fähigkeit zur aktiven Kommunikation geweckt bzw. entwickelt werden. Grammatik- und Wortschatzübungen werden dabei mit einer Vielfalt von Sprechalassen, Kurztexen und landeskundlichen Materialien verbunden.

Dieses Seminar entspricht den Richtlinien des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG) und kann zum Zwecke des Bildungsurlaubes gebucht werden. Bitte verlangen Sie bei der Anmeldung eine Bescheinigung für den Arbeitgeber. Zur individuellen Beratung wenden Sie sich bitte an Jörg Büschgens, ☎ 0 28 41/201-969.

Jolene Hüttmann

Montag bis Freitag, 8.30 bis 14.30 Uhr  
Beginn: 09.12.2024, 5-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E40604L** (ab 8 Personen) **168 Euro**



Lehrbuch: für die Niveaustufe A0/A1, sofern nicht anders vermerkt:

Let's enjoy English A1.1, Klett Verlag,  
ISBN 978-3-12-501630-9

Let's enjoy English A1.2, Klett Verlag,  
ISBN 978-3-12-501632-3

### Easy English für Anfänger:innen (A0)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Der Kurs geht in einem langsameren Tempo voran und eignet sich vor allem für Menschen, die keine Erfahrung mit dem Erlernen einer Fremdsprache haben, oder sich dabei schwertun.

Lehrbuch: Easy English Upgrade A1.1. Cornelsen,  
ISBN: 978-3-06-122673-2

*Natália Rivayo Niewianda*

dienstags, 11.15 bis 12.45 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 15-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E40608L** **96 Euro**

### Englisch für Anfänger:innen (A0)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

*Daria Herasymenko*

donnerstags, 18 bis 19.30 Uhr  
Beginn: 12.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

**E40609** (ab 8 Personen) **96 Euro**

### English A1.1

Der Kurs befindet sich in der ersten Hälfte des Lehrbuches.

*Natalia Zaitseva*

mittwochs, 18 bis 19.30 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 15-mal  
Moers, Grafschafter Gymnasium, Bankstr. 20

**E40610** (ab 8 Personen) **96 Euro**



## Sprachen

### Englisch A1.1

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Der Kurs befindet sich in der zweiten Hälfte des Lehrbuches.

*Nataliia Zaitseva*

dienstags, 18.30 bis 20 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

**E40612** (ab 8 Personen) **96 Euro**

### Easy English – Mit Muße Englisch lernen (A1.1)

Dieser Kurs geht mit langsamerem Lerntempo voran.

Lehrbuch: Easy English Upgrade A1.1. Cornelsen, ISBN: 978-3-06-122673-2

Der Kurs befindet sich in der ersten Hälfte des Lehrbuches.

*Natália Rivayo Niewianda*

donnerstags, 11.30 bis 13 Uhr  
Beginn: 12.09.2024, 15-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E40615L** **96 Euro**

### Easy English A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Dieser Kurs ist für Teilnehmende konzipiert, die ein langsames und stärker von Wiederholungen geprägtes Lerntempo wünschen.

Lehrbuch: Easy English Upgrade A1.2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-122701-2

*Cornelia Marquardt*

mittwochs, 10.45 bis 12.15 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 15-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E40616L** (ab 8 Personen) **96 Euro**

### Englisch A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Let's enjoy English A1.2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501632-3

Der Kurs befindet sich in der ersten Hälfte des Lehrbuches.

*Saeid Amiri*

montags, 18 bis 19.30 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 15-mal  
Moers, Grafschafter Gymnasium, Bankstr. 20

**E40617** (ab 8 Personen) **96 Euro**



### Easy English – Mit Muße Englisch lernen (A1.2)

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die ein langsames und durch Wiederholungen geprägtes Lerntempo schätzen.

Lehrbuch: Easy English Upgrade A1.2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-122701-2

Der Kurs befindet sich in der ersten Hälfte des Lehrbuches.

*Angela Nunes*

freitags, 10.45 bis 12.15 Uhr  
Beginn: 13.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40619** (ab 8 Personen) **96 Euro**



### Englisch A1.2/A2.1

Dieser Kurs eignet sich auch für Wiedereinsteiger:innen, deren Vorkenntnisse etwa anderthalb Jahren Schulenglisch entsprechen, bzw. die ein Buch der Niveaustufe A1 abgeschlossen haben. Der Kurs schließt die Niveaustufe A1 ab und wechselt im ersten Drittel des Semesters auf das Lehrbuch:

Let's enjoy English A2.1. Klett,  
ISBN: 978-3-12-501638-5

*Jürgen Nitsche*

mittwochs, 18.30 bis 20 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40621** (ab 8 Personen) **96 Euro**

### Englisch für Wiedereinsteiger (A1)

Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit „verschütteten“ Englischkenntnissen, die einen zügigen Wiedereinstieg wünschen. Inhaltlich wird der Stoff des Anfängerniveaus A1 (z.B. Satzstellung, einfache Vergangenheitsform, Zeigewörter, Fürwörter) aufgefrischt und wiederholt. Zusätzlich erweitern Sie Ihren Wortschatz und üben das Sprechen. Der Kurs ist auf ein Semester angelegt.

Let's enjoy English A1 Review. Klett,  
ISBN: 978-3-12-501636-1

*Helga Streubel*

freitags, 10.15 bis 11.45 Uhr  
Beginn: 20.09.2024, 12-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40623** (ab 8 Personen) **77 Euro**



### Niveaustufe A2

#### Englisch A2.2

Für Teilnehmende, die ein Lehrbuch der Niveaustufe A1 abgeschlossen haben oder über vergleichbare Vorkenntnisse verfügen

Lehrbuch: Let's enjoy English A2.2 Klett Verlag;  
ISBN: 978-3-12-501-639-2

Der Kurs schließt das Lehrbuch ab.

*Saeid Amiri*

dienstags, 18 bis 19.30 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 15-mal  
Moers, Grafschafter Gymnasium, Bankstr. 20

**E40626** (ab 8 Personen) **96 Euro**

#### Englisch A2 Wiederholungskurs

Für Teilnehmende, die ein Lehrbuch der Niveaustufe A2 abgeschlossen haben, oder über vergleichbare Vorkenntnisse verfügen

Lehrbuch: Let's enjoy English A2 Review, Klett Verlag,  
ISBN: 978-3-12-501642-2

*Jolene Hüttmann*

mittwochs, 10 bis 11.30 Uhr  
Beginn: 18.09.2024, 12-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40629** (ab 8 Personen) **77 Euro**



## Englisch A2 Wiederholung und leichte Konversation

Für Teilnehmende, die ein Buch der Niveaustufe A2 abgeschlossen haben und ihre erworbenen Fertigkeiten erst einmal festigen und ausprobieren möchten, bevor es mit der Niveaustufe B1 weitergeht.

In diesem Kurs steht einfache Kommunikation im Vordergrund.

Das Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

*Ilka Hatscher*

donnerstags, 10 bis 11.30 Uhr  
Beginn: 12.09.2024, 15-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E40632L** (ab 8 Personen) **96 Euro**

## Niveaustufen B1 und B2

Kurse der Niveaustufen B1 bis B2 nähern sich dem Stand der gymnasialen Oberstufe an. Falls Sie unsicher sind, ob der Kurs für Sie geeignet ist, nehmen Sie gerne unsere Sprachenberatung in Anspruch und/oder testen Sie Ihre Kenntnisse selbst, etwa unter [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de).

## Easy English – Mit Muße Englisch lernen (B1.1)

Dieser Kurs geht mit reduziertem Tempo voran. Für Teilnehmende, die die Niveaustufe A2 abgeschlossen haben

Lehrbuch: Easy English Upgrade B1.1. Cornelsen, ISBN 978-3-06-122721-0

Der Kurs befindet sich in der ersten Hälfte des Lehrbuches.

*Angela Nunes*

freitags, 9 bis 10.30 Uhr  
Beginn: 13.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40635** (ab 8 Personen) **96 Euro**

## Englisch B1.1

Für Teilnehmende, die die Niveaustufe A2 abgeschlossen haben

Lehrbuch: Let's enjoy English B1.1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501644-6

*Cornelia Marquardt*

montags, 18 bis 19.30 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40636** (ab 8 Personen) **96 Euro**



## Take it easy (B1.2)

Dieser Kurs ist für Teilnehmende konzipiert, die ein langsames und stärker von Wiederholungen geprägtes Lerntempo wünschen.

Lehrbuch: Easy English B1.2, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-520823-9

*Cornelia Marquardt*

mittwochs, 9 bis 10.30 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 15-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E40640L** (ab 8 Personen) **96 Euro**



## Conversation and grammar (B1)

Sie haben bei uns die Niveaustufen B1 absolviert, oder verfügen über Vorkenntnisse, die etwa 4 Jahren Schulenglisch entsprechen? In die Zeitenbildung haben Sie auch schon hereingeschnuppert, können einfache Fragen stellen und ein bisschen über sich und die Dinge, die Sie interessieren, erzählen? Bevor es mit der Niveaustufe B2 weitergeht, möchten Sie Ihren Wortschatz erweitern, ein paar knifflige Dinge wiederholen und in Ihrem mündlichen Ausdruck und Hörverständnis sicherer werden? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!

Lehrbuch: In Conversation I B1-B2, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-501555-5

Cornelia Marquardt

montags, 9 bis 10.30 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40654** (ab 8 Personen) **96 Euro**

## Conversation and grammar review (B1+)

Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die ein Lehrbuch der Stufe B1 abgeschlossen haben, oder über vergleichbare Vorkenntnisse, etwa auf dem Stand des mittleren Schulabschlusses, verfügen. Wir wiederholen punktuell Themen wie komplexere Zeitenbildungen, den Umgang mit Hilfsverben und ähnliche Dinge, die deutschsprachigen Lernenden in der Regel etwas schwerer fallen. Gleichzeitig möchten wir Sie dazu befähigen, auch komplexere Gespräche und Diskussionen auf Englisch führen zu können.

Das Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

Cornelia Marquardt

dienstags, 9 bis 10.30 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40655** (ab 8 Personen) **96 Euro**

Pauschalreisen  
Flugreisen  
Jugend- und  
Studentenreisen  
Kreuzfahrten  
Studienreisen  
Last Minute  
Gruppenreisen  
Gitarrenworkshopreisen  
Jazzreisen  
und vieles mehr...

**extra**  
*Moers*  
**tour**

Das freundliche Reisebüro in Moers

Uerdinger Str. 26 · 47441 Moers · Tel. 0 28 41-13 36 · Fax 0 28 41-13 38  
extratour\_GmbH@t-online.de · www.extratour-moers.de





## Sprachen

### Practise your English (B1+)

This course is for people who have learnt English in the past, but feel they are out of practise. In a friendly, social environment, we focus on talking, exercises in reading and listening comprehension. In agreement with the participants, grammar repetition and current cultural topics are included.

*Martina Elisabeth Dickmann*

dienstags, 10.15 bis 11.45 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40660** (ab 8 Personen) **96 Euro**

*Jolene Hüttmann*

montags, 10 bis 11.30 Uhr  
Beginn: 16.09.2024, 13-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40663** (ab 8 Personen) **83 Euro**

*Karin Kehler*

donnerstags, 8.45 bis 10.15 Uhr  
Beginn: 12.09.2024, 12-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40665** (ab 8 Personen) **77 Euro**

### Practise your English (B2)

*Nancy Rienow*

donnerstags, 18 bis 19.30 Uhr  
Beginn: 12.09.2024, 12-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40666** (ab 8 Personen) **77 Euro**

### Life and other things (A2+/B1)

Ihr Englisch ist für die meisten Situationen schon ganz brauchbar? Sie wünschen sich mehr Gelegenheit zum lebhaften Austausch über verschiedenste Dinge, von Alltag und Reise bis hin zu spannenden Themen aus aller Welt? Dann ist dieser Kurs genau der Richtige für Sie.

Im Mittelpunkt steht das aktive Sprechen. Einen inhaltlichen roten Faden samt systematischer Grammatikwiederholung und Vokabelaufbau auf mittlerem Niveau bietet das Lehrbuch.

Falls Sie schon einmal einen vhs-Kurs auf Stufe B1 absolviert haben oder sich noch gut an Ihr altes Schulenglisch erinnern, sind Sie auch vom sprachlichen Anspruch her gut aufgehoben.

Lehrbuch: Life (second edition) pre-intermediate, National Geographic Learning, ISBN: 978-1-337-28570-4

*Sybille Weeke*

dienstags, 18 bis 19.30 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40669** (ab 8 Personen) **96 Euro**

### Keep your English Going (B1)

Using short stories, current topics and discussion, the aim of this course is to continue to keep the knowledge you have in English. By talking with others you will be able to maintain and improve your English skills.

*Sarah Renay*

montags, 10.10 bis 11.40 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40672** (ab 8 Personen) **96 Euro**





## Sprachen



lary and reviewing different aspects of the English language. We read short stories, talk about current events and use listening skills to help us feel more comfortable in situations where we need to speak English.

*Peter Atkinson*

dienstags, 8.30 bis 10 Uhr

Beginn: 10.09.2024, 15-mal

Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40675**

(ab 8 Personen) **96 Euro**

## Konversationskurse

### In Conversation (B1)

Für alle, die ihre guten Englisch-Kenntnisse in lebhaften Gesprächen und interessanten Diskussionen anwenden und erweitern möchten. Der Kurs eignet sich für Lernende ab solidem Fachoberschulniveau.

*Peter Atkinson*

mittwochs, 9.30 bis 11 Uhr

Beginn: 11.09.2024, 15-mal

Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E40673L**

(ab 8 Personen) **96 Euro**

### Intermediate Communication Skills (B1+)

If speaking English more fluently is your aim you are very welcome to join us.

A variety of activities will help you achieve this aim. Of course talking is our priority but there will also be exercises to increase your word power and grammar knowledge. And not only that, you can have some fun, too.

*Karin Kehler*

montags, 10.30 bis 12 Uhr

Beginn: 09.09.2024, 12-mal

Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40674**

(ab 8 Personen) **77 Euro**

### Going for Gold (B1+)

Going for Gold is a group which enjoys practising their social English, expanding their vocabu-

### Intermediate Conversation in the Morning (B1+)

Dieser Konversationskurs ist für Teilnehmende geeignet, deren Englischkenntnisse etwa dem Stand des mittleren Schulabschlusses entsprechen. Durch lebendige Themen zu Ländern und Leuten der englischsprachigen Welt möchten wir Sie auf dem Weg zu einem freien und selbständigen Sprachgebrauch begleiten.

*Nataliia Zaitseva*

dienstags, 10.15 bis 11.45 Uhr

Beginn: 10.09.2024, 15-mal

Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40676**

(ab 8 Personen) **96 Euro**

### Learn by Talking (B1+)

In a relaxed and friendly environment we work together to build each other's confidence and skill in conversation. With a native speaker as a guide we talk about different topics, current events and day to day things that interest us. This class includes reading texts, listening skills and comprehension, as well as improving our vocabulary.

*Caroline Gemming*

dienstags, 18 bis 19.30 Uhr

Beginn: 10.09.2024, 13-mal

Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E40679L**

(ab 8 Personen) **83 Euro**



## Sprachen

### English Conversation (B1+)

In diesem Kurs werden wir leichte bis mittel-schwere englische Texte (Kurzgeschichten, Zeitungsartikel, Song-Texte) lesen und darüber diskutieren. Im Vordergrund stehen Textverständnis, freies Sprechen, Diskussionstraining und Übungen zum Lese- und Hörverständnis. Diese werden durch entsprechende Grammatikübungen und Erklärungen ergänzt.

*Torsten Caeners*

donnerstags, 18.30 bis 20 Uhr  
Beginn: 19.09.2024, 12-mal  
Moers, Grafschafter Gymnasium, Bankstr. 20

**E40681** (ab 8 Personen) **71 Euro**

### Keep your English Going (B2)

With the guidance of an experienced teacher we aim to improve our skills in the English language. We enjoy in depth discussions of different texts, current topics, movies, music and books, as we read, discuss and debate together.

*Margaret Moldenhauer Sayers*

mittwochs, 9.30 bis 11 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40685** (ab 8 Personen) **96 Euro**

### Advanced Communication Skills in English (C1)

If you would like to speak English at an advanced level with a native speaker, to revise and extend your present knowledge, then this course is suitable for you. Problematic grammatical areas will be revised using advanced level material like newspaper articles and short stories.

*Margaret Moldenhauer Sayers*

dienstags, 8.45 bis 10.15 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40689** (ab 8 Personen) **96 Euro**



## Französisch

Bildungsurlaub

### Intensivseminar Einstieg Französisch (A0)

Ein kompakter Einstieg in die französische Sprache für Menschen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Die mündliche Kommunikation steht im Vordergrund, aber natürlich erlernen Sie auch begleitend die grundlegende Grammatik der Grundstufe A1.

Dieses Seminar entspricht den Richtlinien des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG) und kann zum Zweck des Bildungsurlaubes gebucht werden. Bitte verlangen Sie bei der Anmeldung eine Bescheinigung für den Arbeitgeber. Sollten Sie unsicher sein, ob der Kurs für Sie passt, wenden Sie sich gerne an unsere Sprachenberatung oder testen Sie sich selbst, z. B. bei [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de).

*Marie-Christine Schwitzgöbel*

Montag bis Freitag, 9 bis 15 Uhr  
Beginn: 16.12.2024, 5-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E40800L** (ab 8 Personen) **180 Euro**

### Table ronde (A1/A2)

Vous aimez la langue française? Mögen Sie die französische Sprache?

Ce cours de conversation facile s'adresse à des personnes francophiles qui souhaitent pratiquer leur français du niveau A1/A2. Dieser leichte Konversationskurs richtet sich an Frankreich



liebende Teilnehmer:innen, die ihre Sprachfertigkeiten auf dem Niveau A1/A2 verbessern möchten.

*Emmy Baumann*

samstags, 10 bis 13 Uhr  
 Beginn: 14.09.2024, 4-mal  
 Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

**E40801** (ab 8 Personen) **50 Euro**

### **Französisch für die Reise – Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Grundsätzlich ist es immer ratsam, ein paar Brocken der Landessprache zu sprechen, die am Urlaubsziel gesprochen wird. So wird die Kultur des Urlaubslandes intensiver erfahrbar, hat aber auch ganz praktische Gründe. Schließlich kann man nicht erwarten, dass das Gegenüber zufällig die Sprachen spricht, die man selbst gelernt hat. In diesem kompakten Kurs machen wir Sie fit für den Urlaub im französischsprachigen Ausland. Der Kurs ist für Teilnehmende, die bislang keine oder sehr verschüttete Vorkenntnisse des Französischen haben. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation und praktischen Anlässen, mit denen man im Urlaub konfrontiert ist. Auch für eventuelle Notfälle werden Sie sprachlich vorbereitet, damit Sie ganz entspannt die schönste Zeit des Jahres auf sich zukommen lassen können.

*Marie-Christine Schwitzgöbel*

Samstag, 09.11.2024, 9 bis 16 Uhr  
 Sonntag, 10.11.2024, 9 bis 16 Uhr  
 Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40802** (ab 8 Personen) **57 Euro**

### **On fait des révisions – Auffrischung der Grundgrammatik (A2+)**

Grammatik muss nicht anstrengend oder langweilig sein! Anhand kurzer Übungen und spielerischer Aktivitäten lässt sich das Gelernte wieder auffrischen und anwenden. Geeignet für alle Teilnehmer:innen ab dem Niveau A2 (auch für Schüler:innen oder Student:innen).

*Florence Tardy-Barbion*

Freitag, 22.11.2024, 16 bis 18.30 Uhr  
 Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40803** (ab 8 Personen) **15 Euro**



### **Vortrag Merveilles de la France/Wunderbares Frankreich**

Un „Tour de France“ vers des lieux extraordinaires Notre voyage en images nous emmène dans des lieux extraordinaires, souvent peu connus de France, qui ont tous un charme particulier qui enchante le visiteur. Rosheim en Alsace, Nancy en Lorraine, les vignobles autour d'Épernay, Annecy, la Venise des Alpes, le Saint Honorat, la petite ville provençale de l'Île sur Sorgues, Biarritz aussi raffinée que moderne, la Baie des trepassés à l'extrême ouest de la Bretagne, le Val de Saire dans le Cotentin et enfin la Côte d'Opale avec Calais.

In französischer Sprache

*Ralf Petersen*

Montag, 07.10.2024, 18 bis 21.30 Uhr  
 Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

**E40803F** **unentgeltlich**





## Sprachen



### Die fabelhafte Welt der Amélie

FSK 6 122 Min. Frankreich 2001

Amélie lebt in ihrer eigenen fabelhaften Welt. Sie hat ein Auge für Details, die anderen entgehen, und einen Blick für magische Momente, die flüchtiger sind als ein Wimpernschlag. Als sie beschließt, als gute Fee in das Leben ihrer Mitmenschen zu treten, schickt sie einen Gartenzwerg auf Weltreise, zaubert jahrzehntelang verschollene Liebesbriefe wieder herbei und wird zum Schutz- und Racheengel in einer Person. Nur wenn es um ihr eigenes Glück geht, steht Amélie sich selbst im Weg – bis ihr ein guter Geist auf die Sprünge hilft.

Der Film, der Audrey Tautou zum Weltstar machte, wird im Rahmen der französischen Woche im Alten Landratsamt gezeigt.

*Jean-Pierre Jeunet*

Donnerstag, 10.10.2024, 19 bis 21.15 Uhr  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

**E40804F** (ab 10 Personen) **8 Euro**



### Frankreichquiz

Zum Abschluss unserer semaine française können Sie Ihr Wissen über unser schönes Nachbarland unter Beweis stellen. Unsere meneuses de jeu Emmy und Florence schicken Sie auf eine Raterreise durch Frankreich, seine Sprache und seine Kultur. Keine Sorge, Sie werden die Fragen verstehen, wenn Sie die Niveaustufe Französisch A1 abgeschlossen haben. Geraten wird in Teams von maximal 4 Personen. Geben Sie gerne schon bei der Anmeldung an, mit wem Sie in einem Team sein möchten. Beachten Sie bitte, dass für das Quiz ein Smartphone pro Gruppe benötigt wird. Eine Anmeldung ist erforderlich.

*Emmy Baumann, Florence Tardy-Barbion*

Freitag, 11.10.2024, 19 bis 21 Uhr  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

**E40805F** **7 Euro**

### Oui, oui, ich bin immer noch da!

Lachen hilft, besonders in schweren Zeiten. Das könnte Marie-Christine Schwitzgöbels Lebensmotto sein. Der inoffiziellen Botschafterin provenzalischer Lebensart am Niederrhein gelingt es, noch den widrigsten Situationen mit Humor zu begegnen, auch wenn es ein Lachen über die eigene Person ist. In ihrem neuen Kabarettprogramm geht es um das „Bleiben“: Das Bleiben am Niederrhein, trotz des chronischen Kulturschocks, das Bleiben bei sich selbst, und das im Leben bleiben. Natürlich geht es auch wieder um den alltäglichen Wahnsinn, wenn das unaufhaltsame Objekt MarCri auf die unbewegliche Masse Ehemann trifft.

Freuen Sie sich auf einen lebendigen Abend!  
Keine Abendkasse, Voranmeldung erforderlich.

*Marie-Christine Schwitzgöbel*

Mittwoch, 06.11.2024, 19 bis 21 Uhr  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

**E40806** (ab 10 Personen) **10 Euro**

### Le français en jouant

Sie mögen die französische Sprache und spielen gerne? Sie können diese Vorlieben kombinieren ... es erwartet Sie ein unterhaltsamer Spielenachmittag en français mit Gleichgesinnten. Alle Teilnehmenden ab der Niveaustufe A1 sind herzlich willkommen.

*Emmy Baumann, Florence Tardy-Barbion*

Freitag, 17.01.2025, 15 bis 19 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40807** (ab 8 Personen) **12 Euro**

### Cuisine d'automne

An diesem Abend feiern wir den Herbst mit seinen Köstlichkeiten und Farben. Entdecken Sie mit uns französische Spezialitäten bei einem Glas Wein. Gemeinsam erweitern wir unser Vokabular und sprechen möglichst viel Französisch. Alle Teilnehmenden ab der Niveaustufe A1 sind herzlich willkommen.



Eine Lebensmittelpauschale von 15 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

*Florence Tardy-Barbion, Emmy Baumann*

Freitag, 13.09.2024, 16 bis 20 Uhr  
Kamp-Lintfort, Wiesenbruchstr. 80, Küche

**E40808L** **27 Euro**

## C'est (bientôt) Noël

Dieser Nachmittag steht ganz unter dem Motto „Joyeux Noël“. Wir erweitern unser Vokabular zum Thema Weihnachten und bereiten kleine Köstlichkeiten zu, die wir anschließend genießen werden. Alle Teilnehmenden ab der Niveaustufe A1 sind herzlich willkommen um ihre Französischkenntnisse zu erweitern.

Eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 15 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

*Florence Tardy-Barbion, Emmy Baumann*

Samstag, 23.11.2024, 15 bis 19 Uhr  
Kamp-Lintfort, Wiesenbruchstr. 80, Küche

**E40809L** **27 Euro**

## Après-midi gourmand: Mardi gras

An diesem Nachmittag feiern wir wie in Frankreich mardi gras mit Crêpes in allen Varianten und versuchen dabei möglichst viel Französisch zu sprechen. Alle Teilnehmenden ab der Niveaustufe A1 sind herzlich dazu eingeladen. Eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 15 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

*Emmy Baumann, Florence Tardy-Barbion*

Freitag, 28.02.2025, 15 bis 19 Uhr  
Kamp-Lintfort, Wiesenbruchstr. 80, Küche

**E40810L** **22 Euro**

siehe auch: **E30516LF Französische Küche**



## Niveaustufe A0 bis A1

Lehrbuch für die Niveaustufen A0/A1, sofern nicht anders vermerkt:

Perspectives Allez-y A1, Cornelsen Verlag,  
ISBN 978-3-06-520176-6

## Französisch für Anfänger:innen (A0)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

*Sarah Renay*

montags, 11.45 bis 13.15 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40811** (ab 8 Personen) **90 Euro**

*León Grösch*

montags, 18.15 bis 19.45 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40812** (ab 8 Personen) **96 Euro**

## Französisch A1.2

Der Kurs befindet sich in der zweiten Hälfte des Lehrbuches.

*Ariane Sprungmann*

dienstags, 10.30 bis 12 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

**E40814** (ab 8 Personen) **96 Euro**

## Französisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen  
Etwa ab Lektion 7

*Emmy Baumann*

dienstags, 19 bis 20.30 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 15-mal  
Moers, Grafschafter Gymnasium, Bankstr. 20

**E40819** (ab 8 Personen) **96 Euro**



## Sprachen

### Französisch A1.2

Für Teilnehmende, deren Vorkenntnisse etwa der ersten Hälfte eines A1 Lehrbuches entsprechen  
Etwa ab Lektion 9

*Emmy Baumann*

montags, 19.30 bis 21 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

**E40822** (ab 8 Personen) **96 Euro**



### Französisch A1 Wiederholungskurs

Vor dem Wechsel auf das Niveau A2 wiederholen wir noch einmal die wichtigsten Inhalte der Niveaustufe A1.

*Emmy Baumann*

donnerstags, 8.30 bis 10 Uhr  
Beginn: 12.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40825** (ab 8 Personen) **96 Euro**

### Rebonjour – Willkommen zurück (A1)

Dieser Kurs ist für Wiedereinsteiger:innen, die vor längerer Zeit einmal Französisch gelernt haben, sich recht sicher in der Sprache fühlten, aber dann irgendwann nicht mehr dazu kamen, sich mit ihr zu beschäftigen. Der Kurs wiederholt kompakt die wichtigsten Inhalte des Anfängerniveaus. Etwa ab Lektion 5

Lehrbuch: Intermezzo Französisch A1. Hueber, ISBN 978-3-19-109600-7

*Florence Tardy-Barbion*

mittwochs, 11.45 bis 13.15 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40827** (ab 8 Personen) **96 Euro**



### Niveaustufe A2

Lehrbuch für die Niveaustufe A2, sofern nicht anders vermerkt:  
Perspectives Allez-y A2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520184-1

### Französisch A2.2

Für Teilnehmende, die ein Buch der Stufe A1 abgeschlossen haben, oder über ähnliche Sprachkenntnisse verfügen

Der Kurs befindet sich in der zweiten Hälfte des Lehrbuches.

*Daniel Rivoisy*

freitags, 18 bis 19.30 Uhr  
Beginn: 13.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40830** (ab 8 Personen) **96 Euro**

*Marie-Christine Meier*

montags, 19.30 bis 21 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 15-mal  
Moers, Grafschafter Gymnasium, Bankstr. 20

**E40831** (ab 8 Personen) **96 Euro**



### Französisch A2.2

Etwa ab Lektion 11

*Emmy Baumann*

mittwochs, 9 bis 10.30 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40834** (ab 8 Personen) **96 Euro**



## Französisch A2 Wiederholungskurs

Für Teilnehmende, die ein Buch der Niveaustufe A2 abgeschlossen haben, ausgewählte Inhalte aber gerne noch einmal wiederholen und festigen möchten

*Emmy Baumann*

mittwochs, 10.45 bis 12.15 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40835** (ab 8 Personen) **96 Euro**



## Französisch für den Urlaub (A1/A2 Wiederholungskurs)

Für Teilnehmende, die die Einsteigerniveaus A1 und A2 abgeschlossen haben, die Inhalte aber gern noch einmal wiederholen möchten

*Emmy Baumann*

freitags, 10.30 bis 12 Uhr  
Beginn: 13.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40836** (ab 8 Personen) **96 Euro**

## Französisch A2 Lektürekurs

In diesem Kurs lesen und diskutieren wir gemeinsam kleinere Lektüren und wiederholen zwischendurch die Grammatik der Anfängerniveaus A1 und A2.

*Emmy Baumann*

montags, 18 bis 19.30 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

**E40837** (ab 8 Personen) **96 Euro**

## Lectures en français facile (A1+/A2)

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen ab Niveaustufe A2, die Lust haben, die Alltagssprache anzuwenden. Die Lektüre von Kurzgeschichten dient dazu, die mündliche Kommunikation zu verbessern und den Austausch zwischen den Teilnehmenden zu fördern. Bei Bedarf wird die Kursleiterin außerdem Themen der Grammatik wiederholen.

Lektüre: Un été parfait. Pons,  
ISBN: 9-8-3-12-562231-9

*Florence Tardy-Barbion*

mittwochs, 10 bis 11.30 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40839** (ab 8 Personen) **96 Euro**



Gruppenreisen mit viel Liebe zum Detail  
seit 25 Jahren

Das ReiseTeam Weingarten & Nierhaus GmbH  
Ostring 13 // 47441 Moers // Telefon: 02841- 882100  
info@dasreisetem.de // www.dasreisetem.de








 @ReiseTeamMoers  
 #dasreiseteammoers



# Sprachen

## Niveaustufe B1 bis B2



### Französisch B1.1

Für Teilnehmende, die ein Lehrbuch der Niveaustufe A2 abgeschlossen haben  
Etwa ab Lektion 5

Lehrbuch:

Perspectives Aller-y B1, Cornelsen Verlag;  
ISBN 978-3-06-520187-2

*Emmy Baumann*

montags, 10 bis 11.30 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40851** (ab 8 Personen) **96 Euro**

### Französisch B1 Wiederholungskurs

Dieser Kurs wiederholt und festigt Inhalte des Mittelstufenniveaus B1.

*Marie-Christine Meier*

montags, 18 bis 19.30 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 15-mal  
Moers, Grafschafter Gymnasium, Bankstr. 20

**E40853** (ab 8 Personen) **96 Euro**

## Konversationskurse

### Cours de conversation facile (B1)

In diesem Kurs für leichte Konversation frischen die Teilnehmenden ihre zum Teil schon in der Schule erworbenen Kenntnisse auf. Wir lesen und diskutieren französische Texte und wiederholen dabei auch ausgewählte Kapitel der Grammatik.

*Marie-Christine Meier*

dienstags, 18.30 bis 20 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40866** (ab 8 Personen) **96 Euro**

*Marie-Christine Meier*

donnerstags, 10.30 bis 12 Uhr  
Beginn: 12.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40868** (ab 8 Personen) **96 Euro**

### Cours de conversation (B1+)

Niveau requis: équivalent aux connaissances du certificat des Universités populaires ou à environ quatre années scolaires, plus une certaine pratique de la langue acquise en dehors des cours. Nous nous entraînerons à la conversation de tous les jours, nous lirons des articles de journaux s'occupant de la vie sociale et culturelle en France.

*Marie-Christine Meier*

montags, 10 bis 11.30 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 15-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E40869L** (ab 8 Personen) **96 Euro**

*Emmy Baumann*

dienstags, 17 bis 18.30 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 15-mal  
Moers, Grafschafter Gymnasium, Bankstr. 20

**E40872** (ab 8 Personen) **96 Euro**

### Cours de conversation (B2)

*Catherine Nozière*

mittwochs, 10.30 bis 12 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40874** (ab 8 Personen) **96 Euro**

*Michèle Heide*

donnerstags, 10.30 bis 12 Uhr  
Beginn: 12.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40876** (ab 8 Personen) **96 Euro**



## Italienisch

### Stammtisch Italiano „Le Città d'Italia“

Ci incontriamo ogni primo martedì del mese, senza nessun obbligo, nella vhs di Moers dalle 18 alle 19.30. In ogni Incontro parleremo, possibilmente in italiano facile, di una città italiana e fatti di cronaca attuale italiana. Vi aspetto, ciao.

*Valter Roffia*

dienstags, 18 bis 19.30 Uhr  
 Beginn: 10.09.2024, 5-mal  
 Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40900** (ab 5 Personen) **unentgeltlich**

Bildungsurlaub

### Intensivwoche Einstieg Italienisch

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse  
 Sie suchen einen gründlichen und kompakten Einstieg in die italienische Sprache? Dann sind Sie bei uns goldrichtig! In diesem einwöchigen Intensivkurs lernen Sie erste Schritte des modernen, anwendungsbezogenen Italienisch. Die mündliche Kommunikation steht im Vordergrund, aber natürlich erlernen Sie auch die grundlegende Grammatik der Grundstufe A1. So haben Sie am Ende des Kurses ein „rundes“ Lernerlebnis und ein solides Fundament, auf dem Sie Ihre Sprachkenntnisse in weiterführenden Kursen weiter ausbauen können. Dieses Seminar entspricht den Richtlinien des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG) und kann zum Zwecke des Bildungsurlaubes

gebucht werden. Bitte verlangen Sie bei der Anmeldung eine Bescheinigung für den Arbeitgeber.

*Elisa Monteforte-Berry*

Montag bis Freitag, 9 bis 14.30 Uhr  
 Beginn: 21.10.2024, 5-mal  
 Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40901** (ab 8 Personen) **167 Euro**

### Niveaustufe A0 bis A1

Lehrbuch für die Niveaustufen A0/A1, sofern nicht anders vermerkt: Allegro nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-525590-6

### Italienisch für Anfänger:innen (Wochenendseminar)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse  
 An zwei Wochenende trainieren Sie den Stoff eines Semesters. Damit sind Sie in der Lage, in den wichtigsten Alltagssituationen einfache Unterhaltungen zu führen.

Das Lehrbuch:

Viva le vacanze! Hueber,  
 ISBN: 978-3-19-207243-7

stellen wir Ihnen für die Dauer des Kurses.

*Biagio Di Bari*

Samstag, 09.11.2024, 9 bis 14.45 Uhr  
 Sonntag, 10.11.2024, 9 bis 14.45 Uhr  
 Samstag, 16.11.2024, 9 bis 14.45 Uhr  
 Sonntag, 17.11.2024, 9 bis 14.45 Uhr  
 Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40903** (ab 8 Personen) **128 Euro**





## Sprachen

### Italienisch für Anfänger:innen (A0)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

*Helga Di Costanzo*

donnerstags, 18 bis 19.30 Uhr

Beginn: 19.09.2024, 12-mal

Moers, Grafschafter Gymnasium, Bankstr. 20

**E40910** (ab 8 Personen) **76 Euro**

### Italienisch A1.1

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen  
Der Kurs befindet sich in der ersten Hälfte des Lehrwerkes Allegro nuovo A1.

*Helga Di Costanzo*

mittwochs, 18 bis 19.30 Uhr

Beginn: 18.09.2024, 15-mal

Moers, Grafschafter Gymnasium, Bankstr. 20

**E40911** (ab 8 Personen) **96 Euro**

### Italienisch A1.2

Der Kurs befindet sich in der zweiten Hälfte des Lehrbuches.

*Elisa Monteforte-Berry*

montags, 16.45 bis 18.15 Uhr

Beginn: 09.09.2024, 15-mal

Moers, Grafschafter Gymnasium, Bankstr. 20

**E40913** (ab 8 Personen) **96 Euro**



*Denise Mitrani-Beckett*

montags, 18 bis 19 Uhr

Beginn: 19.08.2024, 15-mal

online

**E40917** (ab 8 Personen) **96 Euro**



### Niveaustufe A2

Lehrbuch für die Niveaustufe A2, sofern nicht anders vermerkt: Allegro nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525593-7

### Italienisch A2.1

Für Teilnehmende, die ein Lehrbuch der Niveaustufe A1 abgeschlossen haben

*Elisa Monteforte-Berry*

dienstags, 18 bis 19.30 Uhr

Beginn: 10.09.2024, 15-mal

Moers, Grafschafter Gymnasium, Bankstr. 20

**E40919** (ab 8 Personen) **96 Euro**

### Italienisch A2.1

Für Teilnehmende, die das Anfängerniveau A1 abgeschlossen haben

Lehrbuch: Allegro nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525593-7

Der Kurs befindet sich in der ersten Hälfte des Lehrbuches

*Elisa Monteforte-Berry*

montags, 18.30 bis 20 Uhr

Beginn: 09.09.2024, 15-mal

Moers, Grafschafter Gymnasium, Bankstr. 20

**E40920** (ab 8 Personen) **96 Euro**



*Denise Mitrani-Beckett*

donnerstags, 19 bis 20 Uhr

Beginn: 12.09.2024, 15-mal

online

**E40921** (ab 8 Personen) **96 Euro**





## Italienisch A2.2

Der Kurs befindet sich in der zweiten Hälfte des Lehrbuches. Im Laufe des Semesters findet ein Wechsel auf B1 statt.

### *Elisa Monteforte-Berry*

dienstags, 10.40 bis 12.10 Uhr  
 Beginn: 10.09.2024, 15-mal  
 Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40922** (ab 8 Personen) **96 Euro**



## Italienisch A2 Wiederholungskurs

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die ein Lehrbuch wie Allegro nuovo A2 oder Chiaro! A2 abgeschlossen haben, vor dem Schritt auf die Niveaustufe B1 aber noch einmal Inhalte wiederholen möchten.

### *Biagio Di Bari*

donnerstags, 18 bis 19.30 Uhr  
 Beginn: 12.09.2024, 15-mal  
 Moers, Grafschafter Gymnasium, Bankstr. 20

**E40929** (ab 8 Personen) **96 Euro**

## Konversationskurse

Ausgewählte Inhalte der Oberstufe werden wiederholt und vertieft. Die Unterrichtsmaterialien werden am ersten Kurstag vorgestellt.

### Italienisch – Konversationskurs

Für Teilnehmende, die die Niveaustufe B1 abgeschlossen haben und bereits in der Lage sind, leichte Konversation in über eine einfache Aussage hinausgehenden Sätzen zu betreiben

### *Biagio Di Bari*

montags, 18.15 bis 19.45 Uhr  
 Beginn: 09.09.2024, 15-mal  
 Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40966** (ab 8 Personen) **96 Euro**

## Niveaustufe B1

### Italienisch B1.1

Für Teilnehmende, die das fortgeschrittene Anfängerniveau A2 abgeschlossen haben

Lehrbuch: Allegro B1, Klett Verlag,  
 ISBN 978-3-12-525584-5

Der Kurs befindet sich in der ersten Hälfte des Lehrbuches.

### *Elisa Monteforte-Berry*

donnerstags, 10.40 bis 12.10 Uhr  
 Beginn: 12.09.2024, 15-mal  
 Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40950** (ab 8 Personen) **96 Euro**

### *Paola Pusceddu Meisel*

donnerstags, 19 bis 20.30 Uhr  
 Beginn: 12.09.2024, 15-mal  
 Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E40972L** (ab 8 Personen) **96 Euro**

### *Elisa Monteforte-Berry*

freitags, 10.45 bis 12.15 Uhr  
 Beginn: 13.09.2024, 15-mal  
 Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E40973** (ab 8 Personen) **96 Euro**



# Japanisch

## Japanisch für Anfänger:innen (A0)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Die Unterrichtssprache ist Japanisch, gegebenenfalls mit Rückgriffen auf das Deutsche. Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst zum zweiten Unterrichtstag.

Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture. Starter A1 Rikai. The Japan Foundation. ISBN 978-3875487084

*Tohru Aoshima*

montags, 19.45 bis 21.15 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 15-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E41014L** (ab 8 Personen) **96 Euro**

## Japanisch A1.1

Für Teilnehmende, die sich bereits auf Japanisch begrüßen können, und den Satzbau einfacher Aussage- und Fragesätze in der Gegenwartsform beherrschen.

Die Unterrichtssprache ist Japanisch, gegebenenfalls mit Rückgriffen auf das Deutsche.

Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture. Starter A1 Rikai. The Japan Foundation. ISBN 978-3875487084

Marugoto: Japanese language and culture. Starter A1 Katsudoo. The Japan Foundation. ISBN 978-3875487077

*Tohru Aoshima*

montags, 18 bis 19.30 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 15-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E41015L** (ab 8 Personen) **96 Euro**

## Japanisch A2

Für Teilnehmende, die das Lehrbuch „Japanisch, bitte“ oder ähnliche Lehrbücher der Niveaustufe A1 abgeschlossen haben.

Lehrbuch: Minna No Nihongo Grundstufe 1-  
Lehrbuch (HONSATSU – SHOKYU 1) KANJI-KANA  
Version, 2. Auflage. 3A Corporation,  
ISBN: 978-4-88319-603-6

*Junko Lorenz-Kawamura*

samstags, 14-tägig  
Beginn: 14.09.2024, 9 bis 11 Uhr, 7-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E41020** (ab 8 Personen) **60 Euro**

# Koreanisch

Lehrbuch: Sejong Korean Student Book 1A  
(English version). ISBN: 978- 89-971342- 2- 9  
Arbeitsbuch: Sejong Korean Work Book 1A  
(English Version). ISBN: 978-89-971343-0-4

## Koreanisch für Anfänger:innen (A0)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

*Boyoung Lee*

mittwochs, 18.15 bis 19.45 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

**E42610** **96 Euro**

*junge vhs*

## Koreanisch für Jugendliche (A0)

Für Jugendliche von 12 bis 15 Jahren ohne Vorkenntnisse der koreanischen Sprache.

*Boyoung Lee*

samstags, 10 bis 12 Uhr  
Beginn: 09.11.2024, 6-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E42613** **96 Euro**



## Niederländisch

### Niveaustufe A0 bis A1

Bildungsurlaub

#### Niederländisch Intensiv Teil 1 (A0)

Dieses kompakte Seminar für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen einen fundierten Einstieg in die niederländische Sprache. Es ist so konzipiert, dass es in Kombination mit dem Seminar E41402L auf die abgeschlossene Niveaustufe A2 führt. Sie erlernen die niederländische Umgangs- und Alltagssprache in Wort und Schrift, abgerundet durch etwas Landeskunde, um Land und Leute noch besser verstehen zu können.

Für die Teilnahme benötigen Sie die beiden folgenden Bücher:

Taal vitaal. Niederländisch für Anfänger. Hueber.  
ISBN 978-3-19-095252-6 (Arbeitsbuch) und  
ISBN 978-3-19-005252-3 (Kursbuch)

Zur individuellen Beratung wenden Sie sich bitte an Jörg Büschgens, ☎ 0 28 41 / 201-969.

*Roland Reuter*

Montag bis Freitag 09.15 bis 15.30  
Beginn: 04.11.2024 5-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E41401L** (ab 8 Personen) **186 Euro**

#### Niederländisch Intensiv Teil 2 (A1)

Dieses kompakte Seminar für Teilnehmende mit Vorkenntnissen baut Ihren fundierten Einstieg in die niederländische Sprache weiter aus. Aufbauend auf E41401L führt es zum Abschluss des Anfängerniveaus A2. Quereinsteiger:innen benötigen als Teilnahmevoraussetzung Vorkenntnisse auf Niveaustufe A1, die etwa zwei Semestern an der vhs entsprechen. Sie erlernen die niederländische Umgangs- und Alltagssprache in Wort und Schrift, abgerundet durch etwas Landeskunde, um Land und Leute noch besser verstehen zu können.

Für die Teilnahme benötigen Sie die beiden folgenden Bücher:

Taal vitaal. Niederländisch für Anfänger. Hueber.  
ISBN 978-3-19-095252-6 (Arbeitsbuch) und  
ISBN 978-3-19-005252-3 (Kursbuch)

Zur individuellen Beratung wenden Sie sich bitte an Jörg Büschgens, ☎ 0 28 41 / 201-969.

*Roland Reuter*

Montag bis Freitag 09.15 bis 15.30  
Beginn: 20.01.2025 5-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E41402L** (ab 8 Personen) **186 Euro**

#### Niederländisch für Anfänger:innen (A0)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch für die Niveaustufen A0/A1, sofern nicht anders vermerkt: Goed idee! A1, Klett  
ISBN: 978-3-12-528606-1

*Roland Reuter*

montags, 17.45 bis 19.15 Uhr  
Beginn: 16.09.2024, 15-mal  
Moers, Grafschafter Gymnasium, Bankstr. 20

**E41408** (ab 8 Personen) **96 Euro**



# Sprachen

## Niveaustufe A1

### Niederländisch A1.1

Dieser Kurs befindet sich im ersten Drittel des Lehrbuches Goed idee!

*Roland Reuter*

montags, 19.30 bis 21 Uhr  
Beginn: 16.09.2024, 15-mal  
Moers, Grafschafter Gymnasium, Bankstr. 20

**E41409**

**96 Euro**

### Niederländisch A1.1

Lehrbuch: Goed idee! A1. Klett,  
ISBN: 978-3-12-528606-1

Der Kurs befindet sich im ersten Drittel des Lehrbuches.

*Astrid Mayers*

mittwochs, 18 bis 19.30 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 15-mal  
Moers, Grafschafter Gymnasium, Bankstr. 20

**E41410**

(ab 8 Personen) **96 Euro**

### Niederländisch A1.1

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Welkom! Neu A1-A2, Klett Verlag  
ISBN 978-3-12-528990-1 (Lehrbuch)  
ISBN 978-3-12-528991-8 (Arbeitsbuch)

Der Kurs befindet sich in der ersten Hälfte des Lehrbuches.

*Astrid Mayers*

donnerstags, 18 bis 19.30 Uhr  
Beginn: 12.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E41413**

(ab 8 Personen) **96 Euro**



## Niveaustufe A2

Lehrbuch für die Niveaustufen A2, sofern nicht anders vermerkt: Welkom! Neu A1-A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528990-1 (Lehrbuch), ISBN 978-3-12-528991-8 (Arbeitsbuch)  
Lehrbuch bitte erst zum zweiten Kursabend besorgen!

### Niederländisch A2

Der Kurs befindet sich im letzten Drittel des Lehrbuches Welkom! neu.

*Astrid Mayers*

dienstags, 18 bis 19.30 Uhr  
Beginn: 17.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E41425**

(ab 8 Personen) **96 Euro**

## Niveaustufe B1

Lehrbuch: Welkom terug (Neu), Klett Verlag,  
ISBN 978-3-12528-985-7

### Niederländisch B1.1

Mit Niederländisch etwas erleben, in eine andere Kultur eintauchen, lesen, Radio hören, Filme gucken. Urlaub in den Niederlanden machen, mit Niederländern in ihrer Sprache reden, einen Kurzvortrag auf Niederländisch halten, einen Text in niederländischer Sprache schreiben? Dazu macht unser Kurs Mut, das will unser Kurs Ihnen ermöglichen. Wir beginnen mit dem neuen



Lehrbuch, nachdem auch Sie als Teilnehmer:in ein Lehrwerk A1/A2 bereits zumindest beinahe abgeschlossen oder vergleichbare Vorkenntnisse haben. Die vhs ermöglicht Ihnen auf Wunsch gerne direkten Kontakt zum Dozenten. Der Kurs befindet sich im ersten Drittel des Lehrbuches *Welkom terug* (neu).

*Roland Reuter*

dienstags, 18.30 bis 20 Uhr  
 Beginn: 10.09.2024, 15-mal  
 Moers, Grafschafter Gymnasium, Bankstr. 20

**E41426** (ab 8 Personen) **96 Euro**

## Niederländisch B1.2

Der Kurs befindet sich im letzten Drittel des Lehrbuches *Welkom terug!* neu.

*Heidi Verbruggen*

dienstags, 18.30 bis 20 Uhr  
 Beginn: 10.09.2024, 15-mal  
 Moers, Grafschafter Gymnasium, Bankstr. 20

**E41439** (ab 8 Personen) **96 Euro**

## Literaturkurs Niederländisch

In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie über Themen diskutieren möchten, die sich aus niederländischsprachiger Literatur ergeben, und damit gleichzeitig ihre Lese- und Gesprächsfähigkeit erhalten bzw. verbessern wollen. Der Kurs richtet sich auch an niederländische Muttersprachler:innen, die Lust auf einen Austausch über niederländischsprachige Literatur haben. Sprachkenntnisse entsprechend Code Nederlands, Band 1, werden vorausgesetzt. In der Regel findet eine Exkursion in die Niederlande oder nach Belgien statt.

*Klaus Zohren*

dienstags, 19 bis 20.30 Uhr  
 Beginn: 10.09.2024, 15-mal  
 Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

**E41469** (ab 8 Personen) **96 Euro**

Polnisch



## Polnisch

### Polnisch für Anfänger:innen (A0)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: *Razem* neu A1-A2, Klett Verlag,  
 ISBN 978-3-12-528641-2

*Monika Szumotalska*

dienstags, 16.45 bis 18.15 Uhr  
 Beginn: 10.09.2024, 15-mal  
 Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E41709** (ab 8 Personen) **96 Euro**

### Polnisch A1.1

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen  
 Der Kurs befindet sich im ersten Drittel des Lehrbuches.

*Monika Szumotalska*

mittwochs, 18 bis 19.30 Uhr  
 Beginn: 11.09.2024, 15-mal  
 Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E41710L** (ab 8 Personen) **96 Euro**





## Portugiesisch

### Brasilianisches Portugiesisch für Anfänger:innen (A0)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Oi, Brasil! aktuell A1. Hueber Verlag,  
ISBN: 978-3-19-105420-5

*Natália Rivayo Niewianda*

mittwochs, 18 bis 19.30 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E41809** (ab 8 Personen) **96 Euro**

### Brasilianisches Portugiesisch A1.2

Der Kurs befindet sich im letzten Drittel des A1-Bandes

Lehrbuch: Oi, Brasil! aktuell A1. Hueber Verlag,  
ISBN 978-3-19-105420-5

*Natália Rivayo Niewianda*

donnerstags, 18 bis 19.30 Uhr  
Beginn: 12.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E41815** (ab 8 Personen) **96 Euro**

### Portugiesisch Konversationskurs

Für Teilnehmende, die bereits einfache Konversation (Neigungen, Interessen, Hobbies) auf Portugiesisch betreiben können

*Natália Rivayo Niewianda*

mittwochs, 16 bis 17.30 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E41867** (ab 8 Personen) **96 Euro**





# Russisch

## Niveaustufe A0 bis A1

Lehrbuch für die Niveaustufen A0 bis A2, sofern nicht anders angegeben:  
 Jasno! neu A1-A2. Klett,  
 ISBN: 978-3-12-527678-9 (Kursbuch) und  
 978-3-12-527679-6 (Übungsbuch)

### Russisch für Anfänger:innen (A0)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

*Irina Wecker*

mittwochs, 19 bis 20.30 Uhr  
 Beginn: 11.09.2024, 15-mal  
 Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E41909** (ab 8 Personen) **96 Euro**

### Russisch A1.2 (A1+)

Für Teilnehmende, die bereits das kyrillische Alphabet beherrschen sowie einfache Konversation auf Russisch betreiben können

*Irina Wecker*

donnerstags, 19 bis 20.30 Uhr  
 Beginn: 12.09.2024, 15-mal  
 Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E41910** (ab 8 Personen) **96 Euro**

## Niveaustufe A2

### Russisch A2/B1

Für Teilnehmende, die bereits ein Lehrbuch wie Jasno A1/A2 abgeschlossen haben

Lehrbuch: Russisch mit System – der praktische Sprachkurs, Langenscheidt Verlag,  
 ISBN 978-3-468-80443-4

*Irina Wecker*

dienstags, 18 bis 19.30 Uhr  
 Beginn: 10.09.2024, 15-mal  
 Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E41920** (ab 8 Personen) **96 Euro**



## Niveaustufe B1

### Russisch für Fortgeschrittene (B1)

Dieser Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die ein B1-Lehrbuch wie Jasno! B1 abgeschlossen haben. Teilnahmevoraussetzung sind die aktive Beherrschung des kyrillischen Alphabets sowie die Fähigkeit, leichte Konversation zu vertrauten Themen auf Russisch führen zu können. Wir lesen gemeinsam Texte unterschiedlicher Art, diskutieren und setzen uns mit Russland und seiner kulturellen Vielfalt auseinander.

*Irina Wecker*

montags, 18.45 bis 20.15 Uhr  
 Beginn: 09.09.2024, 15-mal  
 Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E41966** (ab 8 Personen) **96 Euro**



# Sprachen



## Schwedisch

### Niveaustufe A0 bis A1

Lehrbuch für die Stufen A0 bis A2  
Välkomna Neu, Klett Verlag,  
ISBN 978-3-12-527951-3 (Lehrbuch)  
ISBN 978-3-12-527952-0 (Arbeitsbuch)  
Lehrbuch bitte erst zum zweiten Kursabend  
besorgen!

#### Schwedisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen  
Etwa ab Lektion 5

*Viola Stemmer*

donnerstags, 19.45 bis 21.15 Uhr  
Beginn: 12.09.2024, 15-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E42016L** (ab 8 Personen) **96 Euro**

### Niveaustufe B1

Lehrbuch für die Niveaustufe B1, sofern nicht  
anders vermerkt: Välkomma tillbaka! neu B1,  
Klett Verlag,  
ISBN 978-3-12-527961-2



#### Schwedisch B1.1

Den Zugangslink erhalten Sie vor Beginn des  
Kurses.

Für Teilnehmende, die ein Lehrbuch der Niveau-  
stufe A2 abgeschlossen haben

Ab Lektion 1

*Viola Stemmer*

montags, 18.30 bis 20 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 15-mal  
online

**E42017** (ab 8 Personen) **96 Euro**

#### Schwedisch B1.1

Für Teilnehmende, die ein Lehrbuch der Niveau-  
stufe A2 abgeschlossen haben

*Viola Stemmer*

donnerstags, 18 bis 19.30 Uhr  
Beginn: 12.09.2024, 15-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E42018L** (ab 8 Personen) **96 Euro**

#### Schwedisch B1.2

Der Kurs befindet sich in der zweiten Hälfte des  
Lehrbuches.

*Viola Stemmer*

dienstags, 18.30 bis 20 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 15-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E42022L** (ab 8 Personen) **96 Euro**



**Schwedisch Lektürekurs (B1)**

In diesem Kurs lesen und diskutieren wir zusammen kleinere und größere Texte, alles natürlich auf Schwedisch. Die Themen bestimmen wir gemeinsam im Kurs. Wir freuen uns auf neue Mitleserinnen und Mitleser, die ein Lehrbuch der Niveaustufe B1 abgeschlossen haben oder über vergleichbare Vorkenntnisse verfügen.

*Viola Stemmer*

mittwochs, 18 bis 19.30 Uhr  
 Beginn: 11.09.2024, 15-mal  
 Moers, Grafschafter Gymnasium, Bankstr. 20  
**E42059** (ab 8 Personen) **96 Euro**

**Böcker och Samtal (B1+)**

Den här kursen är för dig som redan klarar dig ganska bra på svenskan men önskar att förbättra ditt uttryck. Vi läser allt mellan nutidslitteratur och klassiker som vi bestämmer tillsammans vid början av terminen.

*Viola Stemmer*

mittwochs, 19.30 bis 21 Uhr  
 Beginn: 11.09.2024, 15-mal  
 Moers, Grafschafter Gymnasium, Bankstr. 20  
**E42060** (ab 8 Personen) **96 Euro**



**Spanisch**

**¡Un viaje por el Perú!**

Descubriendo una tierra de maravillas naturales, antiguas culturas y encanto de gente. Conoce los principales atractivos turísticos de las tres Regiones Naturales del Perú (Costa, Sierra y Selva) que se pueden visitar en dos semanas. Der Vortrag ist in Spanisch und eignet sich für Teilnehmer:innen mit einem Sprachniveau von A2 aufwärts. Bitte beachten Sie, dass eine vorherige Anmeldung notwendig ist.

*Marianella Rondon Carbone*

Freitag, 13.09.2024, 19 bis 20 Uhr  
 Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b  
**E42200** (ab 8 Personen) **5 Euro**





# Sprachen

Bildungsurlaub

## Spanisch Superlearning 1 (A1.1)

Das Seminar wendet sich an Personen mit nur geringen Vorkenntnissen der spanischen Sprache.

In diesem Seminar werden Sie von Anfang an lernen, sich mündlich auf Spanisch auszudrücken. Die gesprochene Kommunikation hat in der angewandten Methode absolute Priorität. Durch den Einsatz von Entspannungstechniken im Wechsel mit intensiven Sprachübungsphasen und der systematischen Schaffung einer besonders angenehmen Lernatmosphäre lernen Sie nicht nur entspannter, sondern effektiver und bedeutend schneller. Die Methode ermöglicht auch, das Gelernte effizienter im Langzeitgedächtnis zu verankern. Speziell entwickelte Materialien unterstützen fast spielerisch den Erwerb Ihrer neuen Sprache.

Bitte Isomatte oder Wolldecke für die Entspannung mitbringen!

Die Seminarunterlagen sind in der Anmeldegebühr enthalten. Sollten Sie diese bereits aus einem früheren Seminar bei Herrn Dr. Fuentes besitzen, so geben Sie dieses bitte bei der Anmeldung an.

Dieses Seminar entspricht den Richtlinien des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG) und kann zum Zwecke des Bildungsurlaubes gebucht werden. Bitte verlangen Sie bei der Anmeldung eine Bescheinigung für den Arbeitgeber.

Zur individuellen Beratung wenden Sie sich bitte an Jörg Büschgens, ☎ 0 28 41/201-969.

*Dr. José Antonio Fuentes*

Montag bis Freitag, 9.30 bis 14.30 Uhr  
Beginn: 07.10.2024, 5-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E42202L** (ab 8 Personen) **175 Euro**



Bildungsurlaub

## Spanisch Superlearning 2 (A1.2)

Sie sollten Grundkenntnisse in Spanisch A1 besitzen, die etwa dem Stand von 2 Semestern entsprechen.

Sie werden das freie Sprechen in intensiver Form lernen und effizient Ihre Sprachkenntnisse durch Geschichten, Entspannung, angenehme Lernatmosphäre etc. erweitern. Auf Wunsch können aufbauende Sprachtrainings nach Terminvereinbarung durchgeführt werden. Falls Sie unsicher sind, ob dieses Seminar für Sie geeignet ist, wenden Sie sich bitte an unsere Sprachberatung und/oder machen Sie einen Einstufungstest unter [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de).

Bitte Isomatte oder Wolldecke für die Entspannung mitbringen!

Dieses Seminar entspricht den Richtlinien des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG) und kann zum Zwecke des Bildungsurlaubes gebucht werden. Bitte verlangen Sie bei der Anmeldung eine Bescheinigung für den Arbeitgeber.

Zur individuellen Beratung wenden Sie sich bitte an Jörg Büschgens, ☎ 0 28 41/201-969.

*Dr. José Antonio Fuentes*

Montag bis Freitag, 9.30 bis 14.30 Uhr  
Beginn: 18.11.2024, 5-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E42203L** (ab 8 Personen) **175 Euro**

Bildungsurlaub

## Spanisch Superlearning 5 (B1.1)

Gleicher Seminartyp nach der Superlearning-Methode wie E42201AL, jedoch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus etwa 8 Semestern. Wortschatz, Ausdrucksvermögen, Grammatik und landeskundliche Kenntnisse werden erweitert.





Bitte Isomatte oder Wolldecke für die Entspannung mitbringen!

Dieses Seminar entspricht den Richtlinien des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG) und kann zum Zwecke des Bildungsurlaubes gebucht werden. Bitte verlangen Sie bei der Anmeldung eine Bescheinigung für den Arbeitgeber.

*Dr. José Antonio Fuentes*

Montag bis Freitag, 9.30 bis 14.30 Uhr  
Beginn: 11.11.2024, 5-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E42204L**

**175 Euro**



## Spanisch kompakt am Wochenende 1 (A0)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie können nichts und wollen alles? Sie wollen schon nach wenigen Tagen in der Lage sein, im Urlaub persönliche Kontakte zu den Menschen in Spanien oder Lateinamerika zu knüpfen? Wir machen Sie fit!

An nur zwei Wochenenden trainieren Sie den Stoff eines ganzen Semesters. Damit sind Sie in der Lage, in den wichtigsten Alltagssituationen einfache Unterhaltungen zu führen.

Die Lernmaterialien werden durch den Dozenten bereit gestellt.

*Daniel Patiño*

Samstag und Sonntag, 9 bis 16.30 Uhr  
Beginn: 14.09.2024, 4-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E42205**

(ab 8 Personen) **96 Euro**



## Spanisch kompakt am Wochenende 2 (A1.1)

Dieses Seminar baut auf E42205 auf, eignet sich aber auch für Quereinsteiger, die bereits mit den ersten vier Lektionen eines gängigen

Spanischlehrbuches vertraut sind. Die Lernmaterialien werden vom Dozenten bereit gestellt.

*Daniel Patiño*

Samstag und Sonntag, 9 bis 16.30 Uhr  
Beginn: 09.11.2024, 4-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E42206**

(ab 8 Personen) **96 Euro**



## Spanisch kompakt am Wochenende 8 (B1.1)

Für Teilnehmende, die ein Lehrbuch der Niveaustufe A2 abgeschlossen haben oder bereits an den Vorgängerseminaren von Herrn Patiño teilgenommen haben

*Daniel Patiño*

Samstag und Sonntag, 9 bis 16.30 Uhr  
Beginn: 30.11.2024, 4-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E42207**

(ab 8 Personen) **96 Euro**

## Niveaustufe A0 bis A1

Lehrbuch für die Niveaustufe A0 bis A1.2:  
Con gusto nuevo A1. Klett,  
ISBN 978-3-12-514671-6

## Spanisch für Anfänger:innen (A0)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

*Gabriela López de Grzeski Beck*

montags, 10.15 bis 11.45 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 15-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E42208L**

(ab 8 Personen) **96 Euro**

*Lorena Beck*

dienstags, 18 bis 19.30 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 15-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E42209L**

(ab 8 Personen) **96 Euro**



## Sprachen

### Spanisch A1.1

Der Kurs befindet sich in der ersten Hälfte des Lehrbuches.

*Maria Beatriz Gorke*

dienstags, 16 bis 17.30 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E42211** (ab 8 Personen) **96 Euro**

*Maria Stücker*

donnerstags, 9.30 bis 11 Uhr  
Beginn: 12.09.2024, 15-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E42211L** (ab 8 Personen) **96 Euro**

*Marylu Markshausen-Fischer*

donnerstags, 18.30 bis 20 Uhr  
Beginn: 12.09.2024, 15-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E42213L** (ab 8 Personen) **96 Euro**



### Spanisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen  
Etwa ab Lektion 6

*Marylu Markshausen-Fischer*

montags, 18.30 bis 20 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E42215** (ab 8 Personen) **96 Euro**

### Spanisch A1.2

Für Teilnehmende, die die erste Hälfte eines Lehrbuches wie Con Gusto A1 abgeschlossen haben

*Gabriela López de Grzeski*

dienstags, 10.15 bis 11.45 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E42216** (ab 8 Personen) **96 Euro**

### Spanisch A1.2

Etwa ab Lektion 10

*Marianella Rondon Carbone*

dienstags, 18 bis 19.30 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 15-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E42217L** (ab 8 Personen) **96 Euro**

### Spanisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.  
Zweite Hälfte des Lehrbuchs.

*Maria Beatriz Gorke*

dienstags, 18.30 bis 20 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E42218** (ab 8 Personen) **96 Euro**



### Spanisch A1.2

Etwa ab Lektion 9

*Marylu Markshausen-Fischer*

mittwochs, 19.45 bis 21.15 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E42219** (ab 8 Personen) **96 Euro**





Sollten Sie unsicher sein, ob Ihre Vorkenntnisse den Anforderungen entsprechen, so können Sie diese hier testen:

[https://einstufungstests.klett-sprachen.de/#e\\_es](https://einstufungstests.klett-sprachen.de/#e_es)  
Der Kurs befindet sich in der zweiten Hälfte des Lehrbuches.

## Spanisch A1.2/A2.1

Der Kurs befindet sich in der zweiten Hälfte des Lehrbuches. Im Laufe des Semesters findet ein Wechsel auf Con Gusto nuevo A2 statt.

*Ana María Delgado Alvarez*

donnerstags, 10.30 bis 12 Uhr  
Beginn: 12.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E42220** (ab 8 Personen) **96 Euro**

## Niveaustufe A2

Lehrbuch für die Niveaustufe A2, sofern nicht anders vermerkt: Con gusto nuevo A2. Klett, ISBN 978-3-12-5146778

## Spanisch A2.1

Für Teilnehmende, die ein Buch der Niveaustufe A1 abgeschlossen haben

*Marylu Markshausen-Fischer*

montags, 10.15 bis 11.45 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

**E42222** (ab 8 Personen) **96 Euro**

*Gabriela López de Grzeski*

donnerstags, 10.15 bis 11.45 Uhr  
Beginn: 12.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E42223** (ab 8 Personen) **96 Euro**

## Spanisch A2.2

Für Teilnehmende, die ein Lehrbuch der Niveaustufe A1 abgeschlossen haben

*Maria Beatriz Gorke*

donnerstags, 18.30 bis 20 Uhr  
Beginn: 12.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E42224** (ab 8 Personen) **96 Euro**

*Ana María Delgado Alvarez*

mittwochs, 17.30 bis 19 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E42225** (ab 8 Personen) **96 Euro**

## Spanisch A2.2

Etwas ab Lektion 9

*Marylu Markshausen-Fischer*

dienstags, 20 bis 21.30 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E42229** (ab 8 Personen) **96 Euro**

## Spanisch A2 Wiederholungskurs

Dieser Kurs wiederholt die wichtigsten grammatikalischen und sprachlichen Inhalte der Niveaustufe A2 und eignet sich auch für Wiedereinsteiger. In den ersten Stunden wird das Lehrbuch Con gusto nuevo A2 abgeschlossen, eine Anschaffung ist für Neueinsteiger aber nicht notwendig.

*Lorena Beck*

donnerstags, 18 bis 19.30 Uhr  
Beginn: 12.09.2024, 12-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E42230L** (ab 8 Personen) **77 Euro**



# Sprachen

## Niveaustufe B1

Lehrbuch für die Niveaustufe B1, sofern nicht anders vermerkt: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514684-6



### Spanisch B1.1

Für Teilnehmende, die ein Lehrbuch der Stufe A2 abgeschlossen haben oder über vergleichbare Vorkenntnisse verfügen

*Marylu Markshausen-Fischer*

dienstags, 10.45 bis 12.15 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E42240** (ab 8 Personen) **96 Euro**

*Ana María Delgado Alvarez*

mittwochs, 19 bis 20.30 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E42243** (ab 8 Personen) **96 Euro**



## Niveaustufe B2



### Español B2 y Conversación

Estás buscando un poco de humor durante las clases, este es tu curso.

Comenzaremos con el libro „Con gusto nuevo B2“, Klett Verlag: ISBN 978-3-12-514688-4, ralelamente conversaremos sobre temas de actualidad, debatiremos asuntos de tu interés y se escribirá en casa algunos textos breves integrando la gramática adecuada para luego corregirlos juntos aclarando tus dudas.

Etwa ab Lektion 2

*Marylu Markshausen-Fischer*

mittwochs, 18 bis 19.30 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E42260** (ab 8 Personen) **96 Euro**

## Konversationskurse



### Spanische Konversation und Grammatik

Dieser Kurs ist genau richtig für Teilnehmende, die ein Buch der Niveaustufe B1 abgeschlossen haben, sich aber noch zu unsicher für einen „reinen“ Konversationskurs fühlen. Orientiert an Ihren Bedürfnissen wiederholen wir die grundlegende Grammatik des Spanischen, erweitern Ihren Wortschatz und bauen Ihr Selbstvertrauen auf, frei zu sprechen. Und natürlich reden wir auch über aktuelle Themen zu Ländern und Leuten.

*Marylu Markshausen-Fischer*

dienstags, 18.30 bis 20 Uhr  
Beginn: 10.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E42266** (ab 8 Personen) **96 Euro**



### Curso de conversación

*Natália Rivayo Niewianda*

freitags, 9 bis 10.30 Uhr  
Beginn: 13.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E42269** (ab 8 Personen) **96 Euro**

*Ana María Delgado Alvarez*

donnerstags, 9 bis 10.30 Uhr  
Beginn: 12.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E42275** (ab 8 Personen) **96 Euro**

50+

### Curso de Perfección para gente mayor

Los participantes a este curso deben tener un conocimiento del idioma correspondiente al nivel de certificado (o cuatro años escolares). En este curso vamos a enfocar temas de España y Latinoamérica que nos sirvan de conversación. Además leemos artículos sacados de periódicos o revistas españoles que tratan de temas actuales. A lo largo del curso insistimos en aspectos gramaticales con los que la gente de habla alemana tiene especialmente problemas.

*Ursula Sielski-Gilfert*

mittwochs, 9.30 bis 11.30 Uhr  
Beginn: 30.10.2024, 8-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E42271** (ab 8 Personen) **69 Euro**

*Ana María Delgado Alvarez*

freitags, 9 bis 10.30 Uhr  
Beginn: 13.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E42277** (ab 8 Personen) **96 Euro**

*Ana María Delgado Alvarez*

freitags, 10.45 bis 12.15 Uhr  
Beginn: 13.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E42278** (ab 8 Personen) **96 Euro**

### Curso de Perfección

*Marianella Rondon Carbone*

mittwochs, 15 bis 16.30 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E42274** (ab 8 Personen) **96 Euro**

### Canto y conversación

¡Deja que suene tu español!

En este curso de conversación musical orientado a los participantes del nivel B1, descubriremos juntos interesantes y bellas letras de canciones españolas y latinoamericanas. ¡Aprende, diviértete y canta con nosotros!

*Marianella Rondon Carbone*

freitags, 18.30 bis 20 Uhr  
Beginn: 20.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E42279** (ab 8 Personen) **96 Euro**



## Sprachen



### Türkisch

#### Türkisch A1.1

Der Kurs befindet sich in der ersten Hälfte des Lehrbuches.

Lehrbuch: Kolay gelsin! Neu. A1-A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528661-0

*Osman Altuntas*

montags, 18.30 bis 20 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E42415** (ab 8 Personen) **96 Euro**



### Zazaisch

Zazaisch ist eine nordwestiranische Sprache, die heute vor allem in Ostanatolien beheimatet ist. Schätzungen gehen davon aus, dass Zazaisch heute noch von etwa 3 Millionen Menschen gesprochen wird, von denen viele in der Diaspora leben. Wie die deutsche Sprache gehört Zazaisch zu den indogermanischen Sprachen. Die teilweise Lockerung der Repressionen gegen kulturelle und sprachliche Minderheiten in der Türkei in den letzten zwei Jahrzehnten hat zu einem Wiederaufleben der Zaza-Kultur geführt, sodass ihr Fortbestand zumindest aktuell gesichert ist. Die vhs Moers – Kamp-Lintfort bietet Ihnen in Kooperation mit der Alevitischen Gemeinde Kamp-Lintfort die seltene Gelegenheit, die zazaische Sprache und Kultur aus erster Hand kennenzulernen.

#### Zazaisch A1

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Das Lehrbuch können Sie in der ersten Stunde für 18 Euro direkt beim Dozenten erwerben.

*Hakki Cimen*

montags, 17 bis 18.30 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E42616** (ab 8 Personen) **96 Euro**



## Zazaisch A2

*Hakki Cimen*

donnerstags, 19 bis 20.30 Uhr  
 Beginn: 12.09.2024, 15-mal  
 Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E42617** (ab 8 Personen) **96 Euro**

## Ägyptische Hieroglyphen

### Hieroglyphen lesen und schreiben – Leicht gemacht!

Sie möchten wissen, was die alten Ägypter an geheimnisvollen Dingen geschrieben haben? Einen Einblick erfahren Sie in diesem Wochenendseminar. Schon am Ende des Wochenendes schreiben Sie ganze Sätze in Hieroglyphen, denn überflüssige Grammatik wird nicht verwendet, und Fachbegriffe für jeden verständlich erklärt. Fertige Bausteine erleichtern Ihnen die

Bildung ganzer Sätze, ohne dass Sie die Zeichen selber malen müssen. Sie haben damit die Voraussetzungen erlernt, um bei einer Reise nach Ägypten oder in einem der großen Museen verschiedene Dinge an Gräbern, Inschriften oder Papyri zu entschlüsseln.

Sie bekommen vom Dozenten zusätzlich zu den Kursunterlagen eine digitale Liste mit allen wichtigen Hieroglyphen sowie einen Grundwortschatz, wie es bei den modernen Fremdsprachen üblich ist.

Wir empfehlen Ihnen, einen eigenen Laptop sowie einen USB-Stick mitzubringen.

*Dr. Karl-Heinz Walter*

Samstag, 09.11.2024, 9 bis 16 Uhr  
 Sonntag, 10.11.2024, 9 bis 16 Uhr  
 Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E42630** **unentgeltlich**





## Weiterbildung für Arbeit und Beruf

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des vhs-Angebots. Berufliche Weiterbildung setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien ist ein wichtiger Schwerpunkt. Ebenfalls stark vertreten: Fachlehrgänge für das berufliche Weiter-

kommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Angebote zu Querschnitts-Themen wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings stärken berufliche und persönliche Kompetenzen. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich auch in den anderen Programmbereichen: wie z.B. interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der betrieblichen Gesundheitsvorsorge, Vorträge zum Thema Kind und Karriere, berufsbezogene Sprachkurse.

5

## Digitales & Beruf

- 172 Unser EDV-Programmangebot
- 173 Digitales Betriebssysteme
- 175 iPhones & Smartphones
- 177 Office Programme
- 180 Internet, WebDesign, Social Media
- 183 Bildbearbeitung
- 184 Tastschreiben
- 184 Kaufmännisches Grundwissen
- 186 Xpert Business LernNetz mit Xpert Business-Zertifikat – online
- 192 Kommunikation, Rhetorik, Softskills
- 197 Organisation & Management



### Bildungsurlaub

Unsere Bildungsurlaube entsprechen den Richtlinien des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG) und können zum Zwecke des Bildungsurlaubes gebucht werden.

Bitte verlangen Sie bei der Anmeldung eine Bescheinigung für den Arbeitgeber.

Ermäßigungen können nicht gewährt werden!



# Ihr Kontakt zum Fachbereich:



**Kirsten Peters**  
Fachbereichsleiterin  
Digitales & Beruf  
[kirsten.peters@moers.de](mailto:kirsten.peters@moers.de)



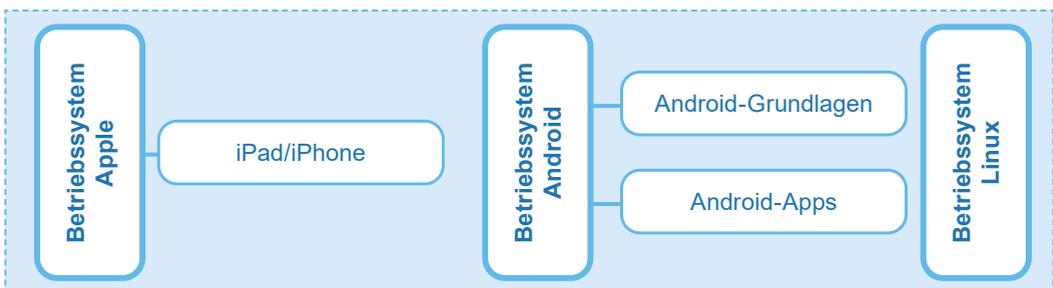
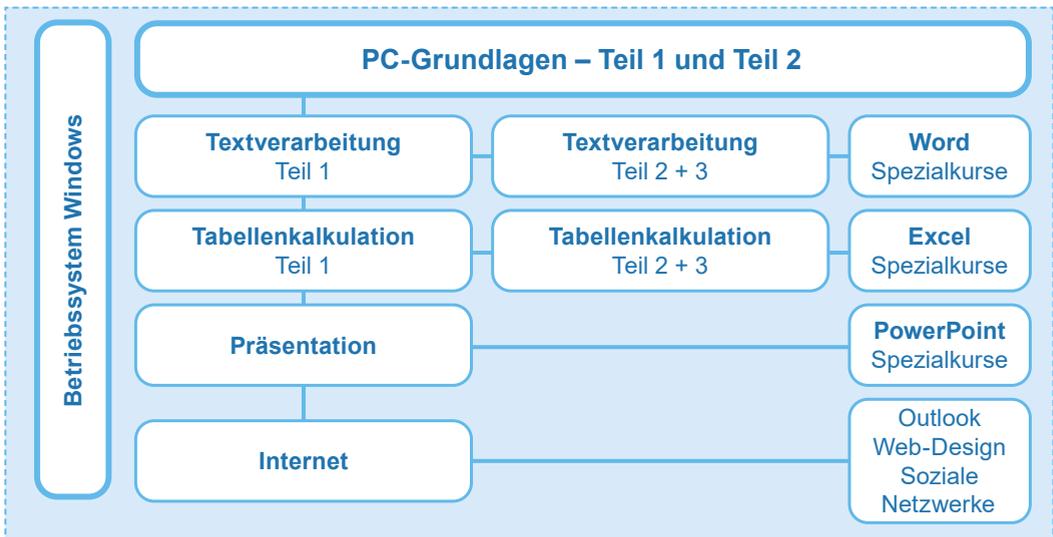
**Julia Lalko-Mamon**  
Fachbereichsassistentin  
Digitales & Beruf  
☎ 02841 / 201-579  
[julia.lalko-mamon@moers.de](mailto:julia.lalko-mamon@moers.de)



## Unser EDV-Programmangebot

Die Angebote im EDV-Bereich sind aufeinander aufgebaut. Beginnend mit den PC Grundlagen-Kursen können Sie Ihre Kenntnisse kontinuierlich vertiefen. Es folgen die Anwendungsprogramme Word (Textverarbeitung), Excel (Tabellenkalkulation) und PowerPoint (Präsentation), die jeweils aus mehreren Teilen bestehen. Teil 1 vermittelt einen Überblick über Funktionen und Anwendungsmöglichkeiten mit dazugehörigen Übungen. In den Teilen 2 oder Teil 3 werden die Inhalte vertieft. Sollten Sie bereits über Grundkenntnisse verfügen, können Sie alle Kurse auch einzeln buchen. Insbesondere Anfängerinnen und Anfängern empfehlen wir, sich vor der Kursbelegung beraten zu lassen.

Zusätzlich besteht ein breites Angebot in Digitaler Fotografie, in der Gestaltung von Websites und im Arbeiten mit Musik, Videos und Smartphones.



### Softwareausstattung der Schulungsräume

Moers, Wilhelm-Schroeder-Str. 10:  
Kamp-Lintfort, Kamperdickstr. 10:

Windows 10 und Office 2019  
Windows 11 und Office 2016



## Digitales



*In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW*

### **Smart Home: Die Technik macht vor der Haustür nicht halt**

Das Licht schaltet sich automatisch ein, wenn Sie den Raum betreten. Die Rollos fahren bei einbrechender Dunkelheit von selbst herunter und die Spülmaschine springt erst an, wenn die Solaranlage auf dem Dach genügend Strom liefert. Diese und viele weitere Anwendungsmöglichkeiten sind denkbar. Entscheidend ist jedoch immer die Auswahl eines zum Haushalt passenden Systems. Wenn Sie einen Umbau oder Neubau planen, sollten Sie neben den elektronischen Helfern auch an die Sicherheit und Barrierefreiheit denken, dann ist Ihr Haus fit für die Zukunft. Energieberater Akke Wilmes von der Verbraucherzentrale berichtet aus den eigenen Erfahrungen mit dieser Technik. Es besteht Raum für individuelle Fragen. Eine Anmeldung ist erforderlich.

*Akke Wilmes*

Mittwoch, 30.10.2024, 18.30 bis 20 Uhr  
online

**E50021**

**unentgeltlich**

Digitales

## Digitales & Beruf



### Betriebssysteme

#### Windows

60+

#### **PC-Grundlagen am eigenen Laptop**

Sie wollen am eigenen Laptop arbeiten und lernen, wie er funktioniert? In einer Gruppe von maximal 8 Teilnehmenden verschaffen wir Ihnen einen Überblick.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie

- Ordner anlegen und ändern
- Dateien löschen, kopieren und verschieben
- einen Text in Word erstellen, gestalten und drucken
- den eigenen Laptop konfigurieren und persönliche Einstellungen vornehmen
- USB-Sticks, CD-Laufwerke, andere externe Speichermedien
- Surfen im Internet
- Eine eigene E-Mail-Adresse anlegen, E-Mails schreiben und erhalten.

Ein Arbeitsbuch ist in der Kursgebühr enthalten. Das Seminar kann um eine Woche verlängert werden (kostenpflichtig), wenn genug Teilnehmende zusammenkommen. Bitte bringen Sie Ihr Notebook inklusive Netzgerät mit zur Veranstaltung.

Dieses Seminar ist nicht für Apple-Notebooks geeignet.

*Andreas Braems*

montags, 18 bis 21.15 Uhr  
Beginn: 09.09.2024, 5-mal  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

**E50105**

**98 Euro**





### Alles rund um den PC

Dateien und Ordner, Installation, PC einrichten, Downloads

Sie arbeiten schon eine Weile am PC? Sie haben sich Ihr Wissen selbst angeeignet und kommen auch gut klar, aber im Laufe der Zeit ergeben sich Fragen wie:

Wo landen meine Downloads? Wie räume ich den Download-Ordner auf und wie organisiere ich meine Daten? Wie installiere ich ein Programm und wie werde ich alte Programme wieder los? Datensicherung – was benötige ich dafür? Fragen, die Ihnen in diesem Kurs praxisnah beantwortet werden.

PC-Grundlagenkenntnisse (z. B. PC-Einsteigerkurs) und der sichere Umgang mit Tastatur und Maus sind Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs.

Sie können gerne Ihren eigenen Windows-Laptop mitbringen. Bitte denken Sie an Ihr Netzteil.

*Andreas Braems*

montags, mittwochs, 18 bis 21.15 Uhr  
Beginn: 04.11.2024, 4-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E50108**

**70 Euro**



60+

### Offene PC-Sprechstunde 60+

Jetzt haben Sie endlich einen PC oder einen Laptop und schon kommen Fragen über Fragen. Was tun, wenn die Nachbarschaft nicht helfen kann und die Kinder weit weg sind? Die vhs bietet Ihnen hier die Möglichkeit, einfach mal vorbeizukommen und Ihre Fragen zu stellen. Der offene Treff findet einmal im Monat, jeweils am Mittwochmorgen statt und kostet pro Besuch 5

Euro. Kommen Sie und stellen Sie Ihre Fragen oder gucken Sie einfach mal, welche Computerprobleme andere haben.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Sprechstunde bezieht sich nicht auf Apple-/Mac-Geräte.

*Kirsten Peters*

Mittwoch, 18.09.2024, 11 bis 12.30 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E50109A**

**5 Euro**

*Kirsten Peters*

Mittwoch, 30.10.2024, 11 bis 12.30 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E50109B**

**5 Euro**

*Kirsten Peters*

Mittwoch, 13.11.2024, 11 bis 12.30 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E50109C**

**5 Euro**

*Kirsten Peters*

Mittwoch, 11.12.2024, 11 bis 12.30 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E50109D**

**5 Euro**

*Kirsten Peters*

Mittwoch, 22.01.2025, 11 bis 12.30 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E50109E**

**5 Euro**

### Programmieren für Einsteiger:innen

Viele Aufgaben erledigen wir heute mit dem Computer. Die benutzte Software deckt aber nicht immer alles ab, was man so braucht. Dann kommt Automation ins Spiel, die Sie mit etwas Übung selbst programmieren können. Damit vereinfachen und beschleunigen Sie viele Aufgaben in unterschiedlichen Programmen. Beispielsweise kann dies das automatische Erledigen von wiederkehrenden Aufgaben in Excel



sein, die Programmierung von eigenen kleinen Apps für Android und vieles mehr, was die tägliche Arbeit erleichtert. Sie lernen Variablen, Prozeduren, Schleifen und objektorientiertes Programmieren kennen.

Im Seminar nutzen wir als Hilfsmittel auch ChatGPT.

Wenn Sie zunächst allgemein das Programmieren erlernen möchten, ist dieses Seminar genau das Richtige für Sie. Das Gelernte kann in fast alle Programmiersprachen (wie Office-VBA incl. Access-Datenbanken, App-Programmierung, VisualBasic, C#, Python usw.) übertragen werden. Bei genügend Interesse kann das Seminar auch fortgeführt werden.

Es sind keine Vorkenntnisse im Programmieren erforderlich.

*Steffen Geiling*

mittwochs, 18 bis 20.15 Uhr  
 Beginn: 04.12.2024, 3-mal  
 Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E50110**

**52 Euro**

## Linux

### Linux für Ein- und Umsteiger:innen

Linux hat sich inzwischen zu einem Betriebssystem für alle entwickelt. Die Bedienoberfläche wurde an Windows angenähert, dadurch fällt der Umstieg auf Linux leicht.

Interessierte erfahren, wie Linux installiert wird, welche Anwendersoftware verfügbar ist und welche Hardware unter Linux läuft. Grundkenntnisse im EDV-Bereich sind für die Teilnahme erforderlich. Der eigene Laptop, soweit vorhanden, kann mitgebracht werden, damit dort gemeinsam ein aktuelles Linux installiert werden kann.

*Rolf Navel*

Freitag, 29.11.2024, 18 bis 21.15 Uhr  
 Samstag, 30.11.2024, 9 bis 16 Uhr  
 Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E50112**

**45 Euro**



## iPhones & Smartphones

Wenn Sie unsicher sind, welches Betriebssystem Ihr Tablet/Smartphone hat, kommen Sie vorbei, bevor Sie einen Kurs buchen. Wir können Ihnen weiterhelfen.

### iPad/iPhone für Einsteiger:innen

Das iPhone und das iPad von Apple gehören zu den beliebtesten mobilen Kommunikationsgeräten. Sie erhalten in diesem Kurs eine kompakte Einführung in die grundlegenden Funktionen und lernen den effizienten Umgang mit Ihrem Gerät. Sie können Adressen und Termine anlegen und verwalten, Ihr Gerät mit einem WLAN verbinden, im Internet surfen, Apps laden, WhatsApp-Nachrichten schreiben und die Daten über iCloud sichern. Darüber hinaus erhalten Sie viele Tipps und Tricks und lernen Ihr Gerät besser kennen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes geladenes iPhone oder iPad zu dem Kurs mit. Dieser Kurs ist nicht für Android-Geräte geeignet. Bitte denken Sie an Ihr Ladekabel.

*Thorsten Schröder*

Montag, 25.11.2024, 18 bis 20.15 Uhr  
 Donnerstag, 28.11.2024, 18 bis 20.15 Uhr  
 Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E50113A**

**31 Euro**



### iPad/iPhone für Fortgeschrittene

Wenn Sie bereits erste Erfahrungen mit dem eigenen iPad/iPhone gemacht bzw. den Einsteigerkurs besucht haben, können Sie hier Ihre Kenntnisse vertiefen. Es werden u. a. diese Themen besprochen:

- Datensicherung über iCloud
- Nutzung des Kalenders
- Übersicht über Apple Music
- Diverse Einstellungen
- Tipps und Tricks
- Nützliche Apps

Dieser Kurs ist nicht für Android-Geräte geeignet. Bitte denken Sie an Ihr Ladekabel.

*Thorsten Schröder*

montags, 18 bis 20.15 Uhr  
Beginn: 02.12.2024, 2-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E50113B**

**31 Euro**



### Android für Smartphones und Tablets – Teil 1: Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Seminar lernen Sie, die Grundfunktionen Ihres eigenen Gerätes zu verstehen. Falls nicht schon vorhanden, erstellen wir gemeinsam eine Google-Mailadresse. In diesem Kurs wird bewusst in gemäßigttem Tempo gearbeitet, speziell für absolute Anfänger:innen. Dieses Seminar umfasst nur die Grundfunktionen Ihres Gerätes. Nach erfolgreichem Abschluss bietet sich Kurs E50117L an, um Ihre Kenntnisse zu vertiefen und zu erweitern.

Bitte bringen Sie Ihr geladenes Gerät mit Ladekabel, Ihre Google-Mailadresse samt Passwort und die vierstellige PIN Ihrer SIM-Karte mit. Die-

ses Seminar ist nicht für Apple- und Windows-Geräte geeignet.

*Andreas Braems*

Samstag, 05.10.2024, 9 bis 14 Uhr  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E50116L**

**30 Euro**

### Android für Smartphones und Tablets – Teil 2: Grundwissen

In diesem Seminar lernen Sie, weitere Funktionen Ihres eigenen Gerätes zu verstehen. Sie lernen, wie man mit Android-Geräten im Internet surft, Apps und Updates installiert und wie man den Kalender mit Daten auf einem PC abgleicht. Auch das Thema Sicherheit wird angesprochen. Anfänger:innen ohne Kenntnisse sollten dieses Seminar erst nach Besuch von Seminar E50116L besuchen.

Bitte bringen Sie Ihr geladenes Gerät mit Ladekabel, Ihre Google-Mailadresse samt Passwort und die PIN Ihrer SIM-Karte mit. Dieses Seminar ist nicht für Apple- und Windows-Geräte geeignet.

*Andreas Braems*

Samstag, 09.11.2024, 9 bis 14 Uhr  
Sonntag, 10.11.2024, 9 bis 14 Uhr  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E50117L**

**53 Euro**

### Android für Smartphones und Tablets – Teil 3: Aufbauwissen

Das Aufbauseminar beginnt dort, wo der Grundlagenkurs endet. Hier lernen Sie, wie Sie das Android-Gerät optimal nutzen, Ihr Smartphone absichern und viele weitere nützliche Tricks und Kniffe. Im Seminar wird auf Besonderheiten des mobilen Internetsurfens eingegangen und erklärt, wie Sie Apps einsetzen können. Die Sicherheitseinstellungen sind ein weiteres Thema. Wir kopieren oder verschieben Daten vom PC auf das Smartphone oder umgekehrt. Das Seminar richtet sich an Nutzer:innen, die sich mit



den Grundfunktionen bereits vertraut gemacht haben und noch mehr erfahren möchten. Bitte bringen Sie Ihr geladenes Gerät mit Ladekabel, Ihre Google-Mailadresse samt Passwort und die PIN Ihrer SIM-Karte mit. Dieses Seminar ist nicht für Apple- und Windows-Geräte geeignet.

**Andreas Braems**

Samstag, 30.11.2024, 9 bis 14 Uhr  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E50118L**

**30 Euro**

## Office Programme

### Tabellenkalkulation mit Excel

Mit Excel legen Sie schnell und einfach übersichtliche Tabellen an und berechnen die darin enthaltenen Werte. Zum Schluss verwandeln Sie Ihre trockenen Berechnungen in anschauliche Diagramme.

In den Kursen für Fortgeschrittene wird Ihr Wissen vertieft und um schwierigere Anwendungen erweitert.

#### Excel 1

Im ersten Teil unserer Excel-Grundkurse tauchen Sie ein in die Welt dieses leistungsstarken Tabellenkalkulationsprogramms. Hier erwarten Sie spannende Themen:

- Gestaltung und Formatierung von Tabellen, um Ihre Daten optimal zu präsentieren.
- Flexibles Hantieren mit Zellen, Zeilen und Spalten: einfügen, löschen und anpassen.
- Beherrschen der grundlegenden Rechenoperationen für effiziente Berechnungen.
- Nutzen der absoluten Adressierung, um Ihre Formeln präzise zu gestalten.
- Entdecken von Formeln und Funktionen, um Ihre Arbeitsabläufe zu optimieren.
- Clevere Techniken zur automatischen Generierung von Einträgen, die Ihnen Zeit und Mühe sparen.

- Erstellung überzeugender Diagramme, um Ihre Daten auf anschauliche Weise zu präsentieren. Mit im Kurspreis enthalten ist ein Arbeitsbuch.

**Anne Stefan**

donnerstags, 18 bis 21.15 Uhr  
Beginn: 12.09.2024, 4-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E50131A**

**88 Euro**

**James Christopher Adio**

Samstag, 09.11.2024, 9 bis 16 Uhr  
Sonntag, 10.11.2024, 9 bis 16 Uhr  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E50132AL**

**88 Euro**

#### Excel 2

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen (z. B. aus Excel – Teil 1) und andere Fortgeschrittene.

Folgende Inhalte stehen im Mittelpunkt:

- Fortgeschrittene Formeln und Funktionen
- WENN-Funktionen, SVerweis
- Absolute Adressierung
- Arbeiten mit komplexen Tabellen
- Arbeiten über verschiedene Tabellenblätter
- Arbeiten über verschiedene Arbeitsmappen
- Datenübernahme durch Word aus Excel

**Anne Stefan**

donnerstags, 18 bis 21.15 Uhr  
Beginn: 07.11.2024, 4-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E50131B**

**78 Euro**

**James Christopher Adio**

Samstag, 23.11.2024, 9 bis 16 Uhr  
Sonntag, 24.11.2024, 9 bis 16 Uhr  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E50132BL**

**78 Euro**





Bildungsurlaub

### Eine Woche Excel

Sie brauchen Excel im Beruf oder in der Ausbildung? In diesem Grundlagenkurs lernen Sie das Tabellenkalkulationsprogramm Excel von der Pike auf kennen.

Sie erstellen und gestalten Tabellen, führen Berechnungen mit Formeln und Funktionen durch und erfahren, wie Sie Ihre Zahlen mit Diagrammen anschaulich verdeutlichen. Andere Themen sind relative und absolute Bezüge, die Arbeit mit großen Tabellen (Drucken, Filtern, Sortieren) und die nützliche Autoausfüll-Funktion. Viele praktische Übungen vertiefen die Inhalte.

Teilnahmevoraussetzungen: Grundlegende PC- und Windows-Kenntnisse

Dieses Seminar entspricht den Richtlinien des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG) und kann zum Zwecke des Bildungsurlaubes gebucht werden. Bitte verlangen Sie bei der Anmeldung eine Bescheinigung für den Arbeitgeber. Ermäßigungen können nicht gewährt werden!

*Christa Kascha*

Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr  
Beginn: 18.11.2024, 5-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E50133L**

**190 Euro**

### Betriebskostenabrechnung selbst erstellen mit Excel

Eine Nebenkostenabrechnung zu erstellen ist viel Arbeit. Die elektronische Erfassung und Verarbeitung der Daten ist dabei eine merkliche Arbeitserleichterung. Ein sinnvolles Programm hierzu ist die Tabellenkalkulation mit MS Excel. Dieser Kurs vermittelt die hierzu nützlichen Anwendungskenntnisse und gibt reichlich Gelegenheit zum Üben anhand von praxisbezoge-

nen Aufgabenstellungen. Kaufmännische und rechtliche Kenntnisse in der Hausverwaltung sowie EDV-Grundlagenkenntnisse werden vorausgesetzt. Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit. Lernmaterial wird vom Dozenten im Kurs zum Selbstkostenpreis abgegeben.

*Christian Kraas*

Samstag, 07.12.2024, 9 bis 16 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E50136**

**40 Euro**



### Word

*Junge vhs*

### Einsteigerkurs Word für Jugendliche von 9 bis 13 Jahren

Wolltet ihr immer mal an einem PC mit Word arbeiten, habt euch aber nicht allein getraut? Dann seid ihr in diesem Einsteigerkurs genau richtig! In diesem Kurs erlangt ihr erste Erfahrungen mit dem Arbeiten an einem PC und speziell mit dem Programm Microsoft Word. Ihr lernt, wie man in Word Texte schreibt und diese optisch verändert. Außerdem lernt ihr, wie man Tabellen, Bilder, Screenshots einfügt und pflegt und noch so einiges mehr.

Wenn ihr eure Dokumente mit nach Hause nehmen möchtet, bringt bitte einen USB-Stick mit. Erste Erfahrungen am Computer oder Laptop sind wünschenswert, aber keine Voraussetzung.

*Johanna Schürings*

Samstag, 14.09.2024, 10 bis 13 Uhr  
Sonntag, 15.09.2024, 10 bis 13 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E50138**

**35 Euro**



## Datenbanken

Bildungsurlaub 

### Einführung in Datenbanken mit Access – mit Durchführungsgarantie (ab 2 Personen)

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die einen schrittweisen, aber fundierten Einstieg in das relationale Datenbankprogramm Access suchen. Anhand von praxisbezogenen Beispielen werden unter anderem folgende Themen behandelt:

- Grundlagen und Einführung in die Datenbankobjekte (Tabellen, Abfragen, Formulare, Berichte, Module)
- Aufbau von relationalen Datenmodellen
- Import und Export externer Daten (Access, Excel)
- Kurzer Überblick über SQL (Datenbanksprache zur Bearbeitung von relationalen Datenbanken)

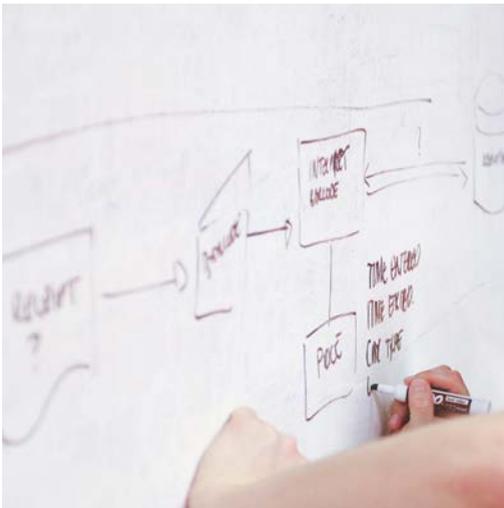
In der Kursgebühr ist ein Arbeitsbuch enthalten. Wir arbeiten mit Access 2019.

Die Kursgebühr beträgt maximal 460 Euro bei der Kursgröße von 2 Teilnehmenden und verringert sich je nach Anzahl der Anmeldungen. Ab 6 Personen 150 Euro/Person.

Rolf Navel

Montag bis Donnerstag, 9 bis 16 Uhr  
Beginn: 07.10.2024, 4-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E50140** (ab 6 Personen) **150 Euro**



## Kombinationskurse

### Fit fürs Büro: Grundlagen Word und Excel

Sie möchten Büroarbeit am PC erledigen oder beruflich wieder einsteigen? Dann sind Sie hier richtig. Dieser Kurs vermittelt den sicheren Umgang mit dem PC und der dazugehörigen gängigen Bürosoftware Word und Excel.

Sie lernen mit Word:

- Texte erstellen und korrigieren
- Texte und Tabellen gestalten (Schrift-, Absatz-, Seitengestaltung)

Sie lernen mit Excel

- sicher Berechnungen durchzuführen (Grundrechenarten, Summen, Durchschnittswerte, Prozente usw.)
- durch „Auto-Ausfüllen“ viele gleichartige Rechenaktionen in Sekundenschnelle bewerkstelligen
- mit wenigen Maus-Klicks Zahlenkolonnen in aussagekräftige Diagramme zu verwandeln
- Excel-Arbeitsergebnisse in ein Word-Dokument einfügen

Es werden Grundkenntnisse am PC vorausgesetzt.

Anne Stefan

Montag bis Freitag, 8.45 bis 12 Uhr  
Beginn: 11.11.2024, 5-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E50148** **100 Euro**



## Digitales & Beruf

Bildungsurlaub

### Einführung in Word und Excel

Im Büro kommt man heutzutage um Word und Excel nicht herum. Dennoch fehlt Ihnen vielleicht der richtige Einstieg oder auch der eine oder andere Kniff? In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen von Word und Excel von der Pike auf.

- Word: Texte erstellen und gestalten, Bilder einfügen, ein Brief nach Norm, arbeiten mit Wordtabellen und erstellen von Serienbriefen
- Excel: Erstellen von Tabellen und Diagrammen, Einsatz von Formeln und Funktionen.

Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse. Ein Arbeitsbuch ist in der Kursgebühr enthalten.

Christa Kascha

Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr  
Beginn: 02.12.2024, 5-mal  
Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

E50151L

195 Euro

Tablet oder Telefon. OneNote ist ein zentrales Element der modernen Arbeit mit dem Office Paket, es unterstützt Ihr Wissensmanagement und die Teamarbeit. Man kann Texte, Tabellen, Bilder, Video und vieles mehr einfügen. Lernen Sie die Chancen, die OneNote bietet, kennen und erfahren Sie, wie sie es in der Praxis optimal einsetzen können.

Jochen Eikmeier

Samstag, 21.09.2024, 10 bis 16 Uhr  
online

E50154

68 Euro

Bildungsurlaub

In Kooperation mit der vhs Köln

### Social Media für Non-Profit-Organisationen und soziale Einrichtungen

Social-Media-Plattformen werden für die Öffentlichkeitsarbeit in sozialen Einrichtungen, gemeinnützige Organisationen und Vereinen immer wichtiger. Doch der Einstieg in die professionelle Nutzung ist nicht immer einfach.

Sie haben bereits (private) Erfahrungen mit Facebook, Instagram oder Twitter und möchten wissen, welches Netzwerk zu Ihrer Organisation passt, was Ziele ihrer Social-Media-Aktivitäten sein können und wie man zielgerichtet in Netzwerken kommuniziert? Dann kann dieses Seminar Ihnen helfen, eine Social-Media-Strategie zu entwickeln und Netzwerke effektiv und sinnvoll für Ihre Organisation einzusetzen.

Ganz praktisch geht es auch um das Erstellen von professionellen Social-Media-Profilen für Organisationen (im Gegensatz zu Privatpersonen).

Dörte Stahl

Mittwoch, 20.11.2024, 10 bis 16.30 Uhr  
Donnerstag, 21.11.2024, 10 bis 16.30 Uhr  
Freitag, 22.11.2024, 10 bis 16.30 Uhr  
online

E50170

149 Euro



## Internet, WebDesign, Social Media

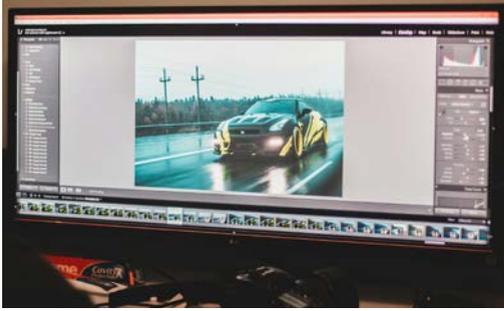


In Kooperation mit der vhs Köln

### OneNote

Mehr als nur ein schöner digitaler Notizblock! Effizient und organisiert arbeiten!

Lernen Sie mit Microsoft OneNote Ihre Gedanken, Ideen, Fundstücke aus dem Netz und Aufgaben zu sammeln und gleich zu strukturieren. Ihr Nutzen: Mit OneNote haben Sie Ihre Termine und Ideen immer bei sich – auf Ihrem Computer,



In Kooperation mit der vhs Köln

## Fotos und Videos mit Künstlicher Intelligenz generieren und animieren

In diesem Kurzseminar bekommen Sie einen Einblick in die Erstellung von KI generierten Bildern mit Midjourney, um diese Fotos anschließend mit Runway AI zu animieren. Zusätzlich werden wir uns anschauen, wie man auch ohne ein Bild als Vorlage Videos direkt per Text-Eingabe generieren kann, z. B. mit Schwenk- oder Zoom-Effekten.

Sie bekommen einen Überblick über die technischen Möglichkeiten und können damit nachvollziehen, wie ein Workflow für ein typisches Projekt aussehen könnte.

Grundkenntnisse in der KI-Bilderstellung sind wünschenswert.

Zur aktiven Teilnahme ist eine Registrierung notwendig bei Midjourney (<https://www.midjourney.com/home>) und bei Runway AI (<https://runwayml.com/>). Wir empfehlen, für beide Anbieter jeweils im Vorfeld einen kostenpflichtigen Account anzulegen.

Dörte Stahl, Jens Jacob

Samstag, 24.08.2024, 10.30 bis 15.30 Uhr  
online

E50171

40 Euro



## Möglichkeiten von künstlicher Intelligenz

Künstliche Intelligenz (KI) ist eine zukunftsweisende Technologie, die unseren Alltag vereinfachen und Routineaufgaben automatisieren kann. Doch sie birgt auch die Gefahr der Arbeitsplatzvernichtung. Das Seminar vermittelt Grundlagen von KI und zeigt anhand konkreter Beispiele ihre Leistungsfähigkeit auf.

Wir diskutieren Fragen wie Datensammlung, Selbstentwicklung von Computersystemen und potenzielle Auswirkungen auf Arbeitsplätze und Gesellschaft. Praktische Anwendungen wie digitale Sprachassistenten (Alexa, Siri) werden ebenfalls behandelt. Erfahren Sie, wo KI bereits eingesetzt wird, wo ihre Grenzen liegen und welche politischen Pläne es dazu gibt.

Hartmut Nehme

Dienstag, 17.09.2024, 18.30 bis 21 Uhr  
online

E50172

15 Euro



In Kooperation mit der vhs Köln

## DALL-E und Co. gezielt nutzen: gute Fotos und Grafiken mit künstlicher Intelligenz generieren

Sie haben DALL-E, Midjourney, Leonardo.ai oder vergleichbare Text-zu-Bild Generatoren ausprobiert, sind mit den Ergebnissen unzufrieden und möchten wissen, wie Sie bessere Bilder generieren? Dann kann dieser kurze Workshop Ihnen helfen, präzisere Eingaben (Prompts) zu formulieren. Denn die Ergebnisse hängen von unseren Eingaben ab.

Ein Zugang (Registrierung) bei zumindest einem Text-zu-Bild Generator ist für diesen Workshop sinnvoll, denn nur so können Sie an den Übungen des Workshops teilhaben.

Dörte Stahl

Samstag, 09.11.2024, 14.30 bis 16 Uhr  
online

E50174

14 Euro





### Der Roboter versteht mich nicht – Optimale Nutzung von ChatGPT und Co.

KIs (Künstliche Intelligenz) zur Texterstellung, wie z.B. ChatGPT oder Google Gemini haben vielfältige Einsatzmöglichkeiten. Man kann Texte erstellen, abwandeln, kürzen oder analysieren lassen und vieles mehr. Am Anfang tut man sich jedoch häufig schwer damit, weil die Ergebnisse nicht dem entsprechen, was man erwartet hat. Der Workshop soll Ihnen aufzeigen, wie Sie richtig prompten (die richtigen Befehle eingeben).

Es werden folgende Themen besprochen:

- Einführung in die Texterstellung mit generativen KIs
- Anwendungsübungen und -beispiele
- Standardschreiben und Marketing
- ChatGPT als intellektueller Sparringspartner, Nutzung zur Ideenfindung und Problemlösung
- Formulierung von Prompts und Anpassungen
- Blick in die Zukunft mit Möglichkeiten und Gefahren

Eine vorherige Registrierung bei *chat.openai.com* ist sinnvoll.

*Dr. Carsten Weiß*

Donnerstag, 05.12.2024, 18.30 bis 20.45 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E50175

15 Euro

### Outlook kompakt

Outlook wird oft nur als reines E-Mail-Programm genutzt. Es bietet aber sehr viel mehr:

- Kontakte pflegen, verwalten, filtern
- Nutzung der klassischen Adressbuchfunktionen
- Datenaustausch mit anderen Anwendungen
- Termine und Terminserien einrichten
- Elektronischen Kalender nutzen
- Aufgaben einrichten und verwalten
- Grundlagen der elektronischen Post
- Journale zur Dateiverwaltung nutzen
- Posteingang organisieren
- Mit Notizen arbeiten

In diesem Kompaktkurs lernen Sie, wie Sie Outlook erfolgreich als PC-gestützten Informationsmanager einsetzen können, der vielfältige Informationen zentral verwaltet.

Version: Outlook 2019

*Ulrich Prüß*

Samstag, 16.11.2024, 9.00 bis 16.00 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E50176

53 Euro



### Die eigene Webseite mit WordPress

Entdecken Sie die Vielseitigkeit von WordPress! Lernen Sie in einer entspannten Atmosphäre die Grundlagen dieses beliebten Content-Management-Systems kennen. Von der Installation bis zur Erstellung eigener Inhalte werden Sie Schritt für Schritt begleitet. Unser praxisorientierter Kurs bietet Ihnen das notwendige Wissen, um Ihre eigene Website zu erstellen und zu verwalten. Egal, ob Sie ein Unternehmen haben oder Ihre persönliche Internetpräsenz aufbauen möchten: mit unserem Seminar erhalten Sie das Handwerkszeug, um Ihre Online-Ziele zu verwirklichen.

Programmierenkenntnisse sind nicht erforderlich. PC-Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

*Kirsten Peters*

Freitag, 20.09.2024, 18 bis 21.15 Uhr  
Samstag, 21.09.2024, 9 bis 16 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E50177

60 Euro



## Suchmaschinenoptimierung SEO

Endlich verständlich: So funktionieren die Algorithmen von Google und Co.

In diesem Workshop erfahren Sie einfach und verständlich anhand zahlreicher Praxisbeispiele, wie die Algorithmen von Google, Facebook und Co. das Internet durchsuchen und Inhalte aufbereiten. Gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden lernen Sie, wie Sie diesen Prozess für Ihre Webseite aktiv beeinflussen und Ihre eigenen Inhalte so bestmöglich platzieren können. Denn nur wer versteht, wie die gesteuerten Programme das Internet sehen, kann sein eigenes Marketing erfolgreicher umsetzen. Bringen Sie in diesen Workshop gerne Ihre eigenen Fragen und Projekte ein.

Noel Weinberg

Donnerstag, 19.09.2024, 18 bis 21.15 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E50179

20 Euro

## Bildbearbeitung

### Fotobücher mit persönlicher

#### Note am PC erstellen

Vielleicht hören Sie das auch schon mal: Wenn die Fotos auf der Festplatte liegen, dann schaue ich sie mir nur selten an. Zum Glück gibt es ja nun leicht zu erstellende persönliche Fotobücher mit den eigenen Fotos. Dazu ist die Gestaltung eines eigenen Fotobuches mit der CEWE-Fotobuchsoftware auch gar nicht schwer. Und ein Fotobuch mit den eigenen Bildern nimmt man schnell mal aus dem Schrank und stöbert durch die schönen Bilder.

In kleinen Schritten – anhand einfacher Beispiele – lernen Sie die Fotobuchsoftware von Grund auf kennen. Themen sind natürlich auch die Planung des Fotobuchs und erprobte Gestaltungsregeln. Im Seminarpreis ist ein Gutschein in Höhe von 21,95 Euro für ein Fotobuch enthalten.

Steffen Geiling

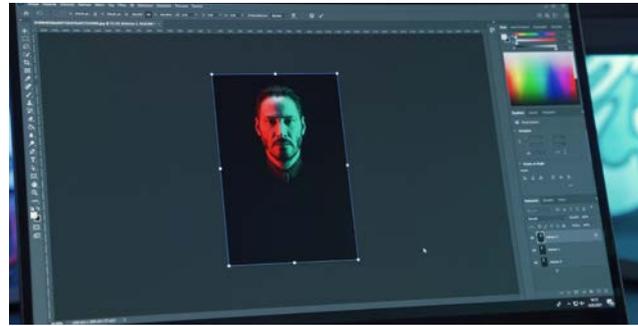
dienstags, 18 bis 21.15 Uhr

Beginn: 12.11.2024, 3-mal

Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E50181

48 Euro



### Fotobearbeitung mit Photoshop Elements

Photoshop Elements ist die preiswertere Variante der Profisoftware Adobe Photoshop. Dennoch sind alle Funktionen, die Hobbyfotograf:innen brauchen, in dem umfangreichen Programm enthalten. In diesem Seminar erlernen Sie in kompakter Form die Grundzüge der digitalen Bildbearbeitung. Von der Bildmontage über die Kolorierung einfacher Graustufenbilder bis hin zur optischen Manipulation werden Sie Fotos, Bilder und Vorlagen auf vielfältigste Art und Weise bearbeiten und verfremden. Die Kursgebühr beinhaltet Arbeitsmaterialien in Höhe von 30 Euro.

Thomas Bocian

Samstag, 11.01.2025, 9 bis 16.30 Uhr

Sonntag, 12.01.2025, 9 bis 16.30 Uhr

Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E50184

100 Euro



## Tastschreiben

### Tastschreiben am PC – Intensivseminar

Ziel dieses Seminars ist es, Texte in den PC einzugeben, ohne auf die Tasten zu sehen und ohne das Geschriebene fortlaufend korrigieren zu müssen.

Aus dem Inhalt:

- Richtiges und sicheres Schreiben aller Buchstaben, Ziffern und Zeichen
- Schreiben einfacher Fließtexte
- Grundlagen der PC-Bedienung sowie des Textverarbeitungsprogramms Word

Am Ende des Kurses wird eine Bescheinigung über die Zahl der Anschläge pro Minute ausgestellt.

Monika Rehm

Samstag, 23.11.2024, 9 bis 15 Uhr  
Sonntag, 24.11.2024, 9 bis 15 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E50191

60 Euro



## Kaufmännisches Grundwissen

### Steuererklärung und Buchführung – eine Einführung

Viele Gründer:innen wagen den Schritt in die Selbstständigkeit ohne besondere steuerliche Vorbildung. In diesem Einführungsseminar für Jungunternehmerinnen und -unternehmer werden die wichtigsten Vorschriften des Steuer-

rechts und vorbereitende Buchführungsaufgaben für die Steuererklärung besprochen.

Schwerpunkte des Seminars:

- Umsatz-, Gewerbe- und Einkommensteuer für Selbstständige
- Einführung in die Buchführung
- Anleitungen zum Ausfüllen der Steuerformulare.

Michael Groß

Donnerstag, 21.11.2024, 16 bis 22 Uhr  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

E50401

12 Euro



In Kooperation mit vhs Essen

### Einkommensteuererklärung verständlich gemacht

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen? Ihnen droht durch den Bezug von Kurzarbeitergeld die Pflicht zur Abgabe einer ESt-Erklärung an das Finanzamt? Kein Problem! Der Vortrag bereitet Sie in entspannter Atmosphäre darauf vor: Sie lernen relevante Grundlagen des Steuerrechts kennen. Praxisnah wird anhand der nötigen Formulare gezeigt, welche Angaben wichtig und notwendig sind. Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmerinkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage und Rentenbezügen zu verfahren ist. Weitere Themen: Übermittlung der Steuererklärung per ELSTER und Fristverlängerung.

Bitte melden Sie sich über vhs Essen an: [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de), ☎ 0201 8843100.

Volker Riechert

Freitag, 04.10.2024, 16.15 bis 21 Uhr  
online

E50402

42 Euro



# Wir für Moers

Sie suchen einen seriösen und kompetenten Immobilienpartner?



**WEG-Verwaltung**  
**Hausverwaltung**

**Miet- und Eigentumsverwaltung für Dritte**  
**Vermietung**

Vinzenzstr. 37  
47441 Moers  
Tel.: 02841-917010





# Xpert Business LernNetz mit Xpert Business-Zertifikat – online

Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter:in (XB)			Manager:in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter:in	Personal- und Lohnbuchhalter:in	Finanz- und Lohnbuchhalter:in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen   Lohn   Controlling
Finanzbuchführung (1)	● *	● *							●
Finanzbuchführung (2)	● *		● *		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	● *				●		●		●
Bilanzierung			● *		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		● *			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		● *			●		●	●	●
Controlling		● *						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			● *					●	●
Lohn und Gehalt (1)				● *				●	●
Lohn und Gehalt (2)				● *		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				● *		●	●		●
Personalwirtschaft					●				●
Personale Kompetenzen									●

\* optionales, aber empfohlenes Modul



## Bundesweit anerkannte Abschlüsse. So individuell wie Ihr Weiterbildungsbedarf.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen. Die Online-Kurse werden von erfahrenen Dozentinnen und Dozenten durchgeführt.

### Anerkannte Abschlüsse

Mit Xpert Business erreichen Sie bundesweit anerkannte Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüsse auf IHK-Niveau. Die hochwertigen Zertifikate und Abschlüsse qualifizieren Sie für ein erfolgreiches berufliches Weiterkommen. Das wissen Arbeitgeber und Personalentscheider besonders zu schätzen.

Und wenn Sie noch weiter denken: An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z. B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule.

Am Ende eines jeden Kurses haben Sie die Möglichkeit, eine Prüfung abzulegen, um das Xpert Zertifikat zu erlangen (siehe E50426P Prüfung Xpert Business).

Ausführliche Informationen zu den Inhalten unserer Kurse erhalten Sie auf unserer Homepage [www.vhs-moers.de](http://www.vhs-moers.de).



### Finanzbuchführung 1

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z. B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

Der Kurs wird online zu festen Zeiten durchgeführt. Rechtzeitig vor Beginn des Kurses erhalten Sie die Zugangsdaten.

#### Xpert Business LernNetz

dienstags, donnerstags, 18.30 bis 20.30 Uhr  
Beginn: 05.11.2024, 24-mal  
online

E50410

380 Euro



## Finanzbuchführung 2

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Der Kurs wird online zu festen Zeiten durchgeführt. Rechtzeitig vor Beginn des Kurses erhalten Sie die Zugangsdaten.

*Xpert Business LernNetz*

dienstags, donnerstags, 18.30 bis 20.30 Uhr  
Beginn: 05.11.2024, 22-mal  
online

E50411

350 Euro



## Finanzbuchführung mit DATEV

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Der Kurs wird online zu festen Zeiten durchgeführt. Rechtzeitig vor Beginn des Kurses erhalten Sie die Zugangsdaten.

*Xpert Business LernNetz*

dienstags, donnerstags, 18.30 bis 20.30 Uhr,  
ab 01.01.2025 nur donnerstags  
Beginn: 05.11.2024, 16-mal  
online

E50412

284 Euro



## Lohn und Gehalt 1

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln. Der Kurs wird online zu festen Zeiten durchgeführt. Rechtzeitig vor Beginn des Kurses erhalten Sie die Zugangsdaten.

*Xpert Business LernNetz*

dienstags, donnerstags, 18.30 bis 20.30 Uhr  
Beginn: 05.11.2024, 24-mal  
online

E50414

380 Euro



## Lohn und Gehalt 2

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Der Kurs wird online zu festen Zeiten durchgeführt. Rechtzeitig vor Beginn des Kurses erhalten Sie die Zugangsdaten.

### Xpert Business LernNetz

dienstags, donnerstags, 18.30 bis 20.30 Uhr  
Beginn: 05.11.2024, 22-mal  
online

**E50415**

**350 Euro**



## Lohn und Gehalt mit DATEV

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter:innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Der Kurs wird online zu festen Zeiten durchgeführt. Rechtzeitig vor Beginn des Kurses erhalten Sie die Zugangsdaten.

### Xpert Business LernNetz

dienstags, donnerstags, 18.30 bis 20.30 Uhr  
Beginn: 19.11.2024, 16-mal  
online

**E50416**

**284 Euro**



## Einnahmen-Überschussrechnung

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Der Kurs wird online zu festen Zeiten durchgeführt. Rechtzeitig vor Beginn des Kurses erhalten Sie die Zugangsdaten.

### Xpert Business LernNetz

dienstags, donnerstags, 18.30 bis 20.30 Uhr  
Beginn: 05.11.2024, 11-mal  
online

**E50418**

**190 Euro**



## Kosten- und Leistungsrechnung

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Der Kurs wird online zu festen Zeiten durchgeführt. Rechtzeitig vor Beginn des Kurses erhalten Sie die Zugangsdaten.

### Xpert Business LernNetz

dienstags, donnerstags, 18.30 bis 20.30 Uhr  
Beginn: 05.11.2024, 20-mal  
online

**E50419**

**318 Euro**





Der Kurs wird online zu festen Zeiten durchgeführt. Rechtzeitig vor Beginn des Kurses erhalten Sie die Zugangsdaten.

### *Xpert Business LernNetz*

dienstags, donnerstags, 18.30 bis 20.30 Uhr  
Beginn: 05.11.2024, 20-mal  
online

E50421

318 Euro



## Finanzwirtschaft

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs und der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

Der Kurs wird online zu festen Zeiten durchgeführt. Rechtzeitig vor Beginn des Kurses erhalten Sie die Zugangsdaten.

### *Xpert Business LernNetz*

dienstags, donnerstags, 18.30 bis 20.30 Uhr  
Beginn: 05.11.2024, 20-mal  
online

E50420

318 Euro



## Bilanzierung

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

## Controlling

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Der Kurs wird online zu festen Zeiten durchgeführt. Rechtzeitig vor Beginn des Kurses erhalten Sie die Zugangsdaten.

### *Xpert Business LernNetz*

dienstags, donnerstags, 18.30 bis 20.30 Uhr  
Beginn: 05.11.2024, 20-mal  
online

E50422

318 Euro





## Betriebliche Steuerpraxis

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z. B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Der Kurs wird online zu festen Zeiten durchgeführt. Rechtzeitig vor Beginn des Kurses erhalten Sie die Zugangsdaten.

### Xpert Business LernNetz

dienstags, donnerstags, 18.30 bis 20.30 Uhr  
Beginn: 05.11.2024, 22-mal  
online

E50423

314 Euro



## Personalwirtschaft

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter:innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie

die richtigen Mitarbeiter:innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer:innen berücksichtigt werden.

Der Kurs wird online zu festen Zeiten durchgeführt. Rechtzeitig vor Beginn des Kurses erhalten Sie die Zugangsdaten.

### Xpert Business LernNetz

dienstags, donnerstags, 18.30 bis 20.30 Uhr  
Beginn: 05.11.2024, 20-mal  
online

E50424

318 Euro

## Prüfung Xpert Business

Sie legen einen Teil der Prüfungen zu den Xpert Business-Kursen ab. Das Kurs- und Zertifikatssystem Xpert Business ist besonders geeignet für

- Beschäftigte im Handel, in der Industrie und in der Verwaltung, die im Rechnungswesen tätig sind oder in Zukunft tätig sein wollen
- Beschäftigte aus dem nicht kaufmännischen Bereich (z. B. Meister:innen, technische Angestellte)
- Selbständige
- Wiedereinsteiger:innen in das Erwerbsleben

Die Kosten für die Prüfungsgebühr sind im Teilnahmeentgelt enthalten. Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Prüfungsordnung des Lehrgangs- und Zertifikatssystem Xpert Business und bestätigen, dass Sie diese zuvor zur Kenntnis genommen haben: [www.xpert-business.eu/pruefungsordnung](http://www.xpert-business.eu/pruefungsordnung). Abmeldungen sind nur bis 4 Wochen vor Prüfungstermin möglich.

Weitere Informationen zum Zertifikatssystem finden Sie unter [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu).

Anmeldeschluss ist der 15.01.2025

### Kirsten Peters

Samstag, 15.02.2025, 10 bis 13 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E50426P

95 Euro



## Kommunikation, Rhetorik, Softskills



*In Kooperation mit der vhs Köln*

### Psychologie und Design – Kommunikation und Design auf den Punkt gebracht

„Gefällt mir“ oder „Gefällt mir nicht“ ist meist schnell entschieden. Aber was ist das Geheimnis von Werbung, die einen Kunden überzeugt oder eben auch nicht? Das hat neben den angebotenen Produkten oder den Dienstleistungen viel mit dem Design an sich, aber auch mit psychologischen Wirkfaktoren des Designs zu tun. Die Psychologie hat großen Einfluss darauf, ob wir etwas kaufen oder nicht und natürlich kann man genau aus diesem Grund Menschen gezielt dazu bringen, etwas zu kaufen. In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick in die psychologischen Wirkfaktoren – Faktoren, mit denen Sie Ihr Design für die Online- und Printwerbung gezielter einsetzen können, um eine gewünschte Wirkung beim Betrachter zu erzielen. Dabei erfahren Sie auch, wie Sie unerwünschte Wirkungen vermeiden können.

*Andrea Michalowski*

Montag, 02.09.2024, 18 bis 20 Uhr  
online

**E50602**

**16 Euro**



*Bildungsurlaub*



*In Kooperation mit der vhs Köln*

### Grafikdesign für Nichtgrafiker:innen und Quereinsteigende

Was ist der Unterschied zwischen Design und Kunst? Design muss einen Zweck haben, nämlich eine Botschaft klar und deutlich an die passende Zielgruppe übermitteln: mit der passenden Bildsprache, Farben, Typografie und Komposition. Sie gestalten regelmäßig Flyer und Broschüren, überarbeiten die Visitenkarten und kümmern sich um Social-Media? Sie kommen aus dem Vertrieb oder aus dem kaufmännischen Bereich oder sind Assistentin der Geschäftsführung und definitiv kein Grafiker und keine Grafikerin? Irgendwie sind Sie in diese Aufgabe hineingerutscht.

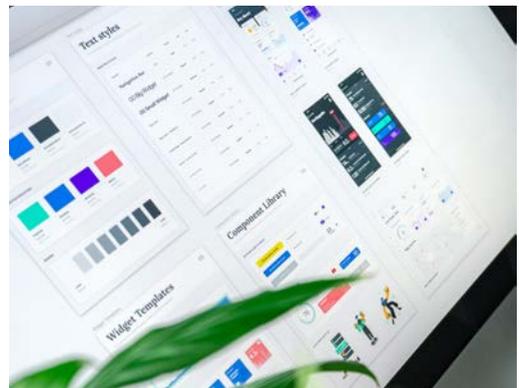
In diesem 3-Tages-Workshop bekommen Sie die Grundlagen der Gestaltung an die Hand, mit denen Sie zielgruppenspezifischere Designprojekte selbst umsetzen können oder auch Designprojekte in der Zusammenarbeit mit externen Dienstleistern bewerten können.

*Andrea Michalowski*

Mittwoch, 18.09.2024, 9 bis 16.30 Uhr  
Donnerstag, 19.09.2024, 9 bis 16.30 Uhr  
Freitag, 20.09.2024, 9 bis 16.30 Uhr  
online

**E50604**

**158 Euro**





## Selbstmarketing – Wie kann ich meine Wirkung auf andere positiv steuern?

In diesem Workshop geht es um die Wirkung Ihrer Persönlichkeit, Veränderungsmöglichkeiten und Erfolgselemente der Selbstdarstellung. Ziele und Inhalte:

- Sie erleben, welche Eindrücke und Fantasien Sie bei anderen erzeugen, in welche Schubladen Sie sortiert werden.
- Sie reflektieren, wie sich Ihre innere Einstellung im Außen spiegelt, z. B. ob Stärken oder Schwächen fokussiert werden.
- Sie definieren, welche Wirkung Sie auf Ihr jeweiliges Umfeld (beruflich/privat) erzielen wollen.
- Sie erfahren, wie Sie Ihr äußeres Erscheinungsbild, Kommunikationsverhalten und Ihre individuellen Einflussfaktoren zielorientiert und wirkungsvoll ausrichten können.
- Sie nutzen die Chance, mit Ihrer Wirkung auf andere zu experimentieren und erhalten Feedback.

Romy Winter

Freitag, 20.09.2024, 18 bis 21.15 Uhr  
Samstag, 21.09.2024, 10 bis 16 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E50606

62 Euro

junge vhs

## Locker und rhetorisch gewandt auftreten – Rhetorik für junge Leute von 15 bis 21 Jahren

Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit sind keine natürlichen Begabungen. Die Beherrschung von rhetorischen Kenntnissen ist hilfreich bei Prüfungen, Vorträgen, Diskussionen und mündlichen Beiträgen. Aber auch und gerade bei mündlichen Prüfungen wie beim Abitur ist ein überzeugender und souveräner Auftritt sehr bedeutsam. Ein gekonnter Auftritt in schulischen und beruflichen Bereichen stärkt das Selbstbewusstsein in die eigenen Fähigkeiten, bewirkt Anerkennung und verleiht Selbstsicherheit. Weitere Themen sind:

- Umgang mit Lampenfieber
- Atem, Stimme und Körpersprache
- Positive Ausstrahlung

Monika Scherbaum

Samstag, 28.09.2024, 9.30 bis 16.30 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E50608

60 Euro



In Kooperation mit der vhs Köln

## Elevator Talk: kleine Präsentation, große Wirkung! – Wie Sie sich überzeugend vorstellen und sicher auf den Punkt kommen

In diesem Seminar erarbeiten Sie Ihr Kommunikationskonzept für eine pointierte und überzeugende Selbstpräsentation. Sie feilen an den richtigen Worten und Bildern, damit Sie das, was Sie ausmacht, mündlich wie schriftlich auf den Punkt bringen. Und Sie üben Ihren Elevator Pitch für verschiedene Situationen, um flexibel, souverän und schlagfertig zu sein. Das Seminar eignet sich für alle, die einen guten Türöffner wie einen Elevator Pitch benötigen, um ihr berufliches Netzwerk auszubauen.

Bianca Grünert

Samstag, 28.09.2024, 10 bis 17.30 Uhr  
online

E50610

79 Euro



*Für Frauen*

## **Selbstbewusst und souverän kommunizieren**

„Der Ton macht die Musik“, sagt man und meint damit in der Regel, den eigenen Standpunkt in ruhiger und angemessener Art klar zu machen. Einfach ist das oftmals allerdings nicht. Weder sollen Gesprächspartner:innen „an die Wand“ geredet werden, noch will man im Gespräch selbst „überfahren“ werden. Ziel ist es, dass Frau ihren eigenen Kommunikationsstil entwickelt, selbstbewusst ihre Meinung vertritt und dieser den gewünschten Nachdruck verleiht. Nach dem Motto: „Weniger ist oft mehr“ überzeugt eine knackige, präzise Rede, ein geschicktes Statement, wesentlich besser als ein langwieriges Herumreden.

*Monika Scherbaum*

Samstag, 09.11.2024, 9.30 bis 16.30 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E50612**

**45 Euro**



*Bildungsurlaub*



*In Kooperation mit der vhs Köln*

## **Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt: Stimm- und Sprechtraining für Ihren Erfolg**

Rund 40 Prozent Ihres beruflichen Auftretens werden durch Ihre Stimme geprägt, beim Telefonieren sogar bis zu 80 Prozent. Ihr Sprechverhalten ist somit ein Schlüssel zu Ihrem Erfolg und Wohlbefinden. Stimmliche Herausforderungen

zu meistern, lässt sich trainieren. Sie lernen Ihre Sprechatmung kennen, Basis für einen vertrauensvollen, souveränen Informationsaustausch. Sie machen sich mit Ihren Sprechparametern vertraut und üben, diese gezielt einzusetzen. Sie bauen mit Sprechtechnik ihre Überzeugungskraft aus, üben spielerisch Ihre Mitmenschen zu motivieren und mitzureißen. In diesem Bildungsurlaub schnüren Sie anhand typischer Situationen aus dem Arbeitsalltag Ihr persönliches Trainingspaket, um Ihre stimmlichen Qualitäten bewusst auszuschöpfen und einzusetzen.

*Karin Punitzer*

Montag bis Donnerstag, 8.45 bis 14 Uhr  
Beginn: 02.12.2024, 4-mal  
online

**E50616**

**215 Euro**





## Digitales & Beruf



### Inhalte:

- Nutzer:innen- und Zielgruppen auf LinkedIn
  - Selbstpräsentation und Netzwerkaufbau
  - Netzwerkspezifische Kommunikation: Gibt es eine LinkedIn-Etikette?
  - Hashtags finden, suchen, einsetzen
- Grundkenntnisse in sozialen Netzwerken, z. B. die private Nutzung von Facebook, werden vorausgesetzt.

*Dörte Stahl*

Donnerstag, 05.12.2024, 18 bis 19.30 Uhr  
online

E50618

14 Euro



*In Kooperation mit der vhs Köln*

### **Berufliche Vernetzung mit LinkedIn und Co.**

Das Netzwerk LinkedIn lässt sich sehr gut zur beruflichen Entwicklung, zum up-to-date-bleiben und vor allem zum Vernetzen nutzen. Worauf es dabei ankommt, wie Sie dort beruflich agieren und welche anderen Möglichkeiten zur professionellen Vernetzung Social Media bietet, zeigt dieser Input in den Grundzügen.



Neues Online-Erkundungstool der Bundesagentur für Arbeit

## Kenne dein Können mit New Plan!

Du bist gerade auf der Suche nach neuen beruflichen Perspektiven oder möchtest dich in deinem Beruf weiterentwickeln? Deine Job-Skills sind nur wenige Klicks entfernt!

New Plan, das digitale Erkundungstool der Bundesagentur für Arbeit, hilft dir dabei. Online testest du dein Können in verschiedenen beruflichen Bereichen und Situationen. New Plan präsentiert dir auf Grundlage der Ergebnisse verschiedene Entwicklungsmöglichkeiten und Weiterbildungsangebote, die genau zu deinem Profil passen.

**Jetzt ausprobieren unter**  
**[www.arbeitsagentur.de/newplan](http://www.arbeitsagentur.de/newplan)**



**Bundesagentur für Arbeit**

Agentur für Arbeit Wesel

bringt weiter.



### Einführung in die gewaltfreie Kommunikation

Konflikte und schwierige Gespräche sind allgegenwärtig, beruflich wie privat. Oft fühlen wir uns dabei missverstanden und nicht gehört. Wenn herkömmliche Kommunikationsmuster versagen, fehlen uns Alternativen. Doch Konflikte bieten Chancen zur Lösung, wenn wir lernen, anders damit umzugehen. Die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg bietet hierfür einen Weg. In einem Wochenendworkshop lernen die Teilnehmenden, ihre Kommunikationsfähigkeiten zu erweitern und Konfliktsituationen gelassener zu begegnen.

*Sabine Sauerborn*

Freitag, 06.12.2024, 18 bis 21.15 Uhr  
Samstag, 07.12.2024, 10 bis 17 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E50620

60 Euro



### Selbstmanagement für Chaoten

Sie kennen „Aufschieberitis“, „auf den letzten Drücker“ und/oder auch das schlechte Gewissen, das Sie begleitet, obwohl Sie eigentlich „Freizeit“ hätten? Ihre Prioritätenliste wird eher durch das Lustprinzip bestimmt? Sie haben viele Ideen, würden am liebsten alles auf einmal machen und wissen oft nicht, wo/wie Sie anfangen sollen?

In diesem Intensivworkshop erfahren Sie, welche Selbstmanagementmethoden der etwas anderen Art Ihnen zur Verfügung stehen und entwickeln Ihre individuelle Strategie zur sofortigen Anwendung.

Inhalte:

- Vom Zeit- zum Selbstmanagement
- Stärkenorientierung und Erfolge
- Struktur und Chaos müssen keine Gegensätze sein
- Die etwas anderen Methoden des Selbstmanagements
- Die Schnelligkeit der kleinen Schritte

*Romy Winter*

Samstag, 07.12.2024, 9 bis 16 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E50622

40 Euro



*In Kooperation mit der vhs Köln*

### Neu erfinden – Finde deine neue Berufung

In diesem Kurs erlernen Sie Grundlagen in Selbstvermarktung, Personal Branding und Life-Balance. Selbstvermarktung beginnt mit Selbsterkenntnis. Selbsterkenntnis erlangen Sie mit Hilfe von Persönlichkeits-Test, Potentialanalysen und ganzheitlicher Work-Life-Balance-Betrachtung. Tasten Sie sich Woche für Woche systematisch und proaktiv an Ihr individuelles berufliches oder freiberufliches Profil. Erkennen Sie, ob sich eine berufliche Umorientierung lohnt und realistisch umsetzen lässt. Lernen Sie, inwiefern sich Ihre Wahl oder Ihr Wechsel ganzheitlich betrachtet mit Gesundheit, Partnerschaft und Leben vereinbaren lässt.

*Torsten Fraundorf*

montags, 18 bis 21 Uhr  
Beginn: 13.01.2025, 3-mal  
online

E50624

128 Euro



## Organisation & Management

*In Kooperation mit der vhs Duisburg*

### Wie mache ich mich selbstständig? Von der Idee zur eigenen Firma

In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick darüber, welche grundsätzlichen Fragen auf dem Weg in die Selbstständigkeit zu beantworten sind:

Wie formuliere ich meine neue Geschäftsidee eindeutig, umfassend und überzeugend? Welche Rechtsform ist für das Unternehmen sinnvoll? Wie und wo finde ich die notwendigen Informationen zu den Themen Steuern, Versicherungen und Buchhaltung? Welche Fördermittel kann ich in Anspruch nehmen und wie beantrage ich sie? Wie schreibe ich einen Businessplan? Wer hilft mir beim Bankgespräch? Der Kurs findet in der vhs Duisburg statt. Anmeldungen bitte nur über [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de), Kursnummer SZ4211.

*Andrea Hermes*

Dienstag, 17.09.2024, 19 bis 21.15 Uhr  
vhs Duisburg

**E50702**

**20 Euro**



*Bildungsurlaub*

*In Kooperation mit der vhs Köln*

### Erfolgreich Projektaufträge für gemeinnützige Organisationen schreiben

Viele gemeinnützige Organisationen und Initiativen stehen vor der Frage, wie sie Projekte finanzieren können. Eine Möglichkeit stellt das Einwerben von Fördermitteln dar.

Doch wie sieht die Struktur der Förderlandschaft aus? Welche Recherchemöglichkeiten gibt es? Was ist bei der Antragstellung zu beachten? Wie geht man am besten vor, welche Methoden haben sich bei der Antragstellung bewährt und was ist bei der Kalkulation der Kosten zu beachten?

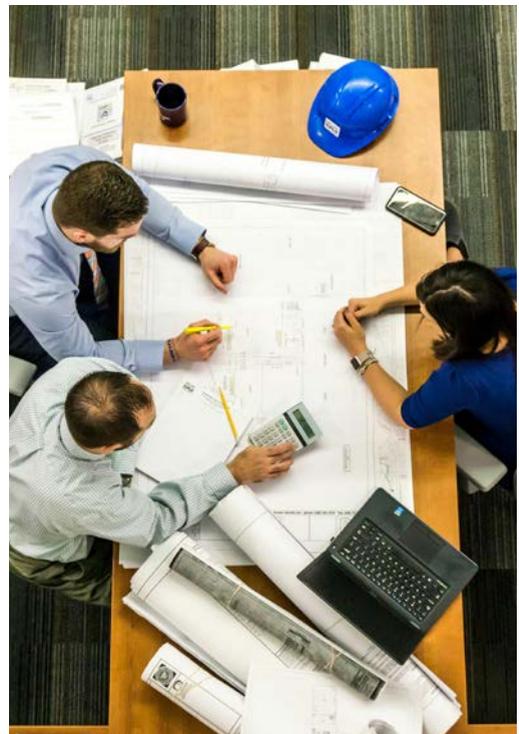
In diesem Online-Kurs werden all diese Fragen beantwortet.

*Friederike Vorhof*

Montag bis Freitag, 9 bis 16.30 Uhr  
Beginn: 11.11.2024, 5-mal  
online

**E50704**

**350 Euro**





*In Kooperation mit der vhs Köln*

## Verbessern Sie Ihre Arbeitsplatzorganisation

Egal ob privat, im Home-Office oder im Büro: Schlechtes Zeit- und Selbstmanagement und ein chaotischer Arbeitsplatz verursachen Zeitverlust, Stress und Kosten. In unserem Seminar lernen Sie, wie Sie sich und Ihren Arbeitsplatz übersichtlich und sinnvoll organisieren können. Dabei befassen wir uns mit folgenden Themen

- Ablage (analog & digital)
- Terminmanagement
- Aufgabenbewältigung & Priorisierung
- E-Mail-Verwaltung
- Arbeitsplatzoptimierung

Ergebnis: Klarer Kopf, keine Suchzeiten, effizientere Aufgabenbewältigung, weniger Stress, mehr Zufriedenheit und Freizeit.

*Meike Suhre*

Samstag, 16.11.2024, 10 bis 13.15 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E50706**

**20 Euro**

## SCRUM, Agiles Projektmanagement – Grundlagen und Einsatz in der Praxis

SCRUM ist ein Vorgehensmodell des Projekt- und Produktmanagements. Es wurde ursprünglich in der Softwaretechnik entwickelt, ist aber davon unabhängig.

Die Vorteile dieser Methode liegen in der flexiblen Abarbeitung langjähriger Projekte, gegeben durch die Möglichkeit auf die immer schneller stattfindenden Veränderungen unserer Welt zu reagieren.

Die agile Projektmethode ermöglicht einen Ausweg aus diesem Projekt-Dilemma. Eine Herausforderung hierbei ist allerdings die Transition der Unternehmen von der klassischen Methode hin zum agilen Ansatz. Sie lernen im Seminar nicht nur die Grundsätze und Arbeitsweisen dieser neuartigen Methode kennen, sondern können auch Möglichkeiten erarbeiten, Ihre bisherige Arbeitsweise auf agile Ansätze umzustellen.

*Manfred Husz*

Samstag, 18.01.2025, 9 bis 18 Uhr  
Sonntag, 19.01.2025, 9 bis 18 Uhr  
online

**E50710**

**218 Euro**





## Wie werde ich Dozent:in an der vhs?

Sie haben bestimmte Kenntnisse oder Fertigkeiten, die Sie gern weitergeben würden? Sie können gut erklären, werden von Fragen nicht genervt und haben Spaß daran, Mitmenschen weiterzuhelfen? Haben Sie eine Idee für einen Kurs oder ein Seminar? Haben Sie schon einmal überlegt, an der vhs zu unterrichten? Dann besuchen Sie unser kostenloses Kurzseminar. Hier erfahren Sie, was Sie als Kursleiter:in wissen müssen, wie die Abläufe an einer Volkshochschule sind und was Sie steuerlich beachten müssen.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

*Kirsten Peters*

Donnerstag, 26.09.2024, 18 bis 19.30 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E50915**

**unentgeltlich**



Bildungsurlaub



In Kooperation mit der vhs Köln

## Sketchnoting – visuell und kreativ denken, strukturieren, kommunizieren

Handschriftliche Notizen gehören zum Alltag der meisten Menschen dazu: Telefonnotizen, Tagesplanung, Mitschriften in Meetings oder Vorlesungen – Dinge aufzuschreiben hilft uns beim Verstehen und Erinnern. Noch besser merken wir uns Inhalte, wenn das Notieren Spaß macht. Genau das passiert beim Sketchnoting: Wir strukturieren Inhalte sinnvoll, verknüpfen Text mit einfachen Bildern und unser Gehirn freut sich, denn ein Großteil unserer Denkprozesse besteht aus dem Erkennen und Verarbeiten visueller Muster.

In diesem Workshop geht es nicht um Kunst oder ums Zeichnen lernen, sondern wie wir gehirnfreundlich mit Informationen umgehen. Wir werden einfache grafische Elemente und intuitive Gliederungsprinzipien für Text nutzen.

*Viktoria Cretkovic*

Mittwoch, 22.01.2025, 10 bis 17.30 Uhr  
Donnerstag, 23.01.2025, 10 bis 17.30 Uhr  
Freitag, 24.01.2025, 10 bis 17.30 Uhr  
online

**E50712**

**286 Euro**



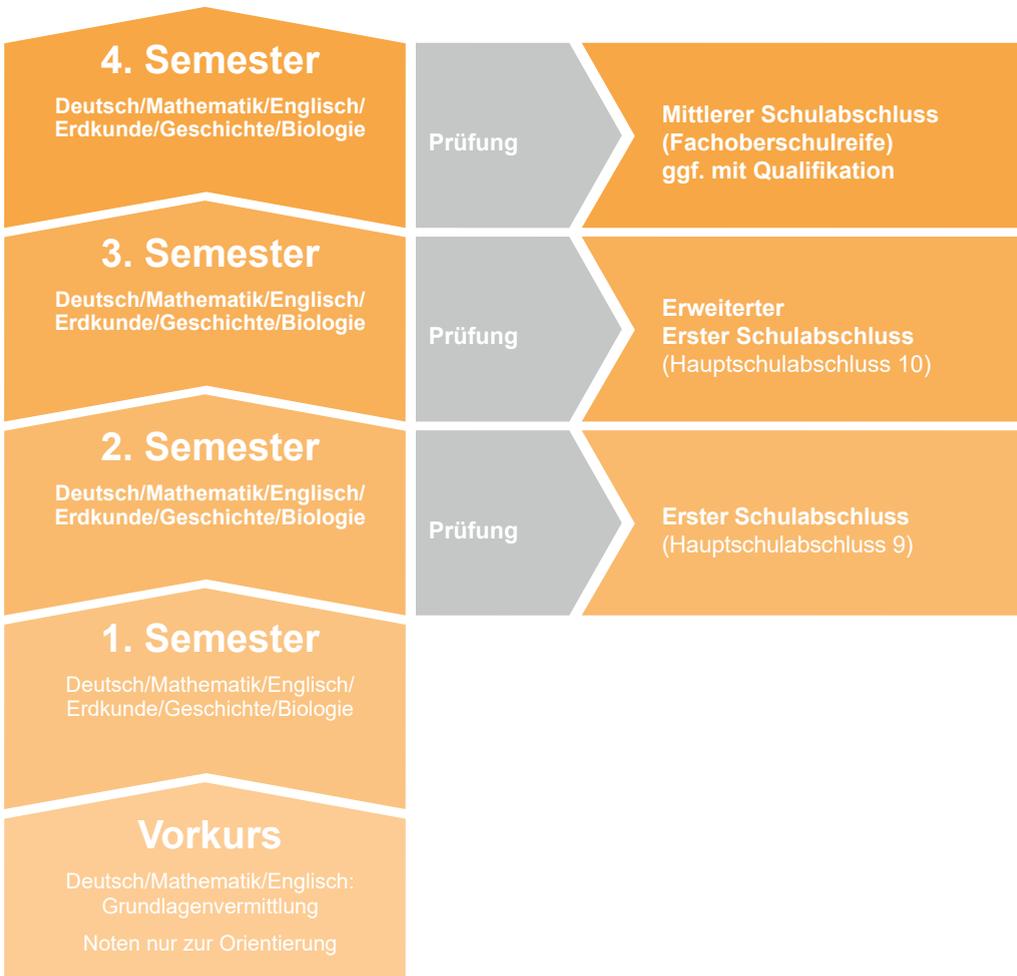


# Schulabschlüsse



## 6 Schulabschlüsse

### Schulabschluss an der Volkshochschule Moers – Kamp-Lintfort nachholen





**Tim Henning**  
Fachbereichsleiter  
Schulabschlüsse  
[tim.henning@moers.de](mailto:tim.henning@moers.de)



**Nicole Wilke**  
Fachbereichsassistentin  
Schulabschlüsse  
☎ 02841 / 201-557  
[nicole.wilke@moers.de](mailto:nicole.wilke@moers.de)



# Ihr Kontakt zum Fachbereich:



## Schulabschlüsse



## Schulabschlüsse

### Allgemeine Information

Einmal jährlich beginnen bei der Volkshochschule Moers – Kamp-Lintfort Lehrgänge in Abendform zum Erwerb aller Abschlüsse der Sekundarstufe I. Alle diese Lehrgänge sind speziell für erwachsene Teilnehmende entwickelt worden und finden in integrierter Form statt.

### Staatlich anerkannte Lehrgänge

Die Durchführung dieser Lehrgänge und die Prüfungen sind von der zuständigen Schulaufsichtsbehörde genehmigt. Die Abschlusszeugnisse sind daher staatlich anerkannt.

### Voraussetzungen

Teilnehmende sollten mindestens acht Jahre eine Schule besucht und dem Unterricht in Wort und Schrift folgen können. Migrant:innen sollten zumindest eine gute B1-Prüfung abgelegt haben.

### Organisation des Unterrichts

Die Lehrgänge beginnen im August/September, bzw. Februar. Voranmeldungen zu diesem Semester können jederzeit schriftlich, persönlich oder telefonisch (☎ 02841/201-559) erfolgen. Ein Einstieg in laufende Kurse ist in besonderen Einzelfällen möglich.

Die Lehrgänge werden in Semestern von jeweils halbjähriger Dauer durchgeführt. Der Unterricht findet an 4 Tagen in der Woche, jeweils von montags bis donnerstags in der Zeit von 17 Uhr bzw. 18 Uhr bis 21.15 Uhr statt. Die Teilnehmenden sind verpflichtet, den Unterricht regelmäßig zu besuchen. Die Lernbereiche sind so angelegt, dass die wichtigsten Inhalte innerhalb des Unterrichts vermittelt werden.

Hinzu kommen die notwendigen Haus- und Übungsaufgaben.



## Ersatz für Englisch

Migrant:innen können Englisch durch die Muttersprachenprüfung ersetzen.

## Erster Schulabschluss (Hauptschulabschluss)

Der Lehrgang führt in 2 bzw. 3 Semestern zum Erwerb des Ersten Schulabschlusses bzw. Erweiterten Ersten Schulabschlusses. Unterrichtsfächer sind Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, Geschichte und Biologie.

Soweit die schulischen Voraussetzungen vorliegen, ist eine Verkürzung des Lehrgangs möglich.

## Mittlerer Schulabschluss (Fachoberschulreife)

Der Lehrgang „Mittlerer Schulabschluss“ führt in der Regel in 4 Semestern zur Abschlussprüfung. Unterrichtsfächer sind Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, Geschichte und Biologie.

Eine Verkürzung des Lehrgangs ist in besonderen Fällen möglich. Ob die hierfür erforderlichen Voraussetzungen allerdings vorliegen, wird in einem persönlichen Gespräch festgestellt.

## Verwaltungsgebühr:

50 Euro pro Semester  
(Ermäßigungen können nicht gewährt werden.)

## Beginn der nächsten Semester für alle Abschlüsse

Mittwoch, 21.08.2024, 18 Uhr

## Ort:

Wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

## Informationsgespräch Erster Schulabschluss/Mittlerer Schulabschluss

Mehrmals im Jahr informieren wir über schulische Weiterbildungsmöglichkeiten. Dabei geht es um die rechtlichen Grundlagen, Aufbau und Organisation der Lehrgänge. Die Anmeldung erfolgt dann nach einem persönlichen Gespräch mit dem zuständigen Pädagogen.

*Tim Henning*

Donnerstag, 23.01.2025, 19 bis 20.30 Uhr  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

**E60299**

**unentgeltlich**





7

## Grundbildung



## Lesen, Schreiben und Grammatik

Diese Kurse richten sich an alle, die nicht oder nur sehr wenig lesen und schreiben können. Angesprochen sind Teilnehmende, die

- Buchstaben lesen und schreiben lernen wollen
- Buchstaben kennen und Wörter lesen und schreiben lernen wollen
- bereits Wörter kennen und einfache Texte lesen und schreiben lernen wollen

Eine Aufnahme in die Kurse ist jederzeit möglich, jede:r wird nach Kenntnissen und Fähigkeiten gefördert. Für Neuanfänger:innen findet vor Kursbeginn ein Beratungsgespräch statt.

Nähere Auskunft erteilt  
Tim Henning,  
☎ 0 28 41 / 201-559.



# Ihr Kontakt zum Fachbereich:



**Tim Henning**  
Fachbereichsleiter  
Grundbildung  
[tim.henning@moers.de](mailto:tim.henning@moers.de)



**Nicole Wilke**  
Fachbereichsassistentin  
Alphabetisierung  
☎ 02841 / 201-557  
[nicole.wilke@moers.de](mailto:nicole.wilke@moers.de)



## Grundbildung & Alphabetisierung

### Lern-Treff

Viele Menschen mit Lese- und Schreibproblemen verbergen ihre Schwierigkeiten. Sie befürchten bloßgestellt zu werden oder ihren Arbeitsplatz zu verlieren. Für sie heißt das, nicht aufzufallen und die Ausbildung, Freundschaften oder sogar ihre Partnerschaft zu riskieren. Funktionaler Analphabetismus ist in unserer Gesellschaft immer noch ein Tabuthema.

Deshalb bieten wir Hilfe an. Ohne Anmeldung. Ohne Termin. Jede:r Erwachsene mit Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben ist eingeladen, jeden Mittwoch zwischen 11 und 13 Uhr in das Café Sonnenblick in der Moselstr. 55 in Meerbeck zu kommen. Bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen hilft unsere Grundbildungsexpertin bei allen Schriftsprachproblemen (z. B. Anträge, Bewerbungen, Rechnungen usw.) hat ein offenes Ohr für die Probleme und findet, sofern vom Ratsuchenden gewünscht, auch einen passenden Lese- und Schreibkurs.

### Hülya Reske

mittwochs, 11 bis 13 Uhr  
Beginn: 28.08.2024, 15-mal  
Moers, Café Sonnenblick, Moselstr. 55

E70111

unentgeltlich

### Lesen, Schreiben und Grammatik

#### Elementarkurs Lesen- und Schreibenlernen für Erwachsene

##### Sigrid Wächter

mittwochs, 17.30 bis 19 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

E70112

30 Euro

#### Grundkurs Lesen- und Schreibenlernen für Erwachsene

##### Christoph Ellert

mittwochs, 17.30 bis 19 Uhr  
Beginn: 11.09.2024, 15-mal  
Moers, vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10

E70113

30 Euro



## Rechtschreibung und Grammatik

Möchten Sie Ihre Rechtschreib- und Grammatikkenntnisse auffrischen? Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die im Bereich der Rechtschreibung und Grammatik mehr Sicherheit gewinnen wollen. Im Beruf wird es immer wichtiger, grammatikalisch richtig zu sprechen und zu schreiben, im E-Mail-Schriftverkehr oder bei Protokollen hat das korrekte Schreiben eine große Bedeutung.

In einer kleinen Gruppe werden Rechtschreibung und Grammatik trainiert.

Die Auswahl der Themen wird mit den Teilnehmenden abgesprochen.

*Christine Buyken*

dienstags, 18 bis 19.30 Uhr

Beginn: 10.09.2024, 12-mal

Kamp-Lintfort, vhs, Kamperdickstr. 10

**E70120L**

**25 Euro**

## Rechnen

### Grundkurs Rechnen

Ein Kurs für ungeübte Rechner:innen  
Behandelt werden:

- Der Zahlenraum bis 100
- Grundrechenarten
- Rechnen mit Geldbeträgen

*Sigrid Wächter*

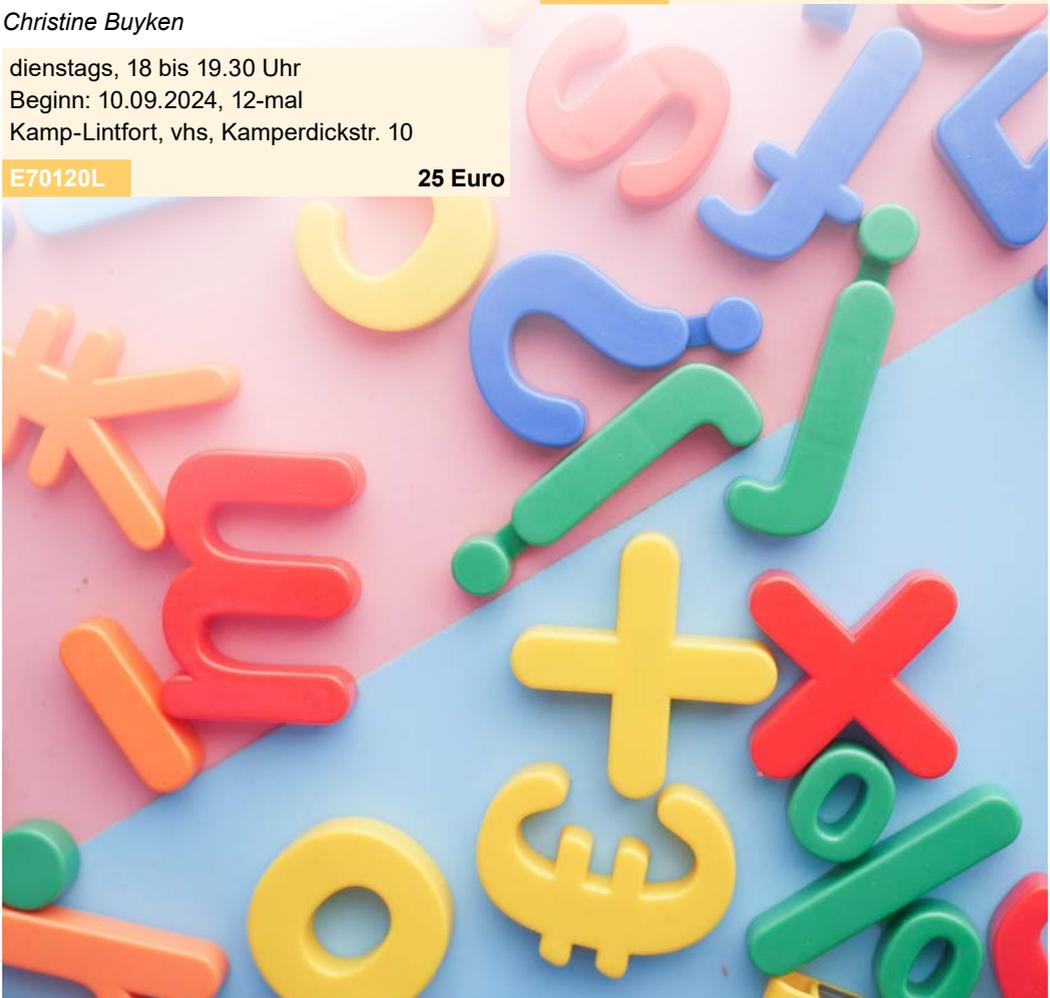
mittwochs, 19.15 bis 20.45 Uhr

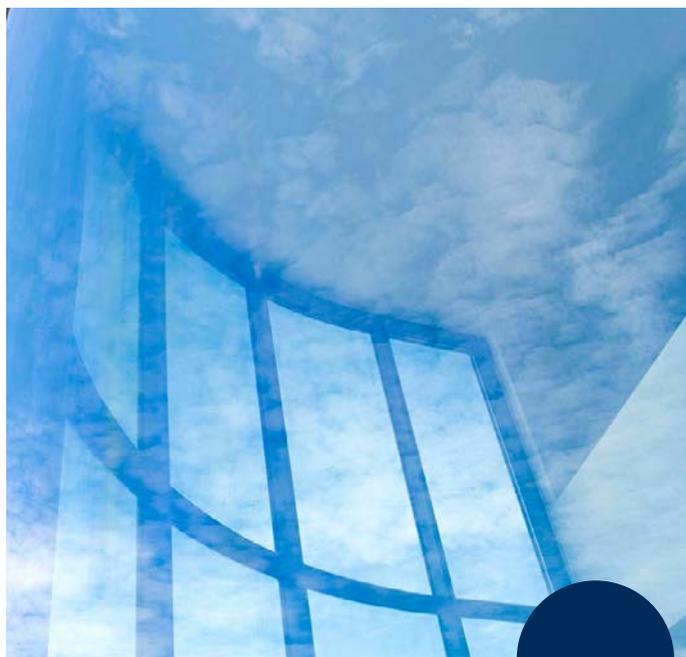
Beginn: 11.09.2024, 15-mal

Moers, vhs, Altes Landratsamt, Kastell 5b

**E70201**

**30 Euro**





- 208 Impressum
- 209 Kooperationen und Zertifizierungen
- 210 Beirat
- 210 Teilnahmebedingungen
- 214 Förderverein
- 217 Suchen & Finden

## Impressum

**Herausgeber:** Eigenbetriebsähnliche Einrichtung  
Bildung der Stadt Moers:  
Geschäftsbereich vhs  
Erste Betriebsleiterin: Diana Finkle

**Corporate Design:** Deutscher Volkshochschul-Verband  
(DVV)

**Gestaltung und Layout:** Stefanie Simon, vhs

**Satz und Druck:** Kern GmbH

### **Bildnachweis:**

**im Titelbild, Perspektive:** vhs; **alle Fachbereichstitel:** vhs, iStock.com/  
Rawpixel – 889408634,

iStock.com/FatCamera – 1148092075, iStock.com/SDI Productions –  
843702484, iStock.com/izusek – 481711194;

**Inhalt:** DVV, Markus Klos, Bettina Engel-Albustin;

**Karten Moers und Kamp-Lintfort:** Stadt Moers, Der Bürgermeister –  
Fachdienst Vermessungswesen;

**bei den Kursen** ©: Andrea Faure, Angelika Matthaei, Annette Etges,  
Armin Fischer, Camilla Kranzusch, Christina Lunau, Christoph  
Roller, Det Norske Samlaget, Dietmar Schultke, Dr. Andrea Härtel,  
Ebba D. Drolshagen, Eugen Schilke, Frank Koschnick, Heike Drewelow,  
Heike Wirtz, Jennifer Kemler, Jörg Winke, Klaus Vogel, Marina Eiselein,  
Martin Hesselbach, Norbert Prümen, Rainer Wolf, Scherl, Tom A. Kolstad;

**weitere Motive:** ©pexels.com, ©pixabay.com, ©unsplash.com,  
©wikimedia.de und privat, lizenzfrei

## Kooperationen und Zertifizierungen



**Die Stadt Moers als Träger der Volkshochschule Moers – Kamp-Lintfort ist Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen e. V.**

[www.vhs-nrw.de](http://www.vhs-nrw.de)



**Die vhs Moers – Kamp-Lintfort ist nach der Norm ISO 9001 zertifiziert**

Das Qualitätsmanagementsystem nach ISO 9001 stellt sicher, dass die Systemqualität, Prozessqualität und die Produktqualität in der vhs Moers – Kamp-Lintfort kontinuierlich geprüft und verbessert werden. Ziel des Qualitätsmanagementsystems ist eine dauerhafte Verbesserung unserer Leistung.



**Die vhs Moers – Kamp-Lintfort ist Mitglied im vhs-Qualitätsring Gesundheit**

Der vhs-Qualitätsring Gesundheit gewährleistet unabhängig von Größe, Standort oder institutioneller Verfassung seiner Mitglieder bundesweit ein qualitätsgesichertes, vergleichbares und transparentes Mindestangebot.



**Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (CEF)**

Die Kurse in den Sprachen Deutsch als Fremd- und Zweitsprache, Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch der Volkshochschule Moers – Kamp-Lintfort orientieren sich am Niveau des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (CEF) des Europarats.



**vhs Moers – Kamp-Lintfort**

Die vhs Moers – Kamp-Lintfort ist anerkannte Kooperationspartnerin des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge. Gemeinsam werden Sprach-, Integrations- sowie Berufssprachkurse für Migrantinnen und Migranten angeboten.



**Ökoprofit**

Die vhs Moers – Kamp-Lintfort hat das Zertifikat der 7. Runde des ÖKOPROFIT-Programmes im Kreis Wesel.



## Anhang

### Beirat

Gemäß einer zum 1. Januar 2006 gefassten öffentlich-rechtlichen Vereinbarung betreiben die Städte Moers und Kamp-Lintfort gemeinsam eine Volkshochschule. Um die Belange der Bevölkerung in beiden Städten angemessen zu berücksichtigen, wurde ein Beirat gebildet. Dieser setzt sich aus jeweils fünf durch die Räte der Städte benannten Mitgliedern zusammen. Der Beirat beschließt insbesondere über die Programmplanung und berät bei der Entwicklung der Weiterbildung.

### Mitglieder des Beirates:

- *Für die Stadt Moers*  
Joachim Fenger (CDU)  
Thomas Hasenrahm (CDU)  
Martina Barwitzki-Graeber (SPD)  
Sibel Soyly-Kara (SPD)  
Dr. Christina Lantwin (Fraktion Bündnis 90/Die Grünen)
- *Für die Stadt Kamp-Lintfort*  
Michael Hänsel (SPD)  
Ulrike Plitt (SPD)  
Gudrun Tscherner-Marx (SPD)  
Magdalena Richter (CDU)  
Linda Wiedemann (Fraktion Bündnis 90/Die Grünen)

### Aufgaben des Beirates:

- Beschluss des Programmwerfs für das folgende Semester
- Vorschläge zur künftigen Programmplanung
- Vorschläge zur pädagogischen Gestaltung der Arbeit
- Vorschläge zur Verbesserung der Lernbedingungen
- Vorschläge zur Öffentlichkeitsarbeit und zur Werbung
- Vorschläge zur mittel- und langfristigen Arbeit

**Nächste Beiratsitzung am 28.11.2024**

### Die Teilnahmebedingungen der Volkshochschule Moers – Kamp-Lintfort

Die Volkshochschule der Städte Moers und Kamp-Lintfort (vhs) ist eine Einrichtung der Weiterbildung. Alle, die das 15. Lebensjahr vollendet haben, können Veranstaltungen der vhs besuchen. Davon ausgenommen sind Veranstaltungen, die im Rahmen „junge vhs“ angeboten werden. Der Nachweis von Vorkenntnissen ist nur erforderlich, wenn es in der Ankündigung vermerkt ist. Die vhs behält sich vor, im Einzelfall andere als die namentlich angekündigten Kursleitenden mit entsprechender Qualifikation und Expertise einzusetzen. Da Kurse und Seminare in der Regel nur mit einer Mindestteilnehmerzahl durchgeführt werden können, ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort und Zeit der Veranstaltung ändern. Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung von Kursleitenden), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht.

### Anmeldung

#### a) Kurse und Seminare

Die Anmeldung ist bei Barzahlung nur persönlich oder bei Vorliegen eines SEPA-Lastschriftmandats auch per Post, E-Mail, Telefon oder über das Internet möglich. Anmeldevordrucke finden Sie am Ende des Programmheftes, auf unserer Homepage und in den Geschäftsstellen der vhs.

#### b) Studienfahrten/Studienreisen

Für Studienfahrten gelten die üblichen Anmeldevordrucke; bei Studienreisen ist die Anmeldung entsprechend den Bedingungen des jeweiligen Reiseveranstalters, die mit dem Angebot zu der jeweiligen Veranstaltung bekannt gegeben werden, vorzunehmen.

#### c) Vorträge/Einzelveranstaltungen

Für Vorträge und Einzelveranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Diese kann persönlich, telefonisch oder über das Internet erfolgen.



### Rücktritte/Ummeldungen

Rücktritte sind grundsätzlich nur in den Geschäftsstellen möglich. Abmeldungen bei Kurs-, Seminar- oder Reiseleiter:innen sind nicht rechtswirksam. Bei Abmeldungen sind grundsätzlich 5 Euro Rücktrittsentgelt zu zahlen. Rechtzeitige Ummeldungen sind kostenfrei.

Gültige Fristen:

*a) Kurse (mit mehr als 5 Terminen):*

Rücktritte von Kursen und Ummeldungen sind nur bis vor dem zweiten Unterrichtstag möglich.

*b) Seminare, einwöchige Intensivseminare, Prüfungen und Kurzurse mit maximal 5 Terminen:*

Rücktritte sind nur bis 2 Wochen vor Beginn möglich. Danach ist eine Erstattung des Teilnehmerentgelts auch bei Nichtteilnahme ausgeschlossen. Abweichende Fristen sind in der Veranstaltungsbeschreibung gesondert bezeichnet. Bei Prüfungen müssen ggf. auch bei Einhalten der Frist die der vhs bereits entstandenen Kosten für externe Prüfungsunterlagen erstattet werden.

*c) Studienfahrten/Studienreisen:*

Rücktritte von Studienfahrten sind nur bis 2 Wochen vor der Fahrt möglich. Danach ist zusätzlich zum Rücktrittsentgelt der halbe Preis fällig, wenn nicht ein Ersatzteilnehmer gestellt wird. Bei Nichtteilnahme ohne Rücktrittserklärung ist der volle Preis zu entrichten. Abweichende Fristen – insbesondere bei Studienreisen oder Theaterfahrten – sind in der Veranstaltungsbeschreibung gesondert bezeichnet..

### Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften

#### Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen, sofern er per Telefon, E-Mail oder über das Internet abgeschlossen wurde. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns

vhs Moers – Kamp-Lintfort,  
Wilhelm-Schroeder-Str. 10, 47441 Moers,  
☎ 0 28 41/201-565  
☎ 0 28 41/201-16537  
✉ [volkshochschule@moers.de](mailto:volkshochschule@moers.de)

mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür ein auf unserer Homepage hinterlegtes Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

#### Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten 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 die Dienstleistung während der Widerrufsfrist teilweise in Anspruch genommen, 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.

#### Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.



## Entgelte

Die Entgelte für alle Veranstaltungen sind im Programm angegeben. Sie sind für Kurse und Seminare bei der Anmeldung fällig. Bei vorliegendem SEPA-Mandat werden diese am letzten Werktag des Monats von dem angegebenen Konto abgebucht. Soweit Ihr Kurs nach dem 15. eines Monats beginnt, erfolgt die Lastschrift am letzten Werktag des Folgemonats.

Bei Kursen, die die erforderliche Teilnehmendenzahl nicht erreichen, kann die vhs in Ausnahmefällen Kleingruppen bei erhöhtem Entgelt bzw. geringerem Stundenumfang einrichten.

## Ermäßigungen

Soweit sie *nicht ausdrücklich ausgeschlossen sind*, werden Entgeltermäßigungen einmal pro Semester in den nachfolgend genannten Höhen gegen Vorlage der in den Klammern aufgeführten Nachweise gewährt. Bei den Intensivkursen im Bereich „Deutsch als Fremdsprache“ kann die Ermäßigung im Einzelfall bis zu zweimal pro Semester gewährt werden.

Studienfahrten (auch Studienreisen und Theaterfahrten), Einzelveranstaltungen und Schulabschlusskurse sind von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

*30% Ermäßigung* für eine Veranstaltung im Semester auf das Kernentgelt für

- Inhaber:innen der Ehrenamtskarte NRW
- Auszubildende, Praktikant:innen (Vertrag)
- Schüler:innen, Student:innen (Ausweis, Bescheinigung)
- Freiwillige im Rahmen von Bundesfreiwilligendienst, Freiwilligem Sozialen Jahr und Freiwilligem Ökologischen Jahr (Ausweis, Bescheinigung)
- Kinder, Jugendliche und junge Volljährige bis 21 Jahre in Heimen oder Pflegeeinrichtungen einschließlich Pflegefamilien (Bescheinigung)

*50% Ermäßigung* für eine Veranstaltung im Semester auf das Kernentgelt für

- Dozent:innen sowie Kurs sprecher:innen der vhs, die ehrenamtliches und gewähltes Mitglied der vhs-Konferenz sind (Mitbestimmungsgremium der vhs)
- „Moers-Pass“- oder „KaLi-Pass“-Inhaber:innen
- Empfänger:innen von Wohngeld nach den Bestimmungen des Wohngeldgesetzes (Bescheid)

*50% Ermäßigung* für eine Veranstaltung im Semester auf das Kernentgelt für

Empfänger:innen der folgenden Leistungen, die **nicht** mit 1. Wohnsitz in Moers und Kamp-Lintfort gemeldet sind:

- Empfänger:innen von Bürgergeld nach den Bestimmungen des Sozialgesetzbuches II, von laufender Hilfe zum Lebensunterhalt nach den Bestimmungen des Sozialgesetzbuches XII, von Kinderzuschlag nach dem Bundeskindergeldgesetz oder nach anderen Gesetzen (Bescheid)
- Empfänger:innen von laufenden Grundsicherungsleistungen im Alter nach den Bestimmungen des Sozialgesetzbuches XII (Bescheid)
- Empfänger:innen von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (Bescheid)

*Höchstmögliche Entgeltermäßigung* für eine Veranstaltung im Semester

Gegen Zahlung eines Entgelts von 12 Euro (bar zu entrichten) erwerben die folgenden Personengruppen **mit** 1. Wohnsitz in Moers und Kamp-Lintfort einmal im Semester Anspruch auf Teilnahme an einer Veranstaltung:

- Empfänger:innen von Bürgergeld oder Sozialgeld nach den Bestimmungen des Sozialgesetzbuches II, von laufender Hilfe zum Lebensunterhalt nach den Bestimmungen des Sozialgesetzbuches XII von Kinderzuschlag nach dem Bundeskindergeldgesetz oder nach anderen Gesetzen (Bescheid)

- Empfänger:innen von laufenden Grundsicherungsleistungen im Alter nach den Bestimmungen des Sozialgesetzbuches XII (Bescheid)
- Empfänger:innen von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (Bescheid)

### **Teilnahmebescheinigung**

Als Ausweis für den regelmäßigen Besuch wird den Teilnehmenden an Seminaren, Arbeitsgemeinschaften und Kursen auf Wunsch gegen ein Entgelt von 2,50 Euro eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt, wenn sie sich regelmäßig in die Anwesenheitsliste eingetragen haben. Bitte informieren Sie sich in den Geschäftsstellen.

### **Hausordnung**

Die vhs verfügt nur beschränkt über eigene Räume. Die Hausordnung der jeweiligen Schulgebäude, in denen wir zu Gast sind, ist deshalb für alle Teilnehmenden bindend. Wir bitten Sie vor allem, in den Gebäuden nicht zu rauchen und das Schulinventar pfleglich zu behandeln. Grundsätzlich ist das Mitbringen von Haustieren in die Unterrichtsräume nicht gestattet. Notwendige Assistenzhunde sind von diesem Verbot ausgenommen.

### **Datenschutz**

Die aktuell gültigen Datenschutzhinweise finden Sie in unseren Geschäftsstellen sowie auf unserer Website:

[https://www.vhs-moers.de/footer/  
datenschutz/](https://www.vhs-moers.de/footer/datenschutz/)





# Förderverein der Volkshochschule Moers – Kamp-Lintfort e. V.

### Wir über uns

Am 10. November 2000 fand die Gründungsversammlung des damals noch lautenden „Förderverein der Volkshochschule Moers – Kamp-Lintfort – Neukirchen-Vluyn e. V.“ statt.

Im Jahre 2006 beendete die Stadt Neukirchen-Vluyn die seit dem Jahr 1976 bestehende öffentlich-rechtliche Vereinbarung über die gemeinsame vhs-Arbeit mit den Städten Moers und Kamp-Lintfort, so dass der Name des Fördervereins entsprechend geändert wurde.

Der Förderverein ist als gemeinnützig anerkannt. Damit einher geht die Berechtigung, für Mitgliedsbeiträge Zuwendungsbestätigungen entsprechend den geltenden gesetzlichen Bestimmungen auszustellen. Der jährliche (Mindest-)Beitrag beträgt zurzeit 20 Euro. Aufgrund des aktuellen Freistellungsbescheides des für den Förderverein zuständigen Finanzamtes Moers bzw. Kamp-Lintfort gilt diese Berechtigung auch für auf den Vereinszweck ausgerichtete Spenden.

Der Förderverein sieht seine besondere Aufgabe darin, die Volkshochschule Moers – Kamp-Lintfort in ideeller und materieller Hinsicht zu fördern und zu unterstützen.

In den seit Bestehen des Vereins zurückliegenden gut 20 Jahren konnten die Vereinsziele und -zwecke unter Beachtung der Satzung durch vielfältige, unterschiedliche Projekte umgesetzt werden.

### Unterstützte Projekte

- Öffentlichkeitsarbeit (Semesterauftakt- und Jubiläumsveranstaltungen, Herausgabe von Büchern)
- Förderung von Kursen und Seminaren in unterschiedlichen Fachbereichen
- Förderung von Kursen für bestimmte Personengruppen (Sportkurse für behinderte Menschen, Deutschkurse für Mütter mit Migrationshintergrund und für Geflüchtete)
- Beschaffung von Einrichtungs- und Ausstattungsgegenständen, Lehr- und Unterrichtsmaterialien

Wenn Sie unsere Arbeit unterstützen möchten, ohne damit eine Vereinsmitgliedschaft eingehen zu wollen, besteht die Möglichkeit, zu spenden:

### Sparkasse am Niederrhein

**IBAN: DE67 3545 0000 1201 3556 98**

**BIC: WELADED1MOR**

### Kontaktadressen aus dem Vorstands

#### Vorsitzender

Michael Hänsel

Geschwister-Scholl-Str. 24, 47475 Kamp-Lintfort

☎ 0175/7814480

[fv-vhs@haensel.nrw](mailto:fv-vhs@haensel.nrw)

#### Stellvertretender Vorsitzender

Arno Großmann

Am Klotzfeld 23, 47506 Neukirchen-Vluyn

☎ 0151/154028

[arno.grossmann@neukirchener.de](mailto:arno.grossmann@neukirchener.de)

#### Schatzmeisterin

Sibel Soyly-Kara

Landwehrstr. 30 B, 47441 Moers

☎ 0173/62228

[sibelsoyly@gmx.de](mailto:sibelsoyly@gmx.de)

### Schriftführer

Hans-Theo van de Loo

### Beisitzer:innen

Gudrun Tscherner-Marx

Reinhard Weichelt

### Auszug aus der Satzung des Fördervereins der Volkshochschule Moers – Kamp-Lintfort e. V.:

§ 2 - Zweck des Vereins

(1) Zweck des Vereins ist die Förderung der Volkshochschule in ideeller und materieller Hinsicht.

Er fördert insbesondere

- a) Ansehen und Stellung der Volkshochschule im Bewusstsein der Öffentlichkeit;
- b) die Gemeinschaft aller an der Arbeit der Volkshochschule Interessierten;
- c) die finanzielle Unterstützung besonderer Vorhaben der Volkshochschule.

Der Satzungszweck wird verwirklicht durch

- a) die Unterstützung der Volkshochschule bei der Erfüllung ihrer Bildungsaufgaben;
- b) die Hilfe, die Verbindung zwischen der Bevölkerung und der Volkshochschule zu vertiefen;
- c) die Bereitstellung von Mitteln, um Mitarbeiter bzw. Mitarbeiterinnen und Kursleiter bzw. Kursleiterinnen für besondere Aufgaben fortzubilden;
- d) die Förderung sonstiger Aufgaben und Vorhaben der Volkshochschule, soweit diese nicht aus Personal- oder Sachmitteln des jeweiligen städtischen Haushaltes getragen werden.

## Beitrittserklärung

Hiermit erkläre ich unter Anerkennung der Satzung meinen Beitritt zum

### Förderverein der vhs Moers - Kamp-Lintfort

Ich verpflichte mich zur Zahlung des zurzeit festgelegten (Mindest-)Beitrages von jährlich 20 EURO.

Mein Jahresbeitrag soll \_\_\_\_\_ EURO betragen.

Ich möchte den Jahresbeitrag auf das Vereinskonto überweisen.

IBAN DE67 3545 0000 1201 3556 98

BIC WELADED1MOR

Sparkasse am Niederrhein

Ich möchte per Lastschrift einzug zahlen.

Vor- und Nachname:

\_\_\_\_\_

Straße und Hausnummer:

\_\_\_\_\_

PLZ und Ort:

\_\_\_\_\_

Freiwillige Angaben für einen besseren Informationsfluss:

Telefon:

\_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse:

\_\_\_\_\_

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass mir die Satzung des Fördervereins der vhs Moers – Kamp-Lintfort bekannt ist und ich die Datenschutzverordnung des Vereines anerkenne.

Ort und Datum

\_\_\_\_\_

Unterschrift

\_\_\_\_\_



## SEPA – Lastschriftmandat

Ich ermächtige den Förderverein der vhs Moers – Kamp-Lintfort, Beitragszahlungen von meinem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verein gezogene Lastschrift einzulösen.

Kreditinstitut:

---

IBAN:

DE \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_

BIC:

---

Ort und Datum

---

Unterschrift

---

Bitte beide Seiten des Formulars ausfüllen, abtrennen und am besten im DIN Lang-Umschlag versenden oder in der Volkshochschule abgeben.

## Danke ...

... im Namen der vhs Moers – Kamp-Lintfort allen Beteiligten für Ihre Unterstützung und Ihr Interesse an diesem vhs-Programm sowie allen, die uns bei der Verteilung des Programms unterstützt haben!

### ... an alle Spenderinnen und Spender

Der Förderverein der vhs und die vhs Moers – Kamp-Lintfort möchten sich ganz herzlich für die im vergangenen Jahr eingegangenen Spenden bedanken. Ein Großteil der Spenden fließt in die nachholenden Schulabschlüsse.

Die Spender und Spenderinnen aus dem letzten Semester sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.

**Rotary Club Moers**  
**Sparkasse am Niederrhein**  
**Sparkassenstiftung Duisburg**  
**zahlreiche Privatpersonen**

Wenn Sie unsere Arbeit ebenfalls unterstützen wollen, werden Sie Mitglied im Förderverein. Die Anträge dazu finden Sie auf den vorgestellten Seiten.

Für Spenden und Überweisungen diese Bankverbindung:

**Förderverein der vhs Moers – Kamp-Lintfort e. V.**  
**Sparkasse am Niederrhein**  
**IBAN: DE67 3545 0000 1201 3556 98**  
**BIC: WELADED1MOR**

vhs-Leiterin



## Suchen & Finden

### Stichwortverzeichnis

*Hier finden Sie Begriffe, alphabetisch sortiert, aus dem gesamten Inhalt des Programmheftes.*

## A

Abfallentsorgung 48  
 Abnehmen 114  
 Abschlusszeugnisse 202  
 Access 175, 179  
 Achtsamkeit 88, 89, 90, 94, 98, 101  
 Achtsamkeits-Yoga 89  
 Acrylmalerei 69, 71, 72  
 ADHS 55  
 Adventssingen 134  
 Afterwork Kochclub 116  
 Ahnenforschung 27, 28  
 Alphabetisierung 205, 206  
 Alte Schriften 28  
 analogen Fotografie 81  
 Android 172, 175, 176  
 Anmeldung bei der vhs 210  
 Anschlagetechniken 83  
 An- und Umbauten im Wohnungsbau 38  
 Aquarellmalerei 70, 71  
 Arbeitsgemeinschaft Fotografie 81  
 Arbeitskreis Malerei 67  
 Arbeitsplatzorganisation 198  
 Aromen 118, 119  
 Artenvielfalt 42, 46  
 Asdonkshof 48  
 Asiatische Suppenspezialitäten 115  
 Atem 89, 90, 91, 93, 97  
 Atemmeditation 90  
 Ausgleichsgymnastik 100  
 Ausstellung 81  
 Ausweisapp 36  
 Autogenes Training 93

## B

Badepralinen 46  
 Bakterien 45  
 Balance 98, 102, 103, 106  
 Bandscheibenschäden 104, 105  
 Bäume 44  
 Beckenbodengymnastik 106  
 Beirat der vhs 210  
 Berufliche Vernetzung 195  
 Berufsbezogene Deutschsprachförderung 132  
 Berufssprachkurse 125, 132, 133  
 Berufung 196  
 Bestimmungsmerkmale 44  
 Betriebliche Steuerpraxis 191  
 Betriebskostenabrechnung 38, 178  
 Bewegung 86, 87, 90, 97, 99, 100, 101, 104, 105, 109  
 Bewusstsein 45  
 Beziehungen 32, 56  
 Bienenwachstücher 46  
 Bilanzierung 186, 190  
 Bildung auf Bestellung 17  
 Bildwirkungen 80  
 Biodiversitätsfläche 46  
 Bio-Garten 42  
 biologischer Gartenbau 42  
 Biomasse-Heizkraftwerk 48  
 Bio trifft Chemie 47  
 Bitcoin 38  
 Blaue Blume 64  
 Bodylotion 46  
 Bodymind 90  
 Body vital 101  
 Body Workout 101  
 Bogenschießen 110  
 BOP 108  
 Boule 110  
 Buch 66, 73  
 Buchbinden 73  
 Bücher für Kinder 66  
 Buchführung 184, 187  
 Buchprojekt 65  
 Buch zum Kind 66  
 Bürgerfunk 79  
 Bürger:innen-Solar-Beratung 48



## C

Café de Flore 57  
Cajon 84  
Callanetics 102  
Canto 167  
CardioDance 102  
ChatGPT 175, 182  
Chinesisch 136  
chinesische Schrift 136  
Contemporary Dance 103  
Controlling 186, 190  
Conversation 141, 143, 144, 150  
Core-Training 105  
Cuisine 146

## D

DALL-E 181  
Dancehall Female 103  
Darmerkrankungen 114  
Dateien und Ordner 174  
Datenbanken 175, 179  
DATEV 188, 189  
Depressionen 112  
Design 172, 192  
Deutsch 125, 127, 128, 129, 130, 131, 132  
Deutsche Gebärdensprache 133, 134  
Die acht Brokate 99  
Die fabelhafte Welt der Amélie 146  
DIY (do it yourself) 45  
Djembe 83  
Drucken 74  
Druckgrafik 74  
Druckwerkstatt 74

## E

Ehrenamt 34  
Ehrenamtliche Vormundschaft 34  
einheimische Pflanzen 42  
Einkommensteuererklärung 184  
Einnahmen-Überschussrechnung 189  
Elevator Talk 193  
Energieverbrauch 51

Englisch 128, 129, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143  
Entgelte, vhs 212  
Entspannung 68, 90, 91, 92, 93, 96, 98, 100, 103, 106  
Erbschaft- und Schenkungssteuer 35  
Erhaltungs- und Verjüngungsschnitt 43  
Ermäßigungen, vhs 212  
Ernährungstipps 114  
Excel 172, 174, 177, 178, 179, 180  
Existentialismus 57

## F

Facebook 180, 183, 195  
Fachoberschulreife 200, 203  
Fahrradtouren 60, 61  
FAIRlaufen 45  
Fantasiereisen 92  
Farbtöne 71  
Fassadenbegrünungen 50  
Faszientraining 106  
Feldenkrais 96  
Filder Wiesen 46  
Finanzbuchführung 187, 188  
Finanzen nachhaltig 41  
Finanzwirtschaft 186, 190  
Finger Food 120  
Finnische Küche 118  
Fisch 115, 116, 119, 120, 123  
Fitness 88, 97, 101, 102, 107, 109, 110  
Fitness für den Kopf 88  
Flow Yoga 97  
Förderungen 51  
Förderverein 215  
Formeln und Funktionen 177, 178, 180  
Fosse Jon 64  
Fotoausflüge 81  
Fotobearbeitung 183  
Fotobücher 183  
Foto exklusiv 81  
Fotografie 80, 81, 82, 83  
Französisch 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150  
Französische Küche 117  
Freiheit 29, 33, 57



Freiwillig 34  
Fußball 28, 29  
Fußchirurgie 113

## G

Ganzkörpergymnastik 108  
Ganzkörpertraining 101, 102, 108  
Ganzkörper-Workout 107  
Gedächtnistraining 88  
Gefühle 56  
Geheimes Leben der Bäume 66  
Geldanlage 39, 40  
Gesetzliche Erbfolge, Pflichtteil und Testamente 37  
Gesundheitsforum 87, 112, 107  
gewaltfreie Kommunikation 196  
Gewinnen 54  
Google Gemini 182  
Grafikdesign 192  
Grammatik 204, 206, 207  
Grundbildung 204, 205, 206  
Grundwasserspeicher 47  
Gymnastik 100, 102, 108, 109

## H

Haltungsschwächen 101, 104, 105  
Haltungsverbesserung 102  
Handcreme 46  
Handlettering 73  
Hatha Yoga 94, 96  
Hauptschulabschluss 200, 203  
Hausordnung vhs 213  
Heilkräuter 45  
Heizung 50, 52  
Hochintensives Intervalltraining (HIIT) 101  
Hochstamm 44  
Hula-Hoop 107

## I

Improtheater 84  
Indonesische Reistafel 115  
Instagram 180  
Installation 174, 182

Integrationskurse 125, 127, 132  
Intellektuelle 57  
iPad 172, 175, 176  
iPhone 172, 175, 176  
Israel 31  
Italienisch 151, 152, 153

## J

Japanisch 154  
Japanische Küche 119  
japanisches Material 79  
Jo-Jo-Effekt 114  
Jonglieren 103

## K

Kabarettprogramm 146  
Kalisto 68  
Kamera 81, 82, 83  
Kamper Wald 44  
Kapitalanlage 39  
Karibische Küche 115  
Keilrahmen mit Leinwand 69  
KEN-DAO 98  
Keramik 78  
Kescher 47  
KI 31, 58, 181  
KinKout-Methode 114  
Klangentspannungsreise 92  
Klangschalen 92, 97  
Klimawandel 47, 53  
Kochen 87, 115, 117, 119, 123  
Kommunikation 90, 192, 194, 195, 196, 199  
Komoot 61  
Konsumkritische Stadtführung 45  
Kontakte im Internet 35  
Koordination 100, 102, 103, 104, 107, 108  
Kochkurse 118, 120  
Koreanisch 154  
Kosten- und Leistungsrechnung 189  
Kryptowährungen 38, 40  
Künstliche Intelligenz 58, 181, 182  
Kunstwerke verstehen 67



## L

Langbogen 110  
Leonardo.ai 181  
Lern-Treff 206  
LesART e. V. 66  
Lesen 204, 206  
Lesestoff 65  
Lesung der Schreibwerkstatt 65  
Letterings 73  
Life Kinetik 100  
LINEG-Labor 47  
LinkedIn 195  
Linux 172, 175  
Literarische Wanderung 66  
Literaturkurs 157  
Literaturnobelpreisträger 64  
Lohn und Gehalt 186, 188, 189

## M

Makrofotografie 80  
Männer an den Herd 116  
MBSR 89  
Meditation 88, 89, 90, 92, 94, 97, 98, 99  
Medizinethik 58  
Menschliches Denken 58  
Metaverse 40  
Midjourney 181  
Mikroskop 47  
Mittlerer Schulabschluss 203  
Modegestaltung 75, 77  
Monotypien 74  
Motive 68, 71, 80, 83  
Müll 48

## N

Nähen 75, 76, 77  
Näh-Projekt 75  
Näh-Workshop 76  
Nebenkostenabrechnung 38  
NFT 40  
Niederländisch 155, 156, 157  
Niederschlag 47

Noël 147  
Nordic Walking 109  
nordindische Küche 122  
Normalgewicht 114  
Novalis 64

## O

Obstbaumschnitt 44  
ODI-App 61  
Offenes Atelier 69  
Ökosystem 44  
Öl- und Acrylmalerei 69  
OneNote 180  
Online-Identifikation 36  
Outlook 172, 182  
Overlock 75

## P

Papier färben 73  
Patientenverfügungen 36  
PC-Grundlagen 172, 173  
PC-Sprechstunde 174  
Personalwirtschaft 186, 191  
Perspektive 81  
Perú 161  
peruanische Küche 120  
Petanque 110  
Pflanzentauschbörse 42  
Photoshop Elements 183  
Pigmente 71  
Pilates 102, 104, 105, 106  
Pilze 44  
Planungskonzept 46  
Polnisch 157  
Portrait 82  
Portugiesisch 128, 129, 158  
Pressefotograf 81  
Produktionsbedingungen 45  
Programmieren 174, 175  
Progressive Muskelentspannung 93  
Projektaufträge 197  
Prompts 182  
Prüfungen 131  
Prüfung Xpert 187, 191



psychische Krankheiten 112  
 psychisch kranke Eltern 113  
 PV-Anlage 48

## Q

Qi Gong 98, 99

## R

Radiokreis Bürgerradio Moers 79  
 Rechnen 207  
 Rechtliche Betreuung 34  
 regenerative Leuchtturmprojekte 50  
 Regionale vegane Herbstküche 117  
 Rente 41  
 Rhetorik 170, 192, 193  
 Rhythmus 83, 84  
 Romantik 64  
 Rücken 96, 101, 105, 106, 108, 109  
 Rückentraining 104, 106  
 Runway AI 181  
 Russisch 159

## S

Saatgut 42, 43  
 Salate 118, 120  
 Samba Percussion Band 84  
 Schlosstheater 72  
 Schminkworkshop 56  
 Schmuckstück 79  
 Schreiben 204, 206, 207  
 Schreibkurs 65  
 Schreibwerkstatt 65  
 Schulabschlüsse 200, 201, 202  
 Schwedisch 160, 161  
 schwedische Weihnachtsbäckerei 121  
 Schwertkunst 98  
 SCRUM 198  
 Segelschein 111  
 Selbsthilfe 90, 112  
 Selbstmanagement 196, 198  
 Selbstmarketing 170, 193  
 Selbstmassage 99, 106  
 selbstständig 197

SEO 183  
 Shinrin Yoku 93  
 Silver Clay 79  
 Singapurs Küche 120  
 Sketchnoting 199  
 Skizzieren 67  
 Smart Home 173  
 Smartphones 172, 175, 176  
 Snooker 111  
 Social Media 180, 195  
 Solarpark im Mühlenfeld 50  
 Solarstrom 51  
 sortenrein 42  
 Spanisch 128, 129, 161, 162, 163, 164, 165, 166  
 Spaziergang durch NRW 59  
 Speisepilz 44  
 Spielen 54, 134, 146  
 Spinalkanal 113  
 Spindelbusch 44  
 Sportbootführerschein Binnen 111  
 Sportbootführerschein See 111  
 Sportküstenschifferschein 111  
 Sprachenberatung 127, 135  
 sri-lankische Küche 119  
 Stadtarchiv 28  
 Stammtisch Italiano 151  
 Stark 90  
 Steuererklärung 184  
 Stimm- und Sprechtraining 194  
 straffer Bauch 106  
 Stressreduktion 89  
 Studiofotografie 82  
 Suchmaschinenoptimierung 183  
 Summen 91  
 Sushi 116

## T

Tablets 176  
 Tagliatelle 123  
 Tastschreiben 184  
 Technologiepark Eurotec 48  
 Teilnahmebedingungen 210  
 Teilnahmebescheinigung 213  
 telc Deutsch A2/B1 131  
 telc Deutsch B2 131



## Anhang

Test „Leben in Deutschland“ (LiD) 132  
Thailändische Winter-Küche 118  
Thermografie 52  
Tiefenmuskulatur 102, 104  
Ton 78, 79  
Tonkotsu Ramen 121  
Treffpunkt Senior:innen 59  
Trommel 83, 84  
Türkisch 168  
Twitter 180

## U

Übergewichtig 114  
Übersetzerwerkstatt 64  
Ukraine 26  
Ummeldung, vhs 211  
Umweltfreundliche Putzmittel 45  
Urban Sketching 68  
US-Präsidentschaftswahl 32

## V

Vegane Weihnachtsplätzchen 121  
vegetarisch-asiatische Küche 123  
Verbrennungsanlage 48  
Vereinsvorstände 37  
Verlieren 54  
Vertikale Gärten 50  
Vietnams Küche 121  
Vinyasa Yoga 97  
Viren 45  
Vitalpilz 44  
Vorleseworkshop 66  
Vorsorgevollmacht 36, 37  
Vortrag 145, 161  
VRR-App 61

## W

Wald 44  
Waldbaden 93  
Wanderkreis 59  
Wanderungen 59, 60  
Wärmedämmung 50  
Wärmepumpe 52

Wärmeverluste 52  
Wasser 47  
Wasserhaushalt 47  
WasserKlasse 47  
Wasserschule 47  
Wasserwirtschaftssilvester 47  
Weihnachtslettering 73  
Weihnachtsmenü 122  
Weihnachtsmotive 69  
Weihnachtsüberraschungsmenü 122  
Werte 22, 27, 57  
Widerrufsbelehrung 211  
Windpark Repelen 50  
Wohlbefinden 86, 91, 93  
Wok-Küche 123  
Word 172, 173, 177, 178, 179, 180, 184  
WordPress 182  
Workout für Männer 100  
Wunderbares Frankreich 145

## X

Xpert Business 187

## Y

Yoga 89, 94, 96, 97, 98, 104  
Yoga auf dem Hocker 97  
Yogalates 104

## Z

Zazaisch 168, 169  
Zeichnen 67, 68, 72, 73  
Zeitungsgruppe 131  
ZENbo® 98  
Zentangle® 68, 69  
Zilgrei 94  
Zumba 107





Anhang

**Für Ihre Notizen**



„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“  
- Martin Buber.



## Kinderhaus Kirschenallee

Unser „Kinderhaus Kirschenallee“, wurde 1994 als eine der ersten inklusiven Kindertageseinrichtungen in Moers und Umgebung eröffnet. Im Vordergrund unserer pädagogischen Arbeit steht die grundlegende Annahme der Individualität jedes Kindes sowie die liebevolle Begleitung und wertschätzende Förderung der Kinder auf ihrem einzigartigen Entwicklungsweg.

Konzeptionell arbeiten wir in enger Anlehnung an die Waldorfpädagogik mit deren Grundelementen Rhythmus (im Tages-, Wochen- und Jahresverlauf), Sinneswahrnehmung und Vorbild und Nachahmung. In unseren liebevoll gestalteten Räumlichkeiten erleben die Kinder den Jahreslauf mitsamt der jahreszeitlichen Feste mit allen Sinnen. Dabei liegt ein Schwerpunkt in naturpädagogischen Aktivitäten. Erweitert wird unsere konzeptionelle Ausrichtung durch das Prinzip der Salutogenese. Mit dem Ziel den Kindern eine Umgebung zu bieten, die für sie durchschaubar, gestaltbar/ handhabbar und sinnvoll im wahrsten Sinne des Wortes ist.

**sci:kinderhaus**  
- integrativ -

Kirschenallee 78, 47443 Moers  
Telefon 0 28 41 - 50 78 35  
Fax 0 28 41 - 5 40 48  
eMail kinderhaus@sci-moers.de  
www.kinderhaus.scimoers.de



Mitglied in:



**Wir suchen  
Mitarbeitende**  
für Gruppenleitung/  
Ergänzungskräfte im  
U3 und Ü3 Bereich

**sci:moers**  
Wir gestalten soziale Ideen.



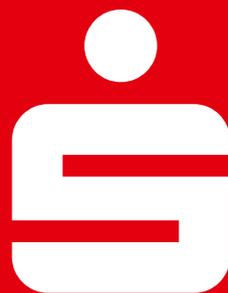
# Mobile Banking premium.

Die Sparkassen-App: Erneut Bestnoten im Test bei Capital.

Nutzen auch Sie die vielen praktischen Funktionen.



Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse  
am Niederrhein