

DSW21

Einmal quer durch's Leben, bitte!

www.bus-und-bahn.de



- zahlreiche Verbindungen
- keine Parkplatzsuche
- DSW21-App für Ticketkauf und alle Infos



Volkshochschule
Castrop-Rauxel

VHS-Leiter:

- **N.N.**
Gesellschaft und Familie
Kulturelle Bildung
Telefon: 5488418

Hauptamtlich pädagogische Mitarbeiter*innen:

- **Gülden Balci**
Junge VHS
Deutsch-Integration
Telefon: 02305 5488413
guelden.balci@castrop-rauxel.de
- **Petra Duda**
Sprachen
Telefon: 02305 5488415
petra.duda@castrop-rauxel.de
- **Jan Erdmann**
Gesundheit und Bewegung
Digitale Medien
Berufliche Weiterbildung
Telefon: 02305 5488414
jan.erdmann@castrop-rauxel.de

Stefan Teschlade

Berufsbildungszentrum der VHS
Westheide 63, 44577 Castrop-Rauxel
Telefon: 02305 922200
stefan.teschlade@castrop-rauxel.de
weitere Mitarbeiter*innen s. Seite 111

Servicebüro der VHS:

- **N.N.**
Telefon: 02305 5488410
- **Kirsten Kuling**
Telefon: 02305 5488411
- **Barbara Krefter**
Telefon: 02305 5488412
- **Detlef Grothe**
Telefon: 02305 5488416

Widumer Str. 26, 2. OG 44575 Castrop-Rauxel

Telefon: 02305 5488410
E-Mail: vhs@castrop-rauxel.de
Homepage: www.vhs-castrop-rauxel.de

Geschäftszeiten:

MO 08:00–12:00 Uhr und 14:00–16:00 Uhr
DI 09:00–12:00 Uhr und 14:00–16:00 Uhr
MI 08:00–12:30 Uhr
DO 08:00–12:00 Uhr und 14:00–16:00 Uhr
FR 08:00–12:00 Uhr

Weitere Termine nach Vereinbarung

ANMELDUNG

Sobald der Lehrplan im Internet eingestellt ist bzw. an den Verteilerstellen im Stadtgebiet ausliegt, können Sie sich anmelden.

- persönliche Anmeldung mit Barzahlung in der Volkshochschule, Widumer Str. 26
- Anmeldung per E-Mail
- Anmeldung per Internet

HINWEIS

Reduzierungen und Befreiungen von Gebühren sind nur mit persönlicher Anmeldung bei Vorlage entsprechender Bescheinigungen im Servicebüro möglich.

FRÜHZEITIG ANMELDEN

Bitte melden Sie sich frühzeitig an. Sie sichern sich damit Ihren Platz in der gewünschten Veranstaltung bzw. verhindern, dass diese wegen zu geringer Teilnehmerzahl vorzeitig abgesagt wird. Auch für Einzel- und Vortragsveranstaltungen ist eine rechtzeitige Anmeldung erforderlich.

BERATUNGEN

Anmelde- und Beratungstermine für die Integrationskurse Deutsch

MO 08:00 – 12:00 Uhr und 14:00 – 16:00 Uhr

FR 08:00 – 12:00 Uhr

Weiteren Beratungswünschen kommen wir gerne nach.
Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin.

ZAHLUNGEN PER BANK

Sparkasse Vest Recklinghausen

IBAN DE61 4265 0150 0000 0006 04

BIC WELADED1REK

Stadtkasse Castrop-Rauxel

VERWENDUNGSZWECK:

VHS, Kurs-Nr.,
Name des Teilnehmenden.

**Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
liebe Volkshochschülerinnen und Volkshochschüler,**

mit großer Freude darf ich Ihnen das neue Programmheft unserer Volkshochschule vorstellen. Es ist weit mehr als nur ein Kursverzeichnis – es ist ein Spiegel unserer lebendigen und vielfältigen Stadtgesellschaft.

Ob Sie sich beruflich weiterentwickeln möchten, neue Sprachen entdecken, Ihrer Kreativität freien Lauf lassen oder sich ganz bewusst mit aktuellen gesellschaftlichen Themen auseinandersetzen wollen – das Programm bietet Ihnen wieder zahlreiche Gelegenheiten zur persönlichen Entfaltung und zum Austausch mit anderen. Bildung kennt keine Altersgrenzen, keine Herkunft und braucht kein Vorwissen – sie ist für alle da. Und genau das lebt unsere Volkshochschule.

Ich danke allen Dozent*innen sowie den engagierten Mitarbeiter*innen der VHS, die mit viel Herzblut und Fachkompetenz dieses vielfältige Angebot möglich machen.

Nutzen Sie die Chance –

entdecken Sie Neues, vertiefen Sie Bekanntes und lassen Sie sich inspirieren.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg bei Ihrem ganz persönlichen Bildungserlebnis!

**Mit herzlichen Grüßen,
Ihr**



Rajko Kravanja



Bildungsurlaube/Schulferien	8
VHS-Nachbarn in der Emscher-Lippe-Region	9



GESELLSCHAFT UND FAMILIE

Eltern- und Familienbildung	11
Angebote für ehrenamtliche Leselernhelfer	12
Angebote für Senioren	13
Veranstaltungen Verkehrssicherheit	14
Recht	16
Reisevorträge	17
Einbürgerung	18
Geschichte, Stadt- und Regionalgeschichte	19



KULTUR - KULTURELLE BILDUNG

Ausstellungen in der Bürgerhausgalerie	25
Musikveranstaltungen	27
Vortragsveranstaltungen	27
Lyrik und Musik	29
Diaporamen	30
Stadtbibliothek	32
Kreatives Gestalten	35
Malen und Zeichnen	38
Tanzworkshops	39
Online-Vorträge	40



GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Kochen und Backen	43
Wassergymnastik	48
Aquafitness	49
Gymnastik	50
Fitness / Tanz	51
Yoga und Entspannung	53
Online-Vorträge	56



SPRACHEN

Integrationskurse Deutsch	59
Zertifikatsprüfung g.a.s.t.	60
telc Sprachprüfung	61
Alphabetisierung	65
Englisch	66
Französisch	74
Spanisch	77
Italienisch	82
Niederländisch	86
Arabisch	87
Griechisch	88
Katalanisch	90



COMPUTER/ DIGITALES/ WEITERBILDUNG

Computerkurse / EDV - für Einsteiger, für Ältere	93
Smartphone und Tables - Android / Apple	95
Büroprogramme - Bildungsurlaub	96
Word, Excel, Powerpoint - Kompaktseminar	97
Aktuelle Themen rund um die digitale Welt	99
Online-Vorträge	103
Einfach Meditieren	105
Geldanlage und Altersvorsorge	106



GRUNDBILDUNG

Integrierter Schulabschluss	112
-----------------------------	-----



BERATUNG / QUALIFIZIERUNG / BESCHÄFTIGUNG

Berufsfindung / Kurs und Projekt	113
Integrationsprogramm junge Migranten	114
Jugendberatungsstelle	114
Datenschutzbestimmungen	116
AGB, Impressum	118

KALENDER 2. HALBJAHR 2025

■ Feiertag

■ Ferien

JULI

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
27		1	2	3	4	5	6
28	7	8	9	10	11	12	13
29	14	15	16	17	18	19	20
30	21	22	23	24	25	26	27
31	28	29	30	31			

AUGUST

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
31					1	2	3
32	4	5	6	7	8	9	10
33	11	12	13	14	15	16	17
34	18	19	20	21	22	23	24
35	25	26	27	28	29	30	31

SEPTEMBER

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
36	1	2	3	4	5	6	7
37	8	9	10	11	12	13	14
38	15	16	17	18	19	20	21
39	22	23	24	25	26	27	28
40	29	30					

OKTOBER

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
40			1	2	3	4	5
41	6	7	8	9	10	11	12
42	13	14	15	16	17	18	19
43	20	21	22	23	24	25	26
44	27	28	29	30	31		

NOVEMBER

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
44						1	2
45	3	4	5	6	7	8	9
46	10	11	12	13	14	15	16
47	17	18	19	20	21	22	23
48	24	25	26	27	28	29	30

DEZEMBER

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
49	1	2	3	4	5	6	7
50	8	9	10	11	12	13	14
51	15	16	17	18	19	20	21
52	22	23	24	25	26	27	28
01	29	30	31				

■ Feiertag

■ Ferien

JANUAR

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
01				1	2	3	4
02	5	6	7	8	9	10	11
03	12	13	14	15	16	17	18
04	19	20	21	22	23	24	25
05	26	27	28	29	30	31	

FEBRUAR

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
05							1
06	2	3	4	5	6	7	8
07	9	10	11	12	13	14	15
08	16	17	18	19	20	21	22
09	23	24	25	26	27	28	

MÄRZ

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
09							1
10	2	3	4	5	6	7	8
11	9	10	11	12	13	14	15
12	16	17	18	19	20	21	22
13	23	24	25	26	27	28	29
14	30	31					

APRIL

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
14			1	2	3	4	5
15	6	7	8	9	10	11	12
16	13	14	15	16	17	18	19
17	20	21	22	23	24	25	26
18	27	28	29	30			

MAI

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
18					1	2	3
19	4	5	6	7	8	9	10
20	11	12	13	14	15	16	17
21	18	19	20	21	22	23	24
22	25	26	27	28	29	30	31

JUNI

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
23	1	2	3	4	5	6	7
24	8	9	10	11	12	13	14
25	15	16	17	18	19	20	21
26	22	23	24	25	26	27	28
27	29	30	31				

BILDUNGSURLAUB / SCHULFERIEN

Wer seinen **Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)** nutzen will, um sich beruflich fortzubilden, sollte sich rechtzeitig mit dem Arbeitgeber über den Bildungsurlaub verständigen. Informationen zu den Angeboten finden Sie unter den jeweiligen Kursnummern.

Thema	Termin	Kurs-Nr.
B1/B2 Englisch Intensivkurs/ Bildungsurlaub	20.10.2025 - 24.10.2025	H431306
Fit für's Büro mit Word, Excel, Powerpoint	24.11.2025 - 26.11.2025	H510010
A1 Spanisch - Intensivkurs/ Bildungsurlaub	19.01.2026 - 23.01.2026	H451102

Volkshochschulen in der Emscher-Lippe-Region

VHS Datteln

Genthiner Str. 7, 45711 Datteln
 Tel. 0 23 63/10 72 30
 Fax 0 23 63/1 0 74 46
 E-Mail vhs@stadt-datteln.de
 www.vhs-datteln.de

VHS Dorsten

Im Werth 6, 46282 Dorsten
 Tel. 0 23 62/66 41 60
 Fax 0 23 62/66 57 43
 E-Mail vhs-und-kultur@dorsten.de
 www.vhs-dorsten.de

VHS Dülmen-Haltern-Havixbeck

Münsterstr. 29, 48249 Dülmen
 Tel. 0 25 94/1 24 01
 Fax 0 25 94/1 24 35
 E-Mail info@vhs-duelmen.de
 www.vhs-duelmen.de

VHS Gelsenkirchen

Ebertstr. 19, 45879 Gelsenkirchen
 Tel. 02 09/1 69 26 97
 Fax 02 09/1 69 35 03
 E-Mail vhs@gelsenkirchen.de
 www.vhs-gelsenkirchen.de

VHS Gladbeck

Friedrichstr. 55, 45964 Gladbeck
 Tel. 0 20 43/99 24 15
 Fax 0 20 43/99 14 11
 E-Mail vhs@stadt-gladbeck.de
 www.vhs-gladbeck.de

VHS Herne

Wilhelmstr 37, 44649 Herne
 Tel. 0 23 23/16-3584
 Fax 0 23 23/16
 E-Mail vhs@herne.de
 www.vhs-herne.de

VHS Herne im Kulturzentrum

Willi-Pohlmann-Platz 1, 44623 Herne
 Tel. 0 23 23/16-2920
 Fax 0 23 23/16 -2410
 E-Mail vhs@herne.de
 www.vhs-herne.de

VHS Herten

Resser Weg 1, 45699 Herten
 Tel. 0 23 66/30 35 10
 Fax 0 23 66/30 35 95
 E-Mail vhs@herten.de
 www.vhs-herten.de

VHS Marl – die insel

Wiesenstr. 22, 45770 Marl
 Tel. 0 23 65/99 42 99
 Fax 0 23 65/99 42 33
 E-Mail inselvhs@marl.de
 www.vhs-marl.de

VHS Oer-Erkenschwick

Stimbergstr. 169, 45734 Oer-Erkenschwick
 Tel. 0 23 68/98 71 11
 Fax 0 23 68/98 71 15
 E-Mail vhs@vhs-oe.de
 www.vhs-oe.de

VHS Recklinghausen

Herzogswall 17, 45655 Recklinghausen
 Tel. 0 23 61/50 20 00
 Fax 0 23 61/50 19 92
 E-Mail vhs@recklinghausen.de
 www.vhs-recklinghausen.de

VHS Waltrop

Ziegeleistr. 14, 45731 Waltrop
 Tel. 0 23 09/9 62 60
 Fax 0 23 09/96 26 20
 E-Mail vhs@vhs-waltrop.de
 www.vhs-waltrop.de

Weitere Web-Adressen:

- www.vhs-kreis-re.de
- www.weiter-mit-bildung.de
- www.vhs-nrw.de
- www.vhs-bildungsnetz.de oder www.dvv-vhs.de
- www.bildungsurlaub.de
- www.vhs.de



Das Programmangebot im Fachbereich
Gesellschaft und Familie fördert die
Teilhabe-fähigkeit und regt zur Mitwirkung am
gesellschaftlichen Leben an.

Er umfasst ein weites Spektrum lebensweltbezogener
Angebote wie etwa ökologische, politische oder
historische Themen.

Mit der Vermittlung von alltagspraktischem Wissen greifen die Veranstal-
tungen aktuelle gesellschaftliche Phänomene und Fragestellungen auf.
Insbesondere leistet die Familienbildung einen Beitrag zur Förderung
und Unterstützung von Eltern bei der Bewältigung ihrer komplexen
und verantwortungsvollen Erziehungsaufgaben.

Telefon:
02305 5488410
(Geschäftsstelle)

E-Mail:
vhs@castrop-rauxel.de



H100001

Herbstsemester

Leitung: Daniela Cotardo

Di., ab 02.09.2025

10:00 - 12:00 Uhr

Familien- und

Bildungsbüro,

Schillerstr. 3

gebührenfrei

9mal Di., 24 UStd.

Familienbande Altstadt

Bei dieser Eltern Kind Gruppe handelt es sich um ein kostenfreies Kooperationsangebot zwischen den Frühen Hilfen und der VHS. Die feste Eltern-Kind-Gruppe bietet die Gelegenheit, andere Eltern kennen zu lernen, eine schöne Zeit miteinander zu verbringen, sich auszutauschen und neue Informationen zu erhalten. Die Kinder machen erste Gruppenerfahrungen, erleben Gemeinschaft und werden in ihrer Entwicklung gefördert.

Das Angebot richtet sich an (werdende) Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren.

Anmeldung für die Familienbanden unter

Andrea Brigadski 02305 1062495

familienbuero@castrop-rauxel.de

H100010

Herbstsemester

Leitung: Heike Metzke

Mo., ab 15.09.2025

17:00 - 19:00 Uhr

Familien- und

Bildungsbüro

gebührenfrei

2mal Mo./Di., 5 UStd.

H100011

Herbstsemester

Leitung: Heike Metzke

Di., 07.10.2025

14:00 - 18:00 Uhr

Familien- und

Bildungsbüro

gebührenfrei

1mal Di., 5 UStd.

Erste Hilfe am Baby:

Richtig reagieren, Leben retten

In puncto Erste Hilfe am Baby und Kleinkind gibt es viele Dinge, die Eltern nicht wissen können. Auch die Intuition versagt hier oft. Daher ist es immer eine gute Idee, sich die wichtigsten Dinge anzueignen, bevor es zu einem Notfall kommt. Denn gänzlich unfallfrei wächst bei aller Fürsorge kaum ein Kind auf und Erste Hilfe kann das Leben deines oder eines anderen Kindes retten.

Kooperation mit dem Familienbüro.

Anmeldung nur unter: 02305 1062495

H100012

Herbstsemester

Leitung: Heike Metzke

Sa., 08.11.2025

14:00 - 18:00 Uhr

Familien- und

Bildungsbüro

gebührenfrei

1mal Sa., 5 UStd.





Ein Angebot für ehrenamtliche Leselernhelfer und die, die es werden möchten.

H100040

Herbstsemester

Leitung: Petra Neveling

Di., 07.10.2025

15:00 - 17:00 Uhr

Bürgerhaus,
Leonhardstr. 4,
Erdgeschoss
gebührenfrei
1mal Di., 3 UStd.

H100041

Frühjahrssemester

Leitung: Petra Neveling

Do., 16.04.2026

15:00 - 17:00 Uhr

Bürgerhaus,
Leonhardstr. 4,
Erdgeschoss
gebührenfrei
1mal Do., 3 UStd.

Mentor- die Leselernhelfer

An allen Grundschulen in Castrop-Rauxel engagieren sich Ehrenamtliche, die Kinder beim Lesen lernen unterstützen. Jeweils ein Mentor/eine Mentorin liest mit einem Kind einmal in der Woche eine Stunde in der Schule. Dieses 1:1-Prinzip schafft Vertrauen und führt zu schnellen Erfolgserlebnissen, obwohl es sich bei der Arbeit ausdrücklich nicht um Nachhilfe handelt. Im Vordergrund steht, in lockerer Atmosphäre und ohne jeglichen Leistungsdruck, den Kindern Spaß am Lesen zu vermitteln. Dabei wird auch gerätselt, gespielt, gebastelt oder gemalt, je nach den Interessen des Kindes.

Auch digitale Medien können zum Einsatz kommen.

Die notwendigen Kenntnisse werden durch den Verein Mentor mit Unterstützung der VHS vermittelt.

Fühlen Sie sich angesprochen und möchten Sie mitmachen? Dann wenden Sie sich an Petra Neveling, petra.neveling@mentor-dortmund.de, Tel. 01752075409.



H100200

Herbstsemester

Leitung: Ralf Nickel

Fr., 29.08.2025

20:00 - 21:30 Uhr

Parkplatz Hotel
Goldschmieding,
Dortmunderstr. 55
Entgelt: 8,- €
1mal Fr., 2 UStd.

**Anmeldeschluss:
22.08.2025**

H100201

Frühjahrssemester

Leitung: Ralf Nickel

Fr., 12.06.2026

21:30 - 23:00 Uhr

Parkplatz Hotel
Goldschmieding,
Dortmunderstr. 55
Entgelt: 8,- €
1mal Fr., 2 UStd.

**Anmeldeschluss:
05.06.2026**

Fledermauswanderung

Mit Bat-Detektoren können wir die Jäger der Nacht mühelos entdecken und so ganz nebenbei eine Menge über die besondere Lebensweise dieser faszinierenden Tiere lernen. Von den weltweit knapp 1000 Fledermausarten kommen in Deutschland nur etwa 24, in NRW nur 21 Arten vor. Jede Art benötigt einen anderen Lebensraum. Mit etwas Glück werden wir sogar verschiedene Arten zu sehen und hören bekommen. Auch der Fledermausschutz ist uns wichtig, deshalb suchen wir keine Schlafplätze oder Winterquartiere auf.



H100205

Herbstsemester
 Leitung: Ralf Nickel
So., 21.09.2025
 15:00 - 16:30 Uhr
 Wanderparkplatz
 Grutholz,
 Castrop-Rauxel
 Entgelt: 8,- €
 1mal So., 2 UStd.
Anmeldeschluss:
22.08.2025

H100206

Frühjahrssemester
 Leitung: Ralf Nickel
So., 31.05.2026
 15:00 - 16:30 Uhr
 Wanderparkplatz
 Grutholz,
 Castrop-Rauxel
 Entgelt: 8,- €
 1mal So., 2 UStd.
Anmeldeschluss:
22.05.2026

Kräuterwanderung

Kräuter zu kennen, ist lohnenswert. Auf unserer Wanderung lernen wir Kräuter kennen, die wir für den Eigengebrauch sammeln können.

Wir gehen auch darauf ein, welche gesundheitlichen Aspekte die Kräuter haben. Wer möchte, kann natürlich einen Korb zum Sammeln mitbringen. Pflanzen und Kräuter zu essen, ist gesünder als alles, was im Laden zu kaufen ist.

Angebote für Senioren

H120001

Herbstsemester
 Leitung: Ursula Schulten
Mi., ab 10.09.2025
 10:00 - 11:30 Uhr
 Bürgerhaus,
 Leonhardstr. 4,
 Erdgeschoss
 Entgelt: 48,- €
 10mal Mi., 20 UStd.

H120002

Frühjahrssemester
 Leitung: Ursula Schulten
Mi., ab 11.02.2026
 10:00 - 11:30 Uhr
 Bürgerhaus,
 Leonhardstr. 4,
 Erdgeschoss
 Entgelt: 48,- €
 10mal Mi., 20 UStd.

Fit im Kopf - Humorvolles Training für die grauen Zellen

Regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining bewahrt und steigert die Gehirnleistung. Der Kurs mit ganzheitlichem Gedächtnistraining ermöglicht eine Leistungssteigerung der zentralen Hirnfunktionen, weil alle Sinne und beide Gehirnhälften einbezogen werden. Mit systematischen Übungen wie Erkennen von Redewendungen und Sprichwörtern, Zuordnungsübungen, Konzentrationsübungen mit Buchstaben und Zahlen, Suchaufgaben, Anagrammen usw. erfolgt ein abwechslungsreiches und humorvolles Training. Frauen und Männer erfahren, wie das Gedächtnis arbeitet und wie sie es gezielt verbessern können.



GESELLSCHAFT UND FAMILIE

Die nachfolgenden Veranstaltungen finden in Kooperation mit dem ADFC und mit dem Polizeipräsidium Recklinghausen unter Leitung der Verkehrssicherheitsberater statt.

H120005

Herbstsemester

Leitung: Bianca Jendreiko

Mi., 22.10.2025

15:00 - 16:30 Uhr
BBZ Dingen, Westheide 63, Mehrzweckraum, Eingang direkt von der Westheide

Entgelt: gebührenfrei
1mal Mi., 2 UStd.

Anmeldeschluss:
15.10.2025

H120006

Frühjahrssemester

Leitung: Bianca Jendreiko

Mi., 08.04.2026

15:00 - 16:30 Uhr
BBZ Dingen, Westheide 63, Mehrzweckraum, Eingang direkt von der Westheide

Entgelt: gebührenfrei
1mal Mi., 2 UStd.

Anmeldeschluss:
01.04.2026

Pedelec-Sicherheitstraining

Nach einem kurzen Einführungsvortrag über mögliche Gefahren im Straßenverkehr und die Grundlagen der Bedienung des Pedelec folgen praktische Übungen auf dem Schulhof zum sicheren Umgang mit dem eigenen Pedelec / E-Bike.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Polizeipräsidium Recklinghausen unter Leitung der Verkehrssicherheitsberater statt. Das Rad kann an dem Tag auch für die Gebühr von 15,- € vom ADFC codiert werden.



H140001

Herbstsemester

Leitung: Petra Kerstan

Di., 23.09.2025

17:00 - 18:30 Uhr
Verbraucherzentrale
Castrop-Rauxel,
Mühlengasse 4
gebührenfrei
1mal Di., 2 UStd.

Anmeldeschluss:
16.09.2025

Einfach erklärt: Photovoltaik

Um Solarstrom auf Ihrem Hausdach zu erzeugen, müssen Sie nicht viel von Technik verstehen. In diesem Vortrag erklärt die Energieberaterin der Verbraucherzentrale wichtige Grundlagen zur Planung, Anschaffung und den Betrieb einer Photovoltaikanlage und die Nutzung von Stecker-solargeräten. Das soll Ihnen helfen, im Austausch mit Fachleuten den Überblick zu behalten. Sie erfahren auch, ob es Fördermittel gibt, wie groß der Batteriespeicher sein sollte und welche Anforderungen zur gesetzlichen Solarpflicht gelten. Im Anschluss an diesen Vortrag werden Fragen der Teilnehmenden beantwortet.

**H140002****Herbstsemester**

Leitung: Petra Kerstan

Di., 07.10.2025

15:30 - 17:30 Uhr

Verbraucherzentrale

Castrop-Rauxel,

Mühlengasse 4

gebührenfrei

1mal Di., 3 UStd.

Einfach erklärt: Heizkostenabrechnung

In Zeiten hoher Energiepreise ist es für Mieter*innen wichtig, die jährliche Heizkostenabrechnung eingehend zu kontrollieren. Worauf man bei der Prüfung achten sollte, erläutern Petra Kerstan, Energieberaterin der Verbraucherzentrale NRW und Nils Himmelmann vom Deutschen Mieterbund in Castrop-Rauxel. Erklärt wird, wie eine Heizkostenabrechnung aufgebaut ist und wie die Kosten für Heizung und Warmwasser auf alle Wohnungen verteilt werden. Im Anschluss beantwortet die Kursleiterin dann Ihre individuellen Fragen zur Ihrer Abrechnung.

Anmeldeschluss: 30.09.2025**H140003****Herbstsemester**

Leitung: Petra Kerstan

Di., 04.11.2025

17:00 - 18:30 Uhr

Verbraucherzentrale

Castrop-Rauxel,

Mühlengasse 4

gebührenfrei

1mal Di., 2 UStd.

Einfach erklärt: Wärmepumpe

Der Vortrag erläutert technische Grundlagen von Wärmepumpentypen und ihre Einsatzmöglichkeiten. Wer eine Wärmepumpen-Heizung einbauen möchte, stellt sich sehr viele Fragen: Welche Vor- und Nachteile haben die unterschiedlichen Wärmepumpen-Systeme? Welche Wärmepumpe passt zu meinem Haus? Wie kann ich sie effizient betreiben? Mit welchen Kosten muss ich rechnen und welche Fördermittel kann ich nutzen? Die Energieberaterin der Verbraucherzentrale NRW beantwortet nach einem Einführungsvortrag auch Ihre Fragen.

Anmeldeschluss: 28.10.2025**H140004****Herbstsemester**

Leitung: Petra Kerstan

Di., 02.12.2025

17:00 - 18:30 Uhr

Verbraucherzentrale

Castrop-Rauxel,

Mühlengasse 4

gebührenfrei

1mal Di., 2 UStd.

Einfach erklärt: Wie entsteht Schimmel in der Wohnung?

Der Zusammenhang zwischen Heizenergie sparen, kalte Oberflächen und erste Schimmelflecken ist hier das Thema. Es gibt viele mögliche Ursachen für die Schimmelbildung in Wohnräumen: von baulichen Schäden über Witterungseinflüsse, Starkregen bis hin zu individuellem Heiz- und Lüftungsverhalten. Woher die Feuchtigkeit kommt, warum der Schimmel gerne im Winter wächst und wie Sie ihn wieder loswerden erfahren Sie in diesem Vortrag. Sie erhalten Tipps und Hinweise zur Schimmelvermeidung und Schimmelbeseitigung. Im Anschluss wird es Zeit für Ihre Fragen geben.

Anmeldeschluss: 25.11.2025**H140005****Herbstsemester**

Leitung: Petra Kerstan

Mi., 14.01.2026

16:00 - 17:30 Uhr

Verbraucherzentrale

Castrop-Rauxel,

Mühlengasse 4

gebührenfrei

1mal Mi., 4 UStd.

Einfach erklärt: Dachdämmung

Mit Blick auf die Energiepreise und die Anpassung an die Folgen des Klimawandels kommen viele Eigentümer:innen zu dem Schluss: Es ist Zeit für eine energetische Sanierung. Die Grundlagen der Dachdämmung erläutert Petra Kerstan, Energieberaterin der Verbraucherzentrale NRW in Castrop-Rauxel, wobei das Flachdach ebenso betrachtet wird wie das Steildach. Sie erhalten einen Überblick über geeignete Dämmstoffe, die Vorteile begrünter Dächer und mögliche Fördermittel. Im Anschluss beantwortet sie dann Ihre individuellen Fragen.

Anmeldeschluss: 07.01.2026



H140006

Frühjahrssemester

Leitung: Petra Kerstan

Mi., 11.02.2026

16:00 - 17:30 Uhr

Verbraucherzentrale

Castrop-Rauxel,

Mühlengasse 4

gebührenfrei

1mal Mi., 2 UStd.

Anmeldeschluss:

04.02.2026

Einfach erklärt: Heizungstausch

Ein Heizungstausch gewinnt mit Blick auf den Klimawandel, die neuen Richtlinien und Gesetzesvorgaben und mögliche Förderungen zunehmend an Bedeutung. Der Vortrag erläutert technische Grundlagen von Wärmepumpentypen, aber auch andere Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten. Welche Heizung passt zu meinem Haus? Mit welchen Kosten muss ich rechnen und welche Fördermittel kann ich nutzen? Die Energieberaterin der Verbraucherzentrale NRW beantwortet nach einem Einführungsvortrag auch Ihre Fragen.

H140007

Frühjahrssemester

Leitung: Petra Kerstan

Mi., 25.03.2026

16:00 - 17:30 Uhr

Verbraucherzentrale

Castrop-Rauxel, Mühlengasse 4

gebührenfrei

1mal Mi., 2 UStd.

Anmeldeschluss:

18.03.2026

Einfach erklärt: Photovoltaik

Um Solarstrom auf Ihrem Hausdach zu erzeugen, müssen Sie nicht viel von Technik verstehen. In diesem Vortrag erklärt die Energieberaterin der Verbraucherzentrale wichtige Grundlagen zur Planung, Anschaffung und den Betrieb einer Photovoltaikanlage und die Nutzung von Steckersolargeräten. Das soll Ihnen helfen im Austausch mit Fachleuten den Überblick zu behalten. Sie erfahren auch ob es Fördermittel gibt, wie groß der Batteriespeicher sein sollte und welche Anforderungen zur gesetzlichen Solarpflicht gelten. Im Anschluss an diesen Vortrag werden Fragen der Teilnehmenden beantwortet.

Recht

H140012

Herbstsemester

Leitung: Karl-Heinz

Poppe

Di., 11.11.2025

19:00 - 20:30 Uhr,

Do., 13.11.2025

19:00 - 20:30 Uhr

Bürgerhaus,

Leonhardstr. 4,

Erdgeschoss

Entgelt: 15,- €

2mal Di./Do., 4 UStd.

Anmeldeschluss:

04.11.2025

Einführung in das Erbrecht

Richtig vererben und Streitigkeiten vermeiden ist für viele Menschen ein Grund, schon zu Lebzeiten die Vermögensübertragung festzulegen.

Die Möglichkeiten hierbei sind vielfältig. Wer nicht möchte, dass die gesetzliche Erbfolge eintritt, sollte mit einem Testament seine Wünsche regeln. Doch wie macht man es richtig? Und wie beteiligt sich der Staat am Erbe? Oftmals gibt es gute Gründe, Teile seines Vermögens schon vor dem Tod zu übertragen.

Wer sich auskennt, kann die rechtlichen Möglichkeiten ausschöpfen und seine Erben begünstigen.



**H140013****Frühjahrssemester**

Leitung: Karl-Heinz
Poppe

Di., ab 24.03.2026

19:30 - 21:00 Uhr

Bürgerhaus,
Leonhardstr. 4,

Erdgeschoss

Entgelt: 15,- €

2mal Di./Do., 4 UStd.

Anmeldeschluss:**17.03.2026****Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**

Viele Menschen wissen oft nicht, was passiert, wenn sie einmal bestimmte Angelegenheiten nicht mehr selbst erledigen können. Dies können Schwierigkeiten z.B. bei der Haushaltsführung oder der Kontoverwaltung sein. Daher empfiehlt es sich, schon rechtzeitig Personen des Vertrauens zu bevollmächtigen. Eine solche Vorsorgevollmacht erübrigt auch die Einrichtung einer Betreuung durch das Betreuungsgericht.

In diesem Vortrag werden die Hintergründe und Verfahrensweisen beleuchtet und gleichzeitig auch die Betreuungsverfügung vorgestellt. Vor- und Nachteile beider Formen werden besprochen.

Eine Patientenverfügung ist eine schriftliche Vorausverfügung einer Person für den Fall, dass sie ihren Willen nicht mehr wirksam erklären kann. Sie bezieht sich auf medizinische Maßnahmen wie ärztliche Heileingriffe und steht meist im Zusammenhang mit der Verweigerung lebensverlängernder Maßnahmen. Die aktuelle Gesetzgebung zum selbstbestimmten Sterben wird im Vortrag berücksichtigt.

Die wesentlichen Kriterien der Patientenverfügung werden erläutert und an signifikanten Beispielen Musterlösungen vorgestellt.

Reisevorträge**H140018****Herbstsemester**

Leitung: Gabriele Reiß

Do., 20.11.2025

19:00 - 21:00 Uhr

Bürgerhaus,
Leonhardstr. 4,

Erdgeschoss

Gebühr: 12,- €

1mal Do., 3 UStd.

Anmeldeschluss:**30.10.2025****Eine unmöglich schöne Reise! Mit drei Gängen und der Kraft der Langsamkeit über die Alpen. Von Salzburg zur Adria**

Was treibt die alpenverliebte Ruhrgebietsfrau und Buchautorin Gabriele Reiß (68) dazu, per Dreigang-Hollandrad von Salzburg zum Golf von Venedig zu reisen - ohne Zimmerbuchung, Gepäcktransfer, ohne Zuhilfenahme von Zugverbindungen? Die Antworten sind vielfältig.

16 Tage, 450 km, 3500 hm Anstiege, auf dem Ciclovía-Alpe-Adria-Radweg, durch die Länder/Region Salzburger Land, Kärnten, Friaul-Julisch-Venetien und die Orte St. Johann i. Pongau, Bischofshofen, Bad Gastein, Spittal a. d. Drau, Villach, Tarvisio, San Daniele del Friuli, Udine... Ein abenteuerliches, herausforderndes, erkenntnisreiches Reiseexperiment!

Mit Fotos, Erzählungen und Texten aus ihrem gleichnamigen Buch gestaltet Gabriele Reiß einen lebendigen Alpenabend, der Sehnsucht weckt.

www.gabriele-reiss-wandert.de - Die Sehnsuchtsstifterin.



H140024

Herbstsemester

Leitung: Lutz Stickeln

Di., 20.01.2026

19:00 - 21:00 Uhr

Adalbert-Stifter-

Gymnasium,

Leonhardstr. 8, Aula

Entgelt: 12,- €

1mal Di., 3 UStd.

Anmeldeschluss:

13.01.2026

Mitternachtssonne und Nordlicht – von finnischem Winter und norwegischem Sommer Ein Bildspiel mit Fotos, Musik & Text

Mitternachtssonne und Nordlicht auf einem Foto – was an sich unmöglich ist, gelang dem Referenten Lutz Stickeln, seines Zeichens langjähriger Nordeuropa-Journalist und Spezial-Reiseveranstalter für Skandinavien im lappländischen Ylläs im Februar 25: Auch ohne Nutzung von künstlicher Intelligenz bannte er diese beiden Sommer- und Winterphänomene auf ein Bild!

Weitere unglaublich schöne Motive sind ihm nicht nur im finnischen Winter bei Rentier-Safari, Husky- und Motorschlittentour sowie Eisangeln und einer nächtlichen Schneeschuhwanderung vor die Linse gekommen, sondern auch im sommerlichen Norwegen im UNESCO-Welterbe Røros, dem Bergbauort nahe der schwedischen Grenze und am historischen Telemark-Kanal mit den uralten „Dampfern“ Victoria und Henrik Ibsen.



Einbürgerungstest

Der bundeseinheitliche Einbürgerungstest wird mittels Fragebögen durchgeführt. Der Einbürgerungstest ist bestanden, wenn unter Aufsicht innerhalb von 60 Min. mindestens 17 der 33 Fragen richtig beantwortet worden sind. Zur Anmeldung bitte Personalausweis/Pass mit Aufenthaltsberechtigung und das Entgelt von 25,- € mitbringen. Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss!

H150001

Herbstsemester

Leitung: Gülden Balci

Do., 18.09.2025

17:00 - 18:00 Uhr

VHS, Seminarraum, Widumer Str. 26

Entgelt: 25,- €

1mal Do., 1 UStd.

Anmeldeschluss: 15.08.2025

H150002

Herbstsemester

Leitung: Gülden Balci

Do., 20.11.2025

17:00 - 18:00 Uhr

VHS, Seminarraum, Widumer Str. 26

Entgelt: 25,- €

1mal Do., 1 UStd.

Anmeldeschluss: 17.10.2025



H150003

Frühjahrssemester

Leitung: Gülden Balci

Do., 26.02.2026

17:00 - 18:00 Uhr

VHS, Seminarraum, Widumer Str. 26

Entgelt: 25,- €

1mal Do., 1 UStd.

Anmeldeschluss: 23.01.2026

H150004

Frühjahrssemester

Leitung: Gülden Balci

Do., 23.04.2026

17:00 - 18:00 Uhr

VHS, Seminarraum, Widumer Str. 26

Entgelt: 25,- €

1mal Do., 1 UStd.

Anmeldeschluss: 20.03.2026

Veranstaltungen am Tag des offenen Denkmals

H160001

Herbstsemester

Leitung: Thomas Jasper

So., 14.09.2025

14:00 - 15:00 Uhr

Schloss Bladenhorst

gebührenfrei

1mal So., 1 UStd.

Führung Schloss Bladenhorst

Auch in diesem Jahr wird das Schloss Bladenhorst am ‚Tag des offenen Denkmals‘ seine Pforten öffnen. Thomas Jasper wird die wechselvolle Geschichte des ehrwürdigen Renaissancewasserschlosses aus dem 16. Jahrhundert im Rahmen einer Führung erfahrbar machen. Wer lebte auf diesem Wasserschloss? Und wie lebte man dort?

Treffpunkt: Torhaus Schloss Bladenhorst



H160002

Herbstsemester

Leitung: Thomas Jasper

So., 14.09.2025

16:00 - 17:30 Uhr

Altstadt von Castrop

gebührenfrei

1mal So., 2 UStd.

Tag des offenen Denkmals

Führung durch die Altstadt von Castrop

Die Spuren der Geschichte Altcastrops reichen zurück bis ins 9. Jh., zu einem fränkischen Oberhof und der Entstehung der ersten christlichen Gemeinde. Der älteste und einzige alte Stadtkern Castrop-Rauxels ist aber vor allem geprägt durch die Zeit der Industrialisierung, dazu gehören z.B. die Wohn- und Geschäftshäuser im Jugendstil und malerischen Historismus um den Marktplatz und das Reiterdenkmal.

Treffpunkt: Bürgerhaus Leonhardstr. 4, Voranmeldung nicht erforderlich



Gedenken an den 09. November 1938

H160003

Herbstsemester

Leitung: Thomas Jasper

So., 09.11.2025

14:00 - 15:30 Uhr

Altstadt von Castrop

gebührenfrei

1mal So., 2 UStd.

Führung zur Geschichte Castroper Bürger*innen jüdischen Glaubens

Im Gedenken an die Reichspogromnacht 1938 besuchen die Teilnehmenden dieses Stadtrundgangs die Orte ehemaligen jüdischen Lebens in Castrop. Fast 250 Jahre prägten jüdische Handwerker und Kaufleute das Leben dieser Stadt entscheidend mit und hinterließen z. B. eine Reihe von architektonischen Glanzlichtern am Castroper Markplatz. Den Abschluss dieses Rundganges bildet der Besuch des jüdischen Friedhofes an der Oberen Münsterstr., dem ältesten erhaltenen seiner Art im Kreis Recklinghausen.

Treffpunkt: Bürgerhaus, Leonhardstr. 4



H160004

Herbstsemester

Leitung: Malte Pattberg

Do., 18.09.2025

18:00 - 19:30 Uhr

Bürgerhaus,

Leonhardstr. 4,

Erdgeschoss

gebührenfrei

1mal Do., 2 UStd.

Anmeldeschluss:

12.09.2025

Die Geschichte der Demokratie

Für viele von uns ist es zu einer Selbstverständlichkeit geworden in einer Demokratie zu leben. Die damit verbundenen Privilegien sind überwiegend sehr junge Errungenschaften und das obwohl die Geschichte der Demokratie bis in die Antike zurückreicht. Seit damals hat sich die Demokratie immer weiterentwickelt. Auch wenn einige unantastbare Rechte zur Grundlage moderner Demokratien gehören, liegt ihre Stärke gegenüber anderen Staatsformen gerade in ihrer Fähigkeit sich weiter zu entwickeln und veränderten Bedingungen anzupassen; eine Fähigkeit die autokratischen Systemen, die hauptsächlich dem Machterhalt einzelner oder weniger dienen, kaum gegeben ist.

H160005

Herbstsemester

Leitung: Malte Pattberg

Do., 02.10.2025

18:00 - 19:30 Uhr

Bürgerhaus,

Leonhardstr. 4,

Erdgeschoss

gebührenfrei

1mal Do., 2 UStd.

Anmeldeschluss:

25.09.2025

Die frühen Kolonien in Nordamerika

Die umfangreiche Kolonisierung Nordamerikas begann erst deutlich nach der spanischen Eroberung weiter Teile Süd- und Mittelamerikas. Geschichten über die ‚verschwundene Kolonie‘ Roanoke, die angebliche Beziehung zwischen Pocahontas und John Smith und die Fahrt der sogenannten Pilgerväter auf der Mayflower gehören zu den Gründungsmythen der Vereinigten Staaten. Die Realität war oft weniger romantisch als die späteren Gründungsmythen und insbesondere für die indigene Bevölkerung erwies sich die Ankunft der Europäer als Katastrophe.

**H160006****Frühjahrssemester**

Leitung: Malte Pattberg

Do., 05.03.2026

18:00 - 19:30 Uhr

Bürgerhaus,
Leonhardstr. 4,
Erdgeschoss
gebührenfrei

1mal Do., 2 UStd.

Anmeldeschluss:**26.02.2026****Der French and Indian War**

Von 1754 bis 1763 entlud sich der Konflikt zwischen Engländern und Franzosen um die Vorherrschaft in Nordamerika im sogenannten French and Indian War. Ursprünglich nur als ein Schauplatz an der Peripherie des Siebenjährigen Krieges in Europa wahrgenommen, können seine Folgen für den weiteren Geschichtsverlauf kaum überschätzt werden. Mit der Niederlage der Franzosen und ihrer Aufgabe Kanadas an die Engländer, wurden die Weichen für spätere Konflikte der britischen Regierung mit ihren eigenen Kolonisten gestellt. Diese mündeten schließlich im Unabhängigkeitskrieg und der Entstehung der Vereinigten Staaten von Amerika.

H160007**Frühjahrssemester**

Leitung: Malte Pattberg

Do., 07.05.2026

18:00 - 19:30 Uhr

Bürgerhaus,
Leonhardstr. 4,
Erdgeschoss
gebührenfrei

1mal Do., 2 UStd.

Anmeldeschluss:**30.04.2026****Das Britische Empire**

Im 16. und 17. Jahrhundert begann Großbritannien, seinen Einfluss durch Kolonien auf der ganzen Welt auszudehnen. Mit dem Verlust der dreizehn nordamerikanischen Kolonien endete zwar die erste Phase des Britischen Empires, doch in der zweiten Phase wuchs es weiter und erreichte im 20. Jahrhundert seinen Höhepunkt: Zu dieser Zeit umfasste das Empire mehr als ein Fünftel der Weltbevölkerung und der globalen Landfläche. Trotz der britischen Erfolge in beiden Weltkriegen führte das Erstarken nationaler Unabhängigkeitsbewegungen zum lang-samen Zerfall der Kolonialherrschaft und markierte das Ende des Empire.

**H170001****Herbstsemester****Di., 14.10.2025**

19:00 - 20:00 Uhr

online

gebührenfrei

1mal Di., 1 UStd.

Anmeldeschluss:**09.10.2025****Die verborgene Macht:****Frauen in der Geschichte, die keiner kennt - ONLINE**

Von Kleopatra bis Jeanne d'Arc – einige Frauen haben es in die Geschichtsbücher geschafft. Doch was ist mit den anderen? In diesem Webinar entdecken wir Herrscherinnen, Spioninnen, Wissenschaftlerinnen und Kriegerinnen, die Geschichte geschrieben haben, aber oft vergessen wurden.



H170002

Herbstsemester

Mi., 12.11.2025

19:00 - 20:00 Uhr

online

gebührenfrei

1mal Mi., 1 UStd.

Anmeldeschluss:

07.11.2025

Zusammensein:

Warum wir für ein gutes Leben Verbündete brauchen - ONLINE

Es ist das Paradox unserer Zeit: Wir fühlen uns so vernetzt wie nie, aber gleichzeitig steigt die Sehnsucht nach echter Verbundenheit. Kein Wunder, denn das ist evolutionär in uns angelegt: Menschen brauchen Menschen. Seit es Menschen gibt, sichert uns das Prinzip von Gemeinschaft und Zusammenhalt wortwörtlich das Überleben. Es ist also Zeit, es neu zu entdecken. Bestsellerautorin Ronja von Wurmb-Seibel erklärt anschaulich und spannend, warum Verbundenheit nicht nur auf individueller, sondern auch auf gesellschaftlicher Ebene wichtiger denn je ist.

H170003

Herbstsemester

Di., 18.11.2025

19:00 - 20:00 Uhr

online

gebührenfrei

1mal Di., 1 UStd.

Anmeldeschluss:

13.11.2025

Jakob Fugger - ONLINE

Jakob Fugger war einer der bedeutendsten Kaufleute der Renaissance. Der WebVortrag analysiert detailliert seine Handelsstrategien und Investitionen, die ihm zu einem beispiellosen Vermögen verhalfen. Zudem werden die wirtschaftlichen und politischen Auswirkungen seines Handelns auf Europa untersucht. Der WebVortrag bietet eine fundierte Einführung in das Leben und Wirken eines außergewöhnlichen historischen Akteurs.

H170004

Herbstsemester

Di., 25.11.2025

19:00 - 20:00 Uhr

online

gebührenfrei

1mal Di., 1 UStd.

Anmeldeschluss:

20.11.2025

Arm und Reich in Deutschland:

Subjektive Wahrnehmung vs. Kennziffern - ONLINE

Wie viel Einfluss haben subjektive Wahrnehmungen auf unser Bild von Armut und Reichtum in Deutschland? Was sagen uns die Statistiken über die Lebensrealität der Menschen, und inwiefern weichen diese von unseren persönlichen Eindrücken ab? Die Menschen liegen in ihren Einschätzungen zur Einkommensverteilung oft daneben und schätzen auch ihre eigene Position in der Verteilung falsch ein. Aber warum weichen unsere Einschätzungen so häufig von der Realität ab? Und welche Rolle spielt der Vergleich innerhalb unserer sozialen Gruppen? Die Ökonomin Dr. Judith Niehues vom Institut der deutschen Wirtschaft hat jahrelang zu Einkommen und Verteilung geforscht. Ihr WebVortrag bietet eine kritische Auseinandersetzung mit diesen Fragen und verspricht spannende Einblicke und anregende Diskussionen.

H170005

Herbstsemester

Di., 02.12.2025

19:00 - 20:00 Uhr

online

gebührenfrei

1mal Di., 1 UStd.

Anmeldeschluss:

25.11.2025

Revolution!

Wie Aufstände die Welt veränderten - ONLINE

Von der Französischen Revolution über 1848 bis zur friedlichen Revolution von 1989 – wir schauen uns an, warum Revolutionen ausbrechen, was sie bewirken und warum sie oft anders verlaufen, als geplant.



vhs



DURCH
STEI
GER

Finde
deinen Kurs
volkshochschule.de

Begib dich auf
neues Terrain.



Kulturelle Bildung ist ein zentraler Bestandteil der allgemeinen Bildung. Sie sensibilisiert für verschiedene Formen künstlerischen Ausdrucks und bietet dem Menschen die Möglichkeit, sich mit ihnen auseinanderzusetzen.

Sie fördert Kreativität und regt zu eigenem schöpferisch-gestalterischen Tun an. Zudem vermittelt sie Orientierungsmöglichkeiten zur Teilnahme am kulturellen Geschehen.

Telefon:
02305 5488410
(Geschäftsstelle)

E-Mail:
vhs@castrop-rauxel.de



Ausstellungen in der Bürgerhausgalerie

Bürgerhausgalerie Castrop-Rauxel
Leonhardstraße 6, 44575 Castrop-Rauxel

Öffnungszeiten

MO	10:00 - 12:30 Uhr	15:00 - 20:00 Uhr
DI	10:00 - 12:30 Uhr	15:00 - 20:00 Uhr
DO	10:00 - 12:30 Uhr	15:00 - 20:00 Uhr
FR	10:00 - 12:30 Uhr	15:00 - 20:00 Uhr
SA	10:00 - 13:00 Uhr	
SO	10:00 - 13:00 Uhr	

H200001

Herbstsemester

Fr., ab 29.08.2025

18:00 - 20:00 Uhr
Bürgerhaus-Galerie,
Leonhardstr. 6
gebührenfrei
3 Wochen, 45 UStd.



Ausstellung -

Die Malweiber stellen sich in Castrop vor'

Wir sind eine Gruppe von vier Künstlerinnen aus Castrop-Rauxel und Umgebung, die schon lange im Bereich der Kunst tätig sind. Seit vier Jahren arbeiten wir mit viel Freude und Kreativität zusammen und freuen uns sehr in der Bürgergalerie ausstellen zu dürfen. Unsere Themen und Malstile variieren sehr stark, je nach Persönlichkeit und Vorlieben der Künstlerin. So zeigen wir Werke die realistische bis abstrakte Malweisen umfassen und thematisch die Bereiche Stillleben, Landschaftsdarstellungen bis zum Porträt beinhalten. Auch die benutzten Materialien sind sehr unterschiedlich, von der Acrylmalerei zur Collage bis zur Feder- oder Bleistiftzeichnung. Lassen Sie sich überraschen!

Frauke Otto, Gitte Krupp, Anna Greuel und Marianne Höber

H200002

Herbstsemester

Leitung: Mary
Erzmanneit

So., ab 12.10.2025

11:00 - 13:00 Uhr
Bürgerhaus-Galerie,
Leonhardstr. 6
gebührenfrei
4 Wochen, 51 UStd.

Paradies -

Im Auge des Betrachters (Artemondo / Castroper Cunstverein)

Der Titel der Gemeinschaftsausstellung „Paradies, im Auge des Betrachters“ ist Programm: Unter Verwendung verschiedenster Materialien teilen die Künstler ihre höchstpersönliche Interpretation eines möglichen Paradieses mit den Betrachtenden. Gezeigt werden Arbeiten aus den Bereichen Malerei, Fotografie und Bildhauerei.



H200003

**Herbstsemester
Fr., ab 21.11.2025**

17:00 - 20:00 Uhr
Bürgerhaus-Galerie,
Leonhardstr. 6
gebührenfrei
4 Wochen, 88 UStd.

Einblicke - Ausblicke (EBG Schülersausstellung)

In unserer nächsten Schulausstellung möchten wir einen Einblick in den Kunstunterricht des Ernst-Barlach-Gymnasiums gewähren. Im Rahmen des schulischen Kunstunterrichtes des Ernst-Barlach-Gymnasiums ist die Präsentation der Schülerarbeiten in der Bürgerhausgalerie Castrop-Rauxel immer ein besonderes Ereignis. In der kommenden Ausstellung ‚EINBLICKE - AUSBLICKE‘ wird eine große Bandbreite künstlerischer Auseinandersetzungen mit unterschiedlichen Themen zu sehen sein. Eine Vielzahl von unterschiedlichen Techniken wie Ölmalerei, Acrylmalerei und verschiedene grafische Techniken, wie beispielsweise Druckgrafik, Ölkreidezeichnung, Tuschezeichnung, Tonplastiken und digitale Arbeiten werden in der Ausstellung zu bewundern sein. Die Schüler*innen haben sich im Unterricht und auch außerhalb ihres Unterrichtes viel Zeit genommen, sich künstlerisch mit ihrem eigenen Ausblick auf die Welt auseinanderzusetzen. Die Zeit mit dem eigenen Kunstwerk bereitet vielen Schüler*innen Freude und Vergnügen oft aber auch intensive Arbeit. Die Kunst ermöglicht immer wieder neue Formen der Selbstdarstellung und Darstellung von der Welt. Nehmen Sie sich die Zeit, die Werke der Schüler*innen anzuschauen - Kunst ist Inspiration, regt zum Denken an, kann Erinnerungen wachrufen, entführt ins Reich der Fantasie und ermöglicht mit anderen Blicken die Welt neu wahrzunehmen.

Mit großer Freude blicken wir bereits auf eine langjährige Ausstellungstradition des Ernst-Barlach-Gymnasiums in der Bürgerhausgalerie Castrop-Rauxel zurück und freuen uns auch in diesem Jahr auf zahlreiche Besucher!

H210001

**Herbstsemester
Leitung: Chris Hopkins
So., 30.11.2025**

19:00 - 21:00 Uhr
Adalbert-Stifter-
Gymnasium,
Leonhardstr. 8,
Aula
Gebühr: 25,- €
1mal So., 3 UStd.

Jive at Five - CHRIS HOPKINS meets the YOUNG LIONS

**Thimo Niesterok (tp), Tijn Trommelen (g/voc), Caris Hermes (b),
Mathieu Clement (dm/vib), Chris Hopkins (p/sax)**

Der Deutsch-Amerikaner Chris Hopkins, vielfach mit Preisen ausgezeichnet, zählt mit bisher über 5000 weltweiten Live-Konzerten zu den international meist beschäftigten Künstlern überhaupt. Seit nunmehr über drei Jahrzehnten zeigt er, wie man seinen Traum leben, mit Erfolg verwirklichen und mit seiner Musik unzählige Menschen weltweit zusammenbringen und begeistern kann. Seit den 90er Jahren stand Chris Hopkins selbst oft als jüngstes Bandmitglied auf der Bühne. Jetzt freut er sich, zum ersten Mal einige der talentiertesten Jazz-MusikerInnen einer neuen Generation - u.a. entdeckt im Rahmen seiner Dozententätigkeit an der Hochschule für Musik in Köln und allesamt zwischen 23 und 33 Jahren jung - die internationalen „Young Lions“ und ihr nagelneues gemeinsames Album „Live! Vol 2“ zu präsentieren.



Die folgenden Chorkonzerte finden in Kooperation mit dem Verein Kulturgemeinde e.V. statt

H210200
Herbstsemester
So., 16.11.2025
 17:00 - 19:00 Uhr
 St. Lambertuskirche
 Entgelt: gebührenfrei
 1mal So., 3 UStd.

Chorkonzert des Kirchenchores St. Elisabeth

Chorkonzert des Kirchenchores St. Elisabeth Obercastrop unter Leitung von Annette Drengk.

Werke für Chor und 2 Orgeln von Vierne, Widor und Dibois.
 Das genaue Programm und die Eintrittspreise werden rechtzeitig bekanntgegeben durch Plakate und Informationen.

H210201
Frühjahresssemester
Fr., 15.05.2026
 19:30 - 21:30 Uhr
 St. Lambertuskirche
 Entgelt: gebührenfrei
 1mal Fr., 3 UStd.

Chorkonzert anlässlich der Städtepartnerschaft Castrop-Rauxel und Vincennes

Chorkonzert des Kirchenchöre St. Elisabeth Obercastrop und St. Louis Vincennes unter Leitung von Annette Drengk und Stanislav Pavilek.
 Das genaue Programm und die Eintrittspreise werden rechtzeitig bekanntgegeben durch Plakate und Informationen.

Seit 1959 besteht die Partnerschaft der beiden Chöre und war Grundlage der Städtepartnerschaft.

Für beide Konzerte gilt:

Eintritt: 18,-€, 15,- € für Mitglieder der Kulturgemeinde, 10,- € für Schüler*innen und Student*innen (Vorverkauf: 17,- €, 14,- €, 9,- €)

Vorverkauf: Castroper Leselust, Münsterstr. 14

Weitere Informationen, die bei Druck dieses Heftes noch nicht feststanden, entnehmen Sie bitte der Presse oder lassen Sie sich per Mail informieren: kulturgemeinde-castrop-rauxel@t-online.de

Vorträge zu Kunst und Kunstgeschichte

H220001
Herbstsemester
 Leitung: Juliane Barisic
So., 14.09.2025
 11:00 - 12:30 Uhr
 Bürgerhaus,
 Leonhardstr. 4,
 Erdgeschoss
 Entgelt: 10,- €
 1mal So., 2 UStd.
Anmeldeschluss:
05.09.2025

Das Ich im Bild:

Albrecht Dürers Selbstportraits und die Kunst der Selbstinszenierung

Ob ikonisches Selbstporträt im Pelzrock (1500) oder malerische Zuhilfenahme in großformatigen Auftragsarbeiten – Dürers Selbstbildnisse gehören zu den bedeutendsten Zeugnissen der Renaissance. Sie zeichnen sich durch präzise Detailtreue, feine Lichtführung und eine psychologische Intensität aus, die in besonderem Maße den Wahrnehmungswandel des Künstlers von einem anonymen Handwerker zu einem individuellen, kreativen Genie verdeutlichen. Gemeinsam wagen wir den Blick hinter die Inszenierung und beleuchten Dürers künstlerischen Verdienst für die Gattung.



H220002

Herbstsemester

Leitung: Juliane Barisic

So., 26.10.2025

11:00 - 12:30 Uhr

Bürgerhaus,

Leonhardstr. 4,

Erdgeschoss

Entgelt: 10,- €

1mal So., 2 UStd.

Sternstunden spanischer Barockmalerei – Velázquez’ „Las Hilanderas“

Ovids Metamorphosen berichten von einer jungen Lydierin namens Arachne, die so gut weben konnte, dass sie sogar mit der Göttin Minerva persönlich in den Wettstreit trat. Doch was hat diese mythologische Episode mit Velázquez’ Hilanderas (um 1655) zu tun? Galt das Bild doch lange Zeit lediglich als die Darstellung einer einfachen Teppichmanufaktur. Der Vortrag lüftet Ihnen den Vorhang zu einer raffinierten Metamalerei, mittels derer auch Velázquez in einen Wettstreit tritt: mit Bildtraditionen, Gattungskonventionen und nicht zuletzt mit Künstlergrößen wie Tizian und Rubens.

H220003

Herbstsemester

Leitung: Juliane Barisic

So., 16.11.2025

11:00 - 12:30 Uhr

Bürgerhaus,

Leonhardstr. 4,

Erdgeschoss

Entgelt: 10,- €

1mal So., 2 UStd.

Anmeldeschluss:

07.11.2025

Sternstunden der Genremalerei – Pieter Aertsen und Joachim Beuckelaer

Mit Pieter Aertsen und Joachim Beuckelaer erlebt die niederländische Malerei des 16. Jhd. einen bemerkenswerten Aufschwung. Aertsen, bekannt für seine lebhaften Marktszenen, fängt das einfache Leben der Menschen ein und verbindet alltägliche Motive mit tiefen moralischen Botschaften. Beuckelaer hingegen brilliert, indem er biblische Themen mit Marktszenen kombiniert und dabei die Fülle und den Überfluss der Natur feiert. Beide prägen das Genre nachhaltig und zeigen die soziale Realität ihrer Zeit, während sie das Interesse an der menschlichen Erfahrung ins Zentrum rücken.

H220004

Frühjahrssemester

Leitung: Juliane Barisic

So., 01.02.2026

11:00 - 12:30 Uhr

Bürgerhaus,

Leonhardstr. 4,

Erdgeschoss

Entgelt: 10,- €

1mal So., 2 UStd.

Anmeldeschluss:

23.01.2026

Tintoretto – Die Welt von Dramatik und Licht

Mit innovativer Komposition und emotionaler Ausdruckskraft revolutioniert Jacopo Tintoretto (1518 – 1594) die Malerei und prägt das künstlerische Gesicht Venedigs bis heute. Insbesondere seine religiösen und allegorischen Meisterwerke spiegeln dabei nicht nur die Neuerungen und Krisen der Zeit, sondern bestechen durch dynamische Pinsel- und dramatische Lichtführung. Begeben Sie sich auf einen Streifzug durch Tintoretto durch und durch venezianische Bildwelten und entdecken sie seine lebensnahe Erzählfreude ganz neu!

H220005

Frühjahrssemester

Leitung: Juliane Barisic

So., 22.03.2026

11:00 - 12:30 Uhr

Bürgerhaus,

Leonhardstr. 4,

Erdgeschoss

Entgelt: 10,- €

1mal So., 2 UStd.

Anmeldeschluss:

13.03.2026

Sternstunden des Manierismus

Manierismus bezeichnet die faszinierende Phase zwischen der Hochrenaissance und dem Barock, in der Künstler wie Goltzius, Parmigianino und Archimboldo mit Farbe und Form experimentieren, um die Grenzen der traditionellen Darstellung zu erweitern. Übertriebene Proportionen, komplexe Kompositionen und eine emotionale Ausdruckskraft zählen sodann zu den herausragenden Charakteristiken, die in besonderem Maße Unsicherheiten und Umbrüche der Zeit reflektieren. Die Veranstaltung wirft Schlaglichter auf eine aufregende Epoche des Individualismus und der Innovation.

**H220006****Frühjahrssemester**

Leitung: Juliane Barisic

So., 17.05.2026

11:00 - 12:30 Uhr

Bürgerhaus,
Leonhardstr. 4,
Erdgeschoss

Entgelt: 10,- €

1mal So., 2 UStd.

Anmeldeschluss:**08.05.2026****Die Prärafaelliten – Rebellion der Farben**

1848 bricht eine Gruppe britischer Künstler um Dante Gabriel Rossetti auf der Suche nach einem authentischen Ausdruck mit den Konventionen der akademischen Malerei, ihren klassischen Idealen und vorherrschenden Theorien. Fortan widmen sich die Prärafaelliten – so der selbst gewählte Name – lebendigen Farben, detailreichen Darstellungen und emotionaler Tiefe. In ihrer Malerei, die oft literarische und mythologische Themen aufgreift, experimentieren sie mit Licht und Komposition. Lassen Sie uns gemeinsam einen Blick auf eine revolutionäre Bewegung und ihre malerischen Botschaften werfen!

Lyrik und Musik**H220101****Herbstsemester**Leitung: Elisabeth
Dieckhöfer**Fr., 05.09.2025**

19:00 - 20:30 Uhr

Bürgerhaus,
Leonhardstr. 4,
Erdgeschoss

Entgelt: 12,- €

1mal Fr., 2 UStd.

Anmeldeschluss:**29.08.2025****Lyrik und Musik - Durch die Stille braust das Meer
Rebellion am Weinberg**

Rauschende Wellen und sanfte Brandung, Möwengeschrei, Salz auf der Haut und Wind in den Haaren, endlose Weite und das Gefühl von Freiheit... Meer macht glücklich!

Die Rezitatorin Elisabeth Dieckhöfer lädt ein zu einem Spaziergang ans Meer mit maritimen Geschichten aus dem prallen Leben – natürlich gewürzt mit einer gehörigen Portion Unfug und jede Menge Seemannsgarn. Begleitet wird sie von dem Musiker Dr. Dietmar Schneider am Saxophon, der mit seinen temperamentvollen Klängen für den richtigen „Wellengang und eine steife Brise“ sorgt.

Genießen Sie einen Abend „unter Seewind“ in launig-beschwingter Atmosphäre...

Ahoi und Hummel Hummel – Mors Mors!



4010eStock - 82892645



H220102

Frühjahrssemester

Leitung: Elisabeth Dieckhöfer

Fr., 17.04.2026

19:00 - 20:30 Uhr

Bürgerhaus,
Leonhardstr. 4,

Erdgeschoss

Entgelt: 12,- €

1mal. Fr, 2 UStd.

Anmeldeschluss:

10.04.2026

Lass uns mit dem Feuer spielen

Lyrik und Konzertabend

Eine kleine Zeitreise durch 6 Jahrhunderte der erotischen Lyrik

Ein prickelnd erotisches Vergnügen verspricht die Rezitatorin Elisabeth Dieckhöfer mit ihrer Textauswahl. Große Dichter wie Goethe, Heine, Ringelnatz, Kästner, Brecht, F.W. Bernstein und andere bedeutende Poeten haben ihre Lust und Leidenschaft in sinnliche, erotische Verse gepackt.

Lassen Sie sich an diesem Abend entführen in den aufregenden Bereich der Lyrik, den unsere Deutschlehrer uns immer vorenthalten haben. Sie werden sich wundern, wie hemmungslos offenherzig sich unsere großen deutschen Dichter dem Thema Erotik hingeeben haben.

In den Gedichten geht es überwiegend heiter, frech, frivol und unbeschwert zu, ganz sicher ohne Tabus, jedoch nicht ohne Moral! Liebhaber sinnlicher Verse werden ebenso auf ihre Kosten kommen wie diejenigen, die die offene Sprache schätzen.

Der Saxophonist Dr. Dietmar Schneider begleitet den Abend mit einflussamen, beschwingten Jazz- und Bluesklängen.

Diaporamen

H220200

Herbstsemester

Leitung:

Peter G. Schäfer

Di., 09.09.2025

19:00 - 20:30 Uhr

Adalbert-Stifter-
Gymnasium,

Leonhardstr. 8,

Aula

gebührenfrei

1mal Di., 2 UStd.

Anmeldeschluss:

02.09.2025

RÜGEN - eine paradiesische Landschaft

Rügen ist die größte deutsche Insel. Sie liegt vor der pommerschen Ostseeküste. Die Küste ist durch zahlreiche Meeresbuchten (Bodden) und Lagunen (Wieke) gegliedert. Dem Nationalpark Jasmund (800 Jahre alter Buchenbestand) verlieh die UNESCO 2011 den Status des WeltNaturerbes. Die Insel Rügen ist bekannt für die Kreidfelsen und die Ostseebäder Binz, Sellin, Göhren, die Bäderarchitektur, die feinsandigen Badestrände und seine vielfältige Landschaft. Weitere Stationen sind die Insel Vilm, Lauterbach, Baabe, „Rasender Roland“, Putbus, die Inselhauptstadt Bergen, Jagdschloss Granitz, Baumwipfeldfad, Sassnitz, Kap Arkona und Schaprode.

Der romantische Maler Caspar David Friedrich hat den poetischen Charakter der Insel Rügen in zahlreichen Bildern dargestellt. Er liebte die Einsamkeit für das Gespräch mit der Natur.

Fotografien und Realisation: Kirsten und Peter G. Schäfer
diaporama-schaefer.de

**H220201****Herbstsemester**

Leitung:

Peter G. Schäfer

Di., 28.10.2025

19:00 - 20:30 Uhr

Adalbert-Stifter-

Gymnasium,

Leonhardstr. 8,

Aula

gebührenfrei

1mal Di., 2 UStd.

Kuopio/Finnland - 60 Jahre Partnerschaft mit Castrop-Rauxel

Finnen und Deutsche wollen Verständigung.

Am 13.10.1965 wurde die Freundschaftsurkunde zwischen Kuopio und Castrop-Rauxel durch Oberbürgermeister Wilhelm Kauermann und dem Vorsteher der Stadtverordnetenversammlung von Kuopio, Eero Häkkinen, unterzeichnet.

In der Urkunde heißt es u.a.: „Die Städte Kuopio und Castrop-Rauxel wollen freundschaftliche Beziehungen unterhalten und durch gegenseitiges Kennenlernen die Verständigung zwischen den europäischen Völkern fördern. Es soll ein reger kultureller und sportlicher Austausch gepflegt werden.“

Wir waren fotografisch in Castrop-Rauxel unterwegs und haben nach finnischen Spuren gesucht und auch einige gefunden.

Im Anschluss zeigen wir Fotoimpressionen aus Kuopio / Finnland.

Fotografien und Realisation: Kirsten und Peter G. Schäfer

www.diaporama-schaefer.de

H220202**Frühjahrssemester**

Leitung:

Peter G. Schäfer

Di., 24.02.2026

19:00 - 20:30 Uhr

Adalbert-Stifter-

Gymnasium,

Leonhardstr. 8,

Aula

gebührenfrei

1mal Di., 2 UStd.

Magische Orte - Sagen, Mythen und Legenden

Magische Orte oder Kraftorte sind Plätze in der Natur oder an historischen Stätten, denen eine besondere energetische oder spirituelle Bedeutung zugeschrieben wird. Vorgestellt werden der „Ludgerusdom“ und die Ludgerus-Brunnenkapelle in Billerbeck. Die Externsteine mit den fünf gewaltigen Sandsteinfelsen in Horn-Bad Meinberg.

Das Junkerhaus in Lemgo. Nach einer Sage hat auf dem Drachenfels bei Königswinter ein Drache gehaust. In der Klosterruine von Heisterbach geht der Geist eines Abtes um. Vier Großsteingräber aus der Jungsteinzeit in Granitz auf Rügen.

Das Wikinger Museum Haithabu bei Schleswig ist eines der bedeutendsten archäologischen Museen Deutschlands. Bereits vor der ersten Besiedelung des Ortes Fatmomakke/Schweden war der Platz ein Treffpunkt der Samen. Im Jahr 1781 entstand eine erste Kapelle. In der Erzgrube Kristineberg in schwedisch Lappland entdeckte ein Bergmann in 90 Metern unter der Oberfläche ein Christusbild.

Fotografien und Realisation: Kirsten und Peter G. Schäfer

www.diaporama-schaefer.de



AdobeStock - 1316143723



VERANSTALTUNGEN DER STADTBIBLIOTHEK

Die Bibliothek der Stadt Castrop-Rauxel liegt - gut erreichbar - inmitten der Altstadt und verfügt über einen kostenlosen WLAN-Zugang. Auf einer Fläche von 1000 m² werden ca. 60.000 Bücher und andere Medien präsentiert. Das Angebot ist vielfältig, aktuell und bürgernah.

IM EINZELNEN FINDEN SIE BEI UNS:

- Sach- und Fachliteratur zu fast allen Wissensgebieten
- Bücher zur beruflichen Aus- und Weiterbildung
- Sprachlehrgänge
- Unterhaltungsromane
- Romane der Weltliteratur und Lyrik
- Kinder- und Jugendliteratur
- lokale und überregionale Zeitungen und Zeitschriften
- Lernsoftware
- Musik-CDs (Rock/Pop, Klassik, Jazz, Meditation)
- Hörbücher
- Sach-DVDs
- Spielfilm-DVDs
- Konsolenspiele
- Fremdsprachige Romane
- ‚Tonies‘ - Hörfiguren

Um in der Bibliothek Medien ausleihen zu können, benötigt man einen gültigen Bibliotheksausweis.

TIPP: ‚E-AUSLEIHE‘

Gemeinsam mit den anderen Bibliotheken im Kreis Recklinghausen bietet die Stadtbibliothek die ‚elektronische Ausleihe‘ an. Leser mit gültigem Bibliotheksausweis können digitale Medien (e-books, Hörbücher Tageszeitungen und Zeitschriften) auf ihren Internetrechner herunterladen und zeitlich begrenzt nutzen. Die Internet-Adresse lautet: www.bibliothek-digital.de/kreisre. Bücher, die nicht im Bestand der Stadtbibliothek vorhanden sind, können gegen eine Gebühr von 2,50 € über die Fernleihe aus anderen Bibliotheken bestellt werden. Dies gilt auch für Zeitschriftenaufsätze.

Les- und Arbeitsplätze können für die Lektüre vor Ort genutzt werden. Angemeldete Leser mit gültigem Bibliotheksausweis haben zudem die Möglichkeit, die sechs Internet-Rechner der Stadtbibliothek gegen eine Gebühr von 0,50 € / pro halbe Stunde zu nutzen. Mit ihrem abwechslungsreichen Veranstaltungsprogramm für Kinder und Erwachsene (Kindertheater, Lesungen) ist die Bibliothek zu einer festen Größe im kulturellen Leben dieser Stadt geworden. Ein monatlich erscheinender Newsletter informiert über Veranstaltungen, Neuerwerbungen etc. Er kann von allen Interessierten kostenlos bezogen werden.

ZUR ANMELDUNG ERFORDERLICH SIND

- ein gültiger Personalausweis oder
- andere gleichwertige Ausweispapiere, die einen amtlichen Nachweis Ihrer Adresse liefern

JAHRESGEBÜHREN

- Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre - kostenlos
- Erwachsene ab dem 18. Lebensjahr
 - Bücherausweis 12 €
 - Medienausweis 17 €
- Schüler*innen und Studierende bis 26 Jahre (bei Vorlage eines Schüler*innen- bzw. Studierendenausweises)
 - Bücherausweis 5 €
 - Medienausweis 7,50 €
- Arbeitslose, Sozialhilfeempfänger, CAS-Pass-Inhaber (bei Vorlage eines amtlichen Dokuments) - kostenlos

STADTBIBLIOTHEK, Im Ort 2

Telefon: 02305/440679
Fax: 02305/922972
E-Mail: stadtbibliothek@castrop-rauxel.de

ÖFFNUNGSZEITEN:

DI, DO 10:00 - 18:00 Uhr
FR 13:30 - 18:00 Uhr
SA 10:00 - 13:00 Uhr
MO + MI geschlossen



H220203

Frühjahrssemester

Leitung: Peter G. Schäfer

Di., 16.06.2026

19:00 - 20:30 Uhr

Adalbert-Stifter-

Gymnasium,

Leonhardstr. 8,

Aula

gebührenfrei

1mal Di., 2 UStd.

Traumhaftes Dänemark

Liebliche Landschaften, traumhafte Strände, moderne Städte und alte Wikinger-Geschichte wollen entdeckt werden.

Unsere Stationen sind: Aarhus und das Freilichtmuseum „Den Gamle By“, das Saltcenter in Mariager, Aalborg, Skagen, Lønstrup und die Wanderdüne Råbjerg Mille mit dem Leuchtturm Rubjerk Knude. Das Wikingermuseum in Ladby und der Schlosspark Egeskov. Kopenhagen mit Ny Havn, den Runden Turm und Rosenberg Slot.

Die dänische Lebensfreude kann ansteckend sein.

Fotografien und Realisation: Kirsten und Peter G. Schäfer

www.diaporama-schaefer.de

H230300

Herbstsemester

Leitung: Saskia Leder,

Sebastian Coors

Di., 02.12.2025

19:00 - 20:30 Uhr

Stadtbibliothek,

Im Ort 2

Entgelt: 10,- €

1mal Di., 2 UStd.

Lesung Vorleser NRW - Die Weihnachtsgeschichte

England im 19. Jahrhundert. Ein eisiger Wind weht durch die verschneiten Straßen der City of London. Vor diesem schaurig-schönen Hintergrund spielt sich Charles Dickens wohl berühmteste Erzählung ab: Die Weihnachtsgeschichte. Die beiden Schauspieler Saskia Leder und Sebastian Coors haben die Geschichte für Sie neu entdeckt und bringen Sie im Rahmen eines Live Hörbuchs als Lesung heraus. Mit Spaß am Gruseligen und Schaurigen werden Sie in die Geschichte der drei Geister, die den alten Geizhals Scrooge am Weihnachtsabend besuchen, entführt.

Geräusche und musikalische Klänge unterstützen die stimmungsvolle Atmosphäre der Lesung und leiten Sie so durch Dickens weihnachtliche Geistergeschichte.

H230310

Herbstsemester

Leitung: Markus Veith

Di., 28.10.2025

19:00 - 20:30 Uhr

Stadtbibliothek,

Im Ort 2

Entgelt: 10,- €

1mal Di., 2 UStd.

Theaterstück - „Rabenschwarze Nachtgeschichten“

Niemand kennt sich besser in der Finsternis aus. – Edgar Allen Poes Rabe löst sich aus dem Gruselgedicht und lädt Sie ein zu einem schaurig-makabren Spaziergang durchs Dunkelgrün. Denn dieser düstere Vogel kann nicht nur „Nimmermehr“ von sich geben. Er vermag die Seelen Verstorbener zu sehen, weiß genau, wo sich auf welche Weise Morde zugetragen haben und trägt diese Geschichten in Zeilen rabenschwarzen Humors vor. Er berichtet über Werwölfe und Vampire, über lebensmüde Lebende und überaus lebendige Tote, macht sich über den Aberglauben der Menschen lustig und präsentiert dabei manchen Klassiker: Er führt durch den Busch, wo Ringelmatzen, krächzt lyrische Fontänen und über allem glimmt der Morgenstern.





H230320

Herbstsemester

Mi., 17.09.2025

16:00 - 17:00 Uhr

Im Ort 2,

44575 Castrop-Rauxel

Entgelt: 5,- €

1mal Mi., 1 UStd.

Theater Lille Kartofler: Das hässliche Entlein

Das Spiel folgt dem Märchen des dänischen Märchenpoeten Hans Christian Andersen. Mit fast lebensgroßen Stofffiguren wird der Weg des kleinen verstoßenen „hässlichen Entlein“ zum Schwan nachgespielt. Der Entenhof, kühne Wildenten, die Bauernfamilie mit den wilden Kindern, die weise Frau und ihre Hühner, der Jäger, der gemeine Rabe und zuletzt der Schwan begegnen dem Entlein. Sommer, Herbst, der kalte Winter und schließlich die Frühlingssonne ziehen vor dem Publikum vorbei. Der Spieler erzählt dem einsamen Entlein zum Trost die Geschichte, eben dessen Geschichte. Er wird dann wieder zum Puppenspieler, der mit den Figuren das Leben des Entleins in wunderschöne belebte Bilder umsetzt.



H230330

Herbstsemester

Mi., 26.11.2025

16:00 - 17:00 Uhr

Im Ort 2,

44575 Castrop-Rauxel

Entgelt: 5,- €

1mal Mi., 1 UStd.

Theater Tom Teuer: Weihnachtsbäckerei

Der Plätzchennotruf 2412 hilft bei angebrannten Plätzchen, vergessenen Rezepten, verschwundenen Schokostreuseln, zerflossenen Zuckerguss und gestressten Eltern. Kein Wunder, dass der Plätzchennotrufbäcker Alfons Zuckerwatte, vor Weihnachten alle Hände voll zu tun hat: ständig klingelt das Telefon, ein Notruf nach dem anderen. Und heute herrscht besonders hoher Hochbetrieb. Die Kinder sind zu Besuch im Plätzchennotruf, der Nikolaus bracht sein jährliches XXXL Vollkornplätzchenkraftpaket und das Räuchermännchen und der Nussknacker plappern auch noch dazwischen. Als dann ein dringender Herzplätzchen-Notruf eingeht, passiert Alfons Zuckerwatte etwas, was ihm noch nie passiert ist: Er kann nicht liefern!

Die „Weihnachtsbäckerei“ ist ein leckeres, ein märchenhaftes Stück über die besinnlichen und hektischen Momente in der Vorweihnachtszeit.

Für Kinder ab 4 Jahren.



H230340

Herbstsemester

Mo., 08.12.2025

16:00 - 17:00 Uhr

Im Ort 2,

44575 Castrop-Rauxel

Entgelt: 5,- €

1mal Mi., 1 UStd.

Seifenblasen-Theater:

Rosa-Luise und die verschwundenen Weihnachtspäckchen

Hochbetrieb im Postamt von Güllenburg. Heute ist Heiliger Abend und Briefträger Krause hat alle Hände voll zu tun. Eine ganzes Postamt voller Weihnachtspakete wartet darauf verteilt zu werden. Doch – oh Schreck – plötzlich sind alle Pakete weg! Mit Hilfe seines Schweinchens Rosa-Luise macht er sich auf die Suche... und was die beiden finden ist so ganz anders als erwartet ...

Eine turbulenter Weihnachtskrimi mit Menschen, Tischfiguren und Handpuppen und viel Musik für alle kleinen Spürnasen ab 3 Jahren und älter ..



Kreatives Gestalten

H240101

Herbstsemester

Leitung:

Joanna Schneider

Do., 06.11.2025

18:00 - 21:00 Uhr

Bürgerhaus,

Leonhardstr. 4,

Erdgeschoss

Entgelt: 33,- €

1mal Do., 4 UStd.

Anmeldeschluss:

30.10.2025

Riesenzapfen als Weihnachtsanhänger

Gemeinsam verwandeln wir große Pinienzapfen (10–15cm) in stimmungsvolle Weihnachtsanhänger. Direkt am Zapfen gestalten wir ein kleines Gesteck aus verschiedenen Tannenzweigen, dekorativen Akzenten und Schleifenband – ideal zum Aufhängen oder Verschenken. Schritt für Schritt lernen wir, wie die Materialien kombinieren und kreativ umsetzen. Mit etwas Fingerspitzengefühl und vielen Ideen entstehen dekorative Unikate, die unser Zuhause in festlichem Glanz erstrahlen lassen. Dieser Kurs bietet Raum für Kreativität, Freude am Gestalten und eine gemütliche Einstimmung auf die Weihnachtszeit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie Folgendes mit: Eine kleine Heißklebepistole samt Klebesticks, eine Rosenschere, eine Haushaltsschere, ein Paar Plastikhandschuhe sowie eine große Tasche, damit Sie Ihr selbst gestaltetes Meisterstück sicher mit nach Hause nehmen können.

Materialkosten in Höhe von 20,- € sind im Entgelt enthalten.



H240102

Herbstsemester

Leitung:

Joanna Schneider

Do., 27.11.2025

18:00 - 21:00 Uhr

Bürgerhaus,

Leonhardstr. 4,

Erdgeschoss

Entgelt: 43,- €

1mal Do., 4 UStd.

Anmeldeschluss:

20.11.2025

Nachhaltigen Adventskranz stecken

In diesem besonderen Workshop gestalten wir gemeinsam nachhaltige Adventskränze mit natürlichen Materialien wie Moos, Tannenzweigen, Zapfen und Trockenblumen. Wir wählen aus einer Vielfalt duftender Zweige – etwa Nordmantanne, Eukalyptus oder Squarrosa-Zypresse – und integrieren mitgebrachte Schätze wie Kugeln, Bänder oder Ornamente vergangener Jahre. Unser Motto: „Tauschen statt entsorgen!“ – gemeinsam arrangieren wir Neues aus Bestehendem. Auch eigene Kerzen und Halter können mitgebracht werden. Dabei setzen wir nicht nur kreative Ideen um, sondern schenken Erinnerungen neuen Glanz. Ein Workshop für alle, die florale Gestaltung mit Nachhaltigkeit und Herz verbinden möchten.

Bitte bringen Sie Folgendes mit: Eine kleine Heißklebepistole samt Klebesticks, eine Rosenschere, eine Haushaltsschere, ein Paar Plastikhandschuhe sowie eine große Tasche, damit Sie Ihr selbst gestaltetes Meisterstück sicher mit nach Hause nehmen können.

Materialkosten in Höhe von 30,- € sind im Entgelt enthalten.

H240103

Frühjahrssemester

Leitung:

Joanna Schneider

Do., 12.02.2026

18:00 - 21:00 Uhr

Bürgerhaus,

Leonhardstr. 4,

Erdgeschoss

Entgelt: 43,- €

1mal Do., 4 UStd.

Anmeldeschluss:

05.02.2026

Moos trifft Stil – pflegefreie Mooschale gestalten

In diesem kreativen Workshop gestalten wir unsere eigene, stilvolle Mooschale – dekorativ, langlebig und pflegefrei. Wir verarbeiten konservierte Moosarten wie Polster-, Flocken- und Islandmoos in harmonischen Grüntönen und ergänzen sie mit Trockenblumen, Farne oder Gräsern. Dabei erlernen wir Grundlagen der Gestaltung, Farbharmonie und Materialkunde. Konserviertes Moos bleibt dauerhaft weich und farbintensiv, ganz ohne Pflege – und trägt zugleich zu einem angenehmen Raumklima bei. Wir schaffen einzigartige Naturdekorationen für Tisch oder Regal – natürlich, ästhetisch und modern. Ein Workshop für alle, die nachhaltige Gestaltung lieben und stilvolle Akzente im Wohnraum setzen möchten.

Bitte bringen Sie Folgendes mit: Eine kleine Heißklebepistole samt Klebesticks, eine Rosenschere, eine Haushaltsschere, ein Paar Plastikhandschuhe sowie eine große Tasche, damit Sie Ihr selbst gestaltetes Meisterstück sicher mit nach Hause nehmen können.

Materialkosten in Höhe von 30,- € sind im Entgelt enthalten.

**H240104****Frühjahrssemester**

Leitung:

Joanna Schneider

Do., 12.03.2026

18:00 - 21:00 Uhr

Bürgerhaus,

Leonhardstr. 4,

Erdgeschoss

Entgelt: 33,- €

1mal Do., 4 UStd.

Anmeldeschluss:**05.03.2026****Frühlingsnester aus Naturmaterialien**

Im Frühling wächst nicht nur die Natur – auch unsere Kreativität blüht auf. Gemeinsam gestalten wir aus schlingenden Gehölzen wie Korkezieherweide, Hartriegel oder Weidenzweigen ein natürliches Nest. Mit Moos, Heu, Zweigen und Frühblühern dekorieren wir nach eigenen Ideen – zart, verspielt oder farbenfroh. Wir erlernen grundlegende floristische Techniken und kombinieren diese mit unseren persönlichen Gestaltungsvorstellungen. So entstehen langlebige, individuelle Frühlingssdekorationen – als Tischschmuck, Geschenk oder Ausdruck unserer Kreativität. Ein inspirierender Workshop für alle, die den Frühling mit eigenen Händen gestalten möchten.

Bitte bringen Sie Folgendes mit: Eine kleine Heißklebepistole samt Klebesticks, eine Rosenschere, eine Haushaltsschere, ein Paar Plastikhandschuhe sowie eine große Tasche, damit Sie Ihr selbst gestaltetes Meisterstück sicher mit nach Hause nehmen können.

Materialkosten in Höhe von 20,- € sind im Entgelt enthalten.

H240105**Frühjahrssemester**

Leitung:

Joanna Schneider

Do., 19.03.2026

18:00 - 21:00 Uhr

Bürgerhaus,

Leonhardstr. 4,

Erdgeschoss

Entgelt: 33,- €

1mal Do., 4 UStd.

Anmeldeschluss:**12.03.2026****Ostergesteck mit Frischblumen**

Mit frischen Frühlingsblumen, natürlichen Steckhilfen und farbenfroher Gestaltung kreieren wir gemeinsam ein liebevoll gearbeitetes Ostergesteck. Wir entdecken die Wirkung von Farben, Formen und Düften und lassen unserer Kreativität freien Lauf. Ob verspielt oder reduziert, zart oder bunt – jede:r gestaltet in eigenem Stil. Fachliche Impulse begleiten uns beim floralen Arbeiten, wobei der Fokus auf Freude und freier Entfaltung liegt. Ob mit oder ohne Erfahrung – wir gestalten mit Herz, Technik und Inspiration. Ein floraler Kurs voller Leichtigkeit, der uns auf den Frühling einstimmt und eine wohlthuende Pause vom Alltag schenkt.

Bitte bringen Sie Folgendes mit: Eine kleine Heißklebepistole samt Klebesticks, eine Rosenschere, eine Haushaltsschere, ein Paar Plastikhandschuhe sowie eine große Tasche, damit Sie Ihr selbst gestaltetes Meisterstück sicher mit nach Hause nehmen können.

Materialkosten in Höhe von 20,- € sind im Entgelt enthalten.



AdobeStock_65437342



H240200

Herbstsemester

Leitung:

Marianne Höber

Do., ab 18.09.2025

17:30 - 19:45 Uhr

Begegnungszentrum

Merklinde,

Wittener Str. 322b

Gebühr: 36,- €

4mal Do., 12 UStd.

Anmeldeschluss:

11.09.2025

Mixed Media - Kreatives Gestalten mit unterschiedlichem Material

Beim Mixed Media Konzept gestalten Sie mit allen Dingen, die man auf Papier oder Leinwand anbringen kann. Experimentieren, Mut und Neugier sind die besten Voraussetzungen für tolle Gestaltungen.

Die Kursleiterin zeigt zum Beispiel

- wie man witzige Collagen anfertigt,
- wie man Material kombiniert und auf Papier und Leinwand befestigt
- wie man mit Rakel und Spachtel tolle Bilder anfertigt,
- wie man Vorlagen verändert und im eigenen Sinne gestaltet und vieles mehr.

Die Materialkosten für Farbe, Stifte, Papier und Fixierung in Höhe von 20,- € bitte bei der Kursleiterin entrichten.

H240205

Herbstsemester

Leitung:

Jennifer Kemler

Sa., 13.12.2025

11:00 - 16:00 Uhr

Bürgerhaus,

Leonhardstr. 4,

Erdgeschoss

Entgelt: 20,- €

1mal Sa., 7 UStd.

Anmeldeschluss:

05.12.2025

Workshop: Kreatives Hand Lettering – Weihnachtskarten gestalten

In diesem Workshop lernen die Teilnehmer die Grundlagen des Hand Letterings und die Anwendung verschiedener Techniken, um Letterings in unterschiedlichen Stilen zu erstellen. Nach einer kurzen Einführung in Begriffe und Material wird mit praktischen Übungen begonnen. Unter Anleitung üben die Teilnehmer den Umgang mit Brushpens, Pinseln und Aquarellfarben. Mit dem Starterset (Guide, Papier, Brushpens, Pinsel, Aquarellfarbe) können sie sowohl im Kurs als auch zu Hause weiter üben. Am Ende gestalten die Teilnehmer ihre eigenen, kreativen Weihnachtskarten im Hand Lettering-Stil – ideal für persönliche Weihnachtsgrüße.

Die Materialkosten in Höhe von 15,- € bitte bei der Dozentin entrichten.



**H240206****Frühjahrssemester**

Leitung:

Jennifer Kemler

Sa., 14.03.2026

11:00 - 16:00 Uhr

Bürgerhaus,

Leonhardstr. 4,

Erdgeschoss

Entgelt: 20,- €

1mal Sa., 7 UStd.

Anmeldeschluss:**06.03.2026****Workshop: Kreatives Hand Lettering – Osterkarten gestalten**

In diesem Workshop lernen die Teilnehmer die Grundlagen des Hand Letterings und die Anwendung verschiedener Techniken, um Letterings in unterschiedlichen Stilen zu erstellen. Nach einer kurzen Einführung in Begriffe und Material wird mit praktischen Übungen begonnen. Unter Anleitung üben die Teilnehmer den Umgang mit Brushpens, Pinseln und Aquarellfarben. Mit dem Starterset (Guide, Papier, Brushpens, Pinsel, Aquarellfarbe) können sie sowohl im Kurs als auch zu Hause weiter üben. Am Ende gestalten die Teilnehmer ihre eigenen, kreativen Osterkarten im Hand Lettering-Stil – ideal für persönliche Ostergrüße.

Die Materialkosten in Höhe von 15,- € bitte bei der Dozentin entrichten.

Tanzworkshops**H250001****Herbstsemester**

Leitung:

Claudia Nierhoff

So., 09.11.2025

11:00 - 13:15 Uhr

Dance City

Entgelt: 25,- €

1mal So., 3 UStd.**Anmeldeschluss:****31.10.2025****Tanzworkshop Musical / Show Dance**

Musical / Show Dance ist eine Tanzart, die begeistert.. Es werden Choreographien nach bekannten Musical Songs einstudiert oder auch Show Choreographien ebenfalls nach bekannten Musicals, die nicht nur in New York, sondern auch hier in Deutschland an großen Theatern laufen.

H250002**Frühjahrssemester**

Leitung:

Claudia Nierhoff

So., 15.03.2026

11:00 - 13:15 Uhr

Dance City

Entgelt: 25,- €

1mal So., 3 UStd.

Anmeldeschluss:**06.03.2026****Tanzworkshop Latin Dance**

Zu Latin Dance zählt man Bachata, Salsa, Merengue... um nur einige Latino Tänze zu nennen. Alle werden nach Latino Rythmen getanzt. Man holt sich die Sonne und somit die gute Laune in den Saal. Spaß ist vorprogrammiert!



AdobeStock_239071027



H270001

**Herbstsemester
Di., 21.10.2025**
19:00 - 20:00 Uhr
online
gebührenfrei
1mal Di., 1 UStd.

Warum hängt das hier?

Skandale und Tabubrüche in der Kunstgeschichte - ONLINE

Von Caravaggios brutalen Bildern über Manets „Olympia“ bis hin zu Duchamps berühmtem Pissoir – Kunst hat immer wieder provoziert. Wir schauen uns einige der größten Skandale der Kunstgeschichte an und fragen uns: Was gilt heute als mutig und was nur als Provokation?

Anmeldeschluss: 16.10.2025

H270002

**Herbstsemester
Di., 18.11.2025**
19:00 - 20:00 Uhr
online
gebührenfrei
1mal Di., 1 UStd.
**Anmeldeschluss:
13.11.2025**

Gärten in der Kunst:

Von Monet bis zur urbanen Oase - ONLINE

Gärten waren schon immer Inspirationsquelle für Künstler:innen – von impressionistischen Landschaftsbildern bis zu surrealistischen Traumwelten. Besonders im 19. und 20. Jahrhundert wurden Gärten nicht nur als Motive in der Kunst verewigt, sondern auch selbst zu Rückzugsorten in einer zunehmend urbanisierten Welt. Wie beeinflusste die Moderne die Gartenkunst? Welche Rolle spielte die Natur in der Kunst der Impressionisten und der Avantgarde? Und wie entwickelten sich Gärten von romantischen Landschaften zu urbanen Parks?



H270003

**Herbstsemester
Di., 09.12.2025**
19:00 - 20:00 Uhr
online
gebührenfrei
1mal Di., 1 UStd.
**Anmeldeschluss:
04.12.2025**

Monumente und Denkmäler:

Was uns Skulpturen im öff. Raum erzählen - ONLINE

Vom Koloss von Rhodos bis zu modernen Kriegsdenkmälern – Skulpturen haben oft politische Botschaften. Wie haben sich öffentliche Denkmäler im Laufe der Geschichte verändert?

**H270004****Herbstsemester****Di., 13.01.2026**

19:00 - 20:00 Uhr

online

gebührenfrei

1mal Di., 1 UStd.

Anmeldeschluss:**08.01.2026****Kunst oder Kitsch?****Wer entscheidet eigentlich, was schön ist? - ONLINE**

Ist der Wert eines Kunstwerks objektiv oder eine Frage des Zeitgeists? Warum wurden Werke, die heute als Meisterwerke gelten, zu ihrer Zeit oft abgelehnt? Wir gehen der Frage nach, wie sich der Kunstgeschmack im Laufe der Jahrhunderte verändert hat und was das für uns heute bedeutet.

H270005**Herbstsemester****Di., 27.01.2026**

19:00 - 20:00 Uhr

online

gebührenfrei

1mal Di., 1 UStd.

Anmeldeschluss:**22.01.2026****Designgeschichte kompakt:****Vom Bauhaus bis Memphis - ONLINE**

Ob klassische Moderne, skandinavisches Design oder knallige Postmoderne – Design beeinflusst unseren Alltag. Wir nehmen die wichtigsten Strömungen unter die Lupe und entdecken, wie sie unser Wohnen, Arbeiten und Leben geprägt haben.



Heike Poppe

staatlich geprüfte Musiklehrerin

Mitglied im Verband Deutscher Musikerzeher und konzertierender Künstler VDMK

Maßgeschneiderter Musikunterricht mit Qualität

Telefon: 02305/13995 – Mobil: 0171/ 4535385

Für Jung und Alt – Anmeldungen jederzeit!



JAN ERDMANN STUDIENLEITER



**„Gesundheit ist mehr als die
Abwesenheit von Krankheit“.**

Dieser Grundsatz prägt das Gesundheitsverständnis der Volkshochschule. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.

Mit unseren Angeboten möchten wir daher das eigenverantwortliche gesundheitsorientierte Handeln der Menschen im Zusammenspiel von psychischen, körperlichen und sozialen Komponenten fördern.

Auf den folgenden Seiten finden Sie u.a. Angebote zu:

- Kochkurse
- Wissenswertes rund um das Thema Herzgesundheit
- Aquafitness und Wassergymnastik
- Verschiedene Fitness- und Bewegungsangebote
- Stressbewältigung durch Yoga

Wir hoffen, dass die Kurse Ihr Interesse und Ihre Freude an Gesundheitsthemen und -aktivitäten wecken.

Telefon:
02305/ 5488414

E-Mail:
**jan.erdmann@
castrop-rauxel.de**



Kochen und Backen

H300301**Herbstsemester**

Leitung: Monika Reuter

Mi., 24.09.2025

18:00 - 21:45 Uhr

BBZ Dingen,

Westheide 63, Raum 6,

Hauswirtschaft

Gebühr: 13,- €

1mal Mi., 5 UStd.

Anmeldeschluss:**17.09.2025****Einfach Pasta!**

Du hast eigentlich keine Zeit zum Kochen? Dann kommen diese Nudel-Rezepte wie gerufen: Du brauchst nur eine Handvoll Zutaten und weniger als 30 Minuten - dann stehen sie fix und fertig auf dem Tisch.

Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 16,- € bitte bar bei der Dozentin bezahlen.

Bitte bringen Sie ein Trockentuch, ein Getränk und für evtl. Reste ausreichend Vorratsbehälter mit.

**H300302****Herbstsemester**

Leitung: Monika Reuter

Mi., 01.10.2025

18:00 - 21:45 Uhr

BBZ Dingen,

Westheide 63, Raum 6,

Hauswirtschaft

Gebühr: 13,- €

1mal Mi., 5 UStd.

Anmeldeschluss:**24.09.2025****Dips, Marmeladen, Pestos**

Leckere Aufstriche, Marmeladen, Pestos, Dips, Nusscreme, Butter herzhaft oder süß. Dazu ein selbstgebackenes Brot oder Stuten. Das bereichert jeden Frühstückstisch. Oder wie wäre es mal mit einem leckeren Walnuss-Basilikum-Pesto? In einem schönen Glas verpackt das perfekte Geschenk.

Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 16,- € bitte bar bei der Dozentin bezahlen.

Bitte bringen Sie Spüli, Trockentücher, ein Getränk und ausreichend Vorratsbehälter (7 Gläser a 300 ml mit Schraubverschluss). und für evtl. Reste Vorratsbehälter mit.





H300303

Herbstsemester

Leitung: Monika Reuter

Sa., 11.10.2025

12:00 - 17:15 Uhr

BBZ Dingen,

Westheide 63, Raum 6,

Hauswirtschaft

Gebühr: 18,- €

1mal Sa., 7 UStd.

Anmeldeschluss:

02.10.2025

Blechkuchen ohne Schnickschnack

Es gibt sie noch, die Rezepte aus Omas Küche. Duftende und saftige Überraschungen. Leckere Kuchen mit Früchten kommen immer gut an und sind der Hit auf jedem Tisch. Wie wäre es mal mit einem Preiselbeer-Bienenstich oder einem Hagebutten-Streusel mit Pudding? Im Anschluss wird natürlich gemütlich Kaffee getrunken und der Kuchen probiert. Lassen Sie sich überraschen.

Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 16,- € bitte bar bei der Dozentin bezahlen.

Bitte bringen Sie ein Trockentuch, ein Getränk und einen Kuchenbehälter.

H300305

Herbstsemester

Leitung: Petra Klaus

Do., 20.11.2025

18:00 - 21:45 Uhr

BBZ Dingen,

Westheide 63, Raum 6,

Hauswirtschaft

Gebühr: 14,- €

1mal Do., 5 UStd.

Anmeldeschluss:

13.11.2025

Vegetarisches Weihnachtsmenü in vollwertig

Zu Rotkohl und selbstgemachten Knödeln gibt es einen leckeren Nussbraten mit Pilzsoße, die sich sehr gut in das traditionelle Weihnachtsmenü einfügen lassen. Dazu noch einen Salat und ein vollwertiges Dessert, so lassen sich die Feiertage vitalstoffreich gestalten.

Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 16,- € bitte bar bei der Dozentin bezahlen.

Bitte bringen Sie ein Trockentuch, ein Getränk und für evtl. Reste Vorratsbehälter mit.



H300306

Herbstsemester

Leitung: Monika Reuter

Sa., 22.11.2025

12:00 - 18:00 Uhr

BBZ Dingen,

Westheide 63, Raum 6,

Hauswirtschaft

Gebühr: 20,- €

1mal Sa., 8 UStd.

Anmeldeschluss:

14.11.2025

Verführerische Weihnachtspräsente

Es ist Weihnachten und Sie wissen wieder nicht, was Sie verschenken sollen? Wie wäre es mit selbst hergestellten Köstlichkeiten aus der Küche? Konfitüren, Pralinen, Liköre, Stollen, Kekse, Torten und andere Köstlichkeiten. Darüber freuen sich auch Menschen, die sonst schon alles haben.

Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 20,- € bitte bar bei der Dozentin bezahlen.

Bitte bringen Sie ein Trockentuch, ein Getränk und für evtl. Reste Vorratsbehälter mit.

**H300307****Frühjahrssemester**

Leitung: Monika Reuter

Mi., 11.02.2026

17:15 - 21:45 Uhr

BBZ Dingen,

Westheide 63, Raum 6,

Hauswirtschaft

Gebühr: 15,- €

1mal Mi., 6 UStd.

Anmeldeschluss:**04.02.2026****Fingerfood - Von der Hand in den Mund**

Fingerfood und Leckeres in kleinen Gläsern angeboten, sind die Highlights eines jeden Büffets. Süß oder pikant, knusprig oder cremig, zum Löffeln oder Dippen. Ob Miniquiches, Scones, Wraps, Medaillons, Partybrötchen oder viele andere Leckereien.

Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 16,- € bitte bar bei der Dozentin bezahlen.

Bitte bringen Sie ein Trockentuch, Spüli, ein Getränk und für evtl. Reste ausreichend Vorratsbehälter mit.

H300308**Frühjahrssemester**

Leitung: Monika Reuter

Mi., 18.03.2026

17:15 - 21:45 Uhr

BBZ Dingen,

Westheide 63, Raum 6,

Hauswirtschaft

Gebühr: 15,- €

1mal Mi., 6 UStd.

Anmeldeschluss:**11.03.2026****Tapas Olé!**

Tapas sind geniale Leckereien aus der spanischen Küche, die gern zu Bier oder Sherry als Aperitif gereicht werden. Diese kleinen Köstlichkeiten, wie z.B. Fleischspieße, Pimientos, Gambas, Aioli und vieles mehr, erinnern Sie an ihren letzten Urlaub. Natürlich darf eine selbstgemachte Sangria nicht fehlen.

Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 18,- € bitte bar bei der Dozentin bezahlen.

Bitte bringen Sie ein Trockentuch, ein Getränk und für evtl. Reste Vorratsbehälter mit.



AdobeStock_601321329

H300309**Frühjahrssemester**

Leitung: Gabriele Siegel

Mo., 23.03.2026

18:00 - 21:45 Uhr

BBZ Dingen,

Westheide 63, Raum 6,

Hauswirtschaft

Gebühr: 10,- €

1mal Mo., 5 UStd.

Anmeldeschluss:**16.03.2026****Aufregendes Afrika - Afrikanische Küche**

Entdecken Sie die Vielfalt afrikanischer Kochtechniken. In der gesamten Region wird eine große Auswahl an Grundnahrungsmitteln gegessen, darunter Fufu, Banku, Kenkey (aus Ghana), Foutou, Couscous, Tô und Garri, die zusammen mit Suppen und Eintöpfen serviert werden. Wir kochen eine interessante Auswahl von mild bis scharf, mit Fleisch und auch vegetarisch.

Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 16,- € bitte bar bei der Dozentin bezahlen.

Bitte bringen Sie ein Trockentuch, ein Getränk und für evtl. Reste Vorratsbehälter mit.



H300310

Frühjahrssemester

Leitung: Petra Klaus

Do., 23.04.2026

18:00 - 21:45 Uhr

BBZ Dingen,

Westheide 63, Raum 6,

Hauswirtschaft

Gebühr: 14,- €

1mal Do., 5 UStd.

Anmeldeschluss:

16.04.2026

Frühlingsmenü aus der Vollwertküche

In diesem Kurs bereiten wir ein vegetarisches Menü bestehend aus Salat, Suppe, Vorspeise, Hauptgericht und Dessert zu. Dafür verwenden wir möglichst frische und wenig verarbeitete Lebensmittel wie Gemüse, Getreide, Obst, Nüsse und native Öle. Während der Zubereitung gibt es Infos rund um die Vollwertkost.

Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 16,- € bitte bar bei der Dozentin bezahlen.

Bitte bringen Sie ein Trockentuch, ein Getränk und für evtl. Reste Vorratsbehälter mit.

H300311

Frühjahrssemester

Leitung: Gabriele Siegel

Mo., 27.04.2026

18:00 - 21:45 Uhr

BBZ Dingen,

Westheide 63, Raum 6,

Hauswirtschaft

Gebühr: 10,- €

1mal Mo., 5 UStd.

Anmeldeschluss:

20.04.2026

Ayurvedische Ernährung

Die mehr als 5000 Jahre alte Heilkunde Ayurveda bedeutet übersetzt ‚Wissen vom Leben‘. Ziel der ayurvedischen Lehre ist es, den Körper zu entgiften und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dazu gehört auch ganz besonders eine gesunde Ernährung. Wir bereiten Currys und interessante Varianten der ayurvedischen/indischen Küche zu.

Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 16,- € bitte bar bei der Dozentin bezahlen.

Bitte bringen Sie ein Trockentuch, ein Getränk und für evtl. Reste Vorratsbehälter mit.

H300312

Frühjahrssemester

Leitung: Monika Reuter

Mi., 29.04.2026

18:00 - 21:45 Uhr

BBZ Dingen,

Westheide 63, Raum 6,

Hauswirtschaft

Gebühr: 13,- €

1mal Mi., 5 UStd.

Anmeldeschluss:

22.04.2026

Mexikanische Wraps

Wenn wir an Mexiko denken, denken wir an Chilis, Mais, Avocado, Bohnen, Tacos und Tortillas. In diesem Kurs füllen wir Wraps mit frischen und leichten Zutaten wie Tomaten, roten Paprika, Hackfleisch oder Hähnchenfleisch. Dazu bereiten wir eine Guacamolacreme, also einen Avocado-Dip. Natürlich darf auch eine mexikanische Nachspeise (Kokoscreme) nicht fehlen.

Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 16,- € bitte bar bei der Dozentin bezahlen.

Bitte bringen Sie ein Trockentuch, ein Getränk und für evtl. Reste Vorratsbehälter mit.



**H300313****Frühjahrssemester**

Leitung: Gabriele Siegel

Mo., 04.05.2026

18:00 - 21:45 Uhr

BBZ Dingen,

Westheide 63, Raum 6,

Hauswirtschaft

Gebühr: 10,- €

1mal Mo., 5 UStd.

Anmeldeschluss:**27.04.2026****After Work - die Feierabendküche**

Feierabend! Und nun ein leckeres Gericht: das haben Sie sich verdient. Genießen und nicht lange am Herd stehen. Schnelle Rezepte für jeden Geschmack, auch geeignet, sie mit ins Büro zu nehmen.

Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 16,- € bitte bar bei der Dozentin bezahlen.

Bitte bringen Sie ein Trockentuch, ein Getränk und für evtl. Reste Vorratsbehälter mit.

H300491**Herbstsemester**

Leitung: Petra Leßmann

Sa., 22.11.2025

16:00 - 20:00 Uhr

BBZ Dingen,

Westheide 63, Raum 6,

Hauswirtschaft

Entgelt: 14,- €

1mal Sa., 5 UStd.

Anmeldeschluss:**14.11.2025****H300502****Frühjahrssemester**

Leitung: Petra Leßmann

Sa., 18.04.2026

16:00 - 20:00 Uhr

BBZ Dingen,

Westheide 63, Raum 6,

Hauswirtschaft

Entgelt: 14,- €

1mal Sa., 5 UStd.

Anmeldeschluss:**10.04.2026****Lust auf Sushi?**

Sushi sind delikate japanische Häppchen, fantasievolle Kreationen aus mariniertem Reis mit frischem Fisch oder vegetarisch. Sie erfreuen sich auch in den westlichen Ländern immer größerer Beliebtheit - nicht zuletzt, weil sie kalorienarm und gesund sind. An diesem Abend werden Sie einige Varianten selbst herstellen und im Anschluss natürlich genussvoll verzehren. Wenn Sie vegetarische oder vegane Sushi-Variationen wünschen, geben Sie das bitte bei der Anmeldung mit an.

Auch der Kopf möchte nicht ohne Nahrung bleiben. Deshalb erfahren Sie hier auch einiges über Japan und über die Menschen dort mit ihren Lebens- und Essgewohnheiten. Die Dozentin Petra Leßmann hat selbst einige Jahre in Japan gelebt und möchte einen Teil ihrer Erfahrungen mit Land und Leuten gerne an die Teilnehmer*innen des Kurses weitergeben. Neugierig geworden?

Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 20,- € bitte bar bei der Dozentin bezahlen.

Bitte bringen Sie ein Trockentuch, Einmal-Handschuhe, ein großes Schneidebrett, ein sehr scharfes großes Gemüsemesser ohne Säge und verschließbare Schälchen für leckere Reste und evtl. eine Schürze mit. Bitte denken Sie auch an ein Getränk! Zum Essen wird Tee gereicht.





Wassergymnastik / Aquafitness

Bitte beachten: Alle Wassergymnastik- und Aquafitnesskurse werden in der Schwimmhalle der Martin-Luther-King Förderschule, Uferstr. 36, durchgeführt und kosten 33,- € für 15 UStd.

Wassergymnastik

„Bewegung“ im Wasser für „Jung und Alt“

Wassergymnastik ist die ideale Bewegungsform, um Ihre Muskeln und Gelenke mobil und kräftig zu erhalten und Ihre Kondition zu steigern. Zudem werden durch den Wasserauftrieb die Wirbelsäule entlastet und die Bänder geschont. Musik und der Einsatz von verschiedenen Geräten ergänzen die Übungen.

H314001 Herbstsemester Leitung: Elisabeth Baumann Di., ab 02.09.2025 17:00 - 17:45 Uhr	H314011 Herbstsemester Leitung: Elisabeth Baumann Di., ab 02.09.2025 17:45 - 18:30 Uhr	H314021 Herbstsemester Leitung: Elisabeth Baumann Di., ab 02.09.2025 18:30 - 19:15 Uhr	H314031 Herbstsemester Leitung: Heike Isanovic Mi., ab 03.09.2025 17:00 - 17:45 Uhr
H314041 Herbstsemester Leitung: Heike Isanovic Mi., ab 03.09.2025 17:45 - 18:30 Uhr	H314051 Herbstsemester Leitung: Heike Isanovic Mi., ab 03.09.2025 18:30 - 19:15 Uhr	H314061 Herbstsemester Leitung: Heike Isanovic Mi., ab 03.09.2025 19:15 - 20:00 Uhr	H314102 Frühjahrssemester Leitung: Elisabeth Baumann Di., ab 03.02.2026 17:00 - 17:45 Uhr
H314112 Frühjahrssemester Leitung: Elisabeth Baumann Di., ab 03.02.2026 17:45 - 18:30 Uhr	H314122 Frühjahrssemester Leitung: Elisabeth Baumann Di., ab 03.02.2026 18:30 - 19:15 Uhr	H314132 Frühjahrssemester Leitung: Heike Isanovic Mi., ab 04.02.2026 17:00 - 17:45 Uhr	H314142 Frühjahrssemester Leitung: Heike Isanovic Mi., ab 04.02.2026 17:45 - 18:30 Uhr
H314152 Frühjahrssemester Leitung: Heike Isanovic Mi., ab 04.02.2026 18:30 - 19:15 Uhr	H314162 Frühjahrssemester Leitung: Heike Isanovic Mi., ab 04.02.2026 19:15 - 20:00 Uhr		





Aquafitness

Mit Aquafitness fördern wir die Kondition, Mobilisierung, Kräftigung und allgemeine Fitness. Durch die Leichtigkeit im Wasser werden die Wirbelsäule entlastet und die Gelenke und Bänder geschont. Übungen gegen den Wasserwiderstand kräftigen die Muskeln und trainieren das Herz-Kreislauf-System. Außerdem wird durch die Massagewirkung des Wassers eine bessere Durchblutung erreicht. Poppige moderne Musik und Fitnessgeräte für das Wasser unterstützen das Programm.

H314301**Herbstsemester**

Leitung: Elisabeth Baumann

Di., ab 02.09.2025

19:25 - 20:10 Uhr

H314302**Frühjahrssemester**

Leitung: Elisabeth Baumann

Di., ab 03.02.2026

19:25 - 20:10 Uhr

H314311**Herbstsemester**

Leitung: Elisabeth Baumann

Di., ab 02.09.2025

20:10 - 20:55 Uhr

H314312**Frühjahrssemester**

Leitung: Elisabeth Baumann

Di., ab 03.02.2026

20:10 - 20:55 Uhr

H314321**Herbstsemester**

Leitung: Heike Isanovic

Mi., ab 03.09.2025

20:00 - 20:45 Uhr

H314322**Frühjahrssemester**

Leitung: Heike Isanovic

Mi., ab 04.02.2026

20:00 - 20:45 Uhr

Wananas

CLUB-CARD

Unbegrenzter Aufenthalt an allen Öffnungstagen im Jahr!

Unsere Flatrates:

"WASSERSPASS"
Schwimmen

"SWIM & RELAX"
Schwimmen + Saunieren

"SOLO SAUNA"
Saunieren

Infos zur Mitgliedschaft und Preise

Sport- & Erlebnisbad Wananas

Am Wananas 1, 44653 Herne, club@herner-baeder.de

www.wananas.de, Tel.: +49 2325 92 60-17





H310002

Herbstsemester

Leitung:

Patrycja Rohlfling

Sa., 27.09.2025

11:00 - 12:30 Uhr

Dorlohstraße 153,

an der Brücke

Entgelt: 9,- €

1mal Sa., 2 UStd.

Anmeldeschluss:

19.09.2025

H310003

Herbstsemester

Leitung:

Patrycja Rohlfling

Sa., 11.10.2025

11:00 - 12:30 Uhr

Dorlohstraße 153,

an der Brücke

Entgelt: 9,- €

1mal Sa., 2 UStd.

Anmeldeschluss:

03.10.2025

‚Waldbaden‘ - Shinrin Yoku

Shinrin Yoku ist japanisch und bedeutet Waldbaden. Seit 2012 existiert an japanischen Universitäten ein eigener Forschungszweig dazu. Auch in Deutschland nimmt das Interesse zu.

Beim Waldbaden entdecken und erspüren Sie die Natur mit allen Sinnen während eines langsamen Spaziergangs. Bekannt und mittlerweile auch erwiesen ist, dass der Wald Botenstoffe aussendet, welche ‚Terpene‘ genannt werden. Diese haben eine positive Auswirkung auf das Nervensystem, die Psyche und das Immunsystem.

Das Waldbaden kann Sie dabei unterstützen, vom Trubel des Alltags abzuschalten, Gelassenheit und besseren Schlaf zu finden, Ihre Konzentration zu steigern, das Gedankenkarussell zu stoppen und Ihre Bedürfnisse besser wahrzunehmen.

Dabei helfen auch verschiedene Atem- und Bewegungsübungen, die Sie beim Waldbaden erlernen.



Gymnastik

H311001

Herbstsemester

Leitung:

Eva Königsbüscher

Di., ab 02.09.2025

17:15 - 18:00 Uhr

Neue Gesamtschule

Ickern,

Waldenburgerstr. 130,

Turnhalle

Entgelt: 31,- €

15mal Di., 15 UStd.

Anmeldeschluss:

26.08.2025

H311002

Frühjahrssemester

Leitung:

Eva Königsbüscher

Di., ab 03.02.2026

17:15 - 18:00 Uhr

Neue Gesamtschule

Ickern,

Waldenburgerstr. 130,

Turnhalle

Entgelt: 31,- €

15mal Di., 15 UStd.

Anmeldeschluss:

27.01.2026

Ausgleichsgymnastik

Viele Verkrampfungen der Muskulatur entstehen durch einseitige Fehlhaltungen bei der Arbeit und übermäßigen Stress. Um diesen Verspannungen entgegenzuwirken und das körperliche Wohlbefinden zu verbessern, wird im Kurs ein individuelles Programm entwickelt und trainiert.



Fitness / Tanz

H316101**Herbstsemester**

Leitung: Gabriele Korban

Mo., ab 27.10.2025

18:30 - 20:00 Uhr

Grundschule

Wilhelmstr. 48,

Turnhalle

Entgelt: 71,- €

12 mal Mo., 24 UStd.

Anmeldeschluss:**20.10.2025****Get Moving**

Schluss mit dem Winterblues, aktivieren Sie Ihre Glückshormone! Gerade in der dunklen Jahreszeit fehlt oft die notwendige Bewegung. Dem soll mit diesem speziellen Winterangebot entgegengewirkt werden. Der Kurs verbindet Ausdauertraining, Muskelaufbau und die Förderung der Koordinationsfähigkeit. Los geht es mit einem ausgiebigen Aufwärmtraining, dabei wird der Kreislauf in Schwung gebracht und die Ausdauer gefördert. Anschließend werden Bauch-, Bein- und Rückenmuskulatur ‚bearbeitet‘.

In der zweiten Hälfte des Kurses wird Schritt für Schritt eine Tanzchoreographie erlernt. Auch Tanzanfänger sind herzlich willkommen, denn hier steht der Spaß im Vordergrund!

Bitte bringen Sie Sportbekleidung, Gymnastikmatte und Wasser mit.

**H316201****Herbstsemester**

Leitung: Simone Cirkel

Mi., ab 03.09.2025

20:00 - 21:00 Uhr

Ernst-Barlach-

Gymnasium, Lunastr. 3,

Turnhalle

Entgelt: 60,- €

15mal Mi., 20 UStd.

Anmeldeschluss:**27.08.2025****H316202****Frühjahrssemester**

Leitung: Simone Cirkel

Mi., ab 04.02.2026

20:00 - 21:00 Uhr

Ernst-Barlach-

Gymnasium, Lunastr. 3,

Turnhalle

Entgelt: 60,- €

15mal Mi., 20 UStd.

Anmeldeschluss:**28.01.2026****Zumba Fitness®**

Zumba Fitness® ist das Richtige für alle, die etwas für ihre Fitness tun wollen, aber nicht auf den Spaß verzichten möchten. Es handelt sich um ein Kardio-Training mit Fitnessanteil zu lateinamerikanischen und anderen Rhythmen. Zumba Fitness® bietet ein ganzheitliches Training des Körpers. Wer Spaß an der Bewegung hat und seinem Körper etwas Gutes tun möchte, der ist in diesem Kurs genau richtig. Eine tänzerische Vorerfahrung ist nicht nötig. Mit dem Erklängen der rhythmischen Musik bewegen sich die Beine wie von selbst. Das Workout basiert auf dem Prinzip ‚Join the Party‘.

Bitte bringen Sie Sportbekleidung, Handtuch und Wasser mit.



H316203

Herbstsemester

Leitung: Simone Cirkel

Mo., ab 01.09.2025

17:15 - 18:15 Uhr

Grundschule

Wilhelmstr. 48,

Turnhalle

Entgelt: 60,- €

15mal Mo., 20 UStd.

Anmeldeschluss:

25.08.2025

H316204

Frühjahrssemester

Leitung: Simone Cirkel

Mo., ab 02.02.2026

17:15 - 18:15 Uhr

Grundschule

Wilhelmstr. 48,

Turnhalle

Entgelt: 60,- €

15mal Mo., 20 UStd.

Anmeldeschluss:

26.01.2026

Zumba Gold®

Zumba Gold® ist ein Tanzprogramm zu lateinamerikanischen und internationalen Klängen, welches speziell für aktive ältere Erwachsene und Teilnehmer*innen entworfen wurde, die nach einem weniger intensiven Workout suchen. Das Angebot richtet sich an tanzbegeisterte Menschen, die sich auf ein abwechslungsreiches, leichtes und effektives Training mit Spaßfaktor freuen. Zumba Gold® eignet sich speziell für Neu-einsteigende, Senior*innen und Personen mit Rücken- und Gelenkproblemen.

Bitte bringen Sie Sportbekleidung, Handtuch und Wasser mit.

H316301

Herbstsemester

Leitung:

Jacqueline Esser

Mi., ab 03.09.2025

9:30 - 10:30 Uhr

Tanz.Werk

Entgelt: 70,- €

15mal Mi., 20 UStd.

Anmeldeschluss:

27.08.2025

H316302

Frühjahrssemester

Leitung:

Jacqueline Esser

Mi., ab 04.02.2026

9:30 - 10:30 Uhr

Tanz.Werk

Entgelt: 70,- €

15mal Mi., 20 UStd.

Anmeldeschluss:

28.01.2026

Bodyfit - Ganzheitliches Körpertraining

Sanfte Übungen mit maximalem Effekt!

Mit Hilfe gelenkschonender Übungen wird der Rücken stabilisiert und Verspannungen werden gelöst. Die gesamte Muskulatur wird gedehnt und gekräftigt. Besonderes Augenmerk liegt auf der Bauchmuskulatur. Auch Ihre persönliche Situation wird in den Fokus genommen und Sie lernen Tipps und Tricks kennen, die Ihnen helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Bauen Sie Stress ab und fühlen Sie sich nach der Stunde ausgeglichen und entspannt.

Bitte bringen Sie Gymnastik-/Sportbekleidung, ein Handtuch und etwas zum Trinken mit.





Zu beachten bei den Yogakursen: Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Decke, Matte, Sitzkissen, Yoga-Block und eine positive Einstellung mit. Ganz wichtig: Zwei Stunden vor dem Yoga keine große Mahlzeit essen.

H318000 Herbstsemester

Leitung: Georg Krieger
Do., ab 04.09.2025
 18:15 - 19:45 Uhr
 BBZ Dingen, Westheide
 63, Mehrzweckraum,
 Eingang direkt von der
 Westheide
 Entgelt: 67,- €
 10mal Do., 20 UStd.
Anmeldeschluss:
28.08.2025



H318001
Herbstsemester
 Leitung: Georg Krieger
Do., ab 27.11.2025
 18:15 - 19:45 Uhr
 BBZ Dingen, Westheide
 63, Mehrzweckraum,
 Eingang direkt von der
 Westheide
 Entgelt: 67,- €
 10mal Do., 20 UStd.
Anmeldeschluss:
20.11.2025

H318002
Frühjahrssemester
 Leitung: Georg Krieger
Do., ab 05.03.2026
 18:15 - 19:45 Uhr
 BBZ Dingen, Westheide
 63, Mehrzweckraum,
 Eingang direkt von der
 Westheide
 Entgelt: 67,- €
 10 mal Do., 20 UStd.
Anmeldeschluss:
26.02.2026

Yoga-Entspannungsgymnastik für Anfänger

Ziel des Kurses ist, Methoden zu vermitteln, die Ruhe und Entspannung ermöglichen. Yoga wirkt auf verschiedenen Ebenen. Neben dem Aspekt der Entspannung schult Yoga sowohl Koordination wie auch Flexibilität und Muskelaufbau. Sie aktivieren Ihre Beweglichkeit und Ihr Körperbewusstsein und können lernen Stress abzubauen. So kann körperlichen Beschwerden wie Rückenproblemen vorgebeugt bzw. können diese abgemildert werden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Decke, Matte, Gurt, Sitzkissen, Yoga-Block und eine positive Einstellung mit. Ganz wichtig: Zwei Stunden vor dem Yoga keine große Mahlzeit essen.



AdobeStock_242057780



H318004

Herbstsemester

Leitung:

Daniel Barbarato

Do., ab 04.09.2025

20:00 - 21:30 Uhr

BBZ Dingen,

Westheide 63,

Mehrzweckraum,

Eingang direkt von

der Westheide

Entgelt: 91,- €

14mal Do., 28 UStd.

Anmeldeschluss:

28.08.2025



H318005

Frühjahrssemester

Leitung:

Daniel Barbarato

Do., ab 05.02.2026

20:00 - 21:30 Uhr

BBZ Dingen,

Westheide 63,

Mehrzweckraum,

Eingang direkt von

der Westheide

Entgelt: 104,- €

16 mal Do., 32 UStd.

Anmeldeschluss:

29.01.2026

Hatha Yoga

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Menschen, die bereits mit Yoga in Kontakt gekommen sind als auch an Neueinsteiger*innen, da die Übungsstunden unterschiedliche Schwerpunkte und Schwierigkeitsstufen haben. Hatha Yoga, der im Westen bekannteste Yoga, macht den Körper beweglicher und kräftiger, wobei gleichzeitig die Atmung bewusster und tiefer zum Fließen kommt. So werden Körper, Geist und Seele mit variablen Übungen in Harmonie und Einklang gebracht. Entspannungsübungen zu Beginn und Ende der Übungsstunde fördern die Regeneration und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Ein Moment der Stille zum Ende der Stunde fördert die Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit, womit Gelassenheit im Alltag gefördert wird.

Bitte bringen Sie eine Decke zum Zudecken mit. Wichtig: Zwei Stunden vor Kursbeginn keine große Mahlzeit mehr einnehmen!

H318006

Herbstsemester

Leitung:

Daniel Barbarato

Di., ab 02.09.2025

10:30 - 12:00 Uhr

Dance City

Entgelt: 91,- €

14mal Di., 28 UStd.

Anmeldeschluss:

26.08.2025

H318007

Frühjahrssemester

Leitung:

Daniel Barbarato

Di., ab 03.02.2026

10:30 - 12:00 Uhr

Dance City

Entgelt: 104,- €

16 mal Di., 32 UStd.

Anmeldeschluss:

27.01.2026

Hatha Yoga am Vormittag

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Menschen, die bereits mit Yoga in Kontakt gekommen sind als auch an Neueinsteiger*innen, da die Übungsstunden unterschiedliche Schwerpunkte und Schwierigkeitsstufen haben. Hatha Yoga, der im Westen bekannteste Yoga, macht den Körper beweglicher und kräftiger, wobei gleichzeitig die Atmung bewusster und tiefer zum Fließen kommt. So werden Körper, Geist und Seele mit variablen Übungen in Harmonie und Einklang gebracht. Entspannungsübungen zu Beginn und Ende der Übungsstunde fördern die Regeneration und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Ein Moment der Stille zum Ende der Stunde fördert die Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit, womit Gelassenheit im Alltag gefördert wird.

Bitte bringen Sie eine Decke zum Zudecken mit. Wichtig: Zwei Stunden vor Kursbeginn keine große Mahlzeit mehr einnehmen!



**H318301****Herbstsemester**

Leitung: Eva-Maria
Ganz-Kasper

Di., ab 02.09.2025

10:00 - 11:00 Uhr
BBZ Dingen,
Westheide 63,
Mehrzweckraum,
Eingang direkt von
der Westheide
Entgelt: 42,- €
15mal Di., 20 UStd.

**Anmeldeschluss:
26.08.2025**

H318303**Frühjahrssemester**

Leitung: Eva-Maria
Ganz-Kasper

Di., ab 03.02.2026

10:00 - 11:00 Uhr
BBZ Dingen,
Westheide 63,
Mehrzweckraum,
Eingang direkt von
der Westheide
Entgelt: 42,- €
15mal Di., 20 UStd.

**Anmeldeschluss:
27.01.2026**

H318302**Herbstsemester**

Leitung: Eva-Maria
Ganz-Kasper

Di., ab 02.09.2025

11:10 - 12:10 Uhr
BBZ Dingen,
Westheide 63,
Mehrzweckraum,
Eingang direkt von
der Westheide
Entgelt: 42,- €
15mal Di., 20 UStd.

**Anmeldeschluss:
26.08.2025**

H318304**Frühjahrssemester**

Leitung: Eva-Maria
Ganz-Kasper

Di., ab 03.02.2026

11:10 - 12:10 Uhr
BBZ Dingen,
Westheide 63,
Mehrzweckraum,
Eingang direkt von
der Westheide
Entgelt: 42,- €
15mal Di., 20 UStd.

**Anmeldeschluss:
27.01.2026**

FeelGood-Kurs

Sie möchten sich wohlfühlen in Ihrem Körper und etwas für die Erhaltung Ihrer Gesundheit tun?

Dann kommen Sie zum FeelGood-Kurs! Genießen Sie ein gesundes, abwechslungsreiches, intensives Training mit gezielten Übungen aus dem Pilates-, Yoga- und Rückenschultraining.

Eine wohltuende Dehn- und Entspannungsphase mit Elementen aus dem autogenen Training und der progressiven Muskelentspannung runden das Wohlfühlprogramm ab.

Bitte bringen Sie eine Matte und ein Handtuch mit.



AdobeStock_1351316495

**H319001****Herbstsemester****Do., 25.09.2025**

19:00 - 20:00 Uhr

online

gebührenfrei

1mal Do., 1 UStd.

Anmeldeschluss:**22.09.2025****Cholesterin natürlich senken - ONLINE**

Mittlerweile ist es zur Regel geworden: Jeder sollte seinen Cholesterinwert kennen. Lobenswerterweise hat sich die Einstellung zum Cholesterinwert als Blutparameter in den vergangenen Jahren erheblich geändert. Erhöhte Cholesterinwerte müssen nicht mehr als Schicksal hingenommen werden. So können für Patienten mit gesichertem Risiko für arteriosklerotische Erkrankungen wirksame Medikamente verordnet werden. Aber auch ohne Medikamente kann auf das Herz-Kreislauf-Risiko positiv Einfluss genommen werden. Natürlich können Lebensstil und Veränderung des Lebensstils nicht die Funktion von Medikamenten einnehmen und diese erst recht nicht bei Patienten mit gesicherter Erkrankung ersetzen. Der WebVortrag will auf der Grundlage des heutigen Wissensstands Antworten auf häufig gestellte Fragen zum Thema Cholesterin geben. Die wichtigste Antwort ist dabei, was in Bezug auf den Lebensstil und auf Nahrungsergänzungsmittel zur Verbesserung der Cholesterinwerte gesichert, was zweifelhaft und was unwirksam ist. Auf diesem Weg soll es dem von einer Fettstoffwechselstörung Betroffenen leichter gemacht werden, sich für bestimmte Verhaltensweisen zu entscheiden.

H319002**Herbstsemester****Do., 23.10.2025**

19:00 - 20:00 Uhr

online

gebührenfrei

1mal Do., 1 UStd.

Anmeldeschluss:**20.10.2025****Alzheimer-Krankheit: Stand des Wissens - ONLINE**

Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste Demenzerkrankung und mehr als jeder Dritte der über 80-jährigen ist von ihr betroffen. Der größte Risikofaktor ist das Alter. Die Krankheit ist dadurch charakterisiert, dass es bereits in einem frühen Stadium zum Ausfall einer besonderen Form des Gedächtnisses, des sogenannten deklarativen Gedächtnisses, kommt. In diesem Vortrag sollen die Hintergründe der Krankheit und der Bezug zur Neurobiologie der Gedächtnisvorgänge hergestellt werden. Weiter sollen gegenwärtige Behandlungsoptionen vorgestellt, sowie ein Einblick in die aktuelle Forschung und mögliche zukünftige therapeutische Ansätze gegeben werden.



H319003
Herbstsemester
Do., 06.11.2025
 19:00 - 20:00 Uhr
 online
 gebührenfrei
 1mal Do., 1 UStd.
Anmeldeschluss:
03.11.2025

Rheumatische Erkrankung - ONLINE

Rheuma ist vielfältig und sehr facettenreich, und daher ist die Diagnose für viele Ärzte schwierig. Medizinisch gesehen handelt es sich jedoch nicht um ein einzelnes Krankheitsbild, sondern um einen Sammelbegriff von entzündlich verlaufenden Erkrankungen, die sich am Bindegewebe abspielen. Forschungsergebnisse der vergangenen Jahre haben große Erfolge bei der Behandlung rheumatischer Erkrankungen erzielt und dazu geführt, dass rheumatische Erkrankungen im Gegensatz zu früher heute eine sehr gute Prognose aufweisen. Die rasche Diagnostik und dann meist medikamentöse Therapie sind dafür besonders wichtig.

Der Referent erklärt, wodurch rheumatische Erkrankungen charakterisiert werden und wie sie entstehen, wie sich Arthrose und Rheuma unterscheiden, worauf im Rahmen der Diagnostik geachtet wird, welche Therapieoptionen bestehen und welche Chancen diese bieten.

H319004
Herbstsemester
Do., 20.11.2025
 19:00 - 20:00 Uhr
 online
 gebührenfrei
 1mal Do., 1 UStd.
Anmeldeschluss:
17.11.2025

Schlaganfall - ONLINE

Der Schlaganfall gilt mittlerweile als zweithäufigste Todesursache und auch jüngere Menschen können davon betroffen sein. Der Schlaganfall (Apoplex, Hirnschlag) ist eine plötzliche Durchblutungsstörung im Gehirn. Sie muss schnellstens ärztlich behandelt werden! Anderenfalls sterben so viele Gehirnzellen ab, dass der Patient bleibende Schäden wie Lähmungen oder Sprachstörungen davonträgt oder sogar stirbt. Was ist ein Schlaganfall und wie entsteht er? Was sind die Warnzeichen, welche Folgen hat er und wie lässt er sich behandeln? Was ist zu tun, wenn jede Minute zählt?

H319005
Herbstsemester
Do., 27.11.2025
 19:00 - 20:00 Uhr
 online
 gebührenfrei
 1mal Do., 1 UStd.
Anmeldeschluss:
24.11.2025

Lipödem - Mythen und Fakten zum Lipödem-Syndrom - ONLINE

Kaum ein Krankheitsbild in Deutschland sorgt derzeit für so viel Verunsicherung wie das Lipödem-Syndrom, Verunsicherung bei Betroffenen, aber auch bei Ärztinnen und Ärzten. So sind ca. 80% der Frauen, die mit der ärztlichen Diagnose Lipödem in die Charité nach Berlin oder in das europäische Zentrum für Lymphologie nach Hinterzarten überwiesen werden, falsch diagnostiziert - mit anderen Worten: diese Frauen haben gar kein Lipödem.

Der WebVortrag räumt mit vielen, vor allem in den sozialen Medien verbreiteten Mythen über das Lipödem auf und zeigt die Abgrenzung zum Lymphödem, einer völlig anderen Erkrankung, die fälschlicherweise oft mit dem Lipödem in einen Topf geworfen wird. Darüber hinaus wird der wichtige Einfluss sowohl seelischer Belastungen als auch der Adipositas (starkes Übergewicht) auf das Lipödem-Syndrom beleuchtet. Im Anschluss an den WebVortrag beantwortet der Referent Fragen der Teilnehmer.



GÜLDEN BALCI STUDYENLEITERIN



Ihr Schritt in die Zukunft!

Unsere Integrationskurse bieten Ihnen die perfekte Gelegenheit, die deutsche Sprache zu lernen und sich in der Gesellschaft sicher und selbstbewusst zurechtzufinden. Ob Sie Ihre Sprachkenntnisse verbessern oder Ihre gesellschaftliche und berufliche Teilhabe stärken möchten – wir unterstützen Sie dabei, Ihre Ziele zu erreichen. Starten Sie noch heute und machen Sie den ersten Schritt in eine erfolgreiche Zukunft.

Wenn Sie sich für einen Integrationskurs oder Prüfung interessieren, wenden Sie sich bitte an das BAMF-Team der Volkshochschule. Ein persönliches Beratungsgespräch ist zwingend erforderlich. Eine telefonische / online Anmeldung ist nicht möglich.

Telefon:
02305 5488413

E-Mail:
guelden.balci@
castrop-rauxel.de

Beratung und persönliche Anmeldung ohne vorheriger Terminabsprache nur:

Mo. 08:00 -12:00 und 14:00 - 16:00 Uhr
Fr. 09:00 - 12:00 Uhr



Bundesamt
für Migration und
Flüchtlinge

LIZENZIERTES
PRÜFUNGSZENTRUM
telc
LANGUAGE TESTS

telc Kompetenzzentrum
Hochschule

g.a.s.t. gesellschaft für akademische
studienvorbereitung und testentwicklung e.v.



Integrationskurs

Die VHS Castrop-Rauxel führt seit 2005 die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge konzipierten und geförderten Integrationskurse. Das Ziel ist die Förderung der Integration von Migrant*innen im Sinne gesellschaftlicher Teilhabe und Chancengleichheit.

Sprachkurs

Der Sprachkurs ist in sechs aufeinander aufbauende Module mit jeweils 100 Unterrichtseinheiten (UE) aufgeteilt. Nach einem verbindlichen Einstufungstest wird entschieden, mit welchem Modul begonnen werden kann. Es werden Themen aus dem alltäglichen Leben (Arbeit und Beruf, Aus- und Weiterbildung, Einkaufen, soziale Kontakte, und Gesundheit behandelt und die dafür notwendigen Deutschkenntnisse in den Bereichen Hörverständnis, Leseverständnis, Sprechfähigkeit und Schreibfähigkeit vermittelt. Der Sprachkurs schließt mit der Prüfung ‚Deutsch-Test für Zuwanderer‘ ab. Ziel ist das Sprachniveau B1. Für Teilnehmende mit Alphabetisierungsbedarf gibt es spezielle Angebote mit 900 UE, die bei Bedarf um 300 UE erweitert werden können.

Orientierungskurs

Der Orientierungskurs schließt an den Sprachkurs an und dauert 100 Unterrichtsstunden. Im Orientierungskurs werden den Teilnehmenden Kenntnisse zur deutschen Rechtsordnung, Geschichte und Kultur, zu den Rechten und Pflichten in Deutschland, den Formen des Zusammenlebens in der Gesellschaft und zu den Werten, die in Deutschland wichtig sind, vermittelt. Darüber hinaus gibt es Informationen und einen Vortrag zur Geschichte der Stadt Castrop-Rauxel und des Ruhrgebiets mit anschließender Stadtführung. Der Orientierungskurs schließt mit dem Test ‚Leben in Deutschland‘ ab.

Abschlusszertifikat

Der Integrationskurs wird auf Grundlage bundeseinheitlicher Curricula durchgeführt und mit bundeseinheitlichen Abschlusstests beendet, dem Deutsch-Test für Zuwanderer und dem Test ‚Leben in Deutschland‘. Nach bestandem Sprachkurs und Test ‚Leben in Deutschland‘ ist der Integrationskurs erfolgreich abgeschlossen.

Das müssen Sie noch wissen:

Der regelmäßige Besuch der Kurse ist die wichtigste Voraussetzung für jeden Lernerfolg und außerdem wichtig für die Kosten: Bei zu vielen unentschuldigtem Fehlzeiten entfällt die Förderung durch das BAMF. Der Differenzbetrag wird dem Teilnehmenden nachträglich in Rechnung gestellt. Kursbücher müssen selbst im Buchhandel beschafft werden.

Kosten

Entgelt pro Modul mit 100 Unterrichtsstunden	Euro
Mit Förderung und Kostenbefreiung durch das BAMF	0,-
Mit Förderung, aber ohne Kostenbefreiung durch das BAMF	229,-
Ohne Förderung durch das BAMF	458,-

Zur Beratung / Anmeldung bringen Sie bitte mit:

- * Pass / Aufenthaltstitel
- * Aktuelle Bescheid über Arbeitslosengeld I / II / Sozialgeld / Wohngeld / Kindergeldzuschlag
- * Bestätigung über die Berechtigung / Verpflichtung zur Teilnahme am Integrationskurs

Die VHS bietet zurzeit Allgemeine Integrationskurse und Alphabetisierungskurse in allen Modulen an. Die aktuellen Termine erfahren Sie in der Beratung.



H411000

Herbstsemester

Leitung: Gülden Balci

Fr., 12.09.2025

12:00 - 18:00 Uhr

VHS, Seminarraum,

Widumer Str. 26

Entgelt: 30,- €,

1mal Fr., 8 UStd.

Anmeldeschluss:

05.09.2025

Prüfungstraining g.a.s.t.

In diesem Kurs lernen Sie das Prüfungsformat des ‚Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)‘ kennen.

In dem eintägigen, passgenauen Training machen Sie sich mit dem Prüfungsformat vertraut.

In einem Modelltest simulieren Sie die schriftliche und mündliche Prüfung mit typischen Prüfungsaufgaben. Die Ergebnisse des Modelltests werden direkt im Anschluss besprochen.

Sie erhalten überdies wertvolle Tipps und Tricks für einen erfolgreichen Prüfungsabschluss.

Zertifikatsprüfung g.a.s.t.: Deutsch-Test für Zuwanderer A2/B1

g.a.s.t. – gesellschaft für akademische studienvorbereitung und testentwicklung e.v.

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

Voraussetzung für eine Teilnahme sind ab 01.01.2023:

eine gültige Teilnahmeberechtigung / Teilnahmeverpflichtung für den Integrationskurs oder die vorherige Teilnahme an mindestens einem Kursabschnitt des Integrationskurses

Der DTZ auf einen Blick: <https://bit.ly/40AGE7k>

H411001

Herbstsemester

Sa., 25.10.2025

8:30 - 16:00 Uhr

Leitung: Gülden Balci -

Entgelt: 150,- €,

1mal Sa., 9 UStd.

Anmeldeschluss:

29.09.2025

H411003

Herbstsemester

Sa., 27.09.2025

8:30 - 16:00 Uhr Leitung:

Gülden Balci - City Center,

Entgelt: 150,- €,

1mal Sa., 9 UStd.

Anmeldeschluss:

02.09.2025

H411005

Herbstsemester

Sa., 20.12.2025

8:30 - 16:00 Uhr

Leitung: Gülden Balci -

Entgelt: 150,- €,

1mal Sa., 9 UStd.

Anmeldeschluss:

25.11.2025



Warum sollten Sie sich für telc Sprachprüfungen entscheiden?

telc Zertifikate werden international von Schulen, Universitäten, Arbeitgebern und Behörden als Nachweis von Sprachkenntnissen auf allen sechs Niveaustufen des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens (GER) anerkannt. Als Vollmitglied der ALTE (Association of Language Testers in Europe) hat sich telc zur Einhaltung internationaler Qualitätsstandards verpflichtet.

H411101

Herbstsemester

Leitung: Gülden Balci

Sa., 18.10.2025

08:00 - 13:00 Uhr

VHS, Seminarraum,

Widumer Str. 26

Entgelt: 150,- €,

1mal Sa., 8 UStd.

Anmeldeschluss:

08.09.2025

G411102

Frühjahrssemester

Leitung: Gülden Balci

Sa., 18.04.2026

08:00 - 13:00 Uhr

VHS, Seminarraum,

Widumer Str. 26

Entgelt: 150,- €,

1mal Sa., 8 UStd.

Anmeldeschluss:

02.03.2026

Zertifikatsprüfung telc Deutsch B2

telc Deutsch B2 prüft allgemeine Deutschkenntnisse auf fortgeschrittenem Niveau. Sie können sich klar und detailliert ausdrücken sowie erfolgreich argumentieren und verhandeln. Im eigenen Fachgebiet und zu den meisten allgemeinen Themen verfügen Sie über einen großen Wortschatz. Sie beherrschen die Grammatik recht gut. Die Prüfung dient auch zum Nachweis der Sprachkenntnisse im Rahmen der Anerkennung eines nicht-deutschen Berufs- oder Studienabschlusses.

Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Wir empfehlen zur Vorbereitung den Modelltest B2 unter www.telc.net. Die Auswertung der Prüfung erfolgt durch die telc gGmbH. Weitere Termine werden nach Bedarf eingerichtet - bitte erkundigen Sie sich in der Beratung.



AdobeStock_1464687112



Zertifikatsprüfung telc Deutsch C1 Hochschule

Als telc Kompetenzzentrum Hochschule bieten wir telc C1 Hochschulprüfungen an. telc Deutsch C1 Hochschule prüft hochschulbezogene Deutschkenntnisse auf weit fortgeschrittenem Niveau. Die Prüfung richtet sich an Erwachsene, die an einer deutschsprachigen Hochschule ein Studium aufnehmen möchten, die bereits studieren oder in einem akademischen Beruf arbeiten und ihre Deutschkenntnisse nachweisen möchten.

Nach § 8 der RO-DT (Rahmenordnung über Deutsche Sprachprüfungen für das Studium an deutschen Hochschulen) sind Inhaber eines Zeugnisses über die bestandene Prüfung telc Deutsch C1 Hochschule vom Nachweis der sprachlichen Studierfähigkeit befreit. Die neue Rahmenordnung ist seit dem 12.02.2016 für alle deutschen Hochschulen bindend.

H411200 Herbstsemester

Leitung: Gülden Balci
Sa., 09.09.26
08:30 - 16:00 Uhr
VHS, Seminarraum,
Widumer Str. 26
Entgelt: 185,- €,
1mal Sa., 8 UStd.
**Anmeldeschluss:
24.07.2026**

Das Zertifikat telc Deutsch C1 Hochschule bietet Ihnen viele Vorteile:

- Anerkennung an allen deutschen Fachhochschulen und Unis
- Aussagekraft und Fairness - zertifiziert durch ALTE Q-Mark (Association of Language Testers in Europe)
- Vielfältige Vorbereitungsmaterialien
- Faire Prüfungssituationen durch standardisierte Prüfungen, die zentral ausgewertet werden.

Zertifikatsprüfung telc Deutsch C1

H411201
Frühjahrssemester
Sa., 09.05.2026
8:30 - 16:00 Uhr
**Anmeldeschluss:
30.03.2026**

Leitung: Gülden Balci - VHS, Seminarraum, Widumer Str. 26
Entgelt: 185,- €, 1mal Sa., 10 UStd.

Modelltests zu den
telc-Prüfungen finden
Sie auf der Seite der

telc gGmbH unter:
www.telc.net



PETRA DUDA STUDIENLEITERIN SPRACHEN



Telefon:
02305 / 5488415

E-Mail:
petra.duda@
castrop-rauxel.de

„In der Welt zu Hause“

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und der Welt sowie sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die Volkshochschule unterstützt die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel, „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit den Zusammenhalt Europas zu fördern. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis, fördern die Offenheit für andere Kulturen und das lebenslange Lernen. Sprachen öffnen Türen.

Angebote für unterschiedliche Bedarfe

Schnupperkurse, Sprachkurse für einfache Urlaubskommunikation, Auffrischkurse zur Bewältigung von Anforderungen im Privat- und Berufsleben, Intensivkurse und Bildungsurlauben.

Gruppengrößen und Entgelte

Die Kurse finden in der Regel ab einer Gruppengröße von acht Personen statt. Das Entgelt beträgt in diesem Fall 3,30 € pro Unterrichtsstunde. Es können Kleingruppen mit einer Durchführungsgarantie ab vier Personen eingerichtet werden. Das Entgelt in Kleingruppen beträgt 6,00 € pro Unterrichtsstunde. Maßstab für die Festlegung des Entgelts ist die Teilnehmerzahl nach der 1. Unterrichtsstunde.

Kursbücher

In vielen Kursen werden Sprachlehrwerke eingesetzt. Diese sind bei den jeweiligen Kursen angegeben oder werden bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Einstufungstest online

Bei Vorkenntnissen haben Sie vor einem Beratungsgespräch auch die Möglichkeit, einen kostenlosen Einstufungstest im Internet zu machen: z. B. unter www.cornelsen.de/sprachtest oder www.sprachtest.de.

Nutzen Sie die Sprachenberatung!

Klären Sie Vorkenntnisse, Ihre Erwartungen und persönlichen Lernziele. Finden Sie den passenden Kurs.

Sprachenberatung

montags: 14:00 - 16:00 Uhr
donnerstags: 09:00 - 12:00 Uhr

Weitere Termine nach Vereinbarung



SPRACHEN

Der Gemeinsame europäische Referenzrahmen für Sprachen (GER)

Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und dient der europaweiten Vergleichbarkeit von Sprachkenntnissen. Er steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Den VHSn dient der GER als Grundlage für Kursplanung, Sprachenberatung und Unterricht.



Wir beraten Sie gerne, damit Sie den passenden Kurs finden.

C2

Ich kann mich klar, flüssig und stilistisch sicher ausdrücken.

C1

Ich kann mich fast mühelos und spontan in Gespräche einbringen und verstehe auch komplizierte Sachverhalte.

B2

Ich kann Nachrichten und aktuelle Reportagen im TV verstehen.

B1

Ich kann mich aktiv an Diskussionen beteiligen.

A2

Ich kann über meinen Alltag sprechen und kurze einfache Gespräche führen.

A1

Ich kann mich vorstellen und einfache Fragen stellen.



Alphabetisierung

Lesen und Schreiben für Erwachsene

Dieser Kurs richtet sich an deutschsprachige Erwachsene, die nicht oder nicht ausreichend lesen und schreiben können. Hier haben Betroffene die Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung und in entspannter Atmosphäre das Lesen und Schreiben von Grund auf zu erlernen. 6,2 Millionen Menschen in Deutschland haben Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben. Sie können zwar einzelne Wörter und Sätze lesen, längere Texte jedoch kaum verstehen. Wie die meisten Erwachsenen stehen auch sie mitten im Leben.

Bitte informieren Sie mögliche Interessent*innen über dieses Kursangebot!
Für Kopien entsteht eine geringe Umlage.

Dieser Kurs wird in Kooperation mit den Volkshochschulen Datteln, Oer-Erkenschwick und Waltrop durchgeführt.

Weitere Auskunft und vertrauliche Beratung bei:

Laura Schäckelhoff, VHS Datteln, Telefon (02363) 107-356
Petra Duda, VHS Castrop-Rauxel, Telefon (02305) 54884-15
Pascal Fannasch, VHS Oer-Erkenschwick, Telefon (02368) 987-113
Alexandra Wittor, VHS Waltrop, Telefon (02309) 9626-14

Der Deutsche Volkshochschulverband bietet außerdem über die digitale Lernplattform www.vhs-lernportal.de die Möglichkeit an, online an einem Alphabetisierungskurs teilzunehmen.

H420001

Herbstsemester

Do. und Di., ab 28.08.2025

16:30 - 17:30 Uhr

Leitung: Bettina Rabat - VHS Datteln im
Dorfschulthenhof, Raum Cannock,
Genthiner Str. 7

Entgelt: 60,- €,
30mal Di./Do., 60 UStd.

H420002

Frühjahrssemester

Di. und Do., ab 19.02.2026

16:30 - 17:30 Uhr

Leitung: Bettina Rabat - VHS Datteln im
Dorfschulthenhof, Raum Cannock,
Genthiner Str. 7

Entgelt: 60,- €,
30mal Di./Do., 60 UStd.





Englisch | Einzelveranstaltung

H430001

Herbstsemester

Do., 09.10.2025

18:00 - 19:30 Uhr

Anmeldeschluss:
02.10.2025

Leitung: Malte Pattberg

Bürgerhaus,
Leonhardstr. 4,
Erdgeschoss

Entgelt: 8,- €,
1mal Do., 2 UStd.

The Tower of London - Bildervortrag in leicht verständlichem Englisch

In more than 900 years since its first construction by the Norman conquerors the Tower of London has often been a central stage of English history. As a residence of kings, as a refuge fort, as a prison and place of execution for prominent prisoners, as a treasury and mint... to name just some of the Tower's functions it has been involved with the current events of the time throughout the centuries. In modern day Great Britain may not be the stage of grand politics anymore but it remains one of the most popular tourist attractions in the United Kingdom, demonstrating its continuing symbolic meaning.

Der Vortrag wird in leicht verständlichem Englisch gehalten.
Die Teilnehmenden sollten ungefähr über das **Sprachniveau A2/B1** verfügen.
Eine Anmeldung ist aus organisatorischen Gründen erwünscht.

A1

Ich kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung einfacher, konkreter Bedürfnisse zielen. Ich kann mich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen. Ich kann mich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

H432103

Frühjahrssemester

Fr., 06.03.2026

Fr., 13.03.2026

Fr., 20.03.2026

Fr., 27.03.2026

jeweils von

9:00 - 11:30 Uhr

Leitung: Nicola Hoffmann

Bürgerhaus, Leonhardstr. 4,
Raum Wakefield

Entgelt: 38,- €,
4mal Fr., 12 UStd.

A1 Englisch für die Reise

Sie planen eine Reise und möchten sich dafür auf einfache Art und Weise auf Englisch verständigen können. Wenn Sie nur ganz leichte Vorkenntnisse haben, sind Sie in diesem Kurs richtig. Anhand von vielfältigen Übungen lernen Sie, sich in den wichtigsten Urlaubssituationen auszudrücken. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem Sprechen und Hörverstehen. Durch eine angenehme Lernatmosphäre kommt der Spaß am Lernen ebenfalls nicht zu kurz.



pixabay



H431101
Herbstsemester
Mi., ab 03.09.2025
 18:00 - 19:30 Uhr

Leitung: Nigel Burns
 Adalbert-Stifter-
 Gymnasium,
 Leonhardstr. 8,
 Raum 521
 Entgelt: 79,- €,
 12mal Mi., 24 UStd.



H431102
Herbstsemester
Di., ab 02.09.2025
 19:30 - 21:00 Uhr

Leitung: N.N. -
 Bürgerhaus,
 Leonhardstr. 4,
 Raum Kuopio
 Entgelt: 92,- €,
 14mal Di., 28 UStd.

H431103
Herbstsemester
Di., ab 30.09.2025
 9:00 - 10:30 Uhr

Leitung: Nicola Hoffmann
 Bürgerhaus, Leonhard-
 str. 4,
 Raum Wakefield
 Entgelt: 73,- €,
 11mal Di., 22 UStd.

H431104
Herbstsemester
Mi., 14.01.2026
Fr., 16.01.2026
Mi., 21.01.2026
Fr., 23.01.2026
Fr., 28.01.2026
Fr., 30.01.2026
 jeweils von
 17:30 - 20:00 Uhr

Leitung: Klaus-Jürgen
 Weiß Ernst-Barlach-
 Gymnasium,
 Lunastr. 3, Raum 102
 Entgelt: 57,- €,
 6mal Mi./Fr., 18 UStd.

A1 Englisch - False Beginners 1

Sie haben vor einiger Zeit in der Schule oder durch andere Möglichkeiten erste Kenntnisse in Englisch erworben. Aktuell verstehen Sie den Inhalt ganz einfacher Texte und/oder einen Gesprächspartner, wenn er in kurzen Sätzen langsam und deutlich spricht. Selbst etwas auszudrücken fällt Ihnen schwer und der Mut fehlt Ihnen. Sie können nur noch auf wenige Vokabeln zurückgreifen. In diesem Kurs werden Sie wieder Schritt für Schritt an die Sprache herangeführt und bauen Ihre Kenntnisse weiter aus.

Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Folgkurs H432101 Beginn: 11.02.2026

A1 Englisch 3

Lehrwerk: Great! A1 2nd edition
 ab Lektion 6

Folgkurs H432102 Beginn: 10.02.2026

A1 Englisch 4 - vormittags

Lehrwerk: Great! A1 2nd edition
 ab Lektion 7

Folgkurs H432201 Beginn: 10.02.2026

A1/A2 English Winter Course: Brush up your English

Alltägliche Ausdrücke und einfache, kurze Sätze verstehen Sie? Ihnen fehlt aber der Mut und aktuell auch das Vokabular, um sich mündlich zu äußern und selbst aktiv an Gesprächen teilzunehmen? Starten Sie in diesem Intensivkurs neu durch, frischen Sie Ihre verschütteten Kenntnisse auf und gewinnen Sie das Zutrauen, sich in alltäglichen (Urlaubs-) Situationen zu verständigen.



A2

Ich kann im Alltag häufig gebrauchte Sätze und Ausdrücke verstehen, z. B. Informationen zur Person, zum Einkaufen, zur Arbeit, zur näheren Umgebung. Ich kann mich in einfachen routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen unkomplizierten und direkten Austausch von Informationen und um vertraute Themen und Tätigkeiten geht. Ich kann mit einfachen Mitteln Personen, Orte, Dinge, die eigene Ausbildung und die Umwelt beschreiben.

H431201
Herbstsemester
Mo., ab 01.09.2025
18:00 - 19:30 Uhr

Leitung: Klaus-Jürgen Weiß
Bürgerhaus, Leonhardstr. 4,
Raum Delft
Entgelt: 92,- €,
14mal Mo., 28 UStd.

A2 Englisch 1
Lehrwerk: Great! A2
ab Lektion 1

Folgekurs H432202 Beginn:
09.02.2026

H431202
Herbstsemester
Fr., ab 05.09.2025
9:30 - 11:00 Uhr

Leitung: Nigel Burns
Bürgerhaus, Leonhardstr. 4,
Raum Kuopio
Entgelt: 92,- €,
14mal Fr., 28 UStd.

A2 Englisch 2 - vormittags
Lehrwerk: Let's Enjoy English A2.1
ab Lektion 7/8

Folgekurs H432203
Beginn: 13.02.2026

H431203
Herbstsemester
Do., ab 04.09.2025
19:30 - 21:00 Uhr

Leitung: N.N. -
Ernst-Barlach-Gymnasium,
Lunastr. 3, Raum 102
Entgelt: 144,- € Kleingruppe
(4 - 7 Personen),
12mal Do., 24 UStd

A2 Englisch 3
Lehrwerk: Great! A2 2nd edition
ab Lektion 4

Folgekurs H432204
Beginn: 12.02.2026



AdobeStock_502832993



H431204
Herbstsemester
Mi., 27.08.2025
Fr., 29.08.2025
Mi., 03.09.2025
Fr., 05.09.2025
Mi., 10.09.2025
Fr., 12.09.2025
 jeweils von
 17:30 - 20:00 Uhr

Leitung: Klaus-Jürgen Weiß
 Ernst-Barlach-Gymnasium,
 Lunastr. 3, Raum 102
 Entgelt: 57,- €,
 6mal Mi./Fr., 18 UStd.

A2/B1 Englisch - Summer Course:
Brush up your English
 Einfache englischsprachige Texte verstehen Sie, Gesprächen können Sie folgen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird. Spontanes Sprechen bereitet jedoch Probleme. Nutzen Sie die Chance, in diesem dreiwöchigen, intensiven Auffrischkurs mehr Sicherheit im mündlichen Ausdruck zu bekommen.



B1

Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule und Freizeit geht. Ich kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Ich kann mich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Ich kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

H431301
Herbstsemester
Do., ab 04.09.2025
 18:00 - 19:30 Uhr

Leitung: Nigel Burns
 Adalbert-Stifter-Gymnasium,
 Leonhardstr. 8, Raum 521
 Entgelt: 92,- €, 14mal Do.,
 28 UStd.

B1 Englisch 4
 Lehrwerk: Great! B1 2nd edition
 ab Lektion 7

Folgekurs H432401
Beginn: 12.02.2026



H431302
Herbstsemester
Mi., ab 17.09.2025
17:45 - 19:15 Uhr

Leitung: Klaus-Jürgen Weiß -
Ernst-Barlach-Gymnasium,
Lunastr. 3, Raum 101
Entgelt: 79,- €,
12mal Mi., 24 UStd.

B1 Englisch - Reading and conversation

Would you like to learn and practise English in a relaxed atmosphere? Are you interested in reading literary texts or articles from English magazines like Spotlight? This course welcomes students who like discussing, reading and listening activities. Grammar exercises will be provided if necessary.

Folgekurs H432301
Beginn: 11.02.2026

H431303
Herbstsemester
Di., 09.12.2025
19:15 - 20:45 Uhr

Leitung: Lyn Michelle Heiming
online
Entgelt: 14,- € Kleingruppe
(4 - 7 Personen),
1mal Di., 2 UStd.

B1 Englisch - Christmas in Britain - online

In this course you will learn about 'Father Christmas' and a typical Christmas in England. Come and join us for an evening of learning English and learning more about the traditions, songs (carols), stories and games that are part of the English Christmas celebrations.



H431304
Herbstsemester
Di., ab 02.09.2025
18:15 - 19:45 Uhr

Leitung: Nigel Burns
Bürgerhaus, Leonhardstr. 4,
Raum Wakefield
Entgelt: 92,- €,
14mal Di., 28 UStd.

B1/B2 Englisch - Keep on Talking

If you have a fairly good level of English and would like to practise your speaking skills and improve your vocabulary with like-minded people, then welcome to this course! We will discuss up-to-date topics and news, read a wide range of interesting articles and stories, and also focus on grammar points as necessary.

Folgekurs H432302
Beginn: 10.02.2026



H431305
Herbstsemester
Di., ab 13.01.2026
 17:30 - 19:00 Uhr

Leitung: Lyn Michelle Heimung
 online
 Entgelt: 56,- € Kleingruppe
 (4 - 7 Personen),
 4mal Di., 8 UStd.

B1/B2 Everyday English - online

This course will help you understand the way that British people communicate. You will learn how to make small talk in different situations. There will also be the chance to learn about some of the idiomatic phrases (Redewendungen) that are used. If you wish to be able to improve your conversation and vocabulary skills, then this course will suit you well.

H431306
Herbstsemester
Mo., 20.10.2025
Di., 21.10.2025
Mi., 22.10.2025
Do., 23.10.2025
Fr., 24.10.2025
 jeweils von
 8:30 - 13:45 Uhr

Leitung: Christian Hötten
 Bürgerhaus, Leonhardstr. 4,
 Raum Kuopio
 Entgelt: 141,- €, 5 Tage,
 30 UStd.

Für diesen Kurs kann Bildungsurlaub nach dem AWbG in Anspruch genommen werden. Er steht jedoch auch anderen Interessent*innen offen.

Kaffee, Tee und Mineralwasser stehen kostenlos für Sie bereit.

B1/B2 Englisch Intensivkurs/ Bildungsurlaub

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse schnell, effektiv und mit modernen Lernformen aktivieren und verbessern? Aktuell verfügen Sie etwa über das Niveau B1? Sie verstehen englischsprachige Texte und Gespräche, sofern es sich nicht um Fachtexte handelt? Sie wünschen sich allerdings mehr Sicherheit in der mündlichen Kommunikation?

Dann probieren Sie unterschiedliche Kommunikationsstrategien aus und üben Sie das freie Sprechen in verschiedenen authentischen Gesprächssituationen.

Achtung: Wenn Sie für diesen Kurs Bildungsurlaub in Anspruch nehmen wollen, sollten Sie sich spätestens bis zum 05.09.2025 anmelden!





B2

Ich kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Ich kann mich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler möglich ist. Ich kann mich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einem Problem erklären und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

H431401
Herbstsemester
Do., ab 04.09.2025
9:30 - 11:00 Uhr

B2 Englisch 4 - vormittags
Lehrwerk: Great! B2
ab Lektion 4

Folgekurs H432402
Beginn: 12.02.2026

H431402
Herbstsemester
Di., ab 02.09.2025
9:00 - 10:30 Uhr

Leitung: Nigel Burns
Bürgerhaus, Leonhardstr. 4,
Raum Kuopio
Entgelt: 92,- €,
14mal Di., 28 UStd.

B2 Englisch - Keep in Touch
If you can speak English well and are looking for the opportunity to keep in touch join us in our discussions on current affairs and other interesting subjects.

Folgekurs H432403
Beginn: 10.02.2026

H431403
Herbstsemester
Do., ab 04.09.2025
18:30 - 20:00 Uhr

Leitung: Holger Brune
Adalbert-Stifter-Gymnasium,
Leonhardstr. 8, Raum 523
Entgelt: 79,- €,
12mal Do., 24 UStd.

B2 Englisch - English Conversation
The main focus of this course is on speaking. You will get the chance to use and improve your spoken English through discussions, group and partner work, games and role plays. Sometimes texts (articles from newspapers and magazines, short stories) will be used as a starting point for discussions. If necessary, grammar structures will be revised.

You are welcome to bring in your own ideas.

Folgekurs H432404
Beginn: 12.02.2026



H431404
Herbstsemester
Do., ab 04.09.2025
 17:30 - 19:00 Uhr

Leitung: Arnold Fahrig
 Bürgerhaus, Leonhardstr. 4,
 Raum Delft
 Entgelt: 120,- € Kleingruppe
 (4 - 7 Personen),
 10mal Do., 20 UStd.

B2/C1 Englisch - In Conversation

From veganism to sports, pets and holiday planning. Let us talk about your preferences and share your views with a British person in Yorkshire (a friend of the teacher who met the class on various trips) in a video call.

Folgekurs H432405
Beginn: 12.02.2026

H431501
Herbstsemester
Mi., ab 03.09.2025
 10:00 - 11:30 Uhr

Leitung: Arnold Fahrig
 Bürgerhaus, Leonhardstr. 4,
 Raum Delft
 Entgelt: 120,- € Kleingruppe
 (4 - 7 Personen),
 10mal Mi., 20 UStd.

C1 Englisch - In Conversation

Are you interested in politics and other topical problems that worry you? This course listens to the BBC news first of all and then decides what topics the students want to deal with at length. Additional texts from British and American newspapers are also provided, analysed and discussed in depth. Do not be shy and join us in our discussions on current affairs.

Folgekurs H432501
Beginn: 11.02.2026



AdobeStock_76904634



SPRACHEN

Französisch | Einzelveranstaltung

H440001
Frühjahrssemester
Di., 17.03.2026
18:30 - 20:00 Uhr
Anmeldeschluss:
10.03.2026

Leitung: Ralf Petersen
Bürgerhaus,
Leonhardstr. 4, Erdgeschoss
Entgelt: 10,- €,
1mal Di., 2 UStd.



Provence - Camargue - Côte d'Azur - Digitale Bildershow

Frankreichs Südosten ist ein bevorzugtes Reiseziel sowohl für sonnenhungrige Touristen als auch für Liebhaber der feinen französischen Lebensart und bezaubert den Besucher auf vielfältige Art und Weise. Auf dieser Bilder-Reise werden wir drei phantastische Regionen kennenlernen: die Camargue im Delta der Rhone mit ihren Wildpferden und Flamingos, die Provence mit ihren Lavendelfeldern und Olivenbäumen, den Schluchten des Verdon und der Ardèche und den berühmten Städten Avignon und Marseille und schließlich die Côte d'Azur mit ihren mondänen Badeorten und quirligen Städten wie Nizza, Monaco und Menton.

A1

Ich kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung einfacher, konkreter Bedürfnisse zielen. Ich kann mich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen. Ich kann mich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

H441101
Herbstsemester
Di., ab 02.09.2025
18:30 - 20:00 Uhr

Leitung: Iman Kahil
Adalbert-Stifter-Gymnasium,
Leonhardstr. 8, Raum 522
Entgelt: 79,- €,
12mal Di., 24 UStd.

A1 Französisch - Anfangskurs

Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Folgekurs H442101
Beginn: 10.02.2026



A2

Ich kann im Alltag häufig gebrauchte Sätze und Ausdrücke verstehen, z. B. Informationen zur Person, zum Einkaufen, zur Arbeit, zur näheren Umgebung. Ich kann mich in einfachen routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen unkomplizierten und direkten Austausch von Informationen und um vertraute Themen und Tätigkeiten geht. Ich kann mit einfachen Mitteln Personen, Orte, Dinge, die eigene Ausbildung und die Umwelt beschreiben.

H441201
Herbstsemester
Mi., ab 17.09.2025
 11:00 - 12:30 Uhr
Anmeldeschluss:
09.09.2025

Leitung: Catherine Hiéblot
 Bürgerhaus, Leonhardstr. 4,
 Raum Kuopio
 Entgelt: 73,- €,
 11mal Mi., 22 UStd.

A2 Französisch 3 - vormittags
 Lehrwerk: Rebonjour A2
 ab Lektion 6

Folgekurs H442301
Beginn: 11.02.2026



B1

Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule und Freizeit geht. Ich kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Ich kann mich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Ich kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

H441301
Herbstsemester
Do., ab 18.09.2025
 19:40 - 21:10 Uhr

Leitung: Elisabeth Kreutz -
 Ernst-Barlach-Gymnasium,
 Lunastr. 3, Raum 101
 Entgelt: 96,- € Kleingruppe
 (4 - 7 Personen),
 8mal Do., 16 UStd.

B1 Französisch 1
 Lehrwerk: Reprise B1
 ab Lektion 1

Folgekurs H442302
Beginn: 12.02.2026



SPRACHEN

H441302
Herbstsemester
Do., ab 18.09.2025
18:00 - 19:30 Uhr

Leitung: Elisabeth Kreutz -
Ernst-Barlach-Gymnasium,
Lunastr. 3, Raum 101
Entgelt: 79,- €,
12mal Do., 24 UStd.

B1 Französisch 2
Lehrwerk: Reprise B1
ab Lektion 2

Folgekurs H442303
Beginn: 12.02.2026

B2

Ich kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Ich kann mich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler möglich ist. Ich kann mich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einem Problem erklären und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

H441401
Herbstsemester
Mi., ab 17.09.2025
18:30 - 20:00 Uhr

Leitung: Elisabeth Kreutz
Ernst-Barlach-Gymnasium,
Lunastr. 3, Raum 103
Entgelt: 96,- € Kleingruppe
(4 - 7 Personen),
8mal Mi., 16 UStd.

B2 Französisch - Club français
Vous aimez la France? Vous voulez
rafraîchir vos connaissances?

N'ayez pas peur, venez nous rejoindre au Club français. Là nous apprenons à connaître la France tout en discutant dans une ambiance agréable et amicale animée par une Française. Nous entreprenons ensemble des excursions, des cours de cuisine et nous jouons aux boules pour mieux comprendre le savoir-vivre français.

Folgekurs H442401
Beginn: 11.02.2026



pixabay



C2

Ich kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, auch längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Ich kann mich beinahe mühelos spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter offensichtlich nach Worten suchen zu müssen. Ich kann die Sprache wirksam und flexibel im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium gebrauchen. Ich kann mich klar und gut strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern, etwas ausführlich beschreiben oder berichten und meine Aussagen inhaltlich und sprachlich verknüpfen.

H441501
Herbstsemester
Mi., ab 17.09.2025
 9:15 - 10:45 Uhr

Leitung: Catherine Hiéblot
 Bürgerhaus, Leonhardstr. 4,
 Raum Kuopio
 Entgelt: 73,- €, 1
 1mal Mi., 22 UStd.

C1 Französisch - Parlons français!
 Si vous aimez les discussions libres sur des thèmes différents, des chansons etc. vous êtes toujours les bienvenus dans notre cours de français où l'ambiance détendue invite à des échanges actifs et passionnants.

Folgekurs H442501
Beginn: 11.02.2026

Spanisch | Einzelveranstaltung

H450001
Frühjahrssemester
Di., 05.05.2026
 18:30 - 21:00 Uhr

Leitung: Elisa Catalá
 Bürgerhaus, Leonhardstr. 4,
 Erdgeschoss
 Entgelt: 8,- €, 1
 1mal Di., 3 UStd.



España: el turismo ayer y hoy - Bildvortrag in leicht verständlichem Spanisch

Tradicionalmente, el turismo busca en nuestro país sol y playa a causa de los muchos kilómetros de costa y el buen tiempo, pero también otras ofertas de vacaciones: turismo cultural, turismo activo, turismo rural o turismo gastronómico. Pero aunque España sigue siendo el destino preferido de los europeos, la masificación en playas y ciudades provoca problemas y protestas. Vamos a conocer cómo empezó el turismo en España, ejemplos de las costas más y menos conocidas, ciudades patrimonio de la Unesco, las regiones más adecuadas para unas vacaciones en la naturaleza, las fiestas más famosas y las nuevas ideas para el futuro turístico.

Der Vortrag wird in leicht verständlichem Spanisch gehalten. Die Teilnehmenden sollten ungefähr über das Sprachniveau A2/B1 verfügen.
 Eine Anmeldung ist aus organisatorischen Gründen erwünscht.



SPRACHEN

Das könnte Sie auch interessieren:

A1 Katalanisch Schnupperkurs (Kursnummer H491150)

Tapas Olé! (Kursnummer H300308)

A1

Ich kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung einfacher, konkreter Bedürfnisse zielen. Ich kann mich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen. Ich kann mich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

H451101

Herbstsemester
Mo., ab 15.09.2025
19:40 - 21:10 Uhr

Leitung: David Dušanić
Ernst-Barlach-Gymnasium,
Lunastr. 3, Raum 113
Entgelt: 79,- €,
12mal Mo., 24 UStd.

A1 Spanisch 1 - Anfangskurs

Das Lehrwerk wird bei
Kursbeginn bekannt gegeben.

Folgekurs H452103

Beginn: 09.02.2026

H452101

Frühjahrssemester
Di., ab 10.02.2026
18:00 - 19:30 Uhr

Leitung:
Gema Sánchez Fuentes
Ernst-Barlach-Gymnasium,
Lunastr. 3, Raum 111
Entgelt: 79,- €,
12mal Mo., 24 UStd.

A1 Spanisch 1 - Anfangskurs

Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn
bekannt gegeben.

H451102

Herbstsemester
Mo., 19.01.2026
Di., 20.01.2026
Mi., 21.01.2026
Do., 22.01.2026
Fr., 23.01.2026
jeweils von
8:30 - 13:45 Uhr

Leitung: David Dušanić
Bürgerhaus, Leonhardstr. 4,
Raum Kuopio
Entgelt: 141,- €,
5 Tage, 30 UStd.

Für diesen Kurs kann Bildungs-
urlaub nach dem AWbG in An-
spruch genommen werden. Er
steht jedoch auch anderen Inter-
essent*innen offen.

Kaffee, Tee und Mineralwasser
stehen kostenlos für Sie bereit.

A1 Spanisch - Intensivkurs/ Bildungsurlaub

Sie brauchen Spanisch für den Beruf
und Alltag und haben noch keine Vor-
kenntnisse, dann sind Sie in diesem
Intensivkurs richtig. Sie lernen die
Grundlagen der spanischen Sprache
und sich auf einfache Art und Weise
in beruflichen und alltäglichen Situa-
tionen zu verständigen. Außerdem
werden Ihnen landeskundliches Wis-
sen und interkulturelle Unterschiede
vermittelt. Durch abwechslungsreiche
Übungsformen und Rollenspiele festi-
gen Sie das Gelernte.

Achtung: Wenn Sie für diesen Kurs Bildungsurlaub in Anspruch nehmen wollen,
sollten Sie sich spätestens bis zum 05.12.2025 anmelden!



H452102
Frühjahrssemester
 Di., 23.06.2026
 Do., 25.06.2026
 Di., 30.06.2026
 Do., 02.07.2026
 Di., 07.07.2026
 Do., 09.07.2026
 Di., 14.07.2026
 Do., 16.07.2026
 jeweils von
 18:00 - 20:30 Uhr

Leitung: Nelly Skala
 Bürgerhaus, Leonhardstr. 4,
 Raum Delft
 Entgelt: 86,- €,
 8mal Di./Do., 24 UStd.

A1 Spanisch 1 - Intensivkurs für Anfänger*innen

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse, die schnell erste sprachliche Fortschritte erzielen möchten. In einer angenehmen Atmosphäre lernen Sie die Grundlagen der spanischen Sprache, aber auch viel Wissenswertes über die Kultur in Spanien und Südamerika. Das Sprechen und der Spaß am Lernen stehen dabei im Vordergrund. Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.



H451103
Herbstsemester
 Mo., ab 15.09.2025
 18:00 - 19:30 Uhr

Leitung: David Dušanić
 Ernst-Barlach-Gymnasium,
 Lunastr. 3,
 Raum 113
 Entgelt: 79,- €,
 12mal Mo., 24 UStd.

A1 Spanisch 1

Lehrwerk: Perspectivas contigo A1
 ab Lektion 3

Folgekurs H452104
Beginn: 09.02.2026

H451104
Herbstsemester
 Mo., ab 01.09.2025
 18:30 - 20:00 Uhr

Leitung: Nelly Skala
 Ernst-Barlach-Gymnasium,
 Lunastr. 3,
 Raum 101
 Entgelt: 79,- €,
 12mal Mo., 24 UStd.

A1 Spanisch 2

Lehrwerk: Perspectivas contigo A1
 ab Lektion 5

Folgekurs H452105
Beginn: 09.02.2026

H451105
Herbstsemester
 Di., ab 02.09.2025
 18:30 - 20:00 Uhr

Leitung: Nelly Skala
 Ernst-Barlach-Gymnasium,
 Lunastr. 3,
 Raum 101
 Entgelt: 79,- €,
 12mal Di., 24 UStd.

A1 Spanisch 3

Lehrwerk: Perspectivas contigo A1
 ab Lektion 7

Folgekurs H452106
Beginn: 10.02.2026



H451106
Herbstsemester
Mo., ab 01.09.2025
19:40 - 21:10 Uhr

Leitung: Julia Villalba Muschal
Ernst-Barlach-Gymnasium,
Lunastr. 3, Raum 103
Entgelt: 120,- € Kleingruppe
(4 - 7 Personen),
10mal Mo., 20 UStd.

A1 Spanisch 3
Lehrwerk: Perspectivas contigo A1
ab Lektion 8

Folgekurs H452107
Beginn: 09.02.2026

H451107
Herbstsemester
Mo., ab 01.09.2025
18:00 - 19:30 Uhr

Leitung: Julia Villalba Muschal
Ernst-Barlach-Gymnasium,
Lunastr. 3, Raum 103
Entgelt: 120,- € Kleingruppe
(4 - 7 Personen),
10mal Mo., 20 UStd.

A1 Spanisch 4
Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A1
ab Lektion 13

Folgekurs H452108
Beginn: 09.02.2026

H451108
Herbstsemester
Di., ab 02.09.2025
19:40 - 21:10 Uhr

Leitung: Julia Villalba Muschal
Ernst-Barlach-Gymnasium,
Lunastr. 3, Raum 113
Entgelt: 120,- € Kleingruppe
(4 - 7 Personen),
10mal Di., 20 UStd

A1 Spanisch - Auffrischkurs 4
Lehrwerk: Hablamos A1
ab Lektion 7

Folgekurs H452109
Beginn: 10.02.2026

H451201
Herbstsemester
Di., ab 02.09.2025
18:00 - 19:30 Uhr
Anmeldeschluss:
25.08.2025

Leitung: Julia Villalba Muschal
Ernst-Barlach-Gymnasium,
Lunastr. 3, Raum 113
Entgelt: 79,- €,
12mal Di., 24 UStd.

A1 Spanisch - Auffrischkurs 1
Lehrwerk: Hablamos A1
ab Lektion 1

Folgekurs H452201
Beginn: 10.02.2026





A2

Ich kann im Alltag häufig gebrauchte Sätze und Ausdrücke verstehen, z. B. Informationen zur Person, zum Einkaufen, zur Arbeit, zur näheren Umgebung. Ich kann mich in einfachen routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen unkomplizierten und direkten Austausch von Informationen und um vertraute Themen und Tätigkeiten geht. Ich kann mit einfachen Mitteln Personen, Orte, Dinge, die eigene Ausbildung und die Umwelt beschreiben.

H451202
Herbstsemester
Mi., ab 03.09.2025
 18:40 - 20:10 Uhr

Leitung: Nelly Skala
 Ernst-Barlach-Gymnasium,
 Lunastr. 3, Raum 102
 Entgelt: 144,- € Kleingruppe
 (4 - 7 Personen),
 12mal Mi., 24 UStd.

A2 Spanisch 4
 Lehrwerk: Perspectivas contigo A2
 ab Lektion 12

Folgekurs H452301
Beginn: 11.02.2026



B1

Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule und Freizeit geht. Ich kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Ich kann mich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Ich kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

H451301
Herbstsemester
Do., ab 04.09.2025
 18:30 - 20:00 Uhr

Leitung: Nelly Skala
 Bürgerhaus, Leonhardstr. 4,
 Raum Kuopio
 Entgelt: 79,- €,
 12mal Do., 24 UStd.

B1 Spanisch 2
 Lehrwerk: Perspectivas contigo B1
 ab Lektion 6

Folgekurs H452302
Beginn: 12.02.2026



H460001
Herbstsemester
Sa., 15.11.2025
13:00 - 18:00 Uhr

Leitung:
Teresa Pollara-Gennaro
Bürgerhaus, Leonhardstr. 4,
Erdgeschoss
Entgelt: 18,- €
Die Lebensmittelpauschale in
Höhe von 9,00 € ist
direkt vor Ort bei der Dozentin
zu entrichten.
1mal Sa., 6 UStd

H460002
Herbstsemester
Fr., 05.12.2025
18:00 - 21:45 Uhr

Leitung: Teresa Onofaro,
Gabriele Siegel
BBZ Dingen, Westheide 63,
Raum 6, Hauswirtschaft
Entgelt: 22,- €
Die Lebensmittelpauschale in
Höhe von 15,00 € ist
direkt vor Ort bei der Dozentin
zu entrichten.
1mal Fr., 5 UStd.

Wundervolle Toskana - Landeskundeseminar

Sie sind Italienfan und interessieren sich für die Toskana und ihre kulinarischen Spezialitäten? In diesem Seminar erfahren Sie viel Wissenswertes über ihre Kunstschatze, ihre Persönlichkeiten, ihre Städte und ihre wunderschöne Landschaft. Die Dozentin stellt Ihnen typische Rezepte und Weine der Toskana vor. Der Abend klingt mit einer kleinen Degustation regionaltypischer Weine und Leckerbissen aus. Vorkenntnisse in Italienisch sind nicht erforderlich.

Parlare, cucinare, bere e mangiare - Italienisch sprechen und genießen!

Begeben Sie sich auf eine Reise in die Regionalküchen Italiens, die mit ausgefallenen Fleischgerichten, frischem Fisch und knackigem Gemüse herrliche Speisen zu bieten haben. Begleitende Weine, italienische Musik und natürlich die italienische Sprache entführen Sie gedanklich nach Italien. Convidete con noi la passione per la cucina italiana e... per l'Italia!

Bereits ganz wenige Grundkenntnisse reichen aus, um an diesem Abend sprachlich zurecht zu kommen.

Bitte bringen Sie ein Trockentuch und verschließbare Schälchen für leckere Reste mit.





H460003
Frühjahrssemester
Fr., 13.03.2026
 18:00 - 21:45 Uhr

Leitung: Teresa Onofaro,
 Gabriele Siegel
 BBZ Dingen, Westheide 63,
 Raum 6, Hauswirtschaft
 Entgelt: 22,- €
 Die Lebensmittelpauschale in
 Höhe von 15,00 € ist
 direkt vor Ort bei der Dozentin
 zu entrichten.
 1mal Fr., 5 UStd.

Cucina di Primavera

Cucinare insieme, che passione! Bringen Sie beim gemeinsamen Kochen die Frische des Frühlings auf die Teller! Sentire il gusto e il sapore della primavera con piatti originali!

Bereits ganz wenige Grundkenntnisse reichen aus, um an diesem Abend sprachlich zurecht zu kommen.

Bitte verschließbare Schälchen für leckere Reste und ein Trockentuch mitbringen!



A1

Ich kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung einfacher, konkreter Bedürfnisse zielen. Ich kann mich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen. Ich kann mich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

H461101
Herbstsemester
Mi., ab 17.09.2025
 10:00 - 11:30 Uhr

Leitung: Teresa Onofaro
 Bürgerhaus, Leonhardstr. 4,
 Raum Wakefield
 Entgelt: 66,- €,
 10mal Mi., 20 UStd.

A1 Italienisch mit **Muße 1 - Anfangskurs**

Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Folgekurs H462101
Beginn: 18.02.2026



H461102
Herbstsemester
Di., ab 16.09.2025
10:00 - 11:30 Uhr

Leitung: Teresa Onofaro
Bürgerhaus, Leonhardstr. 4,
Raum Delft
Entgelt: 120,- € Kleingruppe
(4 - 7 Personen),
10mal Di., 20 UStd

**A1 Italienisch mit Muße 2 -
vormittags**
Lehrwerk: Nuovo Espresso A1
ab Lektion 3

Folgekurs H462102
Beginn: 24.02.2026



H461103
Herbstsemester
Mi., ab 03.09.2025
19:40 - 21:10 Uhr

Leitung: Ilaria Manfredi
Ernst-Barlach-Gymnasium,
Lunastr. 3, Raum 113
Entgelt: 79,- €,
12mal Mi., 24 UStd.

A1 Italienisch 2
Lehrwerk: Nuovo Espresso A1
ab Lektion 5

Folgekurs H462103
Beginn: 11.02.2026

H461104
Herbstsemester
Do., ab 18.09.2025
10:00 - 11:30 Uhr

Leitung: Teresa Onofaro
Bürgerhaus, Leonhardstr. 4,
Raum Wakefield
Entgelt: 120,- € Kleingruppe
(4 - 7 Personen),
10mal Do., 20 UStd.

**A1 Italienisch mit Muße 3 -
vormittags**
Lehrwerk: Nuovo Espresso A1
ab Lektion 6

Folgekurs H462104
Beginn: 19.02.2026

H461105
Herbstsemester
Di., ab 16.09.2025
19:40 - 21:10 Uhr

Leitung: Teresa Onofaro
Ernst-Barlach-Gymnasium,
Lunastr. 3, Raum 103
Entgelt: 66,- €,
10mal Di., 20 UStd.

A1 Italienisch 3
Lehrwerk: Nuovo Espresso A1
ab Lektion 6

Folgekurs H462105
Beginn: 24.02.2026



H461106
Herbstsemester
Mi., ab 17.09.2025
 17:00 - 18:30 Uhr

Leitung: Teresa Onofaro
 Ernst-Barlach-Gymnasium,
 Lunastr. 3, Raum 102
 Entgelt: 53,- €,
 8mal Mi., 16 UStd.

A1 Italienisch 4

Lehrwerk: Nuovo Espresso A1
 ab Lektion 9

Folgekurs H462106
Beginn: 18.02.2026

A2

Ich kann im Alltag häufig gebrauchte Sätze und Ausdrücke verstehen, z. B. Informationen zur Person, zum Einkaufen, zur Arbeit, zur näheren Umgebung. Ich kann mich in einfachen routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen unkomplizierten und direkten Austausch von Informationen und um vertraute Themen und Tätigkeiten geht. Ich kann mit einfachen Mitteln Personen, Orte, Dinge, die eigene Ausbildung und die Umwelt beschreiben.

H461201
Herbstsemester
Di., ab 16.09.2025
 18:00 - 19:30 Uhr

Leitung: Teresa Onofaro
 Ernst-Barlach-Gymnasium,
 Lunastr. 3, Raum 103
 Entgelt: 66,- €,
 10mal Di., 20 UStd.

A2 Italienisch 2

Lehrwerk: Espresso A2
 (erweiterte Ausgabe) ab Lektion 2/3

Folgekurs H462201
Beginn: 24.02.2026

B1

Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule und Freizeit geht. Ich kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Ich kann mich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Ich kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

H461301
Herbstsemester
Mi., ab 03.09.2025
 18:00 - 19:30 Uhr

Leitung: Ilaria Manfredi
 Ernst-Barlach-Gymnasium,
 Lunastr. 3, Raum 113
 Entgelt: 144,- € Kleingruppe
 (4 - 7 Personen),
 12mal Mi., 24 UStd.

B1 Italienisch - A voi la parola

Che si parli del tempo libero e delle usanze in Italia, delle preferenze culinarie e degli interessi culturali, l'importante è parlare, in modo semplice, ma curato. Il corso si rivolge a tutti quelli che parlano già un po' di italiano e che riescono a fare quasi tutto con questa lingua straniera, ma vorrebbero migliorarsi e imparare in un'atmosfera familiare e rilassata. Se è così, siete i benvenuti e sarò lieta di dare „A voi la parola!“

Folgekurs H462301
Beginn: 11.02.2026





Niederländisch

H471101

Herbstsemester

Mo., 12.01.2026

Di., 13.01.2026

Mi., 14.01.2026

Do., 15.01.2026

Fr., 16.01.2026

jeweils von

8:45 - 12:00 Uhr

Leitung:

Lente Küpper-van Leeuwen

Bürgerhaus, Leonhardstr. 4,

Raum Kuopio

Entgelt: 90,- €, 5 Tage,

20 UStd.

A1 Niederländisch - Intensivkurs für Anfänger*innen

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse, die schnell sprachliche Fortschritte erzielen möchten. Ob Sie gerne Ihre Urlaube in den Niederlanden verbringen möchten oder planen, in den Niederlanden zu studieren und/ oder zu arbeiten - in diesem Kurs erwerben Sie wichtige Grundlagen.

H472101

Frühjahrssemester

Di., 23.06.2026

Do., 25.06.2026

Di., 30.06.2026

Do., 02.07.2026

Di., 07.07.2026

Do., 09.07.2026

jeweils von

18:30 - 21:00 Uhr

Leitung:

Lente Küpper-van Leeuwen

Bürgerhaus, Leonhardstr. 4,

Raum Kuopio

Entgelt: 81,- €,

6mal Di./Do., 18 UStd.

A1 Niederländisch - Intensivkurs für Anfänger*innen

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse, die schnell sprachliche Fortschritte erzielen möchten. Ob Sie gerne Ihre Urlaube in den Niederlanden verbringen möchten oder planen, in den Niederlanden zu studieren und/ oder zu arbeiten - in diesem Kurs erwerben Sie wichtige Grundlagen.





Arabisch

H491110
Herbstsemester
Fr., 26.09.2025
 17:00 - 20:15 Uhr

Leitung: Iman Kahil
 Bürgerhaus, Leonhardstr. 4,
 Raum Kuopio
 Entgelt: 25,- €,
 1mal Fr., 4 UStd.

A1 Arabisch - Schnupperkurs

In diesem Kurs bekommen Sie einen ersten Einblick in die arabische Sprache und Kultur. Sie lernen elementare Redewendungen auf Hocharabisch für den Alltag, z. B. sich begrüßen, sich bedanken, sich verabschieden, nach dem Namen, Beruf und der Nationalität fragen, über die Familie, Essen und Trinken sprechen usw. Der Kurs ist auch für Flüchtlings- und Integrationshelfer*innen geeignet.

Folgekurs H491111
Beginn: 02.10.2025

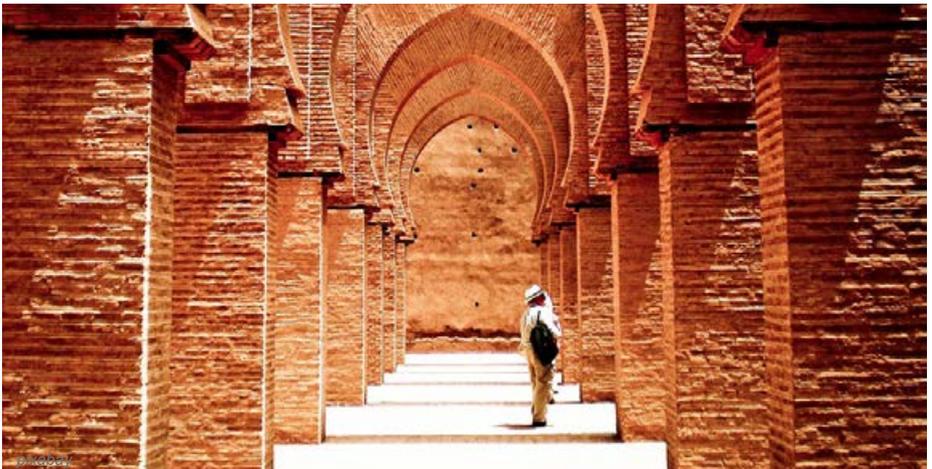
H491111
Herbstsemester
A1 Arabisch -
Anfangskurs
Do., ab 02.10.2025
 18:30 - 20:00 Uhr

Leitung: Iman Kahil
 Adalbert-Stifter-Gymnasium,
 Leonhardstr. 8, Raum 522
 Entgelt: 120,- € Kleingruppe
 (4 - 7 Personen),
 10mal Do., 20 UStd.

A1 Arabisch - Anfangskurs

Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Folgekurs H492110
Beginn: 12.02.2026



Das könnte Sie auch interessieren:
 Libanesisch Kochen (Kursnummer H300304)



Griechisch

H491120

Herbstsemester
Di., ab 30.09.2025
18:30 - 20:00 Uhr

Leitung: Argyro Tsobanelis
Ernst-Barlach-Gymnasium,
Lunastr. 3, Raum 112
Entgelt: 120,- € Kleingruppe
(4 - 7 Personen),
10mal Di., 20 UStd.

A1 Griechisch - Anfangskurs

Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

Folgekurs H492121
Beginn: 10.02.2026



H492120

Frühjahrssemester
Fr., 13.03.2026
Fr., 20.03.2026
jeweils von
17:00 - 19:15 Uhr

Leitung: Anna Wassiliori
Ernst-Barlach-Gymnasium,
Lunastr. 3, Raum 112
Entgelt: 36,- €,
2mal Fr., 6 UStd.

A1 Griechisch - Schnupperkurs für die Reise

Wenn Sie Anfänger*in ohne Vorkenntnisse sind, bietet Ihnen dieser Kurs einen ersten Einblick in die griechische Sprache. Sie lernen einfache und nützliche Redewendungen und bekommen landeskundliche Tipps und Tricks, die Ihnen auch bei einer Reise nach Griechenland helfen können.

Bei ausreichender Anzahl an Interessierten kann ein fortlaufender Kurs eingerichtet werden.

H491121

Herbstsemester
Mo., ab 15.09.2025
18:00 - 19:30 Uhr

Leitung: Anna Wassiliori
Ernst-Barlach-Gymnasium,
Lunastr. 3, Raum 112
Entgelt: 120,- € Kleingruppe
(4 - 7 Personen),
10mal Mo., 20 UStd

A1 Griechisch 4

Lehrwerk: Kalimera neu A1-A2
ab Lektion 9

Folgekurs H492122
Beginn: 09.02.2025



H491122
Herbstsemester
Mo., 12.01.2026
 18:00 - 20:15 Uhr
Anmeldeschluss:
05.01.2026

Leitung: Anna Wassiliori
 Ernst-Barlach-Gymnasium,
 Lunastr. 3, Raum 112
 Entgelt: 18,- €,
 1mal Mo., 3 UStd.

A1 Griechisch - Themenabend: Im Restaurant

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen ganz entspannt in einer Taverne, einem griechischen Café oder Restaurant. Der Kellner kommt auf Sie zu und... spricht nur Griechisch! Seien Sie vorbereitet und üben Sie an diesem Abend alle Redewendungen und Sätze ein, die Sie in einer derartigen Situation benötigen! Verstehen Sie die Speisekarte, bestellen und bezahlen Sie und fragen Sie nach dem Besteck, das Sie nicht an Ihrem Platz finden... Wenn Sie die griechischen Buchstaben einigermaßen lesen können, Zahlen bis 100 und ein paar Sätze aus dem o.g. Themenbereich kennen, sind Sie hier richtig. Schlüpfen Sie in verschiedene Rollen und festigen Sie Ihre Sprechkompetenz.





**Das Magazin für Kultur
 und Gesellschaft**

**Lesefreude
 verschenken**

[www.westfalenspiegel.de/
 geschenkaboo-entdecken](http://www.westfalenspiegel.de/geschenkaboo-entdecken)





Katalanisch

H491150
Herbstsemester
Sa., 08.11.2025
11:00 - 16:00 Uhr

Leitung: David Dušanić
Bürgerhaus, Leonhardstr. 4,
Raum Kuopio
Entgelt: 36,- €,
1mal Sa., 6 UStd.

Materialien werden von
der Kursleitung ausgegeben.

A1 Katalanisch - Schnupperkurs

Katalanisch ist eine romanische Sprache, die von ca. 10 Millionen Menschen gesprochen wird. In Spanien zählt Katalanisch mit seinen Dialekten zu den regionalen Amtssprachen und wird offiziell neben Spanisch in Katalonien, Valencia und auf den Balearen gesprochen und ist außerdem Amtssprache in Andorra. Der Kurs gibt einen Einblick in die Sprache und vermittelt Grundkenntnisse, um einfache Alltagssituationen bewerkstelligen zu können.

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse oder auch an solche, die Spanischkenntnisse haben.

Bei ausreichender Anzahl an Interessierten kann ein fortlaufender Kurs eingerichtet werden.



David Dušanić



vhs



SPRACH
BARRI
ERE
ÜBER
WIND
ERIN

Finde
deinen Kurs
volkshochschule.de

Mache dir
Fremdes vertraut.



JAN ERDMANN STUDYENLEITER



In diesem Studienbereich finden Sie Angebote rund um die notwendigen Grundlagen der Nutzung von PC, Smartphone und Tablet sowie Kurse zu zentralen Programmen aus dem Bürobereich,

wie bspw. Word, Excel und Powerpoint. Zusätzlich finden Sie hier spannende Vorträge zu Themen und aktuellen Entwicklungen aus der digitalen Welt, u.a. unsere bewährte Vortragreihe in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW. Auch in diesem Jahr stellt das Thema Künstliche Intelligenz wieder einen Schwerpunkt dar. ChatGPT und weitere Anwendungen sind in letzter Zeit in aller Munde. Hierzu finden Sie sowohl Vorträge als auch Kursangebote, die Ihnen mögliche Einsatzfelder von KI vorstellen und Ihnen einen Einblick in die effektive Nutzung dieser Technologien geben.

Freuen Sie sich auch über Angebote zu den Themen Rhetorik und Meditation.

Telefon:
02305/ 5488414

E-Mail:
jan.erdmann@
castrop-rauxel.de

Sie interessieren sich für ein Angebot und sind sich nicht sicher, ob es das richtige für Sie ist? Nehmen Sie gerne per Telefon, E-Mail oder persönlich in unserer Geschäftsstelle Kontakt zu uns auf. Gemeinsam finden wir den passenden Kurs oder Vortrag für Sie.

Sie haben eine bestehende Gruppe, bspw. in der Firma oder im Verein, die auf der Suche nach einer EDV-Schulung ist? Sprechen Sie uns in diesem Fall ebenfalls an. Gerne führen wir mit Ihrer Gruppe passgenaue Angebote durch.

Für alle Kurse in diesem Studienbereich gilt: Das Entgelt richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmenden. Kleinere Gruppen sind teurer, haben aber zum Lernen Vorteile.



Computerkurse / EDV

H500010**Herbstsemester****Mi., ab 27.08.2025**10:00 - 13:00 Uhr
onlineGebühr: 25,- €
fortlaufend**Offene Einzel-Sprechstunde zu digitalen Fragen oder individuelle Kurse für bestehende Gruppen**

Einzel-Sprechstunde für alle Fragen, die sich bei der Computernutzung, mit dem Handy, dem Smart Home oder anderen digitalen Geräten stellen. Wenn der Nachbar nicht helfen kann oder die Kinder weit weg sind, können Sie diese Sprechstunde nutzen. Dieses Angebot kann sowohl in Präsenz als auch online wahrgenommen werden. Melden Sie sich gerne bei uns. Wir finden den passenden Dozenten für Ihre Frage.

Zusätzlich können sich bestehende Gruppen an die Volkshochschule wenden, wenn Bedarf nach einem individuellen Kurs besteht. Von Word, Excel, Powerpoint über Outlook bis hin zu Zoom Online-Konferenzen sind viele Themen möglich. Kommen Sie gerne auf uns zu.

H500011**Herbstsemester**

Leitung: Ulrich Bauer

Mo. bis Mi.,**06.10.2025 - 08.10.2025**

9:00 - 12:00 Uhr

BBZ, Westheide 63,

Westheide 63,

Raum 9, EDV

Entgelt: 53,- €

3mal Mo.- Mi., 12 UStd.

Anmeldeschluss:**30.09.2025****Computer-Grundlagen auch für ältere Menschen**

Zum Inhalt des Kurses folgende Stichpunkte:

- Tastatur und Maus
- die Windows-Oberfläche einrichten
- Programme installieren und nutzen
- Dateien und Ordner verwalten
- Texte schreiben und bearbeiten
- im Internet suchen und finden
- Sicherheitseinstellungen

Sie können zu diesem Angebot auch Ihren eigenen Laptop mitbringen. Denken Sie bitte an Ihr Ladekabel.

H500021**Frühjahrssemester**

Leitung: Ulrich Bauer

Mo. bis Mi.,**16.03.2026 - 18.03.2026**

9:00 - 12:00 Uhr

BBZ, Westheide 63,

Westheide 63,

Raum 9, EDV

Entgelt: 53,- €

3mal Mo.- Mi., 12 UStd.

Anmeldeschluss:**10.03.2026**



H500041

Herbstsemester

Leitung: Bernd Gossing,

Kerstin Markan

Di., ab 09.09.2025

18:00 - 19:30 Uhr

Bürgerhaus,

Leonhardstr. 4,

Erdgeschoss

Entgelt: 44,- €

4mal Di., 8 UStd.

H500042

Herbstsemester

Leitung: Bernd Gossing,

Kerstin Markan

Di., ab 13.01.2026

18:00 - 19:30 Uhr

Bürgerhaus,

Leonhardstr. 4,

Erdgeschoss

Entgelt: 44,- €

4mal Di., 8 UStd.

H500043

Frühjahrssemester

Leitung: Bernd Gossing,

Kerstin Markan

Di., ab 14.04.2026

18:00 - 19:30 Uhr

Bürgerhaus,

Leonhardstr. 4,

Erdgeschoss

Entgelt: 44,- €

4mal Di., 8 UStd.

Einsteigerkurs: iPhone und iPad für Senioren - Schritt für Schritt zum digitalen Alltag

In diesem Kurs lernen Sie in angenehmer Atmosphäre den sicheren Umgang mit Ihrem iPhone oder iPad. Schritt für Schritt führen wir Sie durch die Grundlagen der Bedienung: vom Ein- und Ausschalten über das Schreiben von Nachrichten bis hin zur Nutzung von Kamera, Internet und wichtigen Apps wie Wetter, Kalender oder Notizen.

Besonderes Augenmerk legen wir dabei auf praktische Anwendungen im Alltag - etwa wie Sie Kontakte speichern, Fotos verschieben oder sich mit der Karten-App zurechtfinden. Auch Themen wie Sicherheit, Updates und der Umgang mit dem App Store werden verständlich erklärt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - Geduld und Fragen sind ausdrücklich erwünscht!

Mitzubringen: Eigenes iPhone oder iPad (bitte aufgeladen), ggfs. Ladegeräte und Apple-ID-Zugangsdaten.





Smartphones, Tablets

H500111**Herbstsemester**

Leitung: Ulrich Bauer

Mo., ab 08.09.2025

9:00 - 12:00 Uhr

VHS, Seminarraum,
Widumer Str. 26

Entgelt: 35,- €

2mal Mo./Di., 8 UStd.

Anmeldeschluss:**02.09.2025****H500121****Frühjahrssemester**

Leitung: Ulrich Bauer

Do., ab 19.03.2026

9:00 - 12:00 Uhr

VHS, Seminarraum,
Widumer Str. 26

Entgelt: 35,- €

2mal Do./Fr., 8 UStd.

Anmeldeschluss:**13.03.2026****H500112****Herbstsemester**

Leitung: Ulrich Bauer

Mo., ab 12.01.2026

9:00 - 12:00 Uhr

VHS, Seminarraum,
Widumer Str. 26

Entgelt: 35,- €

2mal Mo./Di., 8 UStd.

Anmeldeschluss:**06.01.2026****H500122****Frühjahrssemester**

Leitung: Ulrich Bauer

Mo., ab 15.06.2026

9:00 - 12:00 Uhr

VHS, Seminarraum,
Widumer Str. 26

Entgelt: 35,- €

2mal Mo./Di., 8 UStd.

Anmeldeschluss:**09.06.2026****Mein Smartphone oder Tablet (Android)**

In diesem Kurs lernen Sie in einer kleinen Gruppe sicher mit dem Smartphone oder Tablet umzugehen. Bringen Sie Ihr Gerät, das mit dem System Android arbeitet, mit. Vergessen Sie nicht Ihr Ladegerät. Sie lernen die unterschiedlichen Möglichkeiten des Systems kennen. Hierzu gehören - je nach Ausstattung - die Einrichtung einer Internetverbindung, das Schreiben von E-Mails, die Einrichtung von Musik und Video, Kamerafunktionen und die Installation und grundsätzliche Handhabung der zahlreichen Zusatzprogramme, der Apps. Mit einem Smartphone können Sie nicht nur überall hin telefonieren. Sie können fotografieren, Videos aufnehmen, Bilder verschicken und die Welt des Internets einfach in die Tasche stecken.

Bitte eigene Geräte mitbringen.



**Kleine Gruppen –
großer Lernerfolg**



H500151

Herbstsemester

Leitung:

Kay Helena Wahdan

Sa., 04.10.2025

10:00 - 13:45 Uhr

Wird bekannt gegeben

Entgelt: 21,- €

1mal Sa., 5 UStd.

Anmeldeschluss:

26.09.2025

H500153

Frühjahrssemester

Leitung:

Kay Helena Wahdan

Sa., 14.02.2026

10:00 - 13:45 Uhr

Wird bekannt gegeben

Entgelt: 21,- €

1mal Sa., 5 UStd.

Anmeldeschluss:

06.02.2026

H500152

Herbstsemester

Leitung:

Kay Helena Wahdan

Sa., 11.10.2025

10:00 - 13:45 Uhr

Wird bekannt gegeben

Entgelt: 21,- €

1mal Sa., 5 UStd.

Anmeldeschluss:

02.10.2025

H500154

Frühjahrssemester

Leitung:

Kay Helena Wahdan

Sa., 18.04.2026

10:00 - 13:45 Uhr

Wird bekannt gegeben

Entgelt: 21,- €

1mal Sa., 5 UStd.

Anmeldeschluss:

10.04.2026

Naturnahe Fotografie

(mit dem Smartphone oder der Kamera)

Verbinden Sie Ihr Interesse an der Fotografie mit Ihrer Liebe zur Natur! Wie fange ich besondere Motive am besten ein? Wo finden sich die verborgenen Motive? Wie komme ich an ein Motiv, ohne der Umwelt zu schaden? Besonders Hobbyfotografen, die nah ran möchten, bekommen Anregungen und die Gelegenheit zum Ausprobieren.

Notwendig zur Teilnahme sind eine eigene Kamera oder ein eigenes Smartphone, der sichere Umgang damit, wetterfeste Kleidung und Trittsicherheit.

Der Treffpunkt (mit Parkmöglichkeit) wird bei Anmeldung genannt.

H510010

Herbstsemester

Leitung: Ulrich Bauer

Mo. bis Mi.,

24.11.2025 - 26.11.2025

9:00 - 14:30 Uhr

BBZ, Westheide 63,

Westheide 63,

Raum 9, EDV

Entgelt: 92,- €

3 Tage, 21 UStd.

Anmeldeschluss:

10.10.2025

Bildungsurlaub oder Wochenseminar:

Fit für's Büro mit Word, Excel, Powerpoint

An drei Tagen werden in kompakter Form Grundkenntnisse in Word, Excel und PowerPoint vermittelt. Das Seminar ist auch geeignet für Anwender*innen, die ihre Kenntnisse auffrischen und systematisieren möchten. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden die wichtigsten Funktionen zur Textgestaltung, zum Aufbau und Arbeiten mit Tabellen, zur Erstellung von Präsentationen und der Datenaustausch zwischen den drei Anwenderprogrammen behandelt. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows.

Wenn Sie für diese Veranstaltung bei Ihrem Arbeitgeber einen Bildungsurlaub im Rahmen des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes NRW beantragen möchten, dann senden wir Ihnen gerne auf Wunsch die Arbeitgeberbescheinigung zu. In diesem Fall schreiben Sie uns nach der verbindlichen Anmeldung bitte eine E-Mail an vhs@castrop-rauxel.de.

**H510011****Herbstsemester**

Leitung: Ulrich Bauer

Mo. bis Mi.,**06.10.2025 - 08.10.2025**

12:15 - 15:15 Uhr

BBZ, Westheide 63,

Westheide 63,

Raum 9, EDV

Entgelt: 53,- €

3 Tage, 12 UStd.

Anmeldeschluss:**30.09.2025****H510021****Frühjahrssemester**

Leitung: Ulrich Bauer

Mo. bis Mi.,**16.03.2026 -****18.03.2026**

12:15 - 15:15 Uhr

BBZ, Westheide 63,

Westheide 63,

Raum 9, EDV

Entgelt: 53,- €

3 Tage, 12 UStd.

Anmeldeschluss:**10.03.2026****Word, Excel, Powerpoint -
Kompaktseminar**

Lernen Sie Word, Excel und Powerpoint systematisch kennen.

Dieses Angebot richtet sich an Personen, die bereits einen Computer oder Laptop nutzen, bisher aber nur wenig Erfahrungen mit den drei Programmen gesammelt haben. Anhand von praxisorientierten Übungen werden die wichtigsten Funktionen von Word, Excel und Powerpoint vorgestellt und gemeinsam geübt.

Voraussetzung sind Grundkenntnisse im Umgang Windows.

H510031**Herbstsemester**

Leitung: Robin Weniger

Do., 25.09.2025

17:30 - 20:30 Uhr

online

Gebühr: 30,- €

1mal Do., 4 UStd.

Anmeldeschluss:**18.09.2025****Canva-Workshop: Grundkurs - ONLINE**

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features? Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt.

H510041**Herbstsemester**

Leitung: Robin Weniger

Mo., 01.12.2025

16:00 - 18:15 Uhr

online

Gebühr: 22,50 €

1mal Mo., 3 UStd.

Anmeldeschluss:**25.11.2025****Zoom - Professionelles Auftreten und volle Zoom-Nutzung -
ONLINE**

Digitale Präsentationen erfordern mehr als nur das Teilen eines Bildschirms. Wie lassen sich Inhalte interaktiv gestalten? Wie bleibt das Publikum aufmerksam? Welche technischen Möglichkeiten bietet Zoom für eine professionelle Online-Präsentation? Dieser Kurs zeigt, wie digitale Präsentationen strukturiert, ansprechend und interaktiv gestaltet werden können. Dabei werden nicht nur Zoom-Funktionen ausführlich erklärt, sondern auch didaktische und technische Best Practices vermittelt.





H520001

Herbstsemester

Leitung: Jan Erdmann

Di., ab 02.09.2025

15:30 - 17:00 Uhr

Bürgerhaus,

Leonhardstr. 4,

Erdgeschoss

gebührenfrei

8mal Di., 16 UStd.

H520002

Frühjahrssemester

Leitung: Jan Erdmann

Di., ab 03.02.2026

15:30 - 17:00 Uhr

Bürgerhaus,

Leonhardstr. 4,

Erdgeschoss

gebührenfrei

10mal Di., 20 UStd.

Digital-Sprechstunde

Sie haben Fragen zu Smartphone, Laptop, Apps und Co.? Kommen Sie in unsere VHS Digital-Sprechstunde. Lernen Sie Ihr Gerät und welche Möglichkeiten es Ihnen bietet in entspannter Atmosphäre besser kennen.

Haben Sie vorab Fragen zu der Digital-Sprechstunde? Gerne können Sie uns in der Volkshochschule besuchen, unter 02305/5488410 anrufen oder eine E-Mail an vhs@castrop-rauxel.de schreiben.

Die Digital-Sprechstunde findet immer am ersten und dritten Dienstag im Monat statt. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

H520011

Herbstsemester

Sa., 15.11.2025

13:00 - 14:00 Uhr

Stadtbibliothek,

Im Ort 2

gebührenfrei

1mal Sa., 1 UStd.

Anmeldeschluss:

07.11.2025

H520012

Frühjahrssemester

Sa., 09.05.2026

13:00 - 14:00 Uhr

Stadtbibliothek,

Im Ort 2

gebührenfrei

1mal Sa., 1 UStd.

Anmeldeschluss:

30.04.2026

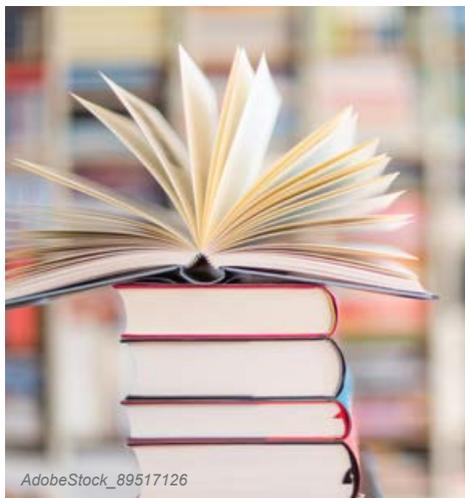
Digitale Angebote der Stadtverwaltung

An diesem Nachmittag laden die Stadtbibliothek und die Volkshochschule Sie gemeinsam in die Räumlichkeiten der Stadtbibliothek in der Innenstadt ein. Lernen Sie vor Ort die digitalen Angebote Ihrer Stadtbibliothek Castrop-Rauxel besser kennen.

Nach einer kurzen Einführung zeigen Ihnen die Mitarbeiter*innen der Stadtbibliothek ganz konkret, wie Sie die verschiedenen Angebote nutzen können. Hierzu zählen u.a.:

- Onleihe
- OPAC
- Streamingplattform „filmfreund“
- und einige weitere

Wussten Sie bspw. schon, dass die Stadtbibliothek einen eMail-Newsletter anbietet oder dass Sie sich auch Bücher aus anderen Bibliotheken des Kreises Recklinghausen bestellen können? Kommen Sie vorbei und erfahren Sie, welche Online-Angebote die Stadtbibliothek Ihnen bietet.



AdobeStock_89517126



Vorträge zu aktuellen Themen rund um die digitale Welt



verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

H530011

Herbstsemester

Leitung:

Rosemarie Sommer

Di., 30.09.2025

17:00 - 18:30 Uhr

Verbraucherzentrale
Castrop-Rauxel,
Mühlengasse 4
gebührenfrei
1mal Di., 2 UStd.
Anmeldeschluss:
23.09.2025

Cookies - ‚Kekse‘ mit üblem Nachgeschmack

Cookies (eng. Kekse) sind kleine Datensätze, die beim Aufrufen einer Internetseite auf den Computer (oder Tablet und Smartphone) des Nutzers gespeichert werden. Es gibt technisch notwendige Cookies, aber der Großteil sind Analyse-, Statistik- und Werbecookies. Mit diesen Cookies lässt sich das Nutzungs- und Einkaufsverhalten der Nutzer nachverfolgen. Deswegen sollten Verbraucher immer kritisch hinterfragen, zu welchen Cookies sie ihre Einwilligung geben.

Der Vortrag erläutert das Prinzip der Cookies, gibt Hinweise zum datenschutzrechtlichen Hintergrund und Tipps, wie man sich vor allzu datenhungrigen Cookies schützen kann.

H530012

Herbstsemester

Leitung:

Rosemarie Sommer

Di., 25.11.2025

17:00 - 18:30 Uhr

Verbraucherzentrale
Castrop-Rauxel,
Mühlengasse 4
Entgelt: gebührenfrei
1mal Di., 2 UStd.
Anmeldeschluss:
18.11.2025

Sicher online einkaufen -

Sicherheit und Datenschutz beim Online-Kauf

Black Friday, Cyber-Monday und dann Weihnachten - am Jahresende gibt es viele Gelegenheiten zum Online-Shopping. Dass sich auch viele unseriöse Anbieter im Netz tummeln, stellen viele Verbraucher fest, deren Waren nie ankommen oder von schlechter Qualität sind. Was tun? Was, wenn der Anbieter nicht auf Reklamationen reagiert?

Der Vortrag zeigt die Fallstricke beim Internetkauf und gibt Tipps, wie man sich vor betrügerischen Anbietern und Datenmissbrauch schützt.





H530013

Herbstsemester

Leitung:

Rosemarie Sommer

Di., 20.01.2026

17:00 - 18:30 Uhr

Verbraucherzentrale

Castrop-Rauxel,

Mühlengasse 4

Entgelt: gebührenfrei

1mal Di., 2 UStd.

Anmeldeschluss:

13.01.2026

Datenschutz und Datenmissbrauch

Fake-Shops, Phishing, Erpressung durch Schadsoftware, Passwortdiebstahl, Identitätsmissbrauch... Internetkriminalität hat viele Gesichter. In 2019 sind 17,7 Millionen Nutzer Opfer von Internetkriminalität geworden. Oft ist ein zu unbesorgter Umgang mit den eigenen Daten der Grund dafür. Der Vortrag zeigt, wie Sie sich datensicher im Internet bewegen und wie Sie sich vor kriminellen Datenmissbrauch schützen können.

H530014

Frühjahrssemester

Leitung: Rosemarie

Sommer

Di., 24.03.2026

17:00 - 18:30 Uhr

Verbraucherzentrale

Castrop-Rauxel,

Mühlengasse 4

Entgelt: gebührenfrei

1mal Di., 2 UStd.

Anmeldeschluss:

17.03.2026

Sicher unterwegs im Internet

Cybercrime betrifft längst nicht mehr nur eine geringe Anzahl von Menschen. Ob per Phishing-Mail, über einen Fake-Shop oder durch ein ‚geleaktes‘ Passwort - Betrüger*innen nutzen viele Maschen, um an Ihre Daten und Ihr Geld zu gelangen. Sie müssen dem aber nicht tatenlos zusehen. Mit einigen Verhaltensweisen können Sie es den Cyberkriminellen schwerer machen. Der Vortrag gibt Ihnen die wichtigsten Tipps zur sicheren Nutzung des Internets.



H530015

Frühjahrssemester

Leitung: Rosemarie

Sommer

Di., 12.05.2026

17:00 - 18:30 Uhr

Verbraucherzentrale

Castrop-Rauxel,

Mühlengasse 4

Entgelt: gebührenfrei

1mal Di., 2 UStd.

Anmeldeschluss:

05.05.2026

Digitaler Nachlass - Wie man sein digitales Erbe regelt

Das Internet ist aus unserer Lebenswelt nicht mehr wegzudenken: Wir bewegen uns in sozialen Netzwerken, kommunizieren über's Web, gehen Online-Shopping, schließen Online-Verträge und eröffnen an vielen Stellen Online-Konten. Was aber, wenn jemand stirbt? Für die Erben beginnt dann eine Spurensuche: Gibt es online-Konten und welche? Wie lauten die Passwörter dafür? Wo können Kosten entstehen, wo müssen laufende Verträge oder Mitgliedschaften gekündigt werden? Laufende Verträge gehen im Todesfall in der Regel auf die Erben über. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie man vorausschauend seinen digitalen Nachlass regeln kann.

**H530020****Herbstsemester**

Leitung: Peter Bierkant

Mo., 06.10.2025

18:00 - 19:30 Uhr

Bürgerhaus,
Leonhardstr. 4,
Erdgeschoss

Entgelt: 7,- €

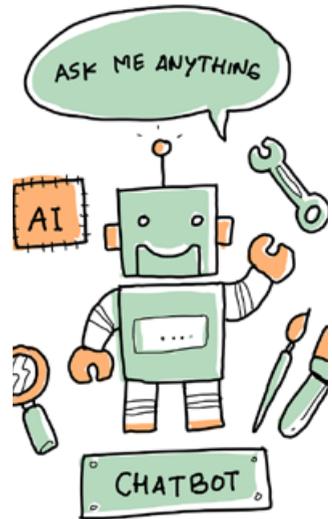
1mal Mo., 2 UStd.

Anmeldeschluss:**30.09.2025****Was ist ChatGPT?**

„ChatGPT“ ist in der privaten und beruflichen Digitalisierung in den allgemeinen Fokus gerückt und hat unsere Neugier geweckt. Aber worum handelt es sich bei dieser künstlichen Intelligenz überhaupt?

Sie kann ausführliche Texte formulieren, gezielt auf Fragen antworten, informative Auskünfte erteilen und sogar ganze Aufsätze oder Essays erzeugen. Viele sprechen daher auch von der Revolution des Internets.

In unserem Vortrag erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie ChatGPT sinnvoll und effektiv nutzen und kostenlos damit starten können. Sie lernen an Beispielen, wie Sie Texte generieren und optimieren können.

**H530021****Herbstsemester**

Leitung: Peter Bierkant

Mo., 03.11.2025

18:00 - 19:30 Uhr

Bürgerhaus,
Leonhardstr. 4,
Erdgeschoss

Entgelt: 7,- €

1mal Mo., 2 UStd.

Anmeldeschluss:**28.10.2025****Angriff der Algorithmen - Wie mathematische Modelle unsere Welt formen**

Wie beeinflussen Algorithmen und Modelle unser tägliches Leben? Dieser Vortrag ist eine kritische Reflexion darüber, wo Algorithmen Chancen bieten, aber auch gesellschaftliche Probleme verstärken können. Algorithmen sind nicht per se schlecht, aber sie reflektieren unsere gesellschaftlichen Vorurteile. Behandelt werden u.a. Themen wie personalisierte Werbung, Probleme mit Filterblasen, Desinformation und politischer Manipulation. Ziel des Vortrags ist es, Kenntnisse zu vermitteln, die dabei helfen sollen, kritischer mit algorithmischen Entscheidungen umzugehen.

H530022**Herbstsemester**

Leitung: Peter Bierkant

Mo., 01.12.2025

18:00 - 19:30 Uhr

Bürgerhaus, Leonhard-
str. 4, Erdgeschoss

Entgelt: 7,- €

1mal Mo., 2 UStd.

Anmeldeschluss:**25.11.2025****Die Faszination der Künstlichen Intelligenz - Chancen und Herausforderungen für Frauen**

In einer Welt, die sich ständig weiterentwickelt, spielen Frauen eine entscheidende Rolle in der Gestaltung und Anwendung von Technologien. Die Stanford-Professorin Fei-Fei Li gilt als Vordenkerin auf dem Gebiet der künstlichen Intelligenz. Sie warnt: Die Politik dürfe die Technologie - und damit die Zukunft der Menschheit - nicht alleine den Konzernen überlassen.



H530023

Frühjahrssemester

Leitung: Peter Bierkant

Mo., 09.03.2026

18:00 - 19:30 Uhr

Bürgerhaus, Leonhard-

str. 4, Erdgeschoss

Entgelt: 7,- €

1mal Mo., 2 UStd.

Anmeldeschluss:

03.03.2026

Was ist ChatGPT?

„ChatGPT“ ist in der privaten und beruflichen Digitalisierung in den all-gemeinen Fokus gerückt und hat unsere Neugier geweckt. Aber worum handelt es sich bei dieser künstlichen Intelligenz überhaupt?

Sie kann ausführliche Texte formulieren, gezielt auf Fragen antworten, informative Auskünfte erteilen und sogar ganze Aufsätze oder Essays erzeugen. Viele sprechen daher auch von der Revolution des Internets.

In unserem Vortrag erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie ChatGPT sinnvoll und effektiv nutzen und kostenlos damit starten können. Sie lernen an Beispielen, wie Sie Texte generieren und optimieren können.

H530024

Frühjahrssemester

Leitung: Peter Bierkant

Mo., 27.04.2026

18:00 - 19:30 Uhr

Bürgerhaus, Leonhard-

str. 4, Erdgeschoss

Entgelt: 7,- €

1mal Mo., 2 UStd.

Anmeldeschluss:

21.04.2026

Angriff der Algorithmen -

Wie mathematische Modelle unsere Welt formen

Wie beeinflussen Algorithmen und Modelle unser tägliches Leben? Dieser Vortrag ist eine kritische Reflexion darüber, wo Algorithmen Chancen bieten, aber auch gesellschaftliche Probleme verstärken können. Algorithmen sind nicht per se schlecht, aber sie reflektieren unsere gesellschaftlichen Vorurteile. Behandelt werden u.a. Themen wie personalisierte Werbung, Probleme mit Filterblasen, Desinformation und politischer Manipulation. Ziel des Vortrags ist es, Kenntnisse zu vermitteln, die dabei helfen sollen, kritischer mit algorithmischen Entscheidungen umzugehen.

H530025

Frühjahrssemester

Leitung: Peter Bierkant

Mo., 15.06.2026

18:00 - 19:30 Uhr

Bürgerhaus, Leonhard-

str. 4, Erdgeschoss

Entgelt: 7,- €

1mal Mo., 2 UStd.

Anmeldeschluss:

09.06.2026

**Die Faszination der Künstlichen Intelligenz -
Chancen und Herausforderungen für Frauen**

In einer Welt, die sich ständig weiterentwickelt, spielen Frauen eine entscheidende Rolle in der Gestaltung und Anwendung von Technologien. Die Stanford-Professorin Fei-Fei Li gilt als Vordenkerin auf dem Gebiet der künstlichen Intelligenz. Sie warnt: Die Politik dürfe die Technologie - und damit die Zukunft der Menschheit - nicht alleine den Konzernen überlassen.

H530041

Herbstsemester

Leitung: Robin Weniger

Do., 27.11.2025

19:00 - 20:30 Uhr

online

Gebühr: 15,- €

1mal Do., 2 UStd.

Anmeldeschluss:

20.11.2025

KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger - ONLINE

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Art, wie wir arbeiten und kommunizieren. Doch was steckt eigentlich dahinter? In diesem praxisnahen Grundkurs werden die Grundlagen der KI verständlich erklärt. Es wird gezeigt, wo und wie KI eingesetzt werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf ChatGPT: Von der Einrichtung eines Accounts über wichtige Aspekte zu Urheberrecht und Datenschutz bis hin zu effektiven Prompting-Techniken.

**H530051****Herbstsemester**

Leitung: Robin Weniger

Di., 28.10.2025

19:00 - 19:45 Uhr

online

Gebühr: 15,- €

1mal Di., 1 UStd.

Anmeldeschluss:**21.10.2025****KI-Bilder: Kreativ mit künstlicher Intelligenz - ONLINE**

Mit Künstlicher Intelligenz lassen sich beeindruckende Bilder von fotorealistischen Porträts bis hin zu abstrakten Kunstwerken erstellen. Doch welche Tools eignen sich dafür, wie formuliert man die richtigen Prompts und was muss beim Copyright beachtet werden? Dieser praxisnahe Workshop stellt verschiedene KI-Tools zur Bildgenerierung vor, zeigt Möglichkeiten und Grenzen auf und vermittelt effektives Prompting. Zudem werden rechtliche Aspekte beim Einsatz von KI-generierten Bildern beleuchtet.

H530052**Frühjahrssemester**

Leitung: Robin Weniger

Do., 19.02.2026

18:00 - 18:45 Uhr

online

Gebühr: 15,- €

1mal Do., 1 UStd.

Anmeldeschluss:**12.02.2026****KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern - ONLINE**

Künstliche Intelligenz kann beeindruckende Texte, Bilder und Lösungen generieren. Doch nur mit den richtigen Prompts liefert sie wirklich präzise und hochwertige Ergebnisse. In diesem Kurs wird gezeigt wie man KI effektiv steuert, indem man gezielt formulierte Eingaben verwendet.

H540001**Herbstsemester****Mo., 20.10.2025**

19:00 - 20:00 Uhr

online

gebührenfrei

1mal Mo., 1 UStd.

Anmeldeschluss:**15.10.2025****Perfektionismus, Selbstzweifel und die Kraft der Kommunikation - ONLINE**

Perfektionismus und Optimierungswahn sind in unserer leistungsorientierten Gesellschaft allgegenwärtig. Während der Drang nach Höchstleistung und Perfektion oft als Motor für Erfolg betrachtet wird, kann er ebenso zu Prokrastination, starken Selbstzweifeln und dem sogenannten ‚Imposter-Phänomen‘ führen. Doch was wäre, wenn der Schlüssel zum Umgang mit diesen Herausforderungen nicht im ‚Noch-mehr-Tun‘, sondern in einer bewussteren Kommunikation – mit uns selbst und mit anderen – und einem aktiven Stressmanagement liegt? In diesem Vortrag richten wir den Fokus auf die Rolle der Kommunikation mit sich und anderen, das Zuhören als Ressource und das Innere Team als Lösungsansatz. Anhand von Praxisbeispielen und Reflexionen werden wir erforschen, wie bewusste Kommunikation dazu beitragen kann, mit Perfektionismus und Selbstzweifeln gesünder umzugehen und resilienter gegenüber Stress zu werden. Der Weg zu mehr Gelassenheit und Selbstakzeptanz beginnt mit der Art, wie wir mit uns selbst und anderen sprechen – und vor allem, wie wir zuhören.



**H540002****Herbstsemester****Do., 23.10.2025**

19:00 - 20:00 Uhr

online

gebührenfrei

1mal Do., 1 UStd.

Anmeldeschluss:**20.10.2025****KI für die tägliche Arbeit nutzen - ONLINE**

Künstliche Intelligenz ist längst kein Zukunftsthema mehr - sie verändert bereits heute grundlegend, wie wir arbeiten, kommunizieren und Entscheidungen treffen. Doch wie können wir KI konkret im Arbeitsalltag einsetzen, um produktiver, kreativer oder effizienter zu sein? In diesem Vortrag geben wir eine praxisnahe Einführung in die Möglichkeiten, KI-Tools sinnvoll in die tägliche Arbeit zu integrieren - sei es zur Texterstellung, Datenanalyse, Ideengenerierung oder zur Automatisierung wiederkehrender Aufgaben. Der Fokus liegt auf konkreten Anwendungen, leicht umsetzbaren Tipps und einem kritischen Blick auf Chancen und Grenzen der Technologie. Ziel ist es, Neugier zu wecken, Berührungspunkte abzubauen und einen souveränen Umgang mit KI im eigenen Arbeitskontext zu ermöglichen.

H540003**Herbstsemester****Mi., 19.11.2025**

19:00 - 20:00 Uhr

online

gebührenfrei

1mal Mi., 1 UStd.

Anmeldeschluss:**14.11.2025****Wenn die Zeitfalle zuschnappt - Beschleunigung, Überforderung und psychische Krankheit - ONLINE**

Wir kennen es alle: Körper und Seele verlangen nach Regeneration, aber das Diktat der beschleunigten Zeit sagt: Arbeite länger, schneller, intensiver, beeil dich, du hast noch zwei Termine und Sport muss auch noch sein! Dann bleibt der Wunsch nach Ruhe meist auf der Strecke. Beschleunigungsprozesse, Arbeitsverdichtung und Komplexitätssteigerung sind die Herausforderungen der zunehmend digitalisierten Arbeitswelt. Sie führen vielfach zu Gefühlen der Überforderung und schließlich zu Dekompensation, Burn-out oder Depression. Der Vortrag ordnet diese Phänomene in eine Untersuchung der Zeitstrukturen ein, die zu psychischer Krankheit führen können: Die zyklische Zeit des Körpers und der Lebensprozesse gerät dabei in Konflikt mit der linearen, beschleunigten Zeit der kapitalistischen Spätmoderne. Heilsame Prozesse der Resonanz werden in den Hintergrund gedrängt. Wie können wir in diesem Konflikt zu einem Ausgleich finden?

H540004**Herbstsemester****Di., 02.12.2025**

19:00 - 20:00 Uhr

online

gebührenfrei

1mal Di., 1 UStd.

Anmeldeschluss:**27.11.2025****Macht KI uns dumm? - ONLINE**

Professor Korte behandelt in seinem WebVortrag menschliche und künstliche Intelligenz und wird auf folgende Fragen eingehen: Was können wir von unserem Gehirn erwarten? Macht der „denkende Computer“ unser Leben leichter oder riskieren wir unsere Selbstbestimmung und vor allem: denken Maschinen wirklich? Macht KI uns alle in Zukunft dumm, indem sie uns das Denken und die Kreativität abnimmt? Was wird aus unserer Gesellschaft, unserer Wirtschaft und unserem Geistesleben, wenn KI immer leistungsfähiger wird? Wie viel Offenheit brauchen wir - und wo müssen der Technik Schranken gesetzt werden? Wie kann sich eine Ko-Intelligenz zwischen Mensch und Maschine entwickeln?

**H540005****Herbstsemester
Mi., 14.01.2026**19:00 - 20:00 Uhr
online

gebührenfrei

1mal Mi., 1 UStd.

**Anmeldeschluss:
09.01.2026****Vokabellernen: Tipps vom Gedächtnisweltmeister - ONLINE**

Wie kann man Vokabeln endlich effizienter und nachhaltiger lernen? Der zweifache Gedächtnisweltmeister Dr. Johannes Mallow zeigt in diesem WebVortrag, dass dies kein Wunschtraum bleiben muss oder nur etwas für Sprachbegabte ist. Erfahren Sie bewährte Techniken wie die Schlüsselwortmethode, mit der sich eine Schulklasse in einem Test nach nur 45 Minuten Einführung doppelt so viele Vokabeln merken konnte wie eine Vergleichsklasse. Bringen Sie Ihre Art, Vokabeln zu lernen auf das nächste Level und erhalten Sie in komprimierter Form praxisnahe Tipps.

H560011**Herbstsemester**

Leitung:

Annette Huckebrink

Mi., ab 24.09.2025

18:00 - 19:00 Uhr

BBZ Dingen,
Westheide 63,
Aufenthaltsraum
Entgelt: 62,- €
10mal Mi., 14 UStd.**H560012****Frühjahrssemester**

Leitung:

Annette Huckebrink

Mi., ab 04.02.2026

18:00 - 19:00 Uhr

BBZ Dingen,
Westheide 63,
Aufenthaltsraum
Entgelt: 50,- €
8mal Mi., 11 UStd.**Einfach Meditieren**

Kein zu spät, zu früh, zu warm zu kalt, zu hell zu dunkel, zu laut zu leise - JEDER Moment ist der richtige Moment, um zu meditieren. Lernen Sie die Vielfalt der Meditation kennen und erfahren Sie die Wirkungen auf Körper und Geist. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen die Wirksamkeit der Meditation. Regelmäßiges Meditieren stärkt das körperliche und geistige Immunsystem. Ein Zen-Spruch lautet: ‚Du solltest jeden Tag 20 Minuten meditieren. Außer du hast keine Zeit dafür, dann solltest du eine Stunde lang meditieren.‘

Wir meditieren gemeinsam einmal in der Woche für 60 Minuten. Es wird u.a. geführte Meditationen geben wie die Baum- und Bergmeditation, Klangreisen, Atem- und bewegte Meditationen sowie Stille- Meditationen. Immer im Fokus: Das Hier und Jetzt. Denn: ‚Wenn du dein Leben so erfüllt und glücklich leben möchtest, wie es geht, dann sei dort, wo es stattfindet: Im Hier und Jetzt!‘
– Doris Kirch



H560022

Herbstsemester

Leitung: Denny Koppers

Di., 07.10.2025

18:00 - 19:00 Uhr

Bürgerhaus,

Leonhardstr. 4,

Erdgeschoss

Gebühr: 33,- €

1mal Di., 1 UStd.

Disziplin - wie du deine Vorsätze (doch noch) umsetzt

Gute Vorsätze fassen ist leicht - doch wie bleiben wir langfristig dran? In diesem Vortrag lernen Sie, wie Sie Ihre Vorhaben angehen, innere Disziplin stärken und Hindernisse überwinden. Der Dozent berichtet von praxisnahen Methoden aus der Psychologie und bewährten Strategien. Der Vortrag bietet Raum für Austausch, individuelle Lösungsansätze und neue Impulse.

Für alle, die ihre Vorsätze und Veränderungen nicht nur planen, sondern erfolgreich umsetzen wollen! Jetzt anmelden und Ihre Ziele nachhaltig erreichen!

Falls in der Gruppe Interesse besteht, kann im Anschluss an den Vortrag ein Termin für einen Folge-Workshop vereinbart werden, indem die Teilnehmenden die Möglichkeit haben, das Gehörte zu vertiefen und individuelle Umsetzungspläne zu entwickeln.

Geldanlage und Altersvorsorge

H570014

Herbstsemester

Leitung: Carsten Witt

Do., 11.12.2025

18:00 - 20:30 Uhr

Bürgerhaus,

Leonhardstr. 4,

Erdgeschoss

Entgelt: 9,- €

1mal Do., 3 UStd.

Anmeldeschluss:

03.12.2025

Das 1x1 der Geldanlage in Zeiten gestiegener Zinsen und hoher Inflation

Die Zinsen für Anleger befinden sich zwar auf erhöhtem Niveau, gleichzeitig ist die Inflationsrate aber erheblich gestiegen. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann seit Jahren nur geringe Renditen erwirtschaften und kann damit die Inflation kaum ausgleichen. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen.

Folgende Themen werden behandelt: Sparverhalten der Deutschen, Möglichkeiten der Geldanlage, Aktien, Anleihen und Investmentfonds als Anlagestrategie, Risiken bei der Geldanlage, Vermögenssicherung und -aufbau.

Der NDAC Anlegerclub ist einer der größten Anlegergemeinschaften Deutschlands und vermittelt seit mehr als 25 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage. Ziel des Kurses ist es, die Bevölkerung in Sachen Geldanlage zu bilden. Es findet keine Anlageberatung statt.



Adobe Stock 229171710

**H570111****Herbstsemester****Do., 27.11.2025**

18:30 - 20:00 Uhr

online

gebührenfrei

1mal Do., 2 UStd.

Anmeldeschluss:**21.11.2025****Basics der Geldanlage:****Einsteigen mit Strategie und Streuung! - ONLINE**

Unsere Gegenwart ist von massiven politischen Spannungen und Zukunftängsten geprägt. Ein schwieriges Umfeld für Menschen, die vorhandenes Kapital anlegen oder langfristig Vermögen ansparen wollen. Dies gilt umso mehr, wenn man damit wenig Erfahrung hat. Doch Benjamin Lippe ist überzeugt: Geldanlage ist gar nicht so schwer, wenn man sich informiert und eine gute Strategie wählt! In seinem Vortrag behandelt er folgende Fragen: Wie viel Geld kann bzw. soll ich überhaupt anlegen? Wie lange muss ich mich binden? Wie verfügbar ist meine Anlage? Welche Erträge kann ich erzielen? Was verbirgt sich hinter dem Grundsatz, niemals alle Eier in einen Korb legen zu sollen? Und: Wann ist überhaupt der richtige Zeitpunkt?

Der Dozent ist Sparkassen-Fachwirt bei der Sparkassen Essen. Angesprochen sind alle, die sich für Fragen der Geldanlage interessieren. Fachwissen ist nicht erforderlich. Die Inhalte werden allgemeinverständlich vermittelt. In unseren Veranstaltungen erfolgen weder individuelle Beratung noch konkrete Produktwerbung. Vielmehr sollen die Teilnehmenden z. B. auf anstehende Beratungsgespräche oder Anlageentscheidungen vorbereitet werden. Getreu dem Anlagemotto der Investorenlegende Warren Buffett: „Kaufe nur, was du verstehst!“

Die Veranstaltung findet als Online-Videokonferenz statt. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einige Tage vor dem Termin per Mail einen Hyperlink für die Online-Übertragung. Zur Teilnahme benötigen Sie ein Endgerät mit Webcam, Mikrofon und Lautsprechern sowie eine stabile Internetverbindung.

Bei der Veranstaltung handelt es sich um eine Kooperation mit der Volkshochschule Essen.

**Volkshochschule
Essen**



H570112

Herbstsemester

Do., 11.12.2025

18:30 - 20:00 Uhr

online

gebührenfrei

1mal Do., 2 UStd.

Anmeldeschluss:

05.12.2025

Tendenzen und Trends der Geldanlage für 2026 - ONLINE

Ein äußerst bewegtes Jahr geht zu Ende. Deutschland hat eine neue Regierung, die ausgestattet mit enormen finanziellen Ressourcen vor riesigen Herausforderungen steht. Die Trump-Administration attackiert die internationale Zusammenarbeit mit erraticen Maßnahmen. Stabilität schwindet. Krisen und Kriege drohen zu eskalieren. Was erwartet uns wohl 2026? Zwar besitzt Joachim Klein keine Glaskugel. Gleichwohl wird er auf Basis volkswirtschaftlicher Erkenntnisse die zurückliegende Entwicklung der internationalen Finanzmärkte 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 vorsichtigen Blick in die nächsten Monate zu werfen.

Der Dozent ist Sparkassen-Betriebswirt. Angesprochen sind alle, die sich für Fragen der Geldanlage interessieren. Fachwissen ist nicht erforderlich. Die Inhalte werden allgemeinverständlich vermittelt. In unseren Veranstaltungen erfolgen weder individuelle Beratung noch konkrete Produktwerbung. Vielmehr sollen die Teilnehmenden z. B. auf anstehende Beratungsgespräche oder Anlageentscheidungen vorbereitet werden. Getreu dem Anlagemotto der Investorenlegende Warren Buffett: „Kaufe nur, was du verstehst!“

Die Veranstaltung findet als Online-Videokonferenz statt. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einige Tage vor dem Termin per Mail einen Hyperlink für die Online-Übertragung. Zur Teilnahme benötigen Sie ein Endgerät mit Webcam, Mikrofon und Lautsprechern sowie eine stabile Internetverbindung.

Bei der Veranstaltung handelt es sich um eine Kooperation mit der Volkshochschule Essen.



AdobeStock_238631657

**H570113****Herbstsemester****Do., 29.01.2026**

18:30 - 20:00 Uhr

online

gebührenfrei

1mal Do., 2 UStd.

Anmeldeschluss:**23.01.2026****Die Rente ist sicher... niedriger, als Sie denken! - ONLINE**

Sie wollen für Ihr Alter vorsorgen, aber wissen nicht, wie? Dann sind Sie hier genau richtig. In kompakter Form zeigt ein unabhängiger Berater 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? Können Sie diese mit Riester, Rürup und Co. schließen? Welche Konzepte hat die neue Regierung auf den Weg gebracht? Sie erhalten einen schnellen Überblick und fundiertes Grundwissen zu den wichtigsten Fragen der Altersvorsorge. In unseren Veranstaltungen erfolgen weder individuelle Beratung noch konkrete Produktwerbung. Vielmehr sollen die Teilnehmenden z. B. auf anstehende Beratungsgespräche oder Anlageentscheidungen fachlich vorbereitet werden. Getreu dem Anlagemotto der Investorenlegende Warren Buffett: „Kaufe nur, was du verstehst!“

Die Veranstaltung findet als Online-Videokonferenz statt. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einige Tage vor dem Termin per Mail einen Hyperlink für die Online-Übertragung. Zur Teilnahme benötigen Sie ein Endgerät mit Webcam, Mikrofon und Lautsprechern sowie eine stabile Internetverbindung.

Bei der Veranstaltung handelt es sich um eine Kooperation mit der Volkshochschule Essen.

#LASS ES RAUS

und werde
jetzt Dozent*in
in der vhs!



STEFAN TESCHLADE STUDIENLEITER


Telefon:
02305/ 922200

E-Mail:
Stefan.Teschlade@
castrop-rauxel.de

**Berufsbildungszentrum der Volkshochschule
Castrop-Rauxel (BBZ)**

Im Berufsbildungszentrum der Volkshochschule Castrop-Rauxel werden in den Studienbereich 6 und 7 Grundbildung und Schulabschlüsse sowie Beratung, Qualifizierung und Beschäftigung angeboten.

Das BBZ beschäftigt sich mit Maßnahmen der Jugendsozialarbeit und der Erwachsenenbildung: Hier sind die Jugendberufshilfe in den sogenannten Jugendwerkstätten, eine Beratungsstelle für Jugendliche und junge Erwachsene, sowie die Schulabschlusskurse angegliedert. Darüber hinaus werden Integrationsprogramme für Migranten und Geflüchtete angeboten. Im BBZ wird mit einer Bündelung von Maßnahmen schulischer, berufsorientierender und sozialpädagogischer Angebote versucht benachteiligten Jugendlichen und jungen Erwachsenen die Möglichkeit für einen beruflichen und gesellschaftlichen Einstieg zu eröffnen.

Am Standort des BBZ in Dingen werden Beratung, sozialpädagogische Begleitung, allgemeinbildender Unterricht, fachpraktische Unterweisung sowie Beschäftigungsmaßnahmen integrativ zusammengeführt. Dieses ermöglicht fließende Übergänge: von der Teilnahme an niederschweligen Beratungsangeboten über die Mitwirkung in den Jugendwerkstätten bis zu der Möglichkeit Schulabschlüsse zu erwerben, um anschließend in Praktika und auch Ausbildung vermittelt zu werden.

Volkshochschule
Castrop-Rauxel

ANSPRECHPARTNER IM BBZ

1. OG RECHTS

Studienleitung
Stefan Teschlade Tel. 0 2305 - 92 22 00Integrationsprogramm
Said Houmaidi Tel. 0 23 05 - 92 22 01Werkbereich Hauswirtschaft
Gundula Westphal Tel. 0 23 05 - 92 25 20Sekretariat (nur donnerstags)
Barbara Krefter Tel. 0 23 05 - 92 22 01

1. OG LINKS

Sozialpädagogische
Begleitung Jugendwerkstatt
Alessandra Adam Tel. 0 23 05 - 9 67 80 57Hauswartin
Christiane Rose Tel. 01 51 - 16 15 41 91

EG LINKS

Werkbereich Metall
Michael Hollender  Tel. 0 23 05 - 92 25 21

EG RECHTS

Werkbereich Holz
Kai Ute Hünemohr  Tel. 0 23 05 - 89 12 84

BÜRGERHAUS

Kathrin Mehring Tel. 0 23 05 - 9 20 82 57



H610001

Herbstsemester

Leitung:
Stefan Teschlade
Mo., ab 01.09.2025
08:15 - 14:30 Uhr
BBZ, Westheide 63,
Westheide 63,
Raum 9, EDV
gebührenfrei
17 Wochen, 272 UStd.

H610002

Frühjahrssemester

Leitung:
Stefan Teschlade
Mo., ab 02.02.2026
08:15 - 14:30 Uhr
BBZ, Westheide 63,
Westheide 63,
Raum 9, EDV
gebührenfrei
22 Wochen, 352 UStd.

Erster Schulabschluss ESA (HSA 9)

Der Lehrgang führt Sie in zwei Semestern zum Ersten Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 9) Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Geschichte, Geographie oder Politik, Physik und Rechts-, Wirtschafts- und Sozialkunde. Der Lehrgang beginnt jeweils nach den Sommerferien. Die Prüfungen finden vor den Sommerferien des Folgejahres statt und werden von den Lehrenden durchgeführt, die im Lehrgang unterrichten. Die Schulkurse finden in Tagesform statt.

H620001

Herbstsemester

Leitung:
Stefan Teschlade
Mo., ab 01.09.2025
08:15 - 14:15 Uhr
BBZ Dingen,
Westheide 63,
Raum 13
gebührenfrei
17 Wochen, 459 UStd.

H620002

Frühjahrssemester

Leitung:
Stefan Teschlade
Mo., ab 02.02.2026
08:15 - 14:15 Uhr
BBZ Dingen,
Westheide 63,
Raum 13
gebührenfrei
22 Wochen, 594 UStd.

Erweiterter Erster Schulabschluss EESA (HSA 10)

Der Lehrgang führt Sie in zwei Semestern zum Erweiterten Ersten Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 10) Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Geschichte oder Geographie, Politik, Physik und/oder Rechts-, Wirtschafts- und Sozialkunde. Der Lehrgang beginnt jeweils nach den Sommerferien. Die Prüfungen finden vor den Sommerferien des Folgejahres statt und werden von den Lehrkräften durchgeführt, die im Lehrgang unterrichten. Die Schulkurse finden in Tagesform statt.

H630001

Herbstsemester

Leitung:
Stefan Teschlade
Mo., ab 25.08.2025
08:15 - 14:30 Uhr
BBZ Dingen,
Westheide 63,
Raum 7
gebührenfrei
18 Wochen, 540 UStd.

H630002

Frühjahrssemester

Leitung:
Stefan Teschlade
Mo., ab 02.02.2026
08:15 - 14:30 Uhr
BBZ Dingen,
Westheide 63,
Raum 7
gebührenfrei
22 Wochen, 660 UStd.

Mittlerer Schulabschluss

Der Lehrgang führt in 2 Semestern zum Mittleren Schulabschluss. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Geschichte, Politik, Physik und/oder Rechts-, Wirtschafts- und Sozialkunde. Der Lehrgang beginnt jeweils nach den Sommerferien. Die Prüfungen finden vor den Sommerferien des Folgejahres statt und werden von den Lehrkräften durchgeführt, die im Lehrgang unterrichten. Die Schulkurse finden in Tagesform statt.



SCHULE AUS! WAS NUN?

An diesem Kurs können alle Jugendlichen teilnehmen, die ihre 10-jährige Schulpflicht erfüllt haben, eine berufliche Orientierung wünschen oder sich auf einen Schulabschluss vorbereiten wollen. Sie können erste praktische Grundkenntnisse in den Berufsfeldern erwerben:

- Holzverarbeitung
- Metallverarbeitung
- Hauswirtschaft

Neben den fachpraktischen Fertigkeiten werden wichtige persönliche Grundlagen und Kompetenzen trainiert, die im Berufsleben vorausgesetzt werden. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit zusätzlich an der Vorförderung teilzunehmen, um sich auf einen Schulabschluss vorzubereiten oder für eine Ausbildung zu qualifizieren. Betriebspraktika.

JUGENDWERKSTATT- HOLZ

In der Tischlerei werden theoretische Grundkenntnisse rund um den Werkstoff Holz vermittelt, die in der praktischen Arbeit an Werkstücken erprobt und vertieft werden. Mit Hilfe moderner, professioneller Maschinen werden Kleinmöbel, Spielzeug und Bauteile produziert, die zudem individuell und kreativ gestaltet werden können und an denen klassische Holzverbindungen angewendet werden.

JUGENDWERKSTATT- METALL

In der Metallwerkstatt werden neben der Anfertigung von Gebrauchsgegenständen, Ersatz- oder Maschinenteilen auch kunsthandwerkliche Werkstücke, Gartenaccessoires, Figuren und Schmuck hergestellt. Darüber hinaus werden Reparatur- und Renovierungsarbeiten im Haus durchgeführt, die auch andere Berufsfelder einschließen.

JUGENDWERKSTATT - HAUSWIRTSCHAFT

Wir ernähren uns gesund und ausgewogen. Im Hauswirtschaftsbereich werden das Mittagessen für alle Teilnehmer*innen und Mitarbeiter*innen sowie Getränke, Imbiss und Kuchen angeboten. So lernen die Teilnehmer*innen das umfangreiche Feld der Hauswirtschaft kennen.





H712001

Herbstsemester

Leitung: Said Houmaidi

Mo., ab 01.09.2025

08:15 - 14:30 Uhr

BBZ Dingen,

Westheide 63,

Raum 7

gebührenfrei

17 Wochen, 510 UStd.

H712002

Frühjahrssemester

Leitung: Said Houmaidi

Mo., ab 02.02.2026

08:15 - 14:30 Uhr

BBZ Dingen,

Westheide 63,

Raum 7

gebührenfrei

22 Wochen, 660 UStd.

**Integrationsprogramm für junge
Migranten**

Gemeinsam mit dem Jugendamt bietet das BBZ der VHS eine Integrationsmaßnahme für junge Geflüchtete an. Ziel ist es, den jungen Menschen Einblicke in die Arbeitswelt zu vermitteln, die Sprachkompetenz zu verbessern und Unterstützung bei dem Umgang mit Behörden zu geben. Anmeldungen sind jederzeit möglich, werden aber nur nach persönlicher Beratung entgegengenommen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Ihr Ansprechpartner ist Said Houmaidi:
Tel. 02305 922201



Jugendberatungsstelle

H714001

ganzjährig

Leitung: Kathrin Mehring

Mi., ab 27.08.2025

08:00 - 16:00 Uhr

Bürgerhaus,

Leonhardstr. 4,

Erdgeschoss

gebührenfrei

Jugendberatungsstelle

Die Beratungsstelle bietet Dir im Alter von 16 bis 27 Jahren Hilfestellung beim Übergang von der Schule in den Beruf, bei der beruflichen Orientierung und bei der Entwicklung einer realistischen Lebensplanung an. Neben Schule, Berufsberatung und anderen örtlichen Maßnahmen leistet die Beratungsstelle einen wichtigen Beitrag für deine persönliche und soziale Entwicklung. Du kannst dich unterstützend an die Mitarbeitenden der Beratungsstelle wenden. Exemplarisch sind das Themen wie Stress in der Schule oder im Elternhaus, Probleme um die eigene Wohnung, Schulden, seelische Probleme, Unterstützungsgesuche bei Behördengängen und andere Sachverhalte. Die Jugendberatungsstelle arbeitet in einem örtlichen Netzwerk mit allen Institutionen und Einrichtungen zusammen, die Hilfen im Übergang von Schule zum Beruf und grundsätzlich Hilfen für Jugendliche anbieten. In der Jugendberatungsstelle ist Kathrin Mehring die Ansprechpartnerin.

Frau Mehring ist unter der Rufnummer 02305/ 9208257 erreichbar.



**Kein Stress.
vhs**
Stärke deine Persönlichkeit

Kein Stress. vhs

Emotionale Stärke für ein erfülltes Leben: Tauche ein und lerne deine Gefühle zu verstehen und emotionale Herausforderungen zu bewältigen.

www.volkshochschule.de

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule der Stadt Castrop-Rauxel (nachfolgend ‚VHS‘ oder ‚wir‘ genannt) behandelt Ihre personenbezogenen Daten vertraulich und entsprechend der gesetzlichen Datenschutzvorschriften.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkahrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt, um Sie z. B. bei kurzfristigen Kursänderungen oder Verhinderung der Kursleitenden unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben dienen der Vertragsdurchführung.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen werden durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer an den jeweiligen Kursleitenden zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, g.a.s.t.-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten zur Vertragserfüllung an die Prüfungsinstitute weiter.

Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz ‚BAMF‘) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent*in oder Kursteilnehmer*in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahren aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Beratung

Die Mitarbeiter*innen der VHS beraten über das Weiterbildungsangebot der VHS. Die Beratung stellt sicher, dass Teilnehmer*innen die Veranstaltungen wählen, die ihren Vorkenntnissen und Erwartungen entsprechen.

Teilnahmeberechtigung

An den Veranstaltungen der VHS kann jeder teilnehmen, der das 16. Lebensjahr vollendet hat, sowie jüngere Interessierte, die spezielle Angebote für Kinder und Jugendliche wahrnehmen möchten. Bei bestimmten Veranstaltungen kann die Teilnahme von besonderen Voraussetzungen abhängig gemacht werden.

Entgelte

Die Entgelte sind im Organisationsplan für jeden Kurs angegeben und müssen mit der Anmeldung entrichtet werden. Sie wurden nach der gültigen Entgeltordnung errechnet. Arbeitslosen, Sozialhilfeempfängern, Insassen der Justizvollzugsanstalt, Auszubildenden, Schüler*innen und Studierenden kann auf Antrag eine Entgeltreduzierung gewährt werden. Nebenkosten wie Arbeitsmaterial u.a. werden gesondert ausgewiesen und gehen zu Lasten der Teilnehmenden.

Entgeltzahlung per Bank

Überweisungen können auf das Konto der ‚Stadtkasse Castrop Rauxel‘ bei der Sparkasse Vest Recklinghausen, BAN: DE61 4265 0150 0000 0006 04, BIC: WELADED1REK vorgenommen werden. Es ist unbedingt in Druckschrift zu vermerken: Volkshochschule, Kursnummer, Kursbezeichnung, Name und Anschrift der Teilnehmenden.

Zahlung per Lastschrift

Anmeldungen können auch per Formular (Vordruck im Programmheft) vorgenommen werden, wenn der VHS eine Abbuchungserlaubnis erteilt wird.

Lastschrifteinzug

Bei gescheiterten Lastschrifteinzügen, die die Teilnehmenden zu vertreten haben, haben diese auch die von den Kreditinstituten erhobenen Kosten zu tragen.

Entgelterstattung

Erstattungen erfolgen nach der Entgeltordnung, z. B. beim Ausfall von Kursen o.ä.. Die Erstattung erfolgt in jedem Fall unbar.

Teilnahmebescheinigungen

Auf Wunsch können nach regelmäßigem Besuch Teilnahmebescheinigungen ausgestellt werden.

Haftung

Für Beschädigungen, Verluste, Verzögerungen oder sonstige Unregelmäßigkeiten übernimmt die Volkshochschule keine Haftung.

Unfallversicherung

Die Teilnehmenden sind während der Veranstaltung unfallversichert.

Ferien

Abgesehen von speziellen Ferienangeboten finden Kurse während der Schulferien nicht statt. An gesetzlichen Feiertagen fallen die Kurse aus und werden nachgeholt. Am Rosenmontag findet kein Unterricht statt.

Mindestteilnehmendezahl/ Durchführung

Ihr Kurs kann erst durchgeführt werden, sobald ausreichend Teilnehmende angemeldet sind. Je nach Veranstaltung kann die Mindestteilnehmendezahl durchaus unterschiedlich sein.

Je eher Sie sich anmelden, desto eher haben Sie die Gewissheit, dass Ihr Kurs auch zustande kommt.

Auch bei gebührenfreien Kursen ist eine vorherige schriftliche Anmeldung erforderlich.

Die VHS kann den Kursstart verschieben, um weitere Teilnehmende zu gewinnen.

Abmeldung/Erstattung

Abmeldungen müssen schriftlich im VHS-Servicebüro eingereicht werden. Abmeldungen beim Kursleitenden sind nicht möglich.

Bei Abmeldung vor Beginn des 2. Unterrichtstages bekommen Sie das volle Entgelt erstattet, bzw. das Entgelt wird erst gar nicht eingezogen.

Danach ist eine Abmeldung nicht mehr möglich und das volle Entgelt ist zu entrichten. Umbuchungen sind nach Beratung mit dem/der pädagogischen Mitarbeiter*in kostenfrei möglich.

Auch bei Nichtteilnahme besteht Zahlungspflicht. Sollten Sie durch Krankheit oder unvorhersehbare berufliche Verpflichtungen an der weiteren Kursteilnahme verhindert sein, so kann die VHS Ihnen auf Antrag und gegen Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung einen Teilbetrag des Entgelts für den Besuch eines späteren Kurses gutschreiben.

Eine Auszahlung ist in diesem Fall ausgeschlossen.

Bei Kursabsage durch die VHS (Kursleitungsausfall, Unterschreiten der Mindestteilnehmendezahl etc.) wird Ihnen das Entgelt auf das von Ihnen angegebene Konto erstattet. Im Falle einer Lastschrifterteilung wird das Entgelt erst gar nicht eingezogen. Eine Barerstattung ist in keinem Falle möglich.

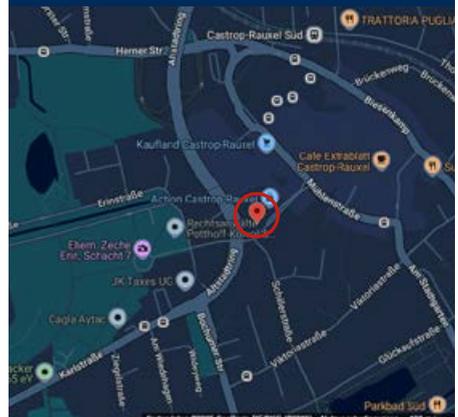
IMPRESSUM

Herausgeber:
Volkshochschule der Stadt
Castrop-Rauxel,
Widumer Str. 26,
44575 Castrop-Rauxel

Telefon 02305/54884-10
Telefax 02305/54884-20
E-Mail: vhs@castrop-rauxel.de
www.vhs-castrop-rauxel.de

Satz, Layout: LD Medienhaus
Anzeigen: VHS Castrop-Rauxel
Druck: LD Medienhaus

Cover: AdobeStock_168438893



Volkshochschule
Castrop-Rauxel
Widumer Str. 26
44575 Castrop-Rauxel

Tel.: 02305 54884-10
Fax: 02305 54884-20
vhs@castrop-rauxel.de
www.vhs-castrop-rauxel.de

Einfach den QR-Code
scannen:

The background features a large blue circle on the right and a light purple circle on the left, overlapping each other. A smaller orange circle is positioned at the top left of the blue circle, and a smaller light blue circle is at the bottom right. The text is centered within the blue circle.

**Hier könnte Ihr
Angebot;
Ihre Werbung stehen**

WDR 2

**Früh raus?
Geht besser
zusammen!**

**RADIO AN
SEI DABEI**

WIR SIND DER WESTEN



#TeamSparkasse



Wir suchen dich.
Mehr auf [sparkasse-re.de/
karriere](https://sparkasse-re.de/karriere)

