



Volkshochschule  
Krefeld | Neukirchen-Vluyn



# Programm 2.2025

Jedes Ende ist ein neuer Anfang.



STADT KREFELD  
INNOVATIV – KREATIV – WELTOFFEN



## VHS-INFO



### Volkshochschule Krefeld

Von-der-Leyen-Platz 2  
47798 Krefeld  
Tel: 02151 86-2664  
vhs@krefeld.de | www.vhs.krefeld.de

### Information im VHS-Foyer Krefeld

montags bis freitags  
09.00-13.00 Uhr  
außerhalb der Schulferien zusätzlich:  
montags und donnerstags  
15.00-17.00 Uhr

**Kundenservice: 02151 86-2664**



### Volkshochschule Neukirchen-Vluyn

Diesterwegstraße 1a  
47506 Neukirchen-Vluyn  
Tel. 02845 4630  
vhs@krefeld.de | www.vhs.neukirchen-vluyn.de

### Information in Neukirchen-Vluyn

montags 08.30-14.00 Uhr  
und nach Absprache  
sowie telefonisch zu den Krefelder Sprechzeiten

**Deutsch-Hotline: 02151 86-2643**



[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)



[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)

|                                                                                   |                                                                |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------|
|                                                                                   | Vorwort .....                                                  | 2          |
|                                                                                   | VHS-Team .....                                                 | 3          |
|                                                                                   | Terminübersicht .....                                          | 6          |
|  | <b>Politik, Gesellschaft, Krefeld, Recht, Immobilien .....</b> | <b>10</b>  |
|  | <b>Kultur, Kreativität .....</b>                               | <b>38</b>  |
|  | <b>Naturwissenschaften .....</b>                               | <b>72</b>  |
|                                                                                   | <b>Gesundheit .....</b>                                        | <b>88</b>  |
|                                                                                   | <b>Kochen, Backen, Ernährung .....</b>                         | <b>130</b> |
|  | <b>Deutsch .....</b>                                           | <b>144</b> |
|                                                                                   | <b>BAMF Integrations- und Berufssprachkurse .....</b>          | <b>156</b> |
|                                                                                   | <b>Fremdsprachen .....</b>                                     | <b>164</b> |
|  | <b>Beruf .....</b>                                             | <b>212</b> |
|                                                                                   | <b>IT, Social Media .....</b>                                  | <b>243</b> |
|                                                                                   | <b>KI - Angebote zum Thema Künstliche Intelligenz .....</b>    | <b>269</b> |
|  | <b>Veranstaltungen in Neukirchen-Vluyn .....</b>               | <b>270</b> |
|                                                                                   | Veranstaltungskalender Vorträge/Lesungen/Konzerte .....        | 274        |
|                                                                                   | Bildungsurlaubsveranstaltungen .....                           | 278        |
|                                                                                   | VHS für junge Leute .....                                      | 279        |
|                                                                                   | Reisen, Fahrten, Exkursionen .....                             | 280        |
|                                                                                   | Anmeldung & Wissenswertes .....                                | 284        |
|                                                                                   | Datenschutzbestimmungen & Qualitätsmanagement .....            | 289        |
|                                                                                   | Schlagwortverzeichnis .....                                    | 292        |
|                                                                                   | Bildnachweis .....                                             | 300        |



## Liebe Leser\*innen,

Wahljahre sind Zeiten des Übergangs. Sie sind nicht nur Ausdruck der Volkssouveränität, sie erinnern uns auch daran, dass Macht in der Demokratie nur eine Leihgabe auf Zeit ist. Gerade in den Phasen des demokratischen Übergangs wird deutlich, dass Demokratien nicht nur von politisch konkurrierenden Ideen leben, sondern auch von den Charaktereigenschaften der Amtsinhaber. Dies wurde jüngst bei der Amtsübergabe im Wirtschaftsministerium von Robert Habeck an Katharina Reiche sichtbar. Im flüchtigen Moment des Übergangs war plötzlich Raum da für die Anerkennung der Leistungen des politischen Konkurrenten.

In unserer Demokratie kann man, bis auf das Amt des Bundespräsidenten, beliebig oft wiedergewählt werden. In den USA ist die Amtszeit des Präsidenten auf zwei Amtszeiten begrenzt. Diese Beschränkung wurde erst im Jahr 1951 eingeführt. Mit Ausnahme von Franklin D. Roosevelt hat zuvor kein US-Präsident mehr als zwei Amtszeiten angestrebt. Diese unausgesprochene politische Anstandsregel ging auf den ersten Präsidenten, George Washington, zurück. Washington war unter den Gründervätern der USA ein Exot. In einer Riege von intellektuellen Ausnahmemeerscheinungen war er der einzige Soldat und der einzige Nichtstudierte. „Instead of going to college, Washington went to war“, brachte es ein Biograph einmal auf den Punkt. Seine Bedeutung lag jedoch weniger in seiner Rolle als General im Unabhängigkeitskrieg. Vielmehr verfügte er über Charaktereigenschaften, die für das Gelingen des demokratischen Experiments entscheidend waren. Zweimal erteilte er seinen Landsleuten Anschauungsunterricht in der Kunst des Machtverzichts: Im Jahr 1783 als er nach dem Sieg über England die Kontinentalarmee auflöste, sein Oberkommando aufgab und als „einfacher“ Bürger auf seinen Landsitz zurückkehrte. Und im Jahr 1796 als er in seiner berühmten Abschiedsbotschaft freiwillig auf eine dritte Amtszeit als Präsident verzichtete.



An den Wendepunkten der amerikanischen Revolution wusste Washington instinktiv, was man nicht tut. Er verstand es wie kein Zweiter, seine innere Verfasstheit mit den Verfassungsidealen der jungen Republik zur Deckung zu bringen. Durch und durch ein Gentleman, pflegte Washington seine Manieren mit größter Akribie. Er konnte schweigen und zuhören, wenn klügere Menschen im Raum waren. Vor allem verstand er sich auf die zeitgenössische Tugend der „disinterestedness“, was hieß, im täglichen Handeln Vorteilsnahme, Geltungssucht und Unausgewogenheit tunlichst zu vermeiden.

Washingtons Beispiel zeigt, dass Demokratien in Zeiten des Umbruchs von der Charakterbildung der Menschen leben, die sie tragen. Die Volkshochschulen wurden vor über 100 Jahren zum Zwecke der Förderung der „staatsbürgerlichen Gesinnung“ und zur Wahrung des Respekts gegenüber den „Empfindungen Andersdenkender“ gegründet. Washington hätte dieser Gedanke sicher gefallen. Wir hoffen, auch Sie können sich für diese Idee begeistern. Viel Freude mit dem neuen Programm!

Ihr

Thomas Freiberger



## VHS Leitung

### Dr. Thomas Freiberger

VHS-Direktor  
Krefeld - meine Stadt, Politik, Gesellschaft/  
interkulturelle Bildung, Länderkunde  
Tel. 02151 86-2650  
thomas.freiberger@krefeld.de

### Sekretariat

N.N.

### Michael Schreiber

Stellvertretender VHS-Direktor  
Integrationskurse, Arbeitsmarktintegration,  
vhs pro business  
Tel. 02151 86-2684  
michael.schreiber@krefeld.de

## Pädagogische Mitarbeiter\*innen

### Christine Brocks

Schule, IT, Social Media, Berufliche Bildung  
Tel. 02151 86-2656  
christine.brocks@krefeld.de

### Wojciech Cichon

Deutsch als Fremdsprache, vhs pro business  
Tel. 02151 86-2658  
wojciech.cichon@krefeld.de

### Andrea Degroot

Drittmittel, Integrationskurse, QM  
Tel. 02151 86-2698  
andrea.degroot@krefeld.de

### Wibke Friedrich

Neukirchen-Vluyn  
Tel. 02151 86-2683 oder 02845 4630  
wibke.friedrich@krefeld.de

### Roland Götz

Naturwissenschaften, Gesundheit, Recht, Immobilien  
Tel. 02151 86-2655  
roland.goetz@krefeld.de

### N.N.

Fremdsprachen

### Dr. Eileen Simonow

Kultur, Kreativität  
Tel. 02151 86-2676  
dr.eileen.simonow@krefeld.de

### Maike Tierel

Marketing  
Tel. 02151 86-2682  
maike.tierel@krefeld.de





## Verwaltung

### Jens Neubauer

Verwaltungsleitung

Tel. 02151-86 2660 | jens.neubauer@krefeld.de

### Yasmin Al-Shihabi

Haushalt

Tel. 02151-86 2707 | yasmin.al-shihabi@krefeld.de

### Gabriele Dammers

Naturwissenschaften, Gesundheit, Neukirchen-Vluyn

Tel. 02151-86 2654 | gabriele.dammers@krefeld.de

### Eileen Höhner

Statistik

Tel. 02151-86 2663 | eileen.hoehner@krefeld.de

### Nadine Huschka

Krefeld, Politik, Gesellschaft, Deutsch als Fremdspr.

Tel. 02151-86 2668 | nadine.huschka@krefeld.de

### Kevser Kayan

Haushalt

Tel. 02151-86 2686 | kevser.kayan@krefeld.de

### Nicole Malina-Patzwahl

Kultur, Kreativität, Beruf

Tel. 02151-86 2674 | n.malina-patzwahl@krefeld.de

### Eileen Wetzel

Fremdsprachen

Tel. 02151-86 2652 | eileen.wetzel@krefeld.de

## Kundenservice

Tel. 02151 86-2664

vhs@krefeld.de

Deutsch-Hotline Tel. 02151 86-2643

Sigrid Liedgens

Illka Pasthy

Nadine Pasche

Ursula Weber

## Integrationskurse/Berufssprachkurse (DeuFöV)

### Elisabeth Grabowski

Verwaltung

Tel. 02151 86-2690 | e.grabowski@krefeld.de

### Svitlana Hebler

Verwaltung

Tel. 02151 86-2678 | svitlana.hebler@krefeld.de

### Dagmar Hortmanns

Verwaltung

Tel. 02151 86-2653 | dagmar.hortmanns@krefeld.de

### Aysu Kapkara

Verwaltung

Tel. 02151 86-2657 | aysu.kapkara@krefeld.de

### Valied Mohamed

Verwaltung

Tel. 02151 86-2671 | valied.mohamed@krefeld.de

### Luisa Schippers

Verwaltung

Tel. 02151 86-2677 | luisa.schippers@krefeld.de

### Janis Schulz

Verwaltung

Tel. 02151 86-2672 | janis.schulz@krefeld.de

### Evangelia Tatsiou

Verwaltung

Tel. 02151 86-2697 | evangelia.tatsiou@krefeld.de

### Viktorija Timchenko

Verwaltung

Tel. 02151 86-2690 | viktorija.timchenko@krefeld.de

### Jumana Ucar

Verwaltung

Tel. 02151 86-2678 | jumana.ucar@krefeld.de

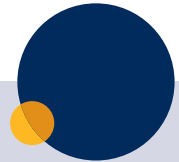


## Hausservice

Hausservice Krefeld  
Tel. 02151-86 2665

**Murat Aygördü**  
**Alexander Reich**

**Kay Bartels**  
**Markus Wroblewski**



## VHS IN NEUKIRCHEN-VLUYN

### Pädagogische Mitarbeiterin

**Wibke Friedrich**  
Büro Neukirchen-Vluyn  
Tel. 02845 4630  
wibke.friedrich@krefeld.de

Büro Krefeld  
Tel. 02151 86-2683

### Veranstaltungsdienst

**Ute Großmann**  
Tel. 0151 72806505

### Information und Anmeldung

**Team Bürgerbüro**  
Information und Anmeldung  
Rathaus, Hans-Böckler-Str. 26  
buergerbuero@neukirchen-vluyn.de  
Tel. 02845 391-291

**Öffnungszeiten Bürgerbüro**  
montags - mittwochs 08.00-16.00 Uhr  
donnerstags 08.00-18.00 Uhr  
freitags 08.00-12.00 Uhr

### Unterrichtsorte

**VHS Neukirchen-Vluyn**  
Diesterwegschule | Diesterwegstr. 1a  
Zufahrt über die Hartfeldstraße  
Buslinie 912, Haltestelle Diesterwegschule

**Gerhard-Tersteegen-Schule I**  
Küche | Jahnstr. 29a  
47506 Neukirchen-Vluyn  
Buslinie 912, Haltestelle Nordstraße



## TERMINE

### Information und Anmeldung

Für Veranstaltungen, für die eine fachliche Beratung nicht unbedingt notwendig ist, können Sie sich sofort ab Erscheinen des VHS-Programms anmelden.

**Information im VHS-Foyer**

montags bis freitags

außerhalb der Schulferien zusätzlich:

montags und donnerstags

**Telefon 02151 86-2664**

09.00-13.00 Uhr

15.00-17.00 Uhr

**Dauer des Semesters**

**01.09.2025 - 19.12.2025**

**Veranstaltungsfreie Tage/Ferien**

Tag der deutschen Einheit

03.10.2025

Herbstferien

13.10.2025 - 25.10.2025

Allerheiligen

01.11.2025

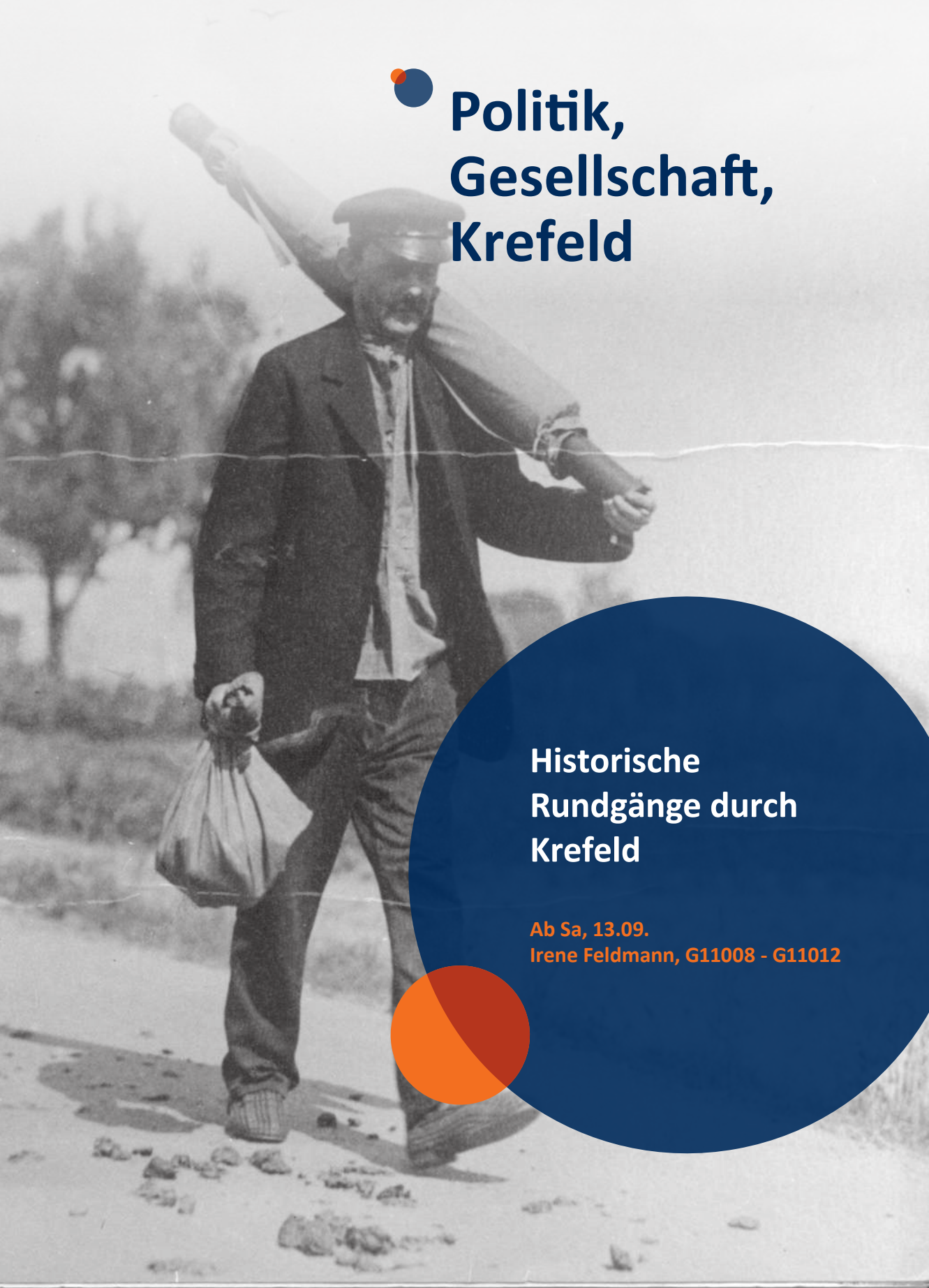
Weihnachtsferien

22.12.2025 - 06.01.2026



# Gemeinsam. Weiterbildung. Fördern.

**Werden Sie jetzt Mitglied und  
unterstützen Sie die  
VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn.**



# Politik, Gesellschaft, Krefeld

Historische  
Rundgänge durch  
Krefeld

Ab Sa, 13.09.

Irene Feldmann, G11008 - G11012

|                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Politik, Gesellschaft, Krefeld, Recht, Immobilien . . . . .</b> | <b>10</b> |
| Krefeld - meine Stadt . . . . .                                    | 10        |
| Politik, Gesellschaft . . . . .                                    | 14        |
| Länderkunde. . . . .                                               | 26        |
| Religion, Philosophie . . . . .                                    | 27        |
| Medienkompetenz. . . . .                                           | 28        |
| Recht, Immobilien . . . . .                                        | 30        |

## POLITIK, GESELLSCHAFT, KREFELD

### Pädagogische Mitarbeiter

#### Dr. Thomas Freiberger

Krefeld - meine Stadt, Gesellschaft,  
Politik, Philosophie, Religion  
Telefon 02151-86 2650  
thomas.freiberger@krefeld.de

#### Roland Götz

Recht, Immobilien  
Telefon 02151-86 2655  
roland.goetz@krefeld.de

### Verwaltung

#### Nadine Huschka

Telefon 02151-86 2668  
nadine.huschka@krefeld.de



## Krefeld - meine Stadt



### G11001

#### Stadtrundfahrt für Krefelder\*innen und Neugierige

Die dreistündige Non-Stop-Busrundfahrt gibt Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Facetten der Samt- und Seidenstadt. Sie zeigt Ihnen auch Ecken, die Sie in Krefeld vielleicht noch nicht kennen. Unter Berücksichtigung touristischer, stadthistorischer und kultureller Aspekte geht es zunächst in den Innenstadtbereich, dann in verschiedene Stadtteile wie Linn und Uerdingen. Auch das grüne Krefeld, dazu zählen der Stadtwald und die Parkanlagen, werden berücksichtigt. Anmeldeschluss: 19.09.25

*Sa, 04.10., 10.00-13.00 Uhr, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt, 22,- EUR, Ulrich Pudelko*

#### Auch interessant!

Stadtführungen und Fahrten  
→ Siehe G21320 ff.



## Wir suchen Kursleitende

...in Krefeld, für Führungen/Vorträge über die Stadt.

Ihr Ansprechpartner:  
Dr. Thomas Freiburger  
Tel: 02151 86 2650  
E-Mail: t.freiberger@krefeld.de

## Abendführung durch das historische Klärwerk

Das Klärwerk Krefeld wurde 1909 eingeweiht. Es ist ein denkmalgeschütztes Jugendstilgebäude von besonderem Charme. Der Uerdinger Verein zum Erhalt des historischen Klärwerks Krefeld e.V. setzt sich dafür ein, dass sowohl das denkmalgeschützte Gebäude wiederhergestellt wird, als auch die Geschichte des Klärwerkes bewahrt wird. Die Führung durch das historische Gebäude geht auf die Geschichte der Abwasserreinigung, das Hygieneverständnis im 19. Jhd. und die Baukultur der Stadt ein. Auch die aktuellen Herausforderungen im nachhaltigen Umgang mit der Ressource Wasser (Ziele der UN Agenda 2030) werden thematisiert.

Die Veranstaltung ist kostenfrei, Spenden an den Verein zum Erhalt des historischen Klärwerks Krefeld Uerdingen e.V. sind willkommen.

### G11002

*Mi, 17.09., 18.00-19.30 Uhr, Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt, Christoph Becker*

### G11003

*Mi, 29.10., 18.00-19.30 Uhr, Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt, Christoph Becker*

### G11004

*Mi, 26.11., 18.00-19.30 Uhr, Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt, Christoph Becker*

### G11005

*Mi, 17.12., 18.00-19.30 Uhr, Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt, Christoph Becker*



**G11006****Rollenwechsel:****Maria Sohmann erzählt aus ihrem bewegten Leben an den Niepkuhlen**

Maria Sohmann war eine ungewöhnliche Frau, die ihren Reichtum zum Wohle der Stadt Krefeld einsetzte, so z. B. zugunsten des Krefelder-Frauen-Vereins für Wöchnerinnen und Säuglingspflege. Als Dank wurde zu ihren Lebzeiten eine Straße nach ihr benannt - im Norden Krefelds, an den Niepkuhlen. Während der Führung erleben Sie dieses Gewässer, das auch heute noch so ursprünglich ist wie damals. Die Stadtführerin unterhält Sie als Maria Sohmann mit sozialgeschichtlich interessanten Erzählungen aus ihrem Leben und entführt Sie in beeindruckender Umgebung in die Zeit des Jugendstils.

*Sa, 13.09., 11.00-13.00 Uhr, Heilmannshof, Maria Sohmann-Str. 93, 47802 Krefeld-Traar, 9,- EUR, Dietlind Dorbach*

**Auch interessant!**

Wanderungen und Exkursion  
in Krefeld und am Niederrhein  
→ Siehe G31503 ff.

**G11008****Historischer Rundgang:****Von der verfolgten Minderheit zum Establishment – wie die Mennoniten Krefelder Stadtgeschichte schrieben**

Der Stadtrundgang erzählt einerseits ein Kapitel Krefelder Stadtgeschichte und skizziert den Aufstieg Krefelds vom unbedeutenden Landstädtchen zu einer der führenden Seidenmetropolen Europas im 17. und 18. Jahrhundert. Vor allem jedoch erzählt er eine frühe, äußerst erfolgreiche Migrationsgeschichte, die sowohl die Migranten als auch die Stadtgesellschaft, die sie aufnahm, verändert zurückließ. Denn alleinige Initiatoren und Träger des Krefelder Aufschwungs waren Mennoniten, Glaubensflüchtlinge aus den umliegenden Territorien, die in mehreren Einwanderungswellen Schutz und Lebensgrundlage in Krefeld suchten. Gerade ihr Status als verfeimte Minderheit sollte zu einem wesentlichen Faktor ihres Erfolgsmodells werden.

*Sa, 13.09., 11.00-13.00 Uhr, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt, 10,- EUR, Irene Feldmann*

**G11009****Historischer Rundgang: Sturmjahre – Krefeld in der Zeit der Weimarer Republik**

1918: Deutschland ist der Verlierer des Ersten Weltkriegs, das Kaiserreich untergegangen. Seine Trümmer werden zum Fundament der ersten gesamtstaatlichen Republik auf deutschem Boden. Aber der politische und gesellschaftliche Aufbruch verstetigt sich nicht, der jungen Demokratie mangelt es an überzeugten Demokraten, die Wirtschaft bleibt gelähmt in der Dauerkrise. Auch in Krefeld ist die Weimarer Zeit gekennzeichnet von politischer Hoffnung ebenso wie von Orientierungslosigkeit und Radikalisierung, von Massenarbeitslosigkeit, Inflation und der Verelendung breiter Bevölkerungsschichten. Der Stadtrundgang möchte der spannungsgeladenen Atmosphäre jener Tage nachspüren.

*Sa, 25.10., 11.00-13.00 Uhr, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt, 10,- EUR, Irene Feldmann*

**G11010****Historischer Rundgang: Vom Boykott jüdischer Geschäfte 1933 zur Reichspogromnacht 1938 - Die Krefelder Juden am Beginn der Shoah**

Eine der ersten staatlich angeordneten Maßnahmen des nationalsozialistischen Regimes im Zuge der systematischen Verfolgung und Vernichtung der deutschen und später auch der europäischen Juden war der reichsweite Boykott jüdischer Geschäfte am 1. April 1933. Auch alteingesessene Krefelder Geschäfte waren betroffen. In der ebenfalls staatlich geplanten und gelenkten Reichspogromnacht am 9. November 1938 mündete die fortschreitende Bedrückung und Ausgrenzung des jüdischen Bevölkerungsteils auch in Krefeld in offene Gewalt. Der Rundgang nennt Namen und erinnert an Schicksale.

*Sa, 08.11., 11.00-13.00 Uhr, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt, 10,- EUR, Irene Feldmann*

**G11011****Historischer Rundgang: „Der eine fällt, die andern rücken nach.“****Aurel Billstein und der Widerstand gegen den Nationalsozialismus in Krefeld**

Der Stadtrundgang illustriert und ergänzt den gleichnamigen VHS-Vortrag am 20.11.2025. Die Teilnahme am Vortragsabend ist jedoch nicht Voraussetzung für die Teilnahme an der Stadtführung, beide Veranstaltungen können unabhängig voneinander belegt werden.

*Sa, 29.11., 11.00-13.00 Uhr, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt, 10,- EUR, Irene Feldmann*

**G11012****Historischer Rundgang: Im Zeichen der Wannseekonferenz****Die Krefelder Juden und die Endlösung der Judenfrage**

Der Stadtrundgang nimmt das historische Datum der Wannseekonferenz am 20. Januar 1942 auf, die den Masterplan zur endgültigen Auslöschung der europäischen Juden entwickelte. Damit schließt sich der Rundgang zum Schicksal der Krefelder Juden an die Führung vom 08.11.2025 an, die den Zeitraum zwischen dem Boykott jüdischer Geschäfte 1933 und der Reichspogromnacht 1938 behandelt. Beide Stadtrundgänge sind jedoch eigenständig und können auch einzeln gebucht werden.

*Sa, 24.01., 11.00-13.00 Uhr, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt, 10,- EUR, Irene Feldmann*

**Auch interessant!**

Wanderungen und Exkursionen  
→ Siehe G31503 ff.

**Social VHS**

Kennen Sie schon unseren Facebook- und Instagram-Account? Hier informieren wir zu neuesten Veranstaltungen und geben einen Einblick in den VHS-Alltag. Reinschauen lohnt sich!

[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)  
[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)



### G11017NV Führung durch das Museum Neukirchen-Vluyn

Am Multi-Media Tisch beginnt der Rundgang durchs Museum mit der Stadtgeschichte, insgesamt 26 geschichtsträchtige Orte werden hier vorgestellt. Was wurde in einem Kolonialwarenladen um die Jahrhundertwende verkauft und welche Angebote hat der Frisörsalon aus den 50iger Jahren zu bieten? Die Textilgeschichte Neukirchen-Vluyns vom Leinenweber bis zur Industrialisierung ist ein weiterer Themenbereich des Museums. Andreas Bräm und der Erziehungsverein geben Antwort auf die daraus entstandene Soziale Frage. Wie funktionierten eine Dampfmaschine und eine Transmission? Diese und weitere Fragen zur Mühlengeschichte werden beantwortet. Die alte Dorfschulklasse lädt ein auf alten Schiefertafeln zu schreiben. Auch das dunkelste Kapitel der Neukirchen-Vluyners Vergangenheit - die Geschichte des Nationalsozialismus in NV - gehört zu den Schwerpunktthemen des Museums.

*Di, 23.09., 17.00-18.30 Uhr, Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt, 3,- EUR,  
Dominique Walraevens*

#### Auch interessant!

Genusskult(o)ur durch Vluyn  
→ Siehe G34002NV

### G11018NV <sup>neu</sup>

#### Interaktive Führung - Nationalsozialismus in Neukirchen-Vluyn

Wussten Sie, dass eine Frau den Aufstieg der NSDAP in Neukirchen-Vluyn stark beeinflusst hat? Oder das Neukirchen-Vluyn den ersten NSDAP Bürgermeister Preußens schon 1928 hatte? Wie kam es dazu und wie sah der

Alltag der Menschen in Neukirchen-Vluyn in der NS-Zeit aus? Wie wurde diese Zeit in Neukirchen-Vluyn aufgearbeitet und welche Parallelen können wir in die heutige Zeit ziehen? Haben wir aus der Geschichte gelernt? Sollten wir Ihr Interesse geweckt haben, melden Sie sich gerne an.

*Do, 09.10., 17.00-18.30 Uhr, Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt, 6,- EUR,  
Dominique Walraevens*



### G11019NV <sup>neu</sup>

#### Eintausendmal Lebensglück – Erinnern, was zählt

Wann ist man glücklich? Erst dann, wenn „endlich alles stimmt“ im eigenen Leben?

Das dachte auch Christof Jauernig lange, auf der Suche nach Zufriedenheit im Hamsterrad einer Unternehmensberatung. Was wirklich glücklich macht und wie nah er dem Glück die ganze Zeit gewesen war, begriff er erst, als er ausstieg und mit dem Rucksack ein halbes Jahr durch Südostasien reiste - ohne Plan für danach. Heute ist er bundesweit auftretender multi-medialer Erzähler. Auf seinen Touren hat er in sechzig Städten Menschen zu ihren eigenen Glückserfahrungen befragt und daraus ein Buch und sein zweites Auftrittsprogramm gemacht:

Eintausendmal Lebensglück ist ein bewegendes Zeugnis der großen Vielfalt verzaubernd schlichter, täglich



greifbarer, oft kostenfreier Glücksmomente. Zusammenge stellt aus den offenherzig aufgeschriebenen Beiträgen von mehr als eintausend Mitbürger\*innen unterschiedlichster Couleur, erinnern die präsentierten Augenblicke an das Kostbare im Alltäglichen. Der Autor kombiniert die Impressionen der Befragten mit den seit seinem radikalen Lebensumbruch gemachten eigenen Erfahrungen zum Thema. Dabei verleiht er dem Abend einen stimmungsvoll-meditativen Charakter durch eine Melange aus sorgsam gesetzten, fast poetischen Begleitworten, Leinwandprojektionen sowie selbst eingespielten musikalischen Untermalungen. Ein Abend, der Glück nicht erklären, sondern fühlbar machen möchte. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Bücherei Neukirchen statt.

*Do, 09.10., 19.00-20.30 Uhr, Neukirchen-Vluyn, Diesterwegstraße 1 a, Raum 109, 8,- EUR, Christof Jauernig*

#### Auch interessant!

Tanja Kinkel liest aus "Im Wind der Freiheit"  
→ Siehe G21000

## Politik, Gesellschaft

### G12007

#### Wie Einsamkeit unsere Demokratie gefährdet.

#### Ein Gespräch mit Prof. Dr. Berthold Vogel

In den westlichen Industrienationen greift die Einsamkeit um sich. In Großbritannien und Japan hat das Problem bereits Kabinettsrang erreicht - in beiden Ländern gibt es



„Einsamkeits-Minister“. Auch in Deutschland wird Einsamkeit als gesellschaftliches Problem zunehmend in den Fokus von Wissenschaft und Politik gerückt. Wie die Forschungen von Jens Kersten, Claudia Neu und Berthold Vogel zeigen, gibt es einen demokratiegefährdenden Zusammenhang von Einsamkeit und Resentiment, der in unterschiedlichen gesellschaftlichen Feldern auftaucht und einer Radikalisierung Vorschub leistet. Wir sprechen mit dem Soziologen Prof. Dr. Berthold Vogel über sein neues Buch "Einsamkeit und Resentiment".

*Do, 22.01., 19.00-21.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.0.01 Muchesaal, Dr. Thomas Freiberger, Prof. Dr. Berthold Vogel*



### G12008

#### Erforschen Sie Ihre Ahnen im Arbeitskreis Familienkunde

In Kooperation mit der Westdeutschen Gesellschaft für Familienkunde und dem Verein für Heimatkunde Der Arbeitskreis Familienkunde trifft sich jeden zweiten Mittwoch im Monat. Bei diesen Treffen werden Informationen ausgetauscht. Erfahrene Forscher bieten Anfängerinnen und Anfängern Hilfe zur Erkun-



dung der eigenen Familiengeschichte an. Es können auch genealogische Bücher ausgeliehen werden. In der Regel werden auch Vorträge zum Thema Familienkunde angeboten. Die Themen zu den einzelnen Vorträgen werden unter [www.wgff.de/krefeld](http://www.wgff.de/krefeld) veröffentlicht. Gäste sind zu allen Veranstaltungen herzlich willkommen.

4 x mi, 17.15-20.00 Uhr, 10.09., 08.10., 12.11., 10.12., , VHS-Haus, Raum A.1.07, 13.33 UStd., Jürgen Prinzen



## G12009

### Beratung und Begleitung ehrenamtlicher gesetzlicher Betreuer

Einführungsseminar zur Vermittlung der Grundlagen für das Betreueramt, wie rechtliche Grundlagen, Grundlagen der Aktenführung, der Vermögensverwaltung, dem Umgang mit dem Willen der Betroffenen und vieles mehr.

03.11.2025 Rechtliche Grundlagen

10.11.2025 Betreuungsstart und Aktenführung

17.11.2025 Wunsch und Wille des Betreuten

3 x mo, 16.30-18.00 Uhr, ab 03.11., VHS-Haus, Raum A.1.10, 6 UStd., Gabriele Bender, Jennifer Kühnen, Sozialpädagogin, SKM – Katholischer Verein für soziale Dienste in Krefeld e.V.



## G12010NV

### Ich engagiere mich! - Das Ehrenamt in Neukirchen-Vluyn stellt sich vor

Die VHS lädt zum Informationsabend über die Möglichkeiten von ehrenamtlichem Engagement in Neukirchen-Vluyn ein. Viele von uns hegen den Wunsch, sich außerhalb ihres beruflichen Lebens oder nach Eintritt in den Ruhestand ehrenamtlich zu engagieren. Doch oft fehlt es an Wissen über die Möglichkeiten, wie man dies tun kann. Die Veranstaltung wendet sich an alle Bürger\*innen, die sich für eine ehrenamtliche Tätigkeit interessieren, bisher aber noch wenige beziehungsweise keine Erfahrungen als Aktive gemacht haben. Verschiedene Organisationen stellen sich vor, sodass Sie einen ersten Eindruck gewinnen können. Des Weiteren erhalten Sie Informationen zum Versicherungsschutz und zur Ehrenamtskarte.

Mi, 05.11., 18.00-19.30 Uhr, Neukirchen-Vluyn, Diesterwegstraße 1 a, Raum 0.03, Heike Völlings, Grafschafter Diakonie- Diakonisches Werk Kirchenkreis Moers

#### Auch interessant!

Über den Tellerrand: ein interkultureller Kochabend

→ Siehe G34100NV

**Jetzt online buchen!**

Auf unserer Website unter [www.vhs.krefeld.de](http://www.vhs.krefeld.de) finden Sie unser gesamtes Kursangebot und können dort auch direkt buchen.



## G12011

### „Der eine fällt, die andern rücken nach.“ Krefelder im Widerstand gegen den Nationalsozialismus

Das Zitat aus dem Heine-Gedicht *Enfant perdu* ist zugleich der Titel der zentralen Publikation des Krefelder Widerstandskämpfers Aurel Billstein. Darin hat er nicht nur die eigene Vergangenheit thematisiert, sondern auch Verfolgung und Widerstand in Krefeld und am Niederrhein während der NS-Zeit insgesamt umfassend dokumentiert und aufgearbeitet. Der Vortrag stellt den Autor und sein Lebenswerk vor und schlägt, ausgehend von seinen Forschungen, ein Kapitel Stadt- und Regionalgeschichte auf.

---

*Do, 20.11., 19.00-20.30 Uhr, VHS-Haus, Raum A.0.01  
Muchesaal, Irene Feldmann*

---

## G12012

### „Weißglut. Die inneren Kriege der USA. Eine Geschichte von 1900 bis heute. Ein Gespräch mit Prof. Dr. Bernd Greiner.

Was ist bloß mit den USA los? Woher kommt das Gift im politischen Betrieb? Das Lügen, Denunzieren und Dämonisieren, der Hass auf Minderheiten und die Unerbittlichkeit gegenüber den Schwachen? Wie konnte die Weißglut zur politischen Betriebstemperatur werden? Donald Trump und sein MAGA-Movement haben Wurzeln, die weit zurückreichen ins „amerikanische Jahrhundert“. Über diese „Kulturkämpfe“ hat der Amerika-Experte Bernd Greiner ein Buch geschrieben, das im September 2025 erscheinen wird. Wir diskutieren mit ihm über die Kernthesen seiner Studie, die aktueller nicht sein könnte.

---

*Do, 09.10., 19.00-20.30 Uhr, VHS-Haus,  
Raum A.0.01 Muchesaal, Prof. Dr. Bernd Greiner*

---

## G12013

### Wie wollen wir uns schützen? Wehrhaft ohne Waffen – wie geht das?

In der Ukraine sehen wir: Krieg zerstört, was verteidigt werden soll. Im Atomzeitalter gefährdet er das Überleben der Menschheit. Aufrüstung ohne Krieg soll abschrecken, erhöht aber zugleich die Unsicherheit, weil sich andere bedroht fühlen können, und befeuert die Klimakatastrophe.

Gibt es Alternativen?

Dr. Martin Arnold stellt an diesem Abend die Soziale Verteidigung und die Kampagne Wehrhaft ohne Waffen vor. Das Konzept, Beispiele und Forschungen zum Erfolg gewaltfreier Aufstände führen zu der Frage: Was können wir hier und heute tun, um uns bei einer militärischen Aggression von außen oder einem Putsch von innen vor undemokratischer Herrschaft zu schützen?

Dr. Martin Arnold erforschte die Wirkungsweise von Gandhis Streikunst und prägte dafür den Begriff Gütekraft. Er ist im Vorstand der Stiftung Kraft der Gewaltfreiheit und des IFGK (Institut für Friedensarbeit und Gewaltfreie Konfliktaustragung) und Mitglied im Versöhnungsbund.

Mehr siehe <https://martin-arnold.eu>

---

*Mo, 06.10., 19.00-21.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.0.01  
Muchesaal, Dr. Martin Arnold*

---

## G12014

### Ausstellung: Etappen, Konflikte und Anerkennungskämpfe der Migration

Schon vor 60 Jahren traf der berühmte Satz von Max Frisch „Wir riefen Arbeitskräfte, aber es kamen Menschen“ die Situation, in der sich viele Menschen bis heute befinden, die seit Mitte der fünfziger Jahre des vorigen Jahrhunderts in die Bundesrepublik kamen. Sie sollten beim wirtschaftlichen Aufschwung helfen, wurden jedoch nicht als gleichberechtigte und gleichwertige Menschen anerkannt, sondern auf ihre Rolle als Konjunkturpuffer reduziert. Die Dehumanisierung durch die Reduktion auf ihre ökonomisch Verwertbarkeit und der Kampf gegen diese Dehumanisierung, der Kampf um Anerkennung, ziehen sich seitdem durch die deutsche Geschichte. Denn anders als bei deutschen abhängig Beschäftigten, war und ist die demokratische Teilhabe von Migrant\*innen sehr einge-



schränkt. Die von Nihat Öztürk, langjähriger Bevollmächtigter der IG Metall Düsseldorf-Neuss, konzipierte Ausstellung bildet diese Gesellschaftsgeschichte der Migrant\*innen ab.

**21.09.2025 - 28.09.2025, VHS-Haus, Foyer, 1.Etage, A.1.17, 144 UStd., Mosaik e.V.**

## G12015

### **Streik. Migrantische Kämpfe gegen Ausbeutung und Rassismus - Szenische Lesung mit Nihat Öztürk**

Schon vor 60 Jahren traf der berühmte Satz von Max Frisch „Wir riefen Arbeitskräfte, aber es kamen Menschen“ die Situation, in der sich viele Menschen bis heute befinden, die seit Mitte der fünfziger Jahre des vorigen Jahrhunderts in die Bundesrepublik kamen. Sie sollten beim wirtschaftlichen Aufschwung helfen, wurden jedoch nicht als gleichberechtigte und gleichwertige Menschen anerkannt, sondern auf ihre Rolle als Konjunkturpuffer reduziert. Die Dehumanisierung durch die Reduktion auf ihre ökonomisch Verwertbarkeit und der Kampf gegen diese Dehumanisierung, der Kampf um Anerkennung, ziehen sich seitdem durch die deutsche Geschichte. Denn anders als bei deutschen abhängig Beschäftigten, war und ist die demokratische Teilhabe von Migrant\*innen sehr eingeschränkt. Die von Nihat Öztürk, langjähriger Bevollmächtigter der IG Metall Düsseldorf-Neuss, konzipierte Ausstellung bildet diese Gesellschaftsgeschichte der Migrant\*innen ab.

**Do, 25.09., 19.00-20.30 Uhr, VHS-Haus, Foyer, 1.Etage, A.1.17, Nihat Öztürk**

## G12016

### **Ausstellung: "OXI" Der Krieg beginnt**

Temporäre Ausstellung im Rahmen des 85-jährigen Jahrestages des Kriegseintrittes Griechenlands in den zweiten Weltkrieg und die daraus resultierenden Auswirkungen auf die deutsch-griechischen Beziehung mit speziellem Fokus auf die dreijährige Besatzungszeit.

**17.10.2025 - 14.11.2025, VHS-Haus, Foyer, A.0.03, Griechische Gemeinde Krefeld**

## G12017

### **Ausstellungseröffnung: "OXI" Der Krieg beginnt**

Eröffnung zur temporären Ausstellung im Rahmen des 85-jährigen Jahrestages des Kriegseintrittes Griechenlands in den zweiten Weltkrieg und die daraus resultierenden Auswirkungen auf die deutsch-griechischen Beziehung mit speziellem Fokus auf die dreijährige Besatzungszeit.

**Fr, 17.10., 15.00-16.30 Uhr, VHS-Haus, Raum A.0.01 Muchesaal, Griechische Gemeinde Krefeld**



## **Bistro Colonnade**

Inh. Bozena Deda

### **Unsere Öffnungszeiten:**

**Mo bis Fr 09.30 - 14.30 Uhr**

Di, Do und Fr auch abends  
(bei Veranstaltungen im VHS-Haus)  
Sa und So ab 09.30 Uhr  
(bei Veranstaltungen im VHS-Haus)

Gerne öffnen wir auch für Ihre private Feier-  
sprechen Sie uns an: 02151-606766

**G12018****Ausstellung: Kunst im öffentlichen Raum - resource Nature**

Wie gehen wir mit Natur um?

Auf diese Frage reagiert die Künstlerin Doris Kaiser erneut mit ihrer Intervention "resource Nature" im öffentlichen Raum.

Die im Stadtraum, auf Werbegroßflächen sporadisch platzierten SW-Naturmotive zeigen eine stark emotional geprägte Bildsprache mit der sie für mehr Achtung und Schutz natürlicher Lebensräume eintritt. Videos, in öffentlichen Institutionen die während eines Arbeitsstipendiums 2024 entstanden sind, ergänzen die Intervention.

12.07.2025 - 07.09.2025, VHS-Haus, Foyer, A.0.03, Doris Kaiser, Michael Funcke-Bartz

**Auch interessant!**

Faszinierende Strukturen der Natur

→ Siehe G31950

**G12019****Kunst im öffentlichen Raum - resource Nature - Vortrag**

Wie gehen wir mit Natur um?

Auf diese Frage reagiert die Künstlerin Doris Kaiser erneut mit ihrer Intervention "resource Nature" im öffentlichen Raum.

Die im Stadtraum, auf Werbegroßflächen sporadisch platzierten SW-Naturmotive zeigen eine stark emotional geprägte Bildsprache mit der sie für mehr Achtung und Schutz natürlicher Lebensräume eintritt. Videos, in öffentlichen Institutionen die während eines Arbeitsstipendiums 2024 entstanden sind, ergänzen die Intervention.

Im Gespräch mit Michael Funcke-Bartz, der Ausstellungen zu Umwelt- und Klimathemen konzipiert, er-

läutert sie ihren künstlerischen Ansatz und Konzept der erneuten Intervention.

Zur Einführung findet eine Videopräsentation statt.

Infos unter <https://re-n.de>

Das Projekt wurde gefördert durch:

Kulturfonds Krefeld 2025 die Beauftragte der Bundesregierung für Kultur und Medien und die Stiftung Kunstfonds

Do, 18.09., 19.00-20.30 Uhr, VHS-Haus, Raum A.0.01 Muchesaal, Doris Kaiser

**G12020****KZ-Bordelle im "Dritten Reich".  
Ein Gespräch mit Dr. Robert Sommer**

Dr. Sommer ist freier Mitarbeiter der Mahn- und Gedenkstätte Ravensbrück und hat mehr als 10 Jahre zu diesem Thema geforscht. Zum Hintergrund: Zwischen 1942 und 1945 errichtete die SS Bordelle für Häftlinge der Konzentrationslager. Die „Sonderbauten“, wie die SS die Lagerbordelle nannte, waren Teil eines Prämiensystems, das im gesamten KZ-System galt. Hintergrund für die Einrichtung von Lagerbordellen war die Überlegung, man könne durch spezielle Belohnungen die Produktivität der Zwangsarbeit der männlichen Häftlinge steigern. Mehr als 200 weibliche Häftlinge wurden in Lagerbordellen sexuell versklavt, Die meisten von ihnen wurden im Frauen-KZ Ravensbrück selektiert. Sex-Zwangsarbeit in NS-Konzentrationslagern war jahrzehntelang ein tabuisiertes Thema. Die meisten Frauen, die Sex-Zwangsarbeit leisten mussten, schwiegen nach 1945. Ihre Leidensgeschichten wurden nicht in den deutschen Erinnerungskulturen berücksichtigt.



Di, 16.12., 19.30-21.30 Uhr, VHS-Haus, Raum A.0.01 Muchesaal, Dr. Robert Sommer



## VHS wissen live

Die Vortragsreihe "vhs.wissen live - das digitale Wissenschaftsprogramm" ist ein Gemeinschaftsprojekt zweier Volkshochschulen in den Landkreisen Erding und München, an dem sich die VHS Krefeld/Neukirchen-Vluyn beteiligt. Das Programm besteht aus spannenden Vorträgen zu aktuellen Themen, vorgetragen von hochkarätigen Persönlichkeiten aus Wissenschaft und Gesellschaft. Die einzelnen Vorträge werden per "Live-stream" zur Verfügung gestellt, also als interaktive Live-Übertragung via Internet. Teilnehmende können die Vorträge in Echtzeit mitverfolgen und haben die Möglichkeit, ihre Fragen per Online-Chat einzubringen. Die Veranstaltungen finden abends zwischen 19 und 21 Uhr statt. Eine Teilnahme an den Streaming-Vorträgen ist nach vorheriger Anmeldung bei der VHS Krefeld/Neukirchen-Vluyn möglich. Registrierte Teilnehmende erhalten die Zugangsdaten und weitere Informationen per E-Mail. Daher ist die Angabe einer Mailadresse für die Teilnahme erforderlich. Im Verlauf des Semesters wird das Angebot um weitere Online-Vorträge ergänzt. Ausführliche Hinweise zu den Inhalten der Veranstaltungen können unter [www.vhs-wissen-live.de](http://www.vhs-wissen-live.de) abgerufen werden.

### G12101

**Livestream - vhs.wissen live: Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft.**

**Gespräch zwischen Joseph Stiglitz (Nobelpreisträger) und Simon Strauss (FAZ)**

Unter Donald Trump und Elon Musk greift ein Kult der Freiheit um sich. Doch die Wahl- und Meinungsfreiheit, die J.D. Vance & Co. zu einem Fetisch erhoben haben, geht immer auf Kosten der Freiheit anderer. Joseph Stiglitz, Nobelpreisträger und einer der schärfsten Kritiker Donald Trumps, zeigt, wer die Opfer der neuen Meritokratie sind - und wie der Abbau von Bürokratie sowie unregulierte Märkte Wachstum bremsen und unsere Gesellschaften ärmer machen.



Joseph Stiglitz war Professor für Volkswirtschaft in Yale, Princeton, Oxford und Stanford. Anschließend ging er als Chefvolkswirt zur Weltbank und wurde 2001 mit dem Nobelpreis für Wirtschaft ausgezeichnet. 2025 erschien von ihm das Buch „Der Weg zur Freiheit“ bei Siedler. Simon Strauss ist Schriftsteller, Journalist und Theaterkritiker für die FAZ sowie Moderator des FAZ Podcast für Deutschland. Die Veranstaltung findet auf Englisch statt. Anmeldeschluss: 11.09.

*Mo, 15.09., 19.30-21.00 Uhr, online,  
Prof. Dr. Joseph Stiglitz*

### G12102

**Livestream - vhs.wissen live: Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege – von den Anfängen bis zu Trumps Deal-Politik**

Dass die bislang geltende Weltordnung an ihr Ende gekommen ist, zeigt sich nicht nur an zunehmenden Kriegen und Eskalationen, sondern auch an sich verschärfenden Handelskonflikten - am dramatischsten und weitreichendsten zwischen China und den USA, vor allem aber mit Russland. In dem Vortrag zeigt der Wirtschaftshistoriker Prof. Werner Plumpe, wie die Geschichte immer schon von wirtschaftlichen Rivalitäten geprägt war, die nicht selten in offene Kriege mündeten - von der Eroberung der Neuen Welt und den Anfängen der Globalisierung über das Zeitalter des Kolonialismus, die Entstehung von Nationalstaaten und die bipolare Weltordnung des Kalten Kriegs bis in die hypervernetzte Welt von heute. Ob Gold, Öl, Baumwolle, Kakao oder Getreide: Die Suche nach lukrativen Rohstoffen zieht sich wie ein Band durch die Jahrhunderte, und immer zeugt sie davon, dass sich ökonomische Interessen auf komplexe Weise mit Fragen nationaler Identität, kulturellen Ideen und machtpolitischen Strategien überlagern. Prof. Dr. Werner Plumpe lehrte bis 2022 Wirtschafts- und Sozialgeschichte an der Goethe Universität Frankfurt am Main. Zwischen 2008 und 2012 leitete er als Vorsitzender den Verband der Historiker und Historikerinnen Deutschlands. Anmeldeschluss: 02.10.

*Mi, 08.10., 19.30-21.00 Uhr, online,  
Prof. Dr. Werner Plumpe*



## G12103

### Livestream - vhs.wissen live: Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht von Homer bis zum Klimawandel

Darf Hoffnung heute eigentlich noch als Quelle der Kraft gelten oder ist sie nicht viel mehr eine Flucht vor der Realität? Ist sie Tugend oder Torheit? Jonas Grethlein untersucht in diesem Vortrag 2500 Jahre Geschichte der Hoffnung. Er führt vor Augen, wie Menschen zu allen Zeiten darum rangen, eine ihnen unverfügbare Zukunft zu bewältigen, und zeigt neben den



mannigfaltigen Formen des Hoffens auch seine Bedeutung in der Gegenwart auf. So erhellt er das Wesen der Hoffnung als Weltverhältnis, beschreibt, wie sie entstehen, worauf sie sich richten und worin sie gründen kann. Prof. Dr. Jonas Grethlein lehrt Klassische Philologie an der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg. Er ist Mitglied der Heidelberger Akademie der Wissenschaften und Träger des Gottfried Wilhelm Leibniz-Preises 2024. Anmeldeschluss: 17.10.

*Mi, 22.10., 19.30-21.00 Uhr, online,  
Prof. Dr. Jonas Grethlein*

#### Auch interessant!

Krefelder KlimaTreff

→ Siehe G31902

## G12104

### Livestream - vhs.wissen live: FriedenspreisträgerIn des Deutschen Buchhandels 2025

Auch 2025 ist eine Veranstaltung mit dem / der Friedenspreisträgerin des Deutschen Buchhandels geplant. Sobald feststeht, wer den Preis erhält, wird es weitere Informationen geben  
Anmeldeschluss: 21.10.

*Fr, 24.10., 19.30-21.00 Uhr, online, N. N.*

## G12105

### Livestream - vhs.wissen live: Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?

Künstliche Intelligenz (KI) prägt immer stärker unser Leben und Arbeiten. KI steckt in Navigationssystemen, Suchmaschinen und sozialen Netzwerken, begegnet uns als Chatbot im Kundenservice oder als Sprachassistent. In spezialisierten Bereichen wie der bildbasierten medizinischen Diagnostik oder der intelligenten Kreislaufwirtschaft leisten



KI-Systeme wertvolle Unterstützung. Generative KI kann Texte, Bilder und Videos erstellen, während andere KI-Methoden uns helfen, effizienter zu arbeiten und komplexe Entscheidungen zu treffen. Doch damit KI-Methoden einen echten Mehrwert für Mensch und Umwelt schaffen müssen sie vertrauenswürdig sein - eine zentrale Forderung des Europäischen KI-Gipfels im Februar 2025 in Paris. Im Vortrag erfahren Sie, welche sieben Anforderungen die EU für vertrauenswürdige KI-Systeme definiert hat und wie diese in der Praxis umgesetzt werden können. Prof. Dr. Ute Schmid ist Mitglied im Direktorium und im Geschäftsleitenden Ausschuss des bidt. Sie ist Professorin für Kognitive Systeme an der Universität Bamberg und lehrt und forscht seit vielen Jahren im Bereich Künstliche Intelligenz mit Fokus auf menschenähnliches maschinelles Lernen und Methoden für interaktives und erklärendes Lernen. Ute Schmid ist Mitglied im Bayerischen KI-Rat und EurAI Fellow. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bayerischen Forschungsinstitut für Digitale Transformation (bidt) statt. Anmeldeschluss: 24.10.

*Mi, 29.10., 19.30-21.00 Uhr, online,  
Prof. Dr. Ute Schmid*



## G12106

### Livestream - vhs.wissen live: Wie Bilder erzählen: Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens

Die Sammlungspräsentation mit Werken aus den Bereichen der Altdeutschen und Altniederländischen sowie der Flämischen Malerei des 16. und frühen 17. Jahrhunderts verspricht die eine oder andere Überraschung. Beleuchtet werden in diesem Vortrag unterschiedliche Facetten eines Themas, das zu den Kernaufgaben der Malerei schlechthin gehört: Das Erzählen von Geschichten. Wie, was und durch wen wird erzählt? Welchen Zweck verfolgen Künstler\*innen sowie Auftraggeber\*innen damit zu unterschiedlichen Zeiten, und an welches Publikum richten sie sich dabei? Und ist dies überhaupt immer eindeutig, oder werden die Betrachterinnen und Betrachter sogar manchmal bewusst in die Irre geführt? Mirjam Neumeister ist Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemäldesammlungen München. Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt. Anmeldeschluss: 08.12.



*Do, 11.12., 19.30-21.00 Uhr, online,  
Dr. Mirjam Neumeister*

## G12107

### Livestream - vhs.wissen live: Die Zitrusfrüchte Italiens

Für uns Nordländer der Inbegriff des Südens, der Frische des Sommers ebenso wie der weihnachtlichen Sehnsucht nach duftender Wärme: Zitronen, Mandarinen, Blutorangen, Bergamotten, Pomeranzen, Zitronatzitronen - unendlich ist die Vielfalt der Agrumen, die in Italien kultiviert werden. Und alle haben sie ihre eigene Herkunft, ihren eigenen Ort und ihre eigene Geschichte, die der Gastro- und Italienexperte Peter Peter in seinem Vortrag vorstellt. Dr. Peter Peter lehrte am Gastrosophiezentrum der Universität Salzburg.



Der Münchner verfasste eine prämierte Kulturgeschichte der italienischen Küche sowie Literaturguides zu Sizilien und Neapel. Sein Umbrienbuch gewann den ENIT-Preis für den besten deutschsprachigen Italienführer. In der Kolumne »Peters Lebensart« im "Rotary-Magazin", im Podcast »machtHunger« und im Blog »Laconique« informiert er über aktuelle gastronomische Tendenzen. Anmeldeschluss: 05.12.

*Mi, 10.12., 19.30-21.00 Uhr, online, Dr. Peter Peter*

#### Auch interessant!

Der Wald und seine Pflanzen

➔ Siehe G31604

## G12108

### Livestream - vhs.wissen live: Schönheit der Astronomie II

Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen. Einen großen Anteil daran haben Weltraumteleskope wie Hubble oder neuerdings James Webb. Doch auch andere Instrumente und Methoden der Astrophysik liefern Bilder, die einen großen Reiz ausüben. Dr. Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen und tritt den Beweis an: Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet. Andreas Müller ist Astrophysiker und Chefredakteur von „Sterne und Weltraum“. Anmeldeschluss: 30.10.



*Mo, 03.11., 19.30-21.00 Uhr, online,  
Dr. Andreas Müller*

#### Auch interessant!

Orientierung am Sternhimmel

➔ Siehe G31010

**G12109****Livestream - vhs.wissen live: Für die Freiheit: Der Bauernkrieg 1525**

Der deutsche Bauernkrieg war der größte Volksaufstand in Westeuropa vor der Französischen Revolution. Die Menschen waren wütend darüber, dass die Grundherren das Eigentum an den natürlichen Ressourcen, dem Wasser oder dem Gemeindeland für sich beanspruchte, obwohl diese zu Gottes Schöpfung und damit allen Menschen gehörten. Lyndal Roper zeigt in ihrem Vortrag, dass die Utopie der Bauern und ihr Blick auf die Natur und ihre Ressourcen uns näher sind, als wir glauben. Lyndal Roper ist "Regius Professor of History" in Oxford. Sie ist Expertin für die Geschichte der Reformation und der Frühen Neuzeit in Deutschland. 2016 wurde sie mit dem Gerda Henkel Preis ausgezeichnet. Anmeldeschluss: 31.10.



*Mi, 05.11., 19.30-21.00 Uhr, online, Lyndal Roper*

**G12110****Livestream - vhs.wissen live: Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht**

Im ersten Teil wird die Grundnorm der seit 1945 geltenden Völkerrechtsordnung, das Verbot der Anwendung militärischer Gewalt in den internationalen Beziehungen, vor ihrem historischen Hintergrund und in ihrem heute maßgeblichen systematischen Zusammenhang entfaltet. Im zweiten Teil werden die aktuellen politischen Herausforderungen des Völkerrechts der Friedenssicherung und dessen denkbare Zukunftsperspektiven in den Blick genommen. Im Anschluss besteht die Gelegenheit zur Diskussion. Claus Kreß ist Professor für Strafrecht und Völkerrecht an der Universität zu Köln. 2019 wurde er zum Richter ad hoc am Internationalen Gerichtshof in Den Haag ernannt. Seit 2021 ist er Son-



derberater des Anklägers des Internationalen Strafgerichtshofs zum Verbrechen der Aggression. Er ist Mitglied der Leopoldina und Life Member des Clare Hall College der Universität Cambridge. Anmeldeschluss: 03.11.

*Do, 06.11., 19.30-21.00 Uhr, online, Prof. Dr. Dr. Claus Kreß*

**G12111****Livestream - vhs.wissen live: Bilderkult und Bildkritik**

Die Gegenwart erlebt eine menschheitsgeschichtlich einmalige Massenproduktion und grenzenlosen Verbreitung von Bildern. Aber was ist ein gutes oder schlechtes, wahrhaftiges oder trügerisches Bild? Diese Frage ist keineswegs neu. So war die Geschichte der christlichen Kunst bestimmt von der Spannung zwischen einem hochkreativen Bilderkult und einer scharfen Bildkritik. Daraus lässt sich für die Gegenwart lernen. PD Dr. Johann Hinrich Claussen ist Kulturbeauftragter des Rates der Evangelischen Kirche in Deutschland. 2024 hat er mit dem Buch „Gottesbilder“ eine vielbeachtete Geschichte der christlichen Kunst veröffentlicht. Anmeldeschluss: 12.01.



*Do, 15.01., 19.30-21.00 Uhr, online, Dr. Johann Hinrich Claussen*

**G12112****Livestream - vhs.wissen live: Ordnung - und was wir von ihr zu halten haben**

Es ist merkwürdig! Einerseits verbringen wir große Teile unseres Lebens damit, Ordnung zu schaffen. So geben wir uns Mühe, verschiedene Lebensmittel so zu kombinieren, dass ein "ordentliches" Mittagessen daraus entsteht. Und wir ärgern uns, wenn die Ordnung gestört ist: wenn das monatliche Gehalt nicht auf dem Konto oder der Zug nicht pünktlich ist. Andererseits hat Ordnung keinen guten Ruf. Sie gilt als langweilig oder repressiv, während das Chaos als interessant und reizvoll erscheint. - In dem Vortrag wird



es um zwei Fragenkomplexe gehen:

1. Was ist überhaupt Ordnung? Ist sie tatsächlich notwendig oder können wir auf sie auch verzichten? Kommen wir besser ohne sie aus?
2. Und woher kommt die beschriebene Wertungsdiskrepanz? Warum streben wir allenthalben Ordnung an, empfinden sie aber oft als lästig?



Kurt Bayertz ist emeritierter Professor für Praktische Philosophie an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster. Sein Buch »Der aufrechte Gang. Eine Geschichte des anthropologischen Denkens« wurde 2013 mit dem Tractatus-Preis für philosophische Essayistik ausgezeichnet.  
Anmeldeschluss: 26.09.

*Di, 30.09., 19.30-21.00 Uhr, online, Prof. Kurt Bayertz*

## G12113

### Livestream - vhs.wissen live: Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen der Menschheit

Mit ihrer ungeheuren Einbildungskraft haben die Menschen in den Sternen ihre ältesten Kunstwerke geschaffen und dadurch ihre Kulturen dargestellt. In diesem Vortrag werden Sternenhimmel aus verschiedenen Kulturen, Zeiten und Kontinenten vorgestellt: von den Alten Ägyptern bis zu den australischen Aborigines, aus China, Indien und Tahiti, von den Inuit, Buschleuten und den Tuareg. Unser Großer Wagen war für die Maya ein göttlicher Papagei, für die Inka der einbeinige Gott des Gewitters, für die Inuit ein Elch, für die Araber eine Totenbahre.



Die Sternbilder dienten jeder Kultur als »Bilderbuch« ihrer Götter, Helden, Tiere, Pflanzen und wichtigsten

Objekte, deren Bedeutung die Sternsagen erzählen. Sie waren damit jeweils aufs engste mit den eigenen Schöpfungsmythen verknüpft. Raoul Schrott nimmt uns im Vortrag mit auf eine Welt- und Zeitreise zu historischen und indigenen Kulturen, um uns von ihren Sternenhimmeln und deren unterschiedliche Bedeutungen und Funktionen zu erzählen.

Raoul Schrott studierte Literatur- und Sprachwissenschaft in Innsbruck, Norwich, Paris und Berlin, arbeitete 1986/87 als letzter Sekretär für Philippe Soupault in Paris und als Universitätslektor in Neapel. Sein lyrisches und erzählerisches Werk wurde mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet.

Anmeldeschluss: 13.10.

*Do, 16.10., 19.30-21.00 Uhr, online, Raoul Schrott*

#### Auch interessant!

Orientierung am Sternhimmel

→ Siehe G31010



**Jetzt online buchen!**



Auf unserer Website unter [www.vhs.krefeld.de](http://www.vhs.krefeld.de) finden Sie unser gesamtes Kursangebot und können dort auch direkt buchen.




**Social VHS**

Kennen Sie schon unseren Facebook- und Instagram-Account? Hier informieren wir zu neuesten Veranstaltungen und geben einen Einblick in den VHS-Alltag. Reinschauen lohnt sich!

[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)  
[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)

**G12114****Livestream - vhs.wissen live: Neue Technologien und Strafrecht – Wie können Juristen unerwünschte Nebenfolgen einhegen?**

KI, Gentechnik oder Internet - die "Risiken und Nebenwirkungen" moderner Technologien begegnen uns immer wieder. Sind strafrechtliche Verbote in diesen dynamischen Bereichen sinnvoll und international durchsetzbar? Wie lassen sich die Technologien für die Gesellschaft nutzen und gleichzeitig ein Missbrauch sanktionieren? Diesen und anderen Fragen wird die Juristin Susanne Beck in ihrem Vortrag nachgehen - und dabei ihre Begeisterung für das Strafrecht und dessen Bedeutung in unserem Alltag weitergeben. Susanne Beck ist seit 2013 Inhaberin des Lehrstuhls für Strafrecht, Strafprozessrecht, Strafrechtsvergleichung und Rechtsphilosophie an der Universität Hannover. Susanne Beck beschäftigt sich mit aktuellen Fragen des Medizinstrafrechts, der Digitalisierung des Rechts und dem Zusammenspiel von Normen, Moral und gesellschaftlicher Praxis. Sie ist Mitglied von acatech - Deutsche Akademie der Technikwissenschaften. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaft (acatech) statt. Anmeldeschluss: 13.11.



*Di, 18.11., 19.30-21.00 Uhr, online,  
Prof. Dr. Susanne Beck*

**G12115****Livestream - vhs.wissen live: Spinnen und Menschen: Eine verwobene Beziehung**

Nützliche Mitbewohnerinnen, Ekelobjekte oder verblüffende Wesen? An Spinnen scheiden sich die Geister. Von manchen bewundert für ihre kunstvollen Netze und das Archaische ihrer Erscheinung, von anderen gefürchtet. Aber warum ist das so? Dieser Vortrag dringt in



das Beziehungsgeflecht von Spinnen und Menschen vor. Es zeigt den Einfluss der Spinnen auf unsere Sprache, Wissen, Träume und Geschichte. Warum verglich man Napoleon mit einer Spinne? Wie prägte die christliche Symbolik die Abneigung gegenüber Spinnen? Und wieso wurden gleich drei Weltraummissionen von Spinnen begleitet? Jan Mohnhaupt lockt die Spinne kulturhistorisch aus ihrer dunklen Ecke und zeigt die vielen Verbindungen zwischen Spinne und Mensch. Jan Mohnhaupt studierte Geographie und Geschichte in Berlin und Wien. Er ist als freier Journalist und Autor für verschiedene Magazine und Zeitungen wie Spiegel Online, Der Freitag und P.M. History tätig.

Anmeldeschluss: 20.11.

*Mo, 24.11., 19.30-21.00 Uhr, online, Jan Monhaupt*

**Auch interessant!**

Erst der Kurs und dann der Hund  
→ Siehe G31408

**G12116****Livestream - vhs.wissen live: Innovationen für die Verteidigung**

Sicherheit und Verteidigung gewinnen in gesellschaftlich und politisch turbulenten Zeiten an Bedeutung. Die Investitionsbereitschaft Deutschlands nimmt zu, um Risiken und Gefahren zu reduzieren. Wer entwickelt Technologien, Produkte und Dienstleistungen, um mögliche Gefahren frühzeitig zu erkennen, ihnen entgegenzutreten und Folgeschäden zu minimieren? Welchen Stellenwert hat Forschung, deren Ergebnisse sich zivil wie auch militärisch nutzen lassen - kurz: Dual Use? Unterscheiden sich zivile und militärische Innovationssysteme? Innovationsforscher Michael Lauster geht in seinem Vortrag diesen Fragen anhand konkreter Beispiele nach. Michael Lauster leitet seit September 2012 das Fraunhofer-Institut für Naturwissenschaftlich-Technische Trendanalysen INT in Euskirchen und hält den Lehrstuhl für Technologieanalyse und -vorausschau an der Fakultät für Maschinenwesen der Rheinisch-Westfälischen Technischen Hochschule Aachen. Lauster studierte Luft- und Raumfahrttechnik an der Universität der Bundeswehr München und schloss





sein Studium mit einer Diplomarbeit in Technischer Mechanik ab. Er promovierte in Irreversibler Thermodynamik zum Verhalten realer Fluide und habilitierte sich in Statistik zur Dynamik von Vielteilchensystemen. Seit Ende 2020 ist er stellvertretender Sprecher des Fraunhofer-Leistungsbereichs Verteidigung, Vorbeugung und Sicherheitsforschung. Michael Lauster ist Mitglied von acatech - Deutsche Akademie der Technikwissenschaften.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaft (acatech) statt.

Anmeldeschluss: 20.11.

*Di, 25.11., 19.30-21.00 Uhr, online,  
Prof. Dr. Dr. Michael Lauster*

### G12117

#### **Livestream - vhs.wissen live: Bullshit, Fake News und Manipulation - Wie antike Rhetorik und Philosophie helfen können**

"Eines der hervorstechendsten Merkmale unserer Kultur ist, dass es so viel Bullshit gibt."

Mit diesen Satz beginnt der Philosoph Harry Frankfurt seinen Beitrag mit dem Titel "Über Bullshit" (1986, Neuauflage 2005). Er definiert bullshit als Mangel an Interesse an dem Unterschied zwischen wahr und falsch. Derjenige, der bullshit verbreitet, spreche aus, was auch immer seinen Interessen diene. Frankfurter scheint damit eine neue dritte Kategorie neben Wahrheit und Lüge identifiziert zu haben, die geeignet sein könnte, dem Phänomen sintflutartiger Mengen an Desinformation und Fake News besser begegnen zu können. Aber ist das wirklich so? Ein Blick in die antike Rhetorik und Philosophie lässt Zweifel daran aufkommen, dass mit dieser neuen Kategorie der Kern des Problems getroffen ist, und schlägt andere Instrumente und Methoden vor. In dem Vortrag stellt Gyburg Uhlmann diese ebenso vor wie eine Anzahl an aktuellen Beispielen in Text und Bild, die jeden einzelnen von uns und unsere Gesellschaft vor riesige Herausforderungen stellen. Sie diskutiert diese Beispiele und erarbeitet damit konkrete Handlungsmittel gegen Propaganda, Manipulation und populistischen Bullshit.

Gyburg Uhlmann lehrt Klassische Philologie mit den



Schwerpunkten Antike Philosophie, Rhetorik, Bildungs- und Wissenschaftsgeschichte. 2006 wurde sie mit dem Gottfried-Wilhelm-Leibniz-Preis ausgezeichnet. Anmeldeschluss: 28.11.

*Mi, 03.12., 19.30-21.00 Uhr, online,  
Prof. Dr. Gyburg Uhlmann*

### G12118

#### **Livestream - vhs.wissen live: Demographische Transformation und Pflege. Herausforderungen und Perspektiven.**

Die Pflege krankt und mangelt. Finanziell, personell, strukturell. Wer, wie, wo künftig in Deutschland die Alten und Kranken pflegt, ist gänzlich offen. Sicher ist:



Ohne »gemeinsames Engagement aller« wird in der Pflege nichts mehr gehen. Thomas Klie analysiert in diesem Vortrag die Dilemmata der Pflegeindustrie und präsentiert Ideen und Perspektiven für die Zukunft. Thomas Klie ist ein deutscher Sozial- und Rechtswissenschaftler. Seine Schwerpunkte liegen u. a. in der sozialen Gerontologie und Pflege. Von 1988 bis 2021 war er als Professor für Rechts- und Verwaltungswissenschaften an der Evangelischen Hochschule Freiburg tätig. Er leitet das 1989 gegründete Institut AGP Sozialforschung und das Zentrum für zivilgesellschaftliches Engagement in Freiburg und Berlin.

Anmeldeschluss: 16.01.

*Mi, 21.01., 19.30-21.00 Uhr, online,  
Prof. Dr. Thomas Klie*

#### **Auch interessant!**

Demenz

→ Siehe G32090 ff.

**G12119****Livestream - vhs.wissen live: Aramäisch: Weltsprache des Altertums und der Gegenwart**

In Zeiten der Globalisierung sind Weltsprachen wie Englisch oder Chinesisch ein gängiges Thema, aber die erste eigentliche Weltsprache ist heute, wenn überhaupt, nur noch ein exotischer Name, obwohl sie immer noch gesprochen wird: Aramäisch. Unter den Weltsprachen ist Aramäisch ein Sonderfall, weil mit ihm das persische Großreich um die Mitte des ersten Jahrtausends v.Chr. Sprache und Schrift eines politisch wenig bedeutenden Gebietes gleichsam adoptiert und durch die imperiale Verwaltung zu einem maßgeblichen Kulturträger von Ägypten bis Indien erhoben hat. In mächtigen Netzen von Beamten und Schreibern prägte es sodann Politik, Recht, Literatur und Religion der Alten Welt. In Weltreligionen wie dem Judentum, dem Christentum und dem Islam lebt dieses "Weltreich der Schreiber" bis in die Gegenwart weiter. Der Vortrag führt durch die dreitausendjährige Geschichte des Aramäischen und nennt die wesentlichen Gründe für seinen Erfolg. Holger Gzella ist Ordinarius für Alttestamentliche Theologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Er gehört weltweit zu den renommiertesten Experten für die aramäische Sprache, hatte von 2005 bis 2019 den Lehrstuhl für Hebräisch und Aramäisch an der Universität Leiden inne und ist Ordentliches Mitglied der Academia Europaea sowie der Königlich-Niederländischen Akademie der Wissenschaften.

Anmeldeschluss: 21.01.

**Mo, 26.01., 19.30-21.00 Uhr, online,  
Prof. Dr. Holger Gzella**

**Länderkunde****G12201****MEDINA – Die Ursprünge des Islam - Entdeckungen in der Stadt des Propheten**

Vor wenigen Jahren war sie eine der verschlossensten Städte der Welt. Touristen ließ man bis 2020 gar nicht erst ins Land, und nur Muslime durften die „Stadt des Propheten“ besuchen: Medina, 400 km nördlich von Mekka gelegen und der zweitwichtigste islamische Ort nach der Ka'aba. Sie ist oft Bestandteil der kleinen Pilgerreise Umrah` und ebenso der großen Hadsch. Denn hier in Medina al Munnawara, der „erleuchteten Stadt“, befindet sich das Grab des Propheten Mohammed und die Masjid al Nabi, die das Grab umgebene Moschee, eine der größten weltweit für hunderttausende von Pilgern. Aber Yathrib, wie die alte Stadt an der Weihrauchstraße in der Provinz Hedschas hieß, hat noch viel mehr zu bieten, darunter die Moschee von Qub'a, vermutlich die älteste der Welt, und die von Qiblahtain, jener denkwürdige Ort, an dem Mohammed selbst die Gebetsrichtung von Jerusalem nach Mekka änderte. Medina ist nicht nur ein sakraler Ort, sondern auch Endstation der berühmten Hedschas-Bahn gewesen, einer der legendärsten Bahnstrecken der Erde. Der Referent, Clemens Schmale, Orientreisender seit 1972, hat sämtliche Staaten auf der arabischen Halbinsel besucht.

**Mo, 29.09., 19.00-21.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.0.01  
Muchesaal, 15,- EUR, Michael-Clemens Schmale**



[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)



[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)



### Advents-Lichterführung Wachtendonk

Wachtendonk mit seinem fast vollständig erhaltenen historischen Ortskern lädt zu einer besonderen Führung ein. Geschwungene Barockgiebel, alte Fachwerkhäuser und Mühlen warten darauf, dass man ihnen ihre wechselvolle Geschichte entlockt und mit dem Fotoapparat einfängt. Die Anfänge Wachtendonks setzte ein kölnischer Vogt, später folgten die Zeit im Herzogtum Geldern und die Zeit im niederländisch-spanischen Unabhängigkeitskrieg von 1568-1648. Die schöne Weihnachtsmarkt-Beleuchtung taucht die historischen Fassaden in ein eigenes Licht. Nach der Führung gibt es verschiedene Einkehrmöglichkeiten. Bitte an festes Schuhwerk, Kamera und eine kleine Taschenlampe denken.

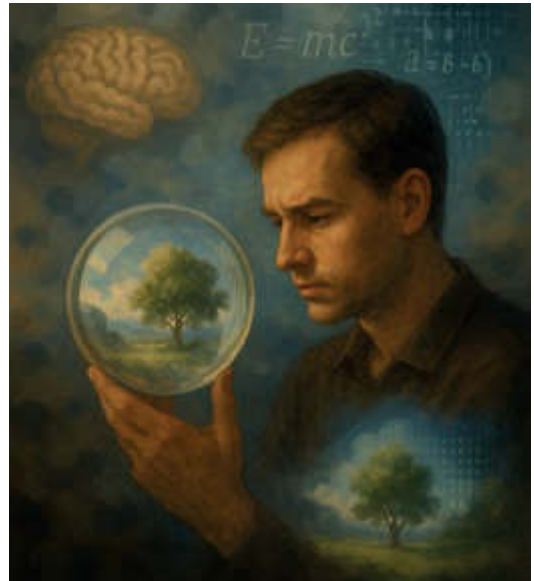
#### G12202NV

Sa, 22.11., 17.00-19.00 Uhr, Treffpunkt: 47669  
Wachtendonk, Friedensplatz an der Nierspromenade,  
14,- EUR, Wilfried Küsters, Niederrhein Guide

#### G12203NV

Fr, 28.11., 17.00-19.00 Uhr, Treffpunkt: 47669  
Wachtendonk, Friedensplatz an der Nierspromenade,  
14,- EUR, Wilfried Küsters, Niederrhein Guide

## Religion, Philosophie



### G11013

#### Was kann ich wissen? Möglichkeiten und Grenzen menschlicher Erkenntnis

Dass wir uns im Alltag oft irren, ist eine Binsenweisheit. Wir verschätzen uns bei Entfernungen oder Zeiträumen, Erinnerungen stellen sich als falsch heraus, selbst in einfache Rechnungen schleichen sich Fehler ein. Doch erscheinen uns derartige Fehler als zumindest grundsätzlich korrigierbar: Wenn wir unseren Irrtum erkannt haben, ist der Weg zur richtigen Erkenntnis ja frei. Allerdings sind Zweifel berechtigt, ob wir die Welt so erkennen können, wie sie wirklich ist. Denn unsere Sinnesorgane und Gehirne sind Produkte der Evolution und damit zwar zum Überleben in der Natur geeignet, sie geben aber auch vor, was wir überhaupt wahrnehmen und denken können. Doch gehen auch diese Zweifel manchen Denkern nicht weit genug: Vielleicht gibt es ja gar keine materielle Welt und keine Menschen darin, sondern nur von einer überlegenen Intelligenz in unseren Geist projizierte Vorstellungen? Dem wollen wir im Kurs auf den Grund gehen. Spezielle Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber die Bereitschaft, unterschiedliche erkenntnistheoretische Positionen kennenzulernen und auf ihre Überzeugungskraft hin zu überprüfen.

6 x do, 19.00-20.30 Uhr, ab 06.11., VHS-Haus,  
Raum A.1.07, 12 UStd., 45,- EUR, Ludwig Hendrix



## Medienkompetenz



### G12001

#### Einführung in die KI für Nicht-Techies

Es braucht kein technisches Verständnis um zu verstehen, was bei KI wirklich passiert. Manchmal verstellt der Fokus auf technische Details oder Sensationsmeldungen aus der Presse auch den Blick. In diesem Kurs soll es darum gehen, ohne technisches Detailwissen ein solides Grundverständnis zu erarbeiten, wie KI funktioniert, was sie kann (und was nicht), wie ihre weitere Entwicklung eingeschätzt werden muss, welche Möglichkeiten und Gefahren sie mitbringt, wie wir mit ihr umgehen sollten und wie wir sie bestmöglich nutzen können. Dabei ist durchaus erwünscht, dass Sie Ihre eigenen Fragen zu dem Thema mitbringen.

*4 x fr, 17.00-18.00 Uhr, ab 05.09., VHS-Haus, Raum A.2.11, 5.33 UStd., 15,- EUR, Thomas Ross*

### G12002

#### KI im privaten Bereich sinnvoll nutzen

Wir wollen anhand konkreter kleiner Projekte gemeinsam erarbeiten, wie KI im täglichen Leben gewinnbringend eingesetzt werden kann. Die konkreten Projekte legen wir zu Anfang des Kurses gemeinsam fest - eigene Projektideen können gerne mitgebracht werden. Beispiele können z.B. sein: die interaktive Recherche zu einem Thema, die Erstellung und Verbesserung maßgeschneiderter Texte, auch Briefe oder Reden, die Analyse (auch eigener) Dokumente oder Verträge wie z.B. Versicherungsverträge, das Erlernen und Üben einer Fremdsprache, die Unterstützung bei Hausaufgaben oder beim Lernen, die Beratung bei der Auswahl von Produkten und Dienstleistungen, die Nutzung von Chatbots als Gesprächspartner. Voraus-

setzung für eine effektive Teilnahme ist die eigene Nutzung von KI-Tools wie ChatGPT und die Bereitschaft, zwischen den Unterrichtsstunden auch eigenständig an den Projekten weiterzuarbeiten.

*4 x fr, 17.00-18.00 Uhr, ab 10.10., VHS-Haus, Raum A.2.11, 5.33 UStd., 15,- EUR, Thomas Ross*



### G12003

#### Künstliche vs. Natürliche Intelligenz: (wann) werden die Maschinen schlauer sein als wir und müssen wir uns davor fürchten?

Künstliche Intelligenz macht schnell Fortschritte. Die Enthusiasten vor allem im Silicon Valley sind sich sicher, dass KI schon bald schlauer sein wird als wir, andere sprechen der KI jegliche echte Intelligenz ab und sehen KI maximal als Werkzeug. Die Wahrheit liegt irgendwo dazwischen und wir müssen uns daran gewöhnen, dass die „Intelligenz“ dieser Systeme ganz anders ist als unsere. Wir wollen an zwei Abenden ausloten, wo die Möglichkeiten und Grenzen heutiger KI Systeme liegen, welche weitere Entwicklung man erwarten kann und wo prinzipielle Hürden dabei liegen, menschliche Intelligenz zu erreichen.

*2 x fr, 17.00-18.30 Uhr, ab 21.11., VHS-Haus, Raum A.2.11, 4 UStd., 12,- EUR, Thomas Ross*

#### Auch interessant!

weiterführende Kurse zum Thema KI

→ Siehe G55001 ff.



## G55010

### Die Geschichte des Internets: Vortragsreihe

Begeben Sie sich mit uns auf eine spannende Reise durch die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft des Internets. Mit der Buchung der gesamten Vortragsreihe können Sie zum Vorzugspreis von 21€ statt 24€ an den beiden Vorträgen teilnehmen. Beide Veranstaltungen sind in sich abgeschlossen. Der Fokus liegt auf wirtschaftlichen, gesellschaftlichen und politischen Aspekten des Themas. Technische Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Zum Dozent: Seine Karriere im Internet begann in den frühen 1990er Jahren eher zufällig als Informatikstudent. Seitdem lässt ihn das Thema nicht mehr los. Seit 25 Jahren als IT-Berater tätig, hat er viele Entwicklungen aus nächster Nähe miterlebt und sich oft genug geärgert, warum ihm das nicht selbst eingefallen ist.

*2x mi, 19.00-21.00 Uhr, ab 12.11., VHS-Haus,  
Raum A.1.10, 5.33 UStd., 21,- EUR, Roland Wegele*

## G55011

### Die Geschichte des Internets: Vergangenheit bis Gegenwart

"Das Internet ist für uns alle Neuland", sagte Angela Merkel im Jahr 2013.

Mit unterhaltsamen und nachdenklichen Geschichten aus den Anfängen des Internets reisen wir bis in die 2000er Jahre, als das Big Business Einzug hielt. Wir erklären, wie die heutigen Tech-Giganten zu den wertvollsten Unternehmen der Welt wurden. Anhand von Beispielen wird gezeigt, womit Amazon, Google, Facebook, Apple und Co. tatsächlich ihr Geld verdienen - oft anders, als viele denken. Zudem wird beleuchtet, welche Rolle Deutschland dabei spielte, wo Chancen

möglicherweise verpasst wurden und welche Lehren daraus gezogen werden können. Abschließend gibt es Beispiele, wie Einzelpersonen davon profitieren konnten und immer noch können.

*Mi, 12.11., 19.00-21.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.1.10,  
12,- EUR, Roland Wegele*

## G55012

### Die Geschichte des Internets: Gegenwart bis Zukunft

Dieser zweite Vortrag widmet sich den großen Entwicklungen des Internets in den letzten Jahren: Cloud- und Edge-Computing, das Internet der Dinge und natürlich Künstliche Intelligenz. Was genau verbirgt sich dahinter und warum sind diese Themen so gehypt? Wir klären, was es mit den sogenannten Einhörnern auf sich hat, von denen alle sprechen, und geben einen Ausblick auf die Zukunft: Verschläft Deutschland erneut eine wichtige Entwicklung oder ist die Lage vielleicht doch nicht so dramatisch, wie manche behaupten? Gibt es noch Chancen für Otto Normalverbraucher in der Welt der Tech-Riesen?

*Mi, 19.11., 19.00-21.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.1.10,  
12,- EUR, Roland Wegele*

#### Auch interessant!

Digital Café - DigiLotsen Krefeld  
➔ Siehe G55020 ff.



### Jetzt online buchen!



Auf unserer Website unter  
[www.vhs.krefeld.de](http://www.vhs.krefeld.de) finden  
Sie unser gesamtes Kurs-  
angebot und können dort  
auch direkt buchen.



## Recht, Immobilien



### Recht

#### G14201

##### Grundwissen für Vereinsvorstände

Vorstände von Vereinen stehen im Mittelpunkt des Vereinslebens und haben ein wichtiges Amt inne. Doch Vereinsmitglieder, Förderer und Finanzamt erwarten auch von ehrenamtlichen Vorständen, dass sie immer alles richtig machen und alle rechtlichen und steuerlichen Vorschriften kennen. Dieser Vortrag bietet eine leicht verständliche Einführung in die Grundlagen des Vereinsrechts und gibt grundlegende Tipps und Hinweise, um Fehler bei der Mitgliederversammlung, in der Vereinssatzung, in Jahresabschluss und Steuererklärung sowie der sonstigen Vorstandsarbeit zu vermeiden. Der Vortrag richtet sich auch an Vertreter von Stiftungen und anderen gemeinnützigen Einrichtungen. Anmeldung erforderlich.

*Di, 28.10., 19.00-20.30 Uhr, VHS-Haus, 10,- EUR,  
Jörg Hallmann*

#### G14202

##### Praxiswissen für Vereinsvorstände - Update 2026

Vereinsmitglieder, Förderer und Finanzamt erwarten von ihren Vorständen, dass sie immer alles richtig machen und alle rechtlichen und steuerlichen Vorschriften im Griff haben. Dieser Vortrag bietet ein Update mit den wichtigsten aktuellen Urteilen und gesetzlichen Neuerungen im Vereins- und Gemeinnützigkeitsrecht für das Jahr 2026, damit Haftungsrisiken erkannt und wirtschaftliche Chancen genutzt werden können. Der Vortrag richtet sich insbesondere an erfahrene Vereinspraktiker, aber auch an Vertreter von Stiftungen und anderen gemeinnützigen Einrichtungen. Der Referent ist Fachanwalt für Steuerrecht und spezialisiert auf die Beratung von Vereinen und anderen gemeinnützigen Körperschaften. - Anmeldung erforderlich.

*Di, 27.01., 19.00-20.30 Uhr, VHS-Haus, 10,- EUR,  
Jörg Hallmann*

#### G14208

##### Verbraucherrechte kennen und nutzen

In Kooperation mit dem Beratungsdienst Geld und Haushalt der Sparkassen-Finanzgruppe  
Dieser Vortrag ist Teil des gesellschaftlichen Engagements der Sparkassen-Finanzgruppe im Bereich der finanziellen Bildung. Er ist neutral sowie werbe- und kostenfrei und wird von den Sparkassen finanziert. In seinen Ausführungen geht Rechtsanwalt Bernhard Kinold auf folgende Aspekte ein: Regelungen des Kaufvertragsrechts; Wirksamkeit von Verträgen, Klauseln und AGBs; Lockvogelangebote, Abos, Einzeltricks; Verträge am Telefon und im Internet; Besonderheiten im Reiserecht; Verhalten bei mangelhafter oder defekter Ware; im Streitfall die eigenen Rechte durchsetzen. - Entgeltfrei, Anmeldung erforderlich.

*Di, 16.09., 19.00-20.30 Uhr, VHS-Haus, 2 UStd.,  
Bernhard Kinold*

**G14210****Erbrecht und Erbschaftsteuer**

Ein Testament kann die gesetzliche Erbfolge vermeiden. Aber der Staat besteuert Nachlässe mit Erbschaftsteuer von bis zu 50 %. Die gute Nachricht für alle, bei denen der Erbfall noch nicht eingetreten ist: Erbschaftsteuern lassen sich in vielen Fällen vermeiden, wenn rechtzeitig die richtigen Maßnahmen getroffen werden. Jörg Hallmann (Rechtsanwalt/Fachanwalt für Steuerrecht) und Gero Hallmann (Steuerberater/Dipl.-Finw.) veranschaulichen die Grundzüge des Erbrechts und des Erbschaftsteuerrechts und erläutern interessante Gestaltungen zur Vermeidung von Erbschaftsteuer. Auch die Vermögensnachfolge über eine Stiftung wird kurz erläutert und etwaige gesetzliche Änderungen in 2026 dargestellt. - Anmeldung erforderlich.

*Di, 23.09., 19.00-20.30 Uhr, VHS-Haus, 2 UStd., 10,- EUR, Jörg Hallmann*

**G14212****Das Wichtigste zu Vollmachten und Verfügungen**

In Kooperation mit Geld und Haushalt, Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe  
Der erfahrene Rechtsanwalt Bernhard Kinold vermittelt im praxisbezogenen Vortrag u.a. folgende Inhalte: Die eigenen Interessen wahren: Vorsorgemöglichkeiten im Überblick; Vollmachten und Vorsorge: mögliche Regelungen im Alltag; Form und Wirksamkeit von Vollmachten; Vermögensangelegenheiten rechtzeitig regeln; Patientenverfügung - was soll mit mir passieren, wenn ich nicht mehr allein entscheiden kann? Vorsorgevollmacht, Bankvollmacht, Patienten-, Sorgerechts- und Betreuungsverfügung: Wirkung, Inhalt, Form; kurzer Einblick in die Sorgerechts- und Betreuungsverfügung; Erstellung, Aufbewahrung, Widerruf von Verfügungen und Vollmachten.

*Di, 04.11., 19.00-20.30 Uhr, VHS-Haus, 2 UStd., Bernhard Kinold*

**Auch interessant!**

Demenz: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung  
→ Siehe G32092

**G14214****Das 1 x 1 der Geldanlage in Zeiten gestiegener Zinsen und hoher Inflation**

Die Zinsen für Anleger sind zwar gestiegen, die Inflationsrate allerdings ebenfalls. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann seit Jahren nur geringe Renditen erwirtschaften und damit die Inflation nicht ausgleichen. Höchste Zeit, 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. - Anmeldung erforderlich.

*Mi, 19.11., 18.00-20.30 Uhr, VHS-Haus, 3.33 UStd., 19,- EUR, Carsten Witt*

**G14216****Honorarverträge**

Der Vortrag beleuchtet unter arbeits-, sozialversicherungs- und steuerrechtlichen Aspekten die Abgrenzung des Honorarvertrages von der Scheinselbstständigkeit. Wie hoch ist der Umfang der Versicherungspflicht in der Kranken-, Pflege-, Unfall-, Renten- und Arbeitslosenversicherung? Welche Steuern müssen bezahlt werden? Wann ist man als Honorarkraft umsatzsteuerbefreit? Der Schwerpunkt des Vortrags liegt im arbeitsrechtlichen und sozialrechtlichen Bereich. Für Dozenten der VHS Krefeld ist diese Veranstaltung entgeltfrei. - Anmeldung erforderlich.

*Di, 03.02., 19.00-21.15 Uhr, VHS-Haus, 15,- EUR, Kerstin Güldner, Rechtsanwältin für Familien-, Arbeits- und Sozialrecht, Mediatorin*



## Immobilien



### G14302

#### Fallstricke bei Immobilienkaufverträgen für Käufer und Verkäufer

Mit jedem Immobilienkauf oder -verkauf ist immer ein hohes Risiko verbunden, bei Kauf- und Verkaufspreisen in oftmals sechsstelliger Höhe. Wenn dann noch eine Spezialimmobilie, wie eine Eigentumswohnung oder ein Mehrparteienhaus zum Kauf oder Verkauf steht, sollte auf den Vertragsabschluss höchste Sorgfalt verwendet werden, um Risiken bereits im Vorfeld zu minimieren. Dieser Vortrag soll das Problembewusstsein schärfen und einige praktische Hilfestellungen zu Vertragskonstellationen geben. Anmeldung erforderlich.

*Di, 09.09., 19.00-20.30 Uhr, VHS-Haus, 15,- EUR, Michael Heß*

### G14304

#### Die Top 10 der häufigsten Fehler bei Wohnraummietverträgen

Es gibt Fragen, die hat sich wohl jeder Vermieter schon einmal gestellt: Wie kann ich den Mieter zur Renovierung verpflichten? Wie kann ich die Umlage der Betriebskosten rechtswirksam vereinbaren? Welche Regelungen für eine Mieterhöhung sind wirtschaftlich sinnvoll? Die richtigen Antworten zu diesen Fragen sollte man finden, bevor man den Mietvertrag ausfüllt. Sonst kommt es unter Umständen zu Vereinbarungen, die sich für den Vermieter im Nachhinein

als nachteilig herausstellen. Das Seminar informiert über die Top 10 der größten Fehler beim Ausfüllen von Wohnraummietverträgen. Anmeldung erforderlich.

*Di, 16.09., 19.00-20.30 Uhr, VHS-Haus, 15,- EUR, Michael Heß*

### G14306

#### Wie schütze ich mich vor Einbruch und Diebstahl?

Jedes Jahr wird in der dunklen Jahreszeit vermehrt in Wohnobjekte eingebrochen. Versicherungen decken in der Regel nur Sach- und Materialschäden, denn ideelle Werte und das Sicherheitsgefühl lassen sich nicht versichern. Häufig wird den Einbrechern ihr Vorhaben zu leicht gemacht. Entweder fehlen Schutzmaßnahmen ganz oder diese sind unvollständig. Im Rahmen dieser Veranstaltung, die in Zusammenarbeit mit dem Kriminalkommissariat Vorbeugung stattfindet, erhalten Sie zahlreiche Erläuterungen und Demonstrationen zum Einbau und zur Nutzung von Sicherungs- und Alarmtechniken. Lassen Sie während der Teilnahme an dieser Veranstaltung Ihr Haus/ Ihre Wohnung nicht unbeleuchtet. Anmeldung erforderlich.

*Do, 25.09., 17.00-18.30 Uhr, Hansastr. 25, Flachanbau links von der Wache, Eden Nickel*

### G14308

#### Immobilien in der Familie vererben

In zwei Drittel aller Erbfälle geht es auch um Immobilien. Rechtsanwalt Michael Heß und Immobilienmakler Stefan Lebens geben Ihnen unter Berücksichtigung der jüngsten gesetzlichen Änderungen einen Überblick über die wichtigsten Themen beim Vererben von Immobilien und weisen auf potenzielle Risiken und Fallen dieser Transaktionen hin. Anmeldung erforderlich.

*Di, 30.09., 18.15-21.15 Uhr, VHS-Haus, 29,- EUR, Stefan Lebens, Michael Heß*



### G14310

#### Wie schütze ich mich vor Mietnomaden?

Die jährlichen Mietausfälle in Deutschland betragen rund 2,2 Milliarden Euro. Seit einigen Jahren tragen auch immer mehr Mietnomaden zu dieser Schadenssumme bei. Zu Mietausfall und Sanierungskosten addieren sich dann noch die Kosten für Gericht, Anwalt und Zwangsvollstreckung zu einem Schaden von durchschnittlich 25.000 EUR. Eine Situation, die nicht wenige private Vermieter und in der Immobilienbranche Tätige in ihrer Existenz bedroht. Viele Fälle von Mietnomadentum können jedoch durch Beachtung einiger Grundregeln vermieden werden, die dieser Vortrag aufzeigen soll. Dies beginnt bei der Suche eines geeigneten Mieters und setzt sich mit einer zweckdienlichen Vertragsgestaltung fort. Anmeldung erforderlich.

*Di, 07.10., 19.00-20.30 Uhr, VHS-Haus, 15,- EUR,  
Michael Heß*

### G14312

#### Mein Haus kommt in die Jahre: Was muss, was kann ich tun?

Es gibt viele Gründe für eine Haussanierung: hohe Energiekosten, dringend notwendige Reparatur- und Instandsetzungsarbeiten, Umnutzung von Räumen, Werterhaltung oder -steigerung usw. Dieses Seminar richtet sich an Hausbesitzer, die sich über die Bandbreite der Sanierungs- und Modernisierungsmöglichkeiten informieren möchten. Haussanierung in der richtigen Reihenfolge kann Zeit und Kosten sparen.

Behandelt werden Themen wie: Energieausweis und energetische Ertüchtigung, Ursachen von Schimmelbefall und Kellerfeuchtigkeit, Sanierungsarbeiten an Fassade und Dach. Anmeldung erforderlich.

*Di, 04.11., 17.30-21.15 Uhr, VHS-Haus, 39,- EUR,  
Stefan Lebens*

#### Auch interessant!

Heizungswechsel - Online-Vortrag

→ Siehe G31924NV



### G14314

#### Die eigene Immobilie erfolgreich verkaufen

Wer sein Haus verkaufen möchte, hat sich einiges vorgenommen. Der Verkaufsprozess einer Immobilie ist komplex, bindet viel Zeit und hat eine beachtliche wirtschaftliche Tragweite. Hier sollte man nichts dem Zufall überlassen. Das Seminar zeigt auf, wie man den gesamten Prozess aufbaut und die Immobilie bestmöglich präsentiert. Sie erhalten zahlreiche Profi-Tipps - von der Vorbereitung, über die Preisfindung bis zur Übergabe an den neuen Eigentümer - und lernen, die häufigsten Fehler beim Immobilienverkauf zu vermeiden. Anmeldung erforderlich.

*Di, 11.11., 17.30-21.15 Uhr, VHS-Haus, 39,- EUR,  
Stefan Lebens*

**G14316****Betriebskostenabrechnung mit Excel - Kompaktseminar**

Die elektronische Erfassung und Verarbeitung der Daten einer Nebenkostenabrechnung ist eine merkliche Arbeitserleichterung. Ein sinnvolles Programm hierzu ist die Tabellenkalkulation mit MS Excel. Dieser Kurs vermittelt die hierzu nützlichen Anwendungskenntnisse und gibt reichlich Gelegenheit zum Üben anhand von praxisbezogenen Aufgabenstellungen. Kaufmännische und rechtliche Kenntnisse in der Hausverwaltung sowie EDV-Grundlagenkenntnisse werden vorausgesetzt. Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit. Lernmaterial wird vom Dozenten im Kurs zum Selbstkostenpreis abgegeben. Auch im beruflichen Kontext - z. B. für Neueinsteigende - gut geeignet.

So, 16.11., 10.00-17.00 Uhr, VHS-Haus, 65,- EUR,  
Christian Kraas

**Auch interessant!**

Einnahmen-Überschuss-Rechnung (EÜR)

➔ Siehe G52403

**G14320****Mietspiegel, Mieterhöhungen, Mietpreisrecht - wie finde ich die angemessene ortsübliche Miete?**

Angesichts eines vermeintlichen Anstiegs der Mieten in Städten wie München oder Hamburg sind Begriffe wie Mietpreisbremse, Mietspiegel, Mieterhöhung, Kappungsgrenzenverordnung, Mietwucher etc. in aller Munde. In diesem Vortrag werden die wichtigsten Begriffe aus dem Mietpreisrecht erläutert. Der Referent verdeutlicht die Funktion und die Anwendung eines Mietspiegels und stellt konkrete Beispielfälle aus der Region dar. Die Teilnehmenden lernen darüber hinaus die Formalien eines Mieterhöhungsbegehrens kennen und erfahren, wie man bei Neuvermietungen von Wohnungen zu einer angemessenen Mietkalkulation gelangt. Das Angebot richtet sich sowohl an Mieter als auch an Vermieter. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Auch der Immobilienprofi (Hausverwalter, Immobilienmakler) kann sein Wissen auffrischen. Anmeldung erforderlich.

Di, 25.11., 19.00-20.30 Uhr, VHS-Haus, 15,- EUR,  
Michael Heß, Roman Bühner-Lomberg

**Social VHS**

Kennen Sie schon unseren Facebook- und Instagram-Account? Hier informieren wir zu neuesten Veranstaltungen und geben einen Einblick in den VHS-Alltag. Reinschauen lohnt sich!

[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)  
[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)



# PODCAST

## WeiterDenken

### KENNEN SIE SCHON UNSEREN PODCAST?



„Es gibt im Leben Augenblicke, da die Frage, ob man anders denken kann, als man denkt, und anders wahrnehmen kann, als man sieht, zum Weiterschauen und Weiterdenken unentbehrlich ist.“ (Michel Foucault). Unser Podcast gibt Denkanstöße zu lokalen und globalen Themen, die unsere Gesellschaft bewegen. Reinhören lohnt sich!

[www.vhs.krefeld.de/ueber-uns-1/podcast](http://www.vhs.krefeld.de/ueber-uns-1/podcast)



# Kultur, Kreativität

**Tanja Kinkel  
liest aus  
„Im Wind der Freiheit“**

**Mi, 01.10.**

**Tanja Kinkel, G21000**



|                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Kultur, Kreativität</b> .....                          | <b>38</b> |
| Literatur .....                                           | 38        |
| Theater .....                                             | 41        |
| Musik .....                                               | 41        |
| Kunst- und Kulturgeschichte .....                         | 44        |
| Architektur .....                                         | 47        |
| Kulturelle Fahrten .....                                  | 49        |
| Malen, Kalligrafie, Zeichnen, Comic, Drucktechniken ..... | 51        |
| Fotografie .....                                          | 57        |
| Bridge, Spiele .....                                      | 61        |
| Papierfaltkunst .....                                     | 62        |
| Glas, Goldschmieden, Silberclay .....                     | 63        |
| Schweißen .....                                           | 64        |
| Textiles Gestalten, Nähen .....                           | 64        |

## KULTUR, KREATIVITÄT

### Pädagogischer Mitarbeiterin

**Dr. Eileen Simonow**

Telefon 02151-86 2676

dr.eileen.simonow@krefeld.de

### Verwaltung

**Nicole Malina-Patzwahl**

Telefon 02151-86 2674

n.malina-patzwahl@krefeld.de



## Literatur

### G21000

#### Tanja Kinkel liest aus „Im Wind der Freiheit“

In Kooperation mit dem anderen Buchladen 1848: Die Menschen im Deutschen Bund erheben sich gegen die Macht der Fürsten und der Zensur. Während Deutschland die Morgendämmerung der Demokratie erlebt, finden in den Wirren der Zeit zwei ungleiche Frauen zueinander: Die arbeits- und mittellose Susanne, die sich auf einen gefährlichen Auftrag eingelassen hat – und die mutige Schriftstellerin und unbeirrbar demokratische Louise Otto. Seite an Seite kämpfen sie für Freiheit und Selbstbestimmung in einer Revolution, die trotz ihres Scheiterns das Land für immer verändern wird. Ein großer, ergreifender Roman, der mitreißend davon erzählt, wie eines unserer wertvollsten Güter – die Demokratie – maßgeblich von Frauen erkämpft wurde. Dr. Tanja Kinkel, geboren 1969 in Bamberg, studierte Germanistik, Theater- und Kommunikationswissenschaft, erhielt diverse Literaturpreise und Stipendien und schrieb bis 2025 dreißig Romane, die in fünfzehn Sprachen übersetzt sind, mit einer weltweiten Gesamtauflage von über acht Millionen Exemplaren.



*Mi, 01.10., 19.00-20.30 Uhr, VHS-Haus, 14,- EUR,  
Tanja Kinkel, Christina Schulte M.A.,  
Literaturwissenschaftlerin und Journalistin*

### G21003

#### Rainer Maria Rilke: Klassiker der Moderne

Im Dezember 2025 feierte die literarische Welt den 150. Geburtstag von Rainer Maria Rilke (4. Dezember 1875 – 29. Dezember 1926), des berühmtesten Dichters der frühen Moderne. Wie kaum ein anderer verbindet Rilke existenzielle Fragen nach dem Verhältnis des modernen Menschen zur Welt, zu Gott und zu sich selbst mit klingender Schönheit der Sprache. Dabei verblüfft die Genauigkeit seines Blickes auf die Realität wie die Präzision seines sprachlichen Aus-

drucks. Dies zeigt sich vornehmlich in seinen berührenden Gedichten, aber auch in den nicht minder bedeutenden Prosawerken. Rilke selbst war ein Heimatloser, der sich ständig auf Reisen begab und ein freies Künstlerleben führte. Der Vortrag gibt einen Überblick über Werk und Leben. Der Referent ist Germanist und Kulturredakteur.

*Mo, 26.01., 19.00-20.30 Uhr, VHS-Haus, 8,- EUR,  
Ernst Müller*

## Buchneuerscheinungen

Nach 45 Buchhändlerjahren kennt Birgitt Schwen-Wolters die Lesewünsche ihres Publikums und findet für fast jede Literaturgattung ein passendes Buch. Die persönliche Auswahl der Bücher, die sie hier vorstellt, hat sie selbst gelesen und wird sie beurteilen!



### G21005

*Mi, 08.10., 11.00-12.30 Uhr, VHS-Haus, 5,- EUR,  
Birgitt Schwen-Wolters*

### G21006

*Mi, 29.10., 18.00-19.30 Uhr, VHS-Haus, 5,- EUR,  
Birgitt Schwen-Wolters*



## Wir suchen Kursleitende

...für die Bereiche Kultur und Kreativität.

Ihre Ansprechpartnerin:

Dr. Eileen Simonow

Tel: 02151 86 2676

E-Mail: [dr.eileen.simonow@krefeld.de](mailto:dr.eileen.simonow@krefeld.de)



### **G21007NV** **Vorlesen? Ein Abenteuer! – Ein** **Praxisseminar für interessierte** **Vorlesepat\*innen**

Bücher und Geschichten öffnen Welten und eignen sich wunderbar für spielerische Sprach- und Leseförderung. Ein praxisorientiertes Seminar für engagierte Menschen – ob jung oder alt – die gerne vorlesen, und dabei die eigene Lesebegeisterung weitergeben möchten. Es werden diese Themen behandelt: Meine Rolle als Vorleser\*in, Warum ist Vorlesen/Erzählen wichtig? Vorlesen ja, aber was und wie und wo? Welche Bücher oder Texte eignen sich dafür? Für welche Zielgruppe lese ich was vor? Wie gestalte ich eine interessante Vorlesestunde? Wie reagiere ich bei Störungen? Die begleitende Buchausstellung lädt zum Schmökern ein und die Teilnehmenden bereiten ihre Vorlesestunde exemplarisch vor.

*Sa, 20.09., 10.00-14.00 Uhr, Neukirchen-Vluyn,  
Diesterwegstraße 1 a, Raum 0.07,  
Martina Biermann, Referentin für die Stiftung Lesen*

#### **Auch interessant!**

Ich engagiere mich!

Das Ehrenamt in Neukirchen-Vluyn stellt sich vor

→ Siehe G21010NV

### **Literaturettreff: Benedict Wells, Vom Ende der Einsamkeit und Kristin Valla, Das Haus über dem Fjord**

Benedict Wells Roman „Vom Ende der Einsamkeit“ stand nach der Erstausgabe 2016 anderthalb Jahre auf der Bestsellerliste und wurde als große deutsche Gegenwartsliteratur und Erzählkunst gefeiert. Auch heute noch fasziniert die Geschichte um Jules und seine beiden Geschwister. Sie wachsen behütet auf, bis ihre Eltern bei einem Unfall ums Leben kommen. Als Erwachsene glauben sie, diesen Schicksalsschlag überwunden zu haben, doch dann holt sie die Vergangenheit wieder ein. Ein berührender Roman über das Überwinden von Verlust und Einsamkeit und über die Frage, was in einem Menschen unveränderlich ist. Und vor allen: eine große Liebesgeschichte.

Eine Naturkatastrophe bestimmt das Leben der zehnjährigen Elin in Kristin Vallas Roman „Das Haus über dem Fjord“. Sie verliert bei einem Erdbeben ihren geliebten Vater und ihre Brüder. Jahre später, als die inzwischen erwachsene Elin das elterliche Haus nach dem Tod der Mutter verkaufen möchte, stößt sie auf Ungereimtheiten im Leben ihrer Eltern, die ein ganz anderes Licht auf die damaligen Ereignisse werfen. Eine mitreißende und spannungsgeladene Geschichte aus dem hohen Norden Norwegens über Geheimnisse und die Wehrhaftigkeit familiärer Liebe.

#### **G21010**

*10 x mo, 09.30-11.00 Uhr, ab 20.10., VHS-Haus,  
Raum A.1.10, 20 UStd., 80,- EUR, Dr. Elke Kalb,  
Literaturwissenschaftlerin*

#### **G21011**

*10 x mo, 11.15-12.45 Uhr, ab 20.10., VHS-Haus,  
Raum A.1.10, 20 UStd., 80,- EUR, Dr. Elke Kalb,  
Literaturwissenschaftlerin*

#### **G21012**

*10 x mi, 10.15-11.45 Uhr, ab 22.10., VHS-Haus,  
Raum A.1.10, 20 UStd., 80,- EUR, Dr. Elke Kalb,  
Literaturwissenschaftlerin*

**G21015****Lebendig erzählen – Von der Buchstabensuppe zum Prosawerk Schreibseminar online**

Dieses Internet-Fernstudienseminar ermöglicht es, Lern- und Kreativzeit frei auszugestalten, denn die angebotenen Lerninhalte eignen Sie sich zu selbst bestimmbaren Zeiten an. Alles, was Sie außer vier Stunden pro Woche Zeit und viel Spaß am kreativen Schreiben benötigen, sind eine E-Mail-Adresse und ein Internetzugang. Neben der Vermittlung der Theorie mittels Lehrbriefen steht das kreative Schreiben selbst im Vordergrund. Sie bekommen Schreibaufgaben, die auf der gemeinsamen Plattform im großen Lernkreis besprochen und von der Kursleiterin am Ende rezensiert werden. Bitte bei der Anmeldung die eigene E-Mail-Adresse hinterlegen. Einen Tag vor Kursbeginn erhalten Sie eine E-Mail der Kursleiterin mit allen organisatorischen Einzelheiten. Weitere Infos unter: [www.vhs-schreibschule.de](http://www.vhs-schreibschule.de). Das Entgelt ist nicht ermäßigbar.

*12 Wochen, 15.09.-15.12. (exklusive Herbstferien),  
bockamp@gmx.de, 110,- EUR, Elke Bockamp*

**G21017****Kopfkindo. Creative Writing für Hobby-Autoren und angehende Schriftstellerinnen und Schriftsteller**

Sie haben Spaß am Schreiben? Eine Geschichte schwirrt Ihnen schon lange im Kopf herum? Aber wie wird aus einer Idee eine Geschichte oder ein Roman? In diesem Kurs vermitteln wir dafür die Grundlagen. Was zeichnet einen Protagonisten oder Antagonisten aus? Wie schreibt man glaubwürdige Dialoge? Zusammen finden wir die Antworten darauf, entwickeln

überzeugende Figuren und spannende Handlungen. Weitere Themen des Seminars: Handwerkszeug des Autors, die richtige Perspektive, Wendepunkte einer Geschichte, was man besser vermeiden sollte und wie man einen Verlag findet. Der Kurs bietet eine Mischung aus kreativen Schreibübungen und Theorie. Die Dozenten sind selbst Roman- und Hörspielautoren.

*6 x di, 19.15-21.30 Uhr, ab 28.10., VHS-Haus,  
Raum A.2.10, 18 UStd., 98,- EUR,  
Marcus Meisenberg, Sandra Röttges-Paslack*

**G21023****Literatur lebendig und gekonnt vortragen: Seminar zur Vermittlung der Grundlagen des Sprechens**

Manchmal, beim Zuhören einer gut vorgelesenen Geschichte fragt man sich: Woran liegt es, dass man als Zuhörer vom Alltag abschaltet und völlig in die Geschichte eintaucht? Anscheinend ist Lesen nicht gleich Lesen. In diesem Seminar werden Grundlagen des Sprechens wie Atmung, Haltung, Artikulation, Betonung und Sprachmelodie vermittelt. Das Seminar richtet sich an Literaturbegeisterte, Vorleser und Vorlesepaten und an alle, die mit dem Vortrag von Texten beruflich oder privat zu tun haben. Josef Schoenen ist professioneller Sprecher, Vorleser und Musiker.

*Sa, 08.11., 10.00-17.00 Uhr; So, 09.11.,  
10.00-15.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.2.05,  
14 UStd., 69,- EUR, Josef Schoenen*



## Theater



### Theaterworkshop: Schauspiel-, Persönlichkeits- und Präsentationstraining

Der Workshop bietet einen Einblick in verschiedene Techniken aus Schauspiel und Improvisation und fördert so das eigene Körperbewusstsein, Fantasie, Mut und Empathie, um sich in andere Personen und Rollen hineinzuversetzen. Die eigene Persönlichkeit wird gestärkt, was beispielsweise Präsentationssituationen im Arbeitsalltag erleichtern kann. Für alle, die mehr Verständnis für das Zusammenspiel und die Wirkung von Gestik, Mimik und Stimme bekommen möchten oder einfach Spaß am Theaterspiel mit seinen Übungen haben. Dieser Kurs findet in Kooperation mit den Kunst(t)räume Neukirchen-Vluyn statt.

#### G21101NV

2 x Sa, 11.00-14.00 Uhr, ab 25.10., Kunst(t)räume, Weserstr. 10, 47506 Neukirchen-Vluyn, 8 UStd., 60,- EUR, Désirée Burger

#### G21102NV

2 x sa, 11.00-14.00 Uhr, ab 29.11., Kunst(t)räume, Weserstr. 10, 47506 Neukirchen-Vluyn, 8 UStd., 60,- EUR, Désirée Burger

## Musik

### G21200

#### Timur Sergeyenja spielt Johann Sebastian Bach – Klavier-Matinee

##### Klavier-Matinee

Timur Sergeyenja spielt und erläutert die Partita e-Moll. Sie gehört zu den bekanntesten Klavierstücken von Johann Sebastian Bach, ist ein „Tanz auf den Tasten“ und bildet das glanzvolle Schlusslicht seiner sechs Klavier-Partiten. Wer sie hört, kann den Anspruch nur bestätigen, den Bach auf dem Titelblatt des Drucks formuliert hat: „Denen Liebhabern zur Gemüths Ergoetzung verfertigt“. Sergeyenja ist internationaler Konzertsolist und Professor für Klavier an der Luca-School of Arts (Belgien).



So, 16.11., 11.30-12.30 Uhr, VHS-Haus, 10,- EUR, Prof. Timur Sergeyenja

### G21201

#### Illusion einer heilen Welt Die Romantik in Literatur und Musik

##### Vortrag mit Musikbeispielen

„Und die Welt hebt an zu singen, triffst Du nur das Zauberwort“, dichtet Eichendorff. Die Suche nach der „Blauen Blume“, unstillbare Sehnsucht nach etwas, was kaum benannt werden kann, nach fernen Ländern, nach Poetisierung des Alltags, irrationalen Wahrnehmungen, die Entdeckung des Unbewussten, ironische Brechung des Gefühls, all das findet sich in der Epoche der Romantik. All das findet seinen Ausdruck in Gedichten, Romanen, Erzählungen, Märchen, die durch die Musik der Komponisten und Komponistinnen jener Epoche eine besondere Deutung erfahren.

Mo, 27.10., 17.00-18.30 Uhr, VHS-Haus, 8,- EUR, Prof. Dr. Ute Büchter-Römer



[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)



[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)



### Haben Sie Lust zu singen? VHS-Singkreis

Im VHS-Singkreis werden gemeinsam Volks- und Kunstlieder, teilweise auch mehrstimmig erarbeitet. Neben der Freude am Singen werden individuelle Formen und Aussagen der Lieder in Theorie und Praxis erfahrbar. Wir freuen uns auf Sie.

#### G21212

8 x di, 10.30-12.00 Uhr, ab 26.08., VHS-Haus, Muchesaal, 16 UStd., 28,- EUR, Taehee Kim

#### G21213

8 x di, 10.30-12.00 Uhr, ab 11.11., VHS-Haus, Muchesaal, 16 UStd., 28,- EUR, Taehee Kim

#### G21230

### Gitarre – Liedbegleitung – Aufbaustufe I

Dieser Kurs baut auf dem vorherigen Grundkurs auf und setzt Vorkenntnisse voraus. Behandelt wird das Akkordspiel mit ersten Barreé-Akkorden und erweiterten Schlag- und Zupftechniken zur Liedbegleitung. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte eine akustische Gitarre mitbringen (keine E-Gitarre). Das Notenmaterial wird gestellt. Interessierte können bei Fragen vor einer Anmeldung gerne den Kursleiter anrufen, um den Stand des Kurses und die bisher behandelten Lieder zu erfragen: Tel. 0171-9120117. Noch unentschlossene Quereinsteiger können am ersten Kurstermin auch ohne vorherige Anmeldung kostenfrei als "Schnupperstunde" teilnehmen. Für die folgenden Termine ist eine Anmeldung erforderlich.



12 x mi, 17.30-18.30 Uhr, ab 03.09., Hannah-Arendt-Gymnasium, Dionysiusstr. 51, Eingang C, Raum 111, 16 UStd., 98,- EUR, Bernhard Glasmacher

#### G21232

### Gitarre – Liedbegleitung für Fortgeschrittene

Das Notenmaterial wird gestellt. Interessierte können bei Fragen vor einer Anmeldung gerne den Kursleiter anrufen, um den Stand des Kurses und die bisher behandelten Lieder zu erfragen: Tel. 0171-9120117. Noch unentschlossene Quereinsteiger können am ersten Kurstermin auch ohne vorherige Anmeldung kostenfrei als „Schnupperstunde“ teilnehmen. Für die folgenden Termine ist eine Anmeldung erforderlich.

12 x mi, 20.00-21.00 Uhr, ab 03.09., Hannah-Arendt-Gymnasium, Dionysiusstr. 51, Eingang C, Raum 111, 16 UStd., 110,- EUR, Bernhard Glasmacher

#### G21233

### Gitarre – Liedbegleitung für Fortgeschrittene

Das Notenmaterial wird gestellt. Interessierte können bei Fragen vor einer Anmeldung gerne den Kursleiter anrufen, um den Stand des Kurses und die bisher behandelten Lieder zu erfragen: Tel. 0171-9120117. Noch unentschlossene Quereinsteiger können am ersten Kurstermin auch ohne vorherige Anmeldung kostenfrei als "Schnupperstunde" teilnehmen. Für die folgenden Termine ist eine Anmeldung erforderlich.

12 x mi, 18.45-19.45 Uhr, ab 03.09., Hannah-Arendt-Gymnasium, Dionysiusstr. 51, Eingang C, Raum 111, 16 UStd., 110,- EUR, Bernhard Glasmacher

#### G21243

### Afro-Karibisches Trommeln

Dieser Workshop vermittelt einen Einblick in die Welt der Trommelmusik. Einfache Übungen wie Gehen, Klatschen und Vokalisieren rhythmischer Figuren eröffnen einen spielerischen Zugang. Die Teilnehmen-



den werden mit den verschiedenen Instrumenten wie Congas, Bongos, Claves, Shaker, Maracas vertraut gemacht. Mit karibischen Rhythmen wie Rumba, Bomba, Calypso, Merengue, Salsa werden erste Erfahrungen im Zusammenspiel gemacht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Instrumente können beim Kursleiter für 5 EUR pro Teilnehmenden ausgeliehen werden. Falls Sie selbst eine Trommel mitbringen, vermerken Sie dies bitte bei der Anmeldung.

---

*Sa, 24.01., 10.00-16.00 Uhr, Hannah-Arendt-Gymnasium, Dionysiusstr. 51, Eingang C, Raum 21, 59,- EUR, Jürgen Fischer*

---

### G21245

#### **Blues Harp/Mundharmonika – Grundkurs Vom einfachen Melodiespiel zum erdigen Blues!**

Die Mundharmonika – und gerade die so genannte Blues Harp – ist ein faszinierendes Musikinstrument. Mit ihrem 10-Kanal-Richter-Tonaufbau ursprünglich nur zum einfachen Melodiespiel gedacht, hat sie sich durch die Entdeckung neuer Spieltechniken zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen entwickelt und so bieten diese kleinen, handlichen Instrumente ein ganz besonderes Spiel- und Klangerlebnis für alle Musikfans. Im Workshop erlernen Sie Grundtechniken, die Sie zu Hause leicht nachspielen und variieren können. Inhalte: Einzeltonspiel, Haltung des Instruments, Ansatz und Tongestaltung, Melodiespiel, Spiel in 1. und 2. Position, Bending, 12 Takt Blues-Schema. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 oder ähnliche einfachtönige nach dem „Richter“-System gestimmte 10-Kanal Mundharmonikas) bitte in C-Dur mitbringen oder im Kurs eine passende Mundharmonika zu 35 Euro erwerben. Dieter Kropp ist seit 1986 Profimusiker und gehört zu den versiertesten Blues-Harp-Spielern Deutschlands. Er ist Autor zahlreicher Lehrwerke und hat eigene CDs veröffentlicht.

---

*So, 14.09., 10.00-17.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.1.08, 66,- EUR, Dieter Kropp*

---

### G21246

#### **Blues Harp/Mundharmonika Aufbaustufe I**

Dieses Seminar wendet sich an alle Mundharmonika-spielende, die bereits an einem Einsteiger-Workshop teilgenommen haben oder sich schon einmal mit den spieltechnischen Grundkenntnissen wie Einzeltonspiel, Melodiespiel, Spiel in 2. Position und bending auseinander gesetzt haben. Wir werden uns überwiegend mit dem Spiel in der 2. Position (Cross Harp), dem Blues typischen Sound, beschäftigen. Die vorhandenen Kenntnisse sollen vertieft und neue Spieltechniken in das eigene Spiel eingebunden werden. Die Blues-Skala mit den dazugehörenden "Blue Notes" wird zusammen mit wichtigen Spiel- und Effekttechniken vorgestellt, beispielsweise dem Kehlkopfvibrato, dem Einsatz der Hände als Resonanzraum oder auch dem ausdrucksstarken Shake oder Triller. Mitzubringen: Diatonische Mundharmonika in der Richter-Stimmung in Tonart C-Dur.

---

*So, 09.11., 10.00-17.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.1.08, 66,- EUR, Dieter Kropp*

---

### G21248

#### **Blues Harp/Mundharmonika Aufbaustufe VI**

Dieser Workshop richtet sich an alle, die bereits an einem Aufbaukurs teilgenommen haben. Voraussetzungen sind spieltechnische Grundkenntnisse zum Einzeltonspiel, 2. Position/cross harp, bending. Wir werden uns mit dem Blues-Spiel in der 2. Position/cross harp beschäftigen und unsere vorhandenen Spieltechniken noch ein wenig verfeinern. Kenntnisse werden vertieft, wie z.B. spezielle Blues-Tonleitern mit den dazugehörenden „blue notes“. Außerdem analysieren und spielen wir einige der bekanntesten Blues-Harmonica-Standards. Mitzubringen: Diatonische Mundharmonikas in der Richter-Stimmung in den Tonarten C-Dur, A-Dur und G-Dur.

---

*Sa, 13.09., 10.00-17.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.1.08, 66,- EUR, Dieter Kropp*

---



### Blues Harp für Fortgeschrittene

Dieser Workshop richtet sich an alle Mundharmonika-spielenden, die bereits an einem der Aufbaukurse teilgenommen haben. Voraussetzungen sind spieltechnische Grundkenntnisse zum Einzeltonspiel, 2. Position/cross harp, bending, tongue block. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Vorhandene Kenntnisse rund um den bluestypischen Sound werden vertieft und weitere instrumentale Spieltechniken wie Tongue Block (Zungenschlag), Handeffekte, Tonbildung und -gestaltung sowie Artikulation und Phrasierung werden vorgestellt und in die Praxis umgesetzt. Wir werden uns mit einigen der klassischen Blues-Harmonica-Standards auseinandersetzen, ganz typische Blues-Tonfolgen proben, die Möglichkeiten unterschiedlicher Tonarten kennenlernen und immer versuchen, den größtmöglichen Klang aus dem Instrument heraus zu holen. Der Einstieg in die Improvisation und Tipps für erste, effektive eigene Soli wird uns zu freiem Spiel ermutigen. Damit verbunden sind natürlich auch immer wieder überschaubare Hinweise zu einfachen Atemübungen. Mitzubringen: Diatonische Mundharmonikas in der Richter-Stimmung in den Tonarten C-Dur, A-Dur, G-Dur, D-Dur.

### G21249

Sa, 27.09., 10.00-17.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.1.08, 66,- EUR, Dieter Kropp

### G21250

So, 28.09., 10.00-17.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.1.08, 66,- EUR, Dieter Kropp

## Kunst- und Kulturgeschichte

### G21304

#### Paula Modersohn-Becker. Die Avantgardistin der Moderne

Das Werk von Paula Modersohn-Becker ist sehr vielseitig und zeigt ihre intensive Auseinandersetzung mit der Moderne. 1876 in Dresden geboren, wächst sie in Bremen in einem gutbürgerlichen Elternhause auf. Durch die Begegnung mit den Künstlern in Worpswede wurde sie selbst zur Malerin. Konsequenterweise ging sie ihren künstlerischen Weg weg von allen akademischen Konventionen hin zu einem unverwechselbaren Stil. Ihre Kinderbilder, Landschaften oder Porträts rechnet man heute dem Expressionismus zu. Der Vortrag umreißt das Leben dieser ungewöhnlichen Künstlerin und erläutert ihre richtungsweisende Entwicklung von ihren Anfängen über die Zeit in Paris bis hin zu ihrem frühen Tod in Worpswede im Jahr 1907.

Mo, 17.11., 19.00-20.30 Uhr, VHS-Haus, 8,- EUR,  
Dr. Gisela Luther-Zimmer

#### Auch interessant!

Italienisch-Sprachkurse

→ Siehe G42400 ff.



### G21306

#### Sizilien und die Liparischen Inseln

Präsentiert werden die kulturellen Höhepunkte Siziliens von Syracus bis Palermo. Dem reichen antiken Erbe der Griechen und Römer begegnet man in den Ausgrabungen und Museen von Syracus, Agrigent, Selinunt, Palermo und Taormina. Die großartigen Zeugnisse der Araber, Normannen und Staufer sind in Palermo, Monreale und Cefalu vertreten. Auf den Liparischen Inseln begegnet man allen Facetten Süditaliens auf kleinstem Raum: antike Ruinen, verwinkelte und ursprüngliche Altstädte, malerische Häfen, mediterrane Lebenslust, dies alles eingebettet in üppige Vegeta-



tion vor dem Hintergrund rauchender Vulkane und schwarzer Lavastrände. Eingehend vorgestellt werden die Hauptinsel Lipari und ihre Inselnachbarn Vulkano, Panarea und Stromboli.

*Mo, 19.01., 19.00-20.30 Uhr, VHS-Haus, 8,- EUR,  
Dr. Ralph Quadflieg*



### G21307 Apulien

Apulien galt in der Antike als Brückenkopf zur griechischen Welt. Brindisi und Tarent waren wichtige Häfen und wurden unter der Herrschaft der Byzantiner durch Städte wie Barletta und Otranto ergänzt. Religiöses Zentrum der Byzantiner war Matera, eine in den weichen Tuffstein der Basilikata eingegrabene Höhlenstadt, heute Weltkulturdenkmal der Unesco. Die große Blütezeit Apuliens entfaltete sich jedoch erst mit den Normannen, die Bari, Molfetta, Canosa, Trani und Ruvo mit prachtvollen romanischen Kathedralen schmückten. Kaiser Friedrich II. schenkte seiner Lieblingsregion eines der erstaunlichsten Bauwerke des hohen Mittelalters, das Jagdschloss Castel del Monte.

*Mo, 02.02., 19.00-20.30 Uhr, VHS-Haus, 8,- EUR,  
Dr. Ralph Quadflieg*

### G21308 Wien – eine Stadt als Kunstwerk

Heute am Rande der Alpenrepublik gelegen, war Wien in der Vergangenheit die zentrale Metropole eines Vielvölkerstaates. Schlaglichtartig zeigt die zweifache Türkenbelagerung die europäische Bedeutung Wiens, das nach jedem Überstehen noch kunstvoller gestaltet wurde. Von der mittelalterlichen Stadt mit idylli-

schen Gassen, dem gotischen Stephansdom und der Alten Hofburg führt der Bildvortrag über das Zeitalter der Barockkaiser und Prinz Eugens mit den glanzvollen Stadt- und Gartenpalais und den Schlössern Belvedere und Schönbrunn hin zur Gründerzeit, die mit der einzigartigen Ringstraßenanlage das Stadtbild steigerte und zeigt mit den Jugendstilbauten Wiens Übergang zur Moderne.

*Mo, 03.11., 19.00-20.45 Uhr, VHS-Haus, 8,- EUR,  
Klaus Seitz, Studiendirektor i.R.*

### G21309 Höhepunkte der Baukultur der Moderne in NRW

Die Vortragsreihe soll dazu anregen, sich der vielfältigen qualitätvollen Baukultur zu vergewissern, die uns im Umkreis von maximal einer Tagesreise umgibt. Dabei wird deutlich, wie Aufgabenstellung, gesellschaftliches Umfeld, technische Möglichkeiten und architektonische Mittel die Eigenart jedes einzelnen Bauwerkes bestimmt haben. Vielfältiges Bildmaterial sowie Anekdoten und Zitate helfen, die einzelnen Baukultur-Denkmale lebendig werden zu lassen. Vorgestellt werden vier unterschiedliche Gebäudetypen in vier Städten von vier namhaften Architektinnen oder Architekten aus vier verschiedenen Zeitabschnitten von 1800 bis zur Gegenwart. Karl Friedrich Schinkel, Sternwarte in Bonn, 1845 Karl Buschhüter, Wohnhaus in Krefeld, 1910 Tadao Ando, Museum Langen in der Raketenstation in Neuss, 1996 ingenhoven architects, Geschäfts- und Bürogebäude Kö-Bogen II. in Düsseldorf, 2021

*Mo, 24.11., 19.00-20.30 Uhr, VHS-Haus, 8,- EUR,  
Thomas Brandt, Kunstwissenschaftler*



[www.facebook.com/vhs.kr](http://www.facebook.com/vhs.kr)



[www.instagram.com/vhs.kr](http://www.instagram.com/vhs.kr)

**G21311****Die Restaurierung der Heiligen Sippe.  
Ein Fragment des Malers Derick Baegert  
aus Wesel**

Museumstreff. Eine Kooperation mit den Kunstmuseen Krefeld

Die Werkstatt des Malers Derick Baegert (um 1440 – um 1515) steht im späten 15. und beginnenden 16. Jahrhundert für Spitzenqualität. Auch ein Tafelbildfragment mit der Darstellung der Hl. Sippe aus der Sammlung der Kunstmuseen Krefeld wird dem Künstler zugeschrieben. Das Gemälde ist erst kürzlich, nach zweijähriger Restaurierungsphase nach Krefeld zurückgekehrt und wird derzeit im Kaiser Wilhelm Museum ausgestellt. Dies ist Anlass, das Werk im Rahmen des Museumstreffs einmal genauer unter die Lupe zu nehmen, und zwar sowohl in kunsthistorischer als auch in restauratorischer Hinsicht. Das Motiv der Heiligen Sippe widmet sich der Genealogie der Familie Jesu. Doch wer wird hier tatsächlich dargestellt und wie muss man sich den historischen Kontext des Bildfragments vorstellen? Welche Geschichte hat das Bild und wie ist man bei der jetzigen Restaurierung Schritt für Schritt vorgegangen. Über diese und weitere Fragen gibt der Museumstreff detailliert Auskunft, denn geleitet wird er von zwei echten Spezialist:innen ihres Fachs, nämlich von der Kuratorin der Mittelaltersammlung des LWL-Museums in Münster Dr. Petra Marx und durch den Restaurator der Kunstmuseen Krefeld Sebastian Köhler. So dürfen sich die Besucher:innen durchaus auf grundsätzliche Einblicke in die Abläufe kunsthistorischer Forschung sowie in die Prinzipien und Praktiken zeitgemäßer Restaurierung erhoffen. Führung inkl. Eintritt an der Museumskasse: 12,- EUR/ermäßigt 8,- EUR



*Fr, 24.10., 15.00-17.00 Uhr, Kaiser Wilhelm Museum, Joseph-Beuys-Platz 1, Eva Caroline Eick, LWL-Museum Münster Dr. Petra Marx, Restaurator Sebastian Köhler*

**G21312****Charlotte Perriand. Eine große Designerin  
und Architektin des 20. Jahrhunderts**

Museumstreff. Eine Kooperation mit den Kunstmuseen Krefeld

Unter dem Titel „L'Art d'habiter. Die Kunst zu Wohnen“ widmen die Kunstmuseen Krefeld der französischen Architektin und Designerin Charlotte Perriand (1903-1999) die erste Retrospektive im deutschsprachigen Raum. Ihre visionären Gestaltungsansätze sind bis heute aktuell. Sie zählt zu den einflussreichsten Persönlichkeiten, die aus dem Studio von Le Corbusier hervorgingen. Die Schau konzentriert sich auf Perriands innovative Beiträge zum Wohnen und entsteht in enger Zusammenarbeit mit den Archives Charlotte Perriand. Beim Museumstreff tauchen wir in das innovative Denken der Ausnahmekünstlerin ein. Ihr Wirken im Studio von Le Corbusier wird dabei ebenso sichtbar wie ihr interdisziplinärer Designansatz und ihre Faszination für neue Techniken und Materialien bis hin zu ihren Studien der Natur und unterschiedlicher Kulturen. Führung inkl. Eintritt an der Museumskasse: 12,- EUR/ermäßigt 8,- EUR

*Fr, 28.11., 15.00-17.00 Uhr, Kaiser Wilhelm Museum, Joseph-Beuys-Platz 1, Thomas Janzen*

**G21317****Führung durch die historische  
Scheutensche Bibliothek im Gymnasium  
am Moltkeplatz**

Der Verein zur Erhaltung der Scheutenschen Bibliothek lädt zu einer informativen Führung rund um dieses Kleinod Krefelder Kultur ein. Sie erfahren interessantes und amüsantes zur Geschichte der Bibliothek. Weiterhin werden ausgewählte Bücher und deren Besonderheiten vorgestellt und Wissenswertes zu Büchern im Allgemeinen wird erklärt. Weitere Informationen finden Sie auf [www.scheutensche-bibliothek.de](http://www.scheutensche-bibliothek.de). 10 EUR Eintritt werden vor Ort erhoben.

*Mi, 12.11., 18.00-19.30 Uhr, Treffpunkt: Gymnasium am Moltkeplatz, Hauptportal, Manfred Wüst*



### G21318

#### **Führung durch das Deutsche Messingmuseum für angewandte Kunst**

Das Deutsche Messingmuseum für angewandte Kunst ist ein lebendiger Ort des Entdeckens und Erlebens, indem 600-jähriges Kulturerbe anhand von Messingobjekten der Vergangenheit in einem spannungsreichen Umfeld gezeigt wird. Zu den Sammlungsschwerpunkten zählen alle Arten von Wärmegegeräten, Lichtobjekten, Schenkgeräten, Exponate für Küche, Haushalt und Tischkultur sowie Dosen und Behälter, Schreibgeräte, sakrales Messing, um nur einige Beispiele zu nennen. Weitere Informationen finden Sie unter [deutsches-messing-museum.gallery](http://deutsches-messing-museum.gallery). 10 EUR Eintritt werden vor Ort erhoben.

*Di, 04.11., 15.00-17.00 Uhr, Treffpunkt:  
Medienstr. 35, 47807 Krefeld*

## **Architektur**

### G21320

#### **Führung durch das Elfrather Heiligtum**

Der frühere Leiter des Museum Burg Linn führt durch das römische Heiligtum in Elfrath mit seinem rekonstruierten Tempelpodium aus dem 2.Jhd. n.Chr.. Das Besondere an diesem Heiligtum: Es ist in römischen Formen gestaltet und diente der einheimischen germanischen Bevölkerung als Kultstätte.

*Di, 30.09., 17.00-18.00 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz  
Zur Eibe, 47802 Krefeld, 10,- EUR,  
Dr. Christoph Reichmann, ehemaliger Leiter Museum  
Burg Linn*

### G21321

#### **Josefskirche und Irmgardiskapelle im Josefshaus – Führung**

Die katholische Pfarrkirche St. Josef entstand 1887 bis 1898 nach Plänen von Caspar Clemens Pickel. Das für Krefeld Neuartige war, dass dieser Bau nicht nur in neugotischen Formen errichtet wurde, sondern in vielen Details mit neuromanischen durchmischt und im gesamten Äußeren in Werkstein ausgeführt wurde. Im seit den 1840er Jahren nach Plänen des Regierungsrats Franz Anton Umpfenbach entstandenen Viertel rund um St. Josef war bereits 1884 an der Tannenecke Lindenstraße die Samt- und Seidenfabrik Gebrüder Stops errichtet worden. Fünf Jahre später erwarben die Kölner Celitinnen das Haus, bauten es zum Krankenhaus um und errichteten dazu bis 1894 die neugotische Irmgardiskapelle, ein besonderes Kleinod. Heute wird der Komplex vom Altenheim St. Josef genutzt, die Kapelle vom Altenheim und der italienischen Gemeinde.

*Di, 09.09., 17.00-19.00 Uhr, Treffpunkt: vor dem  
Haupteingang von St. Josef, 10,- EUR,  
Dr. Werner Schmidt*

www

**Jetzt online buchen!**



Auf unserer Website unter [www.vhs.krefeld.de](http://www.vhs.krefeld.de) finden Sie unser gesamtes Kursangebot und können dort auch direkt buchen.

**G21322****Rundgang durch das Museumsviertel – Führung**

Nachdem in Krefeld die von Adolph Vagedes geplanten Vier Wälle angelegt worden waren, plante sein Nachfolger im Amt Regierungsbaurat Franz Anton Umpfenbach auf der Grundlage des städtebaulichen Konzepts seines Vorgängers im Amt eine Stadterweiterung für Krefeld. Bereits 1843 wurde sein Erweiterungsplan genehmigt. In der Folge wuchs Krefeld bis an die heutigen Ringstraßen. Der Rundgang führt durch das Viertel zwischen Westwall, Frankenring, Markt- und St.-Antonstraße. Hier haben sich Häuser des späten Klassizismus, des Historismus und auch des Jugendstils erhalten. Einfamilienhäuser für Handwerkerfamilien wechseln sich ab mit herrschaftlichen Wohnbauten und Mietwohnungsbau.

*Di, 23.09., 17.00-19.00 Uhr, Treffpunkt: an der Kaiser-Wilhelm-Statue an der Nordseite des Museums, 10,- EUR, Dr. Werner Schmidt*

**G21331****Verborgene Räume in der Düsseldorfer Altstadt Teil III – Führung**

Ausgehend von dem Mausoleum von St. Andreas und dem Schmela-Haus werden die von der Straße und von Plätzen aus kaum sichtbaren und wenig bekannten Orte der nördlichen Altstadt vorgestellt. Hierzu gehören auch zauberhafte Hinterhöfe von Häusern aus dem 17. Jahrhundert und ungewohnte Ausblicke auf den Kern der Düsseldorfer Altstadt.

*Fr, 19.09., 14.00-16.00 Uhr, Treffpunkt: Haupteingang der Kunsthalle, Grabbeplatz 4, 20,- EUR, Klaus Siepmann, Kunst- und Architekturhistoriker*

Beachten Sie bitte auch die neue Vortragsreihe des Kunst- und Architekturhistorikers Klaus Siepmann mit dem Titel „Fotografische Zeitreise durch Düsseldorf um 1900“. Auf der Seite [www.kunst-service.com](http://www.kunst-service.com) finden Sie aktuelle Termine.

**G21332****ArchitekTour Düsseldorf – Stadtbildprägende Gebäude**

Erläutert werden die wichtigsten Bauwerke der Düsseldorfer Innenstadt. Ausgehend von den Ehrenhof-Bauten in Düsseldorf-Pempelfort geht es von Norden nach Süden durch die City, Altstadt und Carlstadt bis zum Landtag. Vorgestellt werden alle bedeutenden denkmalgeschützten Gebäude sowie die historischen und neuen stadtplanerischen Großprojekte.

*Fr, 10.10., 14.00-16.00 Uhr, Treffpunkt: Eingang Rheinterrasse, Joseph-Beuys-Ufer 33, 20,- EUR, Klaus Siepmann, Kunst- und Architekturhistoriker*

**Social VHS**

Kennen Sie schon unseren Facebook- und Instagram-Account? Hier informieren wir zu neuesten Veranstaltungen und geben einen Einblick in den VHS-Alltag. Reinschauen lohnt sich!

[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)  
[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)



## Kulturelle Fahrten

Ermäßigungen können wegen des hohen Sachkostenanteils nicht gewährt werden. Eintritte und Führungen sind im Entgelt inbegriffen. Die Fahrten finden, falls nicht anders angegeben, mit dem Bus statt. Programmänderungen sind aus organisatorischen Gründen möglich. Abfahrt St. Anton-Straße, Seidenweberhaus. Parkplätze für PKW sind in der Tiefgarage des Seidenweberhauses, kostenlose Parkplätze auf dem Parkplatz Nördliche Lohstraße hinter dem Polizeipräsidium, 10 Min. zu Fuß.

### G22101

#### Kloster Corvey an der Weser und Höxter

Die ehemalige Reichsabtei Corvey an der Weser wurde um 820 von Ludwig dem Frommen gegründet und entwickelte sich im 9. und 10. Jahrhundert zu einem kulturellen, geistigen und wirtschaftlichen Zentrum im Gebiet der Sachsen. Von hier aus wurde Nordeutschland und Skandinavien christianisiert. Nach wechselvoller Geschichte gehört die zum Schloss aufgebaute Anlage heute dem Herzog von Ratibor. Die UNESCO verlieh dem Westwerk der Kirche, dem ältesten karolingischen überhaupt, den Status eines Weltkulturerbes. Nach Besichtigung von Schloss, Kirche, Krypta und Bibliothek lädt die von Fachwerkhäusern geprägte kleine Stadt Höxter mit ihrer weitgehend erhaltenen mittelalterlichen Stadtstruktur zum umschauen ein. Die Kilianskirche und das Wahrzeichen der Hansestadt die Marienkirche ragen hoch inmitten vieler Häuser aus dem 15 bis 18. Jahrhundert.

*Sa, 20.09., 07.30-21.00 Uhr, Abfahrt: Seidenweberhaus, St.-Anton-Str., 78,- EUR, Dr. Werner Schmidt*

### G22102

#### Residenzstadt Bückeburg

Die im 13. Jahrhundert gegründete Stadt Bückeburg machte Ernst von Holstein-Schaumburg 1607 zur Residenzstadt seines Fürstentums Schaumburg-Lippe. Die ehemalige Wasserburg wurde zum vierflügeligen Schloss umgebaut im Stil der Weserrenaissance mit prachtvollem goldenen Saal. Die reich ausgestattete Stadtkirche am Markt von 1615, an der Herder predigte, war das erste bedeutende Kirchenbauwerk des Protestantismus in Deutschland. Das prachtvolle

Rathaus entstand zur Zeit des Historismus, ebenso wie der Witwensitz der Fürstin Hermine, das Neue Palais, in Formen der Renaissance. Das Mausoleum ließ Fürst Adolf 1911 bis 1915 am Rande des Schlossparks errichten. Es ist mit seiner riesigen Goldmosaik-Kuppel das größte Mausoleum dieser Art in Europa.

*Sa, 25.10., 07.30-21.00 Uhr, Abfahrt: Seidenweberhaus, St.-Anton-Str., 78,- EUR, Dr. Werner Schmidt*



### G22103

#### Weltkurstadt Wiesbaden

Die Weltkurstadt Wiesbaden, hessische Landeshauptstadt, gilt mit ihren vielen Thermal- und Mineralquellen als eines der ältesten Kurbäder Europas. Die Innenstadt beherbergt Bauwerke aus den Zeiten des Barock, Klassizismus, Historismus, Jugendstils und sogar aus römischer Zeit. Hierzu gehören das Stadtschloss, heute Hessischer Landtag, das Theater, die Spielbank, die fünftürmige Marktkirche, das alte Rathaus, die Kurhauskolonnaden, der Kochbrunnen, die griechische Kapelle und die alte Christophoruskirche mit ihrer Vielzahl an Kunstschatzen. Hoch auf dem Neroberg steht die von den Zaren errichtete russisch-orthodoxe Kirche.

*Sa, 22.11., 07.30-21.00 Uhr, Abfahrt: Seidenweberhaus, St.-Anton-Str., 78,- EUR, Dr. Werner Schmidt*

**G22122****Amersfoort**

Die an der Eem gelegene Stadt Amersfoort zählt zu den bedeutendsten niederrheinischen Denkmälerstädten. Die Stadt dankt ihren Aufstieg den Utrechter Fürstbischöfen, für die Amersfoort wirtschaftlich und strategisch wichtig war. Größere Katastrophen blieben aus und Amersfoort konnte sich zu einem wichtigen regionalen Marktzentrum entwickeln. Die weitgehend unter Ensembleschutz stehende Altstadt kann sich deshalb sehen lassen und die Amersfoorter werden am 13. September, dem niederländischen Denkmälertag, wieder alles tun, um den Besuchern ihre Altstadt von der besten Seite zu präsentieren.

*Sa, 13.09., 08.00-20.00 Uhr, Abfahrt: Seidenweberhaus, St.-Anton-Str., 68,- EUR, Hendrik Steeger*

**G22123****Frans Hals in Haarlem**

Ihren Namen als „Spaarnestadt“ verdankt Haarlem dem Spaarne, das sich durch den östlichen Teil der Altstadt windet und das die Stadt über IJ und Nordseekanal direkt mit der nur 6 km entfernten Nordsee verbindet. Im Süden der Altstadt beherbergt das ehemalige Altmännerhaus das Frans Hals Museum mit seiner reichen Sammlung Haarlemmer Meister des 16. bis 19. Jahrhunderts, insbesondere den acht Schützen- und Regentengemälden von Frans Hals. In der über tausend Baudenkmäler zählenden Altstadt sind daneben vor allem die monumentale St.-Bavokirche, die Fleischhalle und das Rathaus sehenswert. Der Große Markt ist einer der schönsten Plätze der Niederlande.

*Sa, 27.09., 07.15-21.00 Uhr, Abfahrt: Seidenweberhaus, St.-Anton-Str., 89,- EUR, Hendrik Steeger*

**G22124****Huy an der Maas**

Die Bürger der an der Maas gelegenen Stadt Huy trotzten den Lütticher Fürstbischöfen schon 1066 eine Verfassungsurkunde ab, die erste in den alten Niederlanden. Die Stadt wurde einerseits durch Metallverarbeitung und Tuchhandel reich, wurde aber als Lütticher

Vorposten immer wieder belagert und geplündert. Noch immer thront ein grimmiges niederländisches Fort auf dem Felsen über der Stadt. Die Altstadt kann sich sehen lassen. Die Krypta der Stiftskirche Notre-Dame birgt vier vor 1260 entstandene Reliquienschreine. Das Bethlehemportal ist ein Meisterwerk der maasländischen Bildhauerei des 14. Jahrhunderts.

*Sa, 11.10., 08.00-20.00 Uhr, Abfahrt: Seidenweberhaus, St.-Anton-Str., 78,- EUR, Hendrik Steeger*

**Auch interessant!**

1626 - 2026: 400 Jahre Fossa Eugenia

→ Siehe G31505 ff.

**G22125****Die älteste Stadt Hollands: Dordrecht**

Die älteste Stadt der alten Grafschaft Holland wurde vom Wasser geprägt: Ihren Aufstieg zur bedeutendsten holländischen Handels- und Hafenstadt im Mittelalter verdankte sie ihrer Lage zwischen Merwede und Dubbel. Die St. Elisabethsflut von 1421 machte die Stadt zur Insel. Dordrecht ist immer noch eine typische holländische „Wasserstadt“: Nicht nur die Altstadt ist nach wie vor von Wasser umgeben, auch die alten innerstädtischen Hafenbecken sind erhalten. Die Stadtsilhouette an der Alten Maas bestimmt die Onze-Lieve-Vrouwekerk mit ihrem monumentalen schiefen Turm. Man braucht nicht bis nach Pisa zu reisen, um bei einer Turmbesteigung das eigenartige „schiefe“ Gefühl zu bekommen, dass der Turm sich während des Aufstiegs zur Seite neigt.

*Sa, 08.11., 07.15-20.30 Uhr, Abfahrt: Seidenweberhaus, St.-Anton-Str., 78,- EUR, Hendrik Steeger*

**Auch interessant!**

Niederländisch-Sprachkurse

→ Siehe G42100 ff.



## Malen, Kalligrafie, Zeichnen, Comic, Drucktechniken



### G23001

#### Aquarellmalen und Zeichnen

Der Reiz der Aquarellfarbe besteht in der leuchtenden Transparenz ihrer zarten Töne und ihrer kraftvollen Dunkelwerte. Die Teilnehmenden entdecken und erproben die Eigenschaften und Gesetzmäßigkeiten der Aquarellfarben und setzen verschiedene Motive nach individuellem Interesse um. Empfohlenes Material: Bleistift HB, Aquarellblock 30 x 40 cm mindestens 300 g/qm, Aquarellmetallkasten mit 12 Näpfchen, runder Aquarellpinsel Nr. 2, 8, 10. Die Teilnehmenden können nach Wunsch im Kurs auch unter Anleitung zeichnen. Interessierte können im Kurs mit Beratung des Dozenten auch Arbeiten für eine Bewerbungsmappe erstellen.

*12 x mi, 19.15-21.30 Uhr, ab 17.09., VHS-Haus, Raum A.3.11 Zeichensaal, 36 UStd., 120,- EUR, H.S. Morben, Dipl.-Designer*

### Mappenberatung

Wer einen gestalterischen Beruf erlernen möchte, kommt um die Bewerbung zwecks Eignung nicht herum. Ob Kunst, Kunstpädagogik, Mode- oder Kommunikationsdesign, Fachoberschule oder Fachhochschule, überall wird die „Mappe“ als Bewerbungsunterlage verlangt. Interessierte können die Kurse „Aquarellmalen und Zeichnen“ und „Zeichnen und Aquarellmalen“ nutzen, um mit der Beratung des Dozenten H.S. Morben Arbeiten für die Mappe zu erstellen. Schüler\*innenermäßigung 33 %.

Siehe G23001 und G23101-03

### G23003NV

#### Aquarellmalen und Zeichnen

Der Reiz der Aquarellfarbe besteht in der leuchtenden Transparenz ihrer zarten Töne und ihrer kraftvollen Dunkelwerte. Die Teilnehmenden entdecken und erproben die Eigenschaften und Gesetzmäßigkeiten der Aquarellfarben und setzen verschiedene Motive nach individuellem Interesse um. Empfohlenes Material: Bleistift HB, Knetgummi, zwei Wasserbecher, Aquarellblock Grammat 300g/m<sup>2</sup> mittlere Körnung, Aquarellmetallkasten mit 12 Näpfchen, runder Aquarellpinsel Nr. 2, 8, 10. Die Teilnehmenden können nach Wunsch im Kurs auch unter Anleitung zeichnen.

*10 x mi, 19.15-21.30 Uhr, ab 17.09., Neukirchen-Vluyn, Diesterwegstraße 1 a, Raum 0.07, 30 UStd., 110,- EUR, Anette Adams*



### G23005NV

#### Workshop: Aquarell für Einsteiger\*innen

Der Reiz des Aquarellierens liegt in der einzigartigen Transparenz Bilder zum Leuchten zu bringen. Theoretisches Wissen und Maltechniken sind Grundlagen, die wir gemeinsam mit Leichtigkeit erarbeiten. Unterschiedliche Motive, sowie selbstgewählte Motive werden wir nach Möglichkeit als Vorlage verwenden, um eigenständige Kunstwerke zu schaffen. Kreativität und Spontaneität werden uns eine eigene Handschrift verleihen. Bitte mitbringen: Aquarellpapier 300g/qm, Aquarellkasten mit 12 Farben, Aquarellpinsel, Rundpinsel in 6, 12 Borstenpinsel 12, Schrägschnittpinsel 16, Bleistift HB/2B, Knetradiergummi, zwei Becher für Wasser, alter Stofflappen.

*Sa, 22.11., 10.00-15.15 Uhr, Neukirchen-Vluyn, Diesterwegstraße 1 a, Raum 0.07, 32,- EUR, Anette Adams*

**G23009****Abstraktes Malen mit Ölkreiden**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Freude an Farben und Formen haben und sich auf das Abenteuer Ölkreide im weitesten Sinne einlassen wollen. Vermittelt wird die Motivsuche und die Umsetzung in die Abstraktion. Bitte mitbringen: Zeichenblock, Ölkreidekasten Jaxon 12 oder 24, weicher Bleistift, Radiergummi, Kreppklebeband und eine Schere.

*Sa, 15.11., 10.00-17.00 Uhr; So, 16.11., 10.00-14.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.3.12  
Textilwerkstatt, 12 UStd., 48,- EUR,  
Ursula Dübel, Dipl. Designerin*

**G23011****Malen mit Aquarell- und Wasserfarben 50 plus**

Entdecken Sie Ihre kreative Ader. Ob mit Pinsel oder Stift, mit Farbe oder schwarz-weiß, es ist alles möglich oder kombinierbar. Sie erhalten Hinweise und Tipps zu Gestaltung, Bildaufbau, Komposition, Farbwerten und Wirkung, alles, was man für den perfekten Umgang mit dem Arbeitsmaterial wissen muss. Sie können eigene Motive oder zur Verfügung gestellte Vorlagen verwenden. Von Blumen, Landschaft bis zu Figur und Porträt ist alles möglich. Auf Wunsch kann in diesem Kurs auch nach altmeisterlicher Art mit selbsterlebten Farben in Ei-Tempera gemalt werden. Farbpigmente und Malmittel hierfür stehen kostenfrei zur Verfügung. Bitte Aquarellblock und -farben mit Rundpinseln, Größen 5 und 7 sowie weichen Bleistift mitbringen.

*10 x do, 16.15-18.30 Uhr, ab 04.09., VHS-Haus,  
Raum A.3.11 Zeichensaal, 30 UStd., 98,- EUR,  
Brigitte Lang*

**G23012****Öl- und Acrylmalerei**

Der Kurs bietet eine kurzgefasste Einführung in die Maltechniken und Information über spezielles Malmaterial, welches im Fachhandel erworben werden kann. Die Teilnehmenden lernen das Handwerk nach Bildmotiven klassischer Meister und erhalten eine individuelle Beratung und Hilfestellung bei freier Bildgestaltung und Themenwahl. Öl- bzw. Acrylfarben, Borstenpinsel, Malblock, falls vorhanden, bitte mitbringen. Weiterer Materialkauf nach Besprechung.

*8 x di, 09.30-11.45 Uhr, ab 09.09., VHS-Haus,  
Raum A.3.11 Zeichensaal, 24 UStd., 89,- EUR,  
Martina Justus*

**G23015****Aquarellmalen in Fischeln – Technik und gestalterische Basics**

Im Kurs wird mit Aquarellfarbe und Pinsel gearbeitet und an jedem Abend wird ein gestalterischer Aspekt besonders in den Blick genommen, wie der Farbauftrag als Verlauf, Lasur oder Nass-in-Nass-Technik, das Mischen der Farbe und der Umgang mit reinen und gebrochenen Farbtönen oder der Einsatz von Licht und Schatten. Am Anfang einer Kurseinheit wird das Thema kurz erläutert oder demonstriert, direkt ausprobiert und in einer Bildidee umgesetzt und auf Papier gebracht. Die Motive sind zum Beispiel Blätter oder Steine, fiktive Landschaften oder einfache Stillleben.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben/Aquarellkasten, Aquarellpinsel (rund, Größe möglichst 10 oder 12), Aquarellblock ca. 30 x 40 cm, Bleistift (weich, z.B. 2B), Knet-Radiergummi, zwei Wassergläser, Mallappen oder Küchenkrepp.

*8 x mo, 19.00-21.15 Uhr, ab 08.09., Fischeln, Josef-Hafels-Schule, Raum neben Küche EG, Hafelsstr. 41,  
24 UStd., 89,- EUR, Tina Hönicke*

**G23017****Malen und Zeichnen in HülS**

Der Kurs richtet sich an Anfänger wie Fortgeschrittene mit Interesse am Zeichnen und/oder Malen konkreter Gegenstände. Wir wollen keine Fotos abmalen, sondern die reale, dreidimensionale Welt begreifen und zweidimensional umsetzen. Die dafür erforderlichen theoretischen Kenntnisse der Perspektive und der Farbtheorie werden ebenfalls vermittelt. Bitte mitbringen: Zeichenpapier A2, Bleistift 2B und 6B sowie Malmaterialien soweit vorhanden.

10 x di, 19.00-21.15 Uhr, ab 30.09., HülS, Gesamtschule, Reepenweg 40, Raum 1, 30 UStd., 98,- EUR, Mauga Houba-Hausherr, Dipl.-Designerin

**Arbeitsgemeinschaft Malen im VHS-Zeichensaal**

Diese Arbeitsgemeinschaft bietet Hobbymalern mit Vorkenntnissen die Möglichkeit, den Zeichensaal der VHS ohne Anleitung durch einen Dozenten zu nutzen.

**G23018**

12 x do, 09.00-12.00 Uhr, ab 04.09., VHS-Haus, Raum A.3.11 Zeichensaal, 48 UStd., 82,- EUR

**G23021**

10 x do, 19.00-21.15 Uhr, ab 04.09., VHS-Haus, Raum A.3.11 Zeichensaal, 30 UStd., 50,- EUR

**G23023****Workshop Acrylmalerei**

Sie haben schon erste Erfahrungen mit Acrylmalerei gemacht? Dann lernen Sie an diesem Wochenende weitere Gestaltungs- und Ausdrucksmöglichkeiten mit Acrylfarbe kennen. Ob nach gegenständlichen oder abstrakten Motiven, im Fokus stehen vor allem zwei Maltechniken, der deckende Farbauftrag und die Spachteltechnik. Bitte mitbringen: Acrylfarben (Gelb, Rot, Blau, Schwarz und Weiß), Borstenpinsel in verschiedener Breite, Zeichenstift und Spachtel, Leinwände in mittlerer Größe, etwa im Format 40x50 oder 50x60 cm. Malpappen und Japanspachtel können auch im Unterricht erworben werden.

Sa/So, 10./11..01., 10.00-17.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.3.11 Zeichensaal, 16 UStd., 75,- EUR, Christine Prause

**G23024****Drucken mit der Gel-Platte**

Die Platte aus flexiblem Silikon ermöglicht Techniken, die mit dem normalen Drucken von Hoch/Tiefdruck nicht möglich sind. Die Effekte und Kombinationsmöglichkeiten sind unendlich, die Ergebnisse immer spannend und neu. Bitte mitbringen: Gelplatte (z.B. Fa. Gelli-Plate oder Gel Press) am besten mindestens Din A5, Gummiwalze, zum Drucken Acrylfarben, Skizzenblock ab Din A5, es geht auch Kopierpapier, Zeitschriftenmotive, Schere, Cutter, Babyöلتücher, 1 Packung Kosmetiktücher, Pinsel, Bleistift. Zusätzliches oder fehlendes Material kann im Kurs erworben werden.

Sa/So, 08./09.11., 10.00-17.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.3.11 Zeichensaal, 16 UStd., 68,- EUR, Martina Justus

**Kreative Malerei in Acryl – Keine Angst vor der weißen Leinwand**

Ob abstrakt oder gegenständlich realistisch, der Anfang wird leichter sobald die ersten Striche und Strukturen gemacht sind. Wir arbeiten mit allen Mitteln: frei und spontan mit breitem Pinsel oder langsam und tastend Schicht um Schicht. Dabei werden kleine Tricks, diverse Werkzeuge und die unterschiedlichsten Methoden zur Bildfindung vorgestellt, damit die Lein-



wand nicht lange weiß bleibt. Wir werden mit unterschiedlichen Techniken in Acryl auf Keilrahmen arbeiten. Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, gespannte Keilrahmen ab DIN A3, Zeichenpapier, Stifte, Föhn, Frischhaltefolie.

### G23025

*Sa/So, 13./14.09., 10.00-17.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.3.11 Zeichensaal, 16 UStd., 68,- EUR, Martina Justus*

### G23026

*Sa/So, 22./23.11., 10.00-17.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.3.11 Zeichensaal, 16 UStd., 68,- EUR, Martina Justus*

## Kreative Malerei in Acryl

In diesem Kurs geht es darum, wie man ein gutes Bild erzählt, Geschichten zu seinen Farben, den Gegenständen, den Szenen, den Menschen, was auf dem Bild geschieht, ob gegenständlich oder abstrakt. An jedem Kurstag werden zum Einstieg ein bis zwei kleine Tipps zur Inspiration gegeben. Wir werden mit unterschiedlichen Techniken in Acryl auf Keilrahmen arbeiten. Fragen zu Perspektive, gegenständlichen und abstrakten Kompositionen werden nach Bedarf und konkret am Bild behandelt. Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, Keilrahmen (kleine oder ein großer ab ca. DIN A 3), Zeichenpapier, Stifte, Föhn, Frischhaltefolie, Abdeckfolie oder alte Zeitungen und falls sie nach einer Vorlage arbeiten wollen: Fotos, Zeitschriften, Vorzeichnungen etc.

### G23027

*10 x mi, 10.00-12.15 Uhr, ab 03.09., VHS-Haus, Raum A.3.11 Zeichensaal, 30 UStd., 120,- EUR, Martina Justus*

### G23028

*10 x fr, 09.30-11.45 Uhr, ab 05.09., VHS-Haus, Raum A.3.11 Zeichensaal, 30 UStd., 120,- EUR, Martina Justus*



## Du hast Lust auf kreative Ferien? Malkurs in den Ferien für Kinder ab 10 Jahren

Wenn du gerne malst und zeichnest oder Lust hast, Materialien und Techniken kennenzulernen, dann bist du in diesem Workshop genau richtig. Du kannst dich frei entfalten und malen und zeichnen, wozu du Lust hast: Tiere, Landschaften, Blumen, Gesichter usw. Ob mit Acrylfarbe, Kohle, Bleistift oder Buntstiften bleibt dir überlassen. du musst nur noch deine Ideen und Motive umsetzen. Bitte mitbringen: Malblock DIN A3, Bleistift, Buntstifte, Radiergummi, Spitzer. Weitere Materialien wie Pinsel und Farben werden im Kurs zur Verfügung gestellt und sind im Entgelt enthalten. Familienkarten- und Schülerermäßigung sind im Entgelt bereits berücksichtigt.

### G23032

*Mo-Mi, 21.-23.07. (Sommerferien), 10.00-12.15 Uhr, VHS-Haus, Raum A.3.11 Zeichensaal, 0 UStd., 48,- EUR, Astrid Puttins, Dipl.-Grafikerin und Bildende Künstlerin*

### G23033

*Mo-Mi, 13.-15.10. (Herbstferien), 10.00-12.15 Uhr, VHS-Haus, Raum A.3.11 Zeichensaal, 9 UStd., 48,- EUR, Astrid Puttins, Dipl.-Grafikerin und Bildende Künstlerin*



## G23040

### Asiatische Kalligrafie

Die asiatische Kalligrafie ist eine hochgeschätzte Schreibkunst in Asien, in der jedes Wort ein Sinnbild des Lebens darstellt. Die Kalligrafie besitzt eine eigene Ästhetik, erfordert Disziplin und fördert die Konzentration. Durch kraftvolle Pinselstriche und schwungvolles Temperament kann das innere Leben zum Ausdruck gebracht werden. Folgende Materialien werden für den Kurs benötigt: Wasserglas, ein mittelgroßer Bambuspinsel, Reibstein, Stangentusche, Woll-/Filzunterlagen, Papier. Die Materialien können auch im Kurs erworben werden. Die Künstlerin „Fö-Bang“ Suk Boon Kim wurde in Seoul, Korea geboren. Sie studierte asiatische Malerei und Kalligraphie an der Peking Foreign University.

5 x mo, 17.00-19.15 Uhr, ab 27.10., VHS-Haus, Raum A.1.06, 15 UStd., 59,- EUR, Suk Boon Kim

#### Auch interessant!

Japanisch-Sprachkurse

→ Siehe G42910 ff.

## G23041

### Asiatische Tuschmalerei

Tuschmalerei ist eine Tradition, die seit mehreren tausend Jahren in Asien gepflegt wird und sich traditionell an der Natur orientiert. Wir wollen die Technik der "vier edlen Pflanzen" Bambus, Pflaumenblüten, Orchideen und Chrysanthemen erarbeiten. Folgende Materialien können bei der Dozentin erworben werden: Tusche und asiatische Farben, Reibstein, Pinsel, Übungspapier, Papierrolle, Filzunterlage, Papierbeschwerer, Wasserbehälter. Bitte mitbringen: kleiner Teller oder Schüssel. Die Künstlerin „Fö-Bang“ Suk Boon Kim wurde in Seoul, Korea geboren. Sie studierte asiatische Malerei und Kalligraphie an der Peking Foreign University.

Sa, 22.11., 10.00-17.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.1.06, 46,- EUR, Suk Boon Kim

## Zeichnen und Aquarellmalen

In diesem Kurs werden zeichnerische Grundkenntnisse vermittelt, die die Voraussetzung für künstlerische Ausdrucksmöglichkeiten sind. Die Teilnehmenden entscheiden anschließend individuell, ob sie das Zeichnen vertiefen und erweitern oder aufbauend die Techniken des Aquarellierens erlernen. Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3 (ab 120 g) und Bleistifte in den Stärken HB und B. Interessierte können im Kurs mit Beratung des Dozenten auch Arbeiten für eine Bewerbungsmappe erstellen.

### G23101

12 x mo, 09.30-11.45 Uhr, ab 15.09., VHS-Haus, Raum A.3.11 Zeichensaal, 36 UStd., 120,- EUR, H.S. Morben, Dipl.-Designer

### G23102

12 x di, 19.15-21.30 Uhr, ab 16.09., VHS-Haus, Raum A.3.11 Zeichensaal, 36 UStd., 120,- EUR, H.S. Morben, Dipl.-Designer

### G23103

12 x mi, 16.45-19.00 Uhr, ab 17.09., VHS-Haus, Raum A.3.11 Zeichensaal, 36 UStd., 120,- EUR, H.S. Morben, Dipl.-Designer

### G23107

#### Aktzeichnen

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen im Zeichnen führt der Kurs in die Grundlagen des Aktzeichnens ein. Studien der menschlichen Anatomie in vielfältigen Positionen. Zeichnen nach männlichen und weiblichen Modellen. Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3 und Bleistift in den Stärken B, 3B und 6B. Die Modellkosten sind im Entgelt inbegriffen.

12 x fr, 19.00-21.15 Uhr, ab 05.09., VHS-Haus, Raum A.3.11 Zeichensaal, 36 UStd., 156,- EUR, Karl-Heinz Bruder, Dipl.-Designer

**G23120****Comic, Cartoon & Co – Zeichenkurs für Erwachsene**

Der Kurs beginnt mit der Klötzchenschule, um sich warm zu zeichnen, Perspektiven zu erkennen und zu verändern. Ein Strich wird konsequent gezogen, auch wenn er daneben geht. Wir üben das Zeichnen anhand von Alltagsgegenständen, Händen, Gesichtern und Körpern, dann hauchen wir den Dingen Leben ein. Später können Ideen entwickelt und zeichnerisch dargestellt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Bleistift B3, Papier DIN A3 (z.B. Kopierpapier), Spitzer, Radiergummi. Der Dozent arbeitet künstlerisch unter dem Namen Chris Yang.

*Sa, 20.09., 10.00-15.30 Uhr, VHS-Haus, Raum A.3.11 Zeichensaal, 39,- EUR, Christian Focke*

**G23122****Comic, Cartoon & Co – Zeichenkurs in den Ferien für junge Leute**

Der Kurs beginnt mit der Klötzchenschule, um sich warm zu zeichnen, Perspektiven zu erkennen und zu verändern. Ein Strich wird konsequent gezogen, auch wenn er daneben geht. Wir üben das Zeichnen anhand von Alltagsgegenständen, Händen, Gesichtern und Körpern, dann hauchen wir den Dingen Leben ein. Am Ende können Ideen zeichnerisch dargestellt werden. Bitte mitbringen: Bleistifte 3B, Kopierpapier DIN A3, Spitzer. Wer ein Radiergummi mitbringt, kann ihn symbolisch in den Papierkorb werfen. Ziel ist es, jeden Strich auf dem Blatt stehen zu lassen und zu jedem Strich zu stehen. Im Entgelt sind Familienkarten- und Schülerermäßigung bereits berücksichtigt.

*Mo-Do, 20.-23.10. (Herbstferien), 10.00-12.15 Uhr, VHS-Haus, Raum A.3.11 Zeichensaal, 12 UStd., 43,- EUR, Christian Focke*

**Druckwerkstatt**

In der Druckwerkstatt können experimentelle Drucktechniken wie Monotypie und Materialdruck und Kaltnadelradierungen ausprobiert werden. Diese Techniken eignen sich hervorragend, Druckwerke mit eigenen Vorlagen und Schablonen herzustellen. Bitte mitbringen: Arbeitskittel, Lappen zur Entfernung von Farbe, Radiernadel, Borstenpinsel Nr. 10 und 16, Zeichenblock DIN A3 und Bleistift HB, Schaumstofflackierrollen mit Halter (4-6 cm), ggf. Druckplatten, Druckpapier. Für die Nutzung von Druckmaterial wird im Kurs eine Pauschale von 10 EUR erhoben. Druckplatten und Druckpapier können auch im Kurs erworben werden. Die Anmeldebestätigung gilt als Fahrausweis in Krefeld für die Hin- und Rückfahrt zum Kurs.

**G23131**

*Sa, 27.09., 10.00-17.00 Uhr; So, 28.09., 10.00-15.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.3.11 Zeichensaal, 14 UStd., 58,- EUR, Beate Frese*

**G23132**

*Sa, 15.11., 10.00-17.00 Uhr; So, 16.11., 10.00-15.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.3.11 Zeichensaal, 14 UStd., 58,- EUR, Beate Frese*

**G23133**

*Sa, 24.01., 10.00-17.00 Uhr; So, 25.01., 10.00-15.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.3.11 Zeichensaal, 14 UStd., 58,- EUR, Beate Frese*



## Fotografie



### G23201

#### Digitale Fotografie – Grundkurs

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

6 x mi, 18.30-21.30 Uhr, ab 03.09., VHS-Haus,  
Raum A.1.02, 24 UStd., 98,- EUR, Sigrid Neuwinger,  
Dipl. Designerin

### G23202

#### Digitale Fotografie – Aufbaukurs

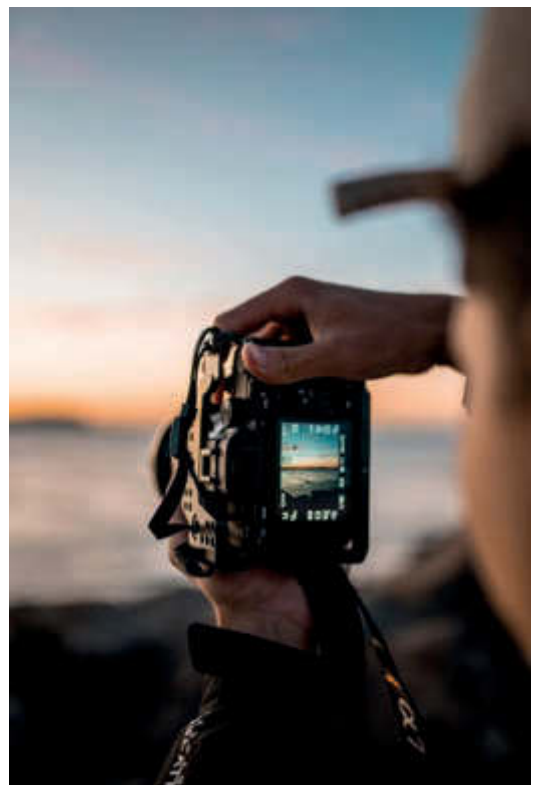
Der Fortsetzungskurs regt an, in Bildserien zu denken. Dafür setzen wir Details von Gegenständen in Szene, lassen Porträts aus Dunkel oder Helligkeit wachsen und zeichnen/malen mit Licht. Die besten Ergebnisse ordnen wir schließlich als Fotoabzüge so an, dass die Komposition in verschiedenen Aspekten des Bildgegenstandes eine Geschichte erzählt. Es ergibt sich die neue Ganzheit eines Bildtableaus, die ermuntert, auch weiter in Serien zu arbeiten und jedes Einzelfoto im Zusammenhang zu planen. Frau Neuwinger erhielt den CityArtist-Preis des NRW Kultursekretariats im Bereich Fotografie.

4 x mi, 18.30-21.30 Uhr, ab 29.10., VHS-Haus,  
Raum A.1.02, 16 UStd., 79,- EUR, Sigrid Neuwinger,  
Dipl. Designerin

#### Auch interessant!

Digitale Fotografie: Von der Aufnahme  
bis zur Präsentation

→ Siehe G55623





## Digitale Fotografie – für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und Teilnehmende mit geringen Kenntnissen

Viele Fragen stellen sich wenn man zum ersten mal eine Digitalkamera in seinen Händen hält. Wie funktioniert sie? Wie stellt man die Belichtung ein? Welche Funktionen bietet sie? Antworten darauf gibt es in diesem 2-tägigen Intensivseminar für Fotografie-Einsteiger\*innen. Die genaue Steuerung von Parameter - Blende, ISO und Belichtungszeit und die damit verbundenen kreativen Gestaltungsmöglichkeiten werden erklärt: Manuelle Belichtungssteuerung, Einsetzen von Brennweiten zur Bildgestaltung, Schärfereich, optische Effekte, Selektive Schärfe, Lichtcharakteristik und Lichtqualitäten zur Motivgestaltung. Fragen werden besprochen und durch praktische Beispiele umgesetzt. Bitte bringen Sie die Bedienungsanleitung der Kamera und das Akku-Ladegerät mit.

### G23211NV

2 x sa, 09.00-15.30 Uhr, ab 20.09., Neukirchen-Vluyn, Diesterwegstraße 1 a, Raum 0.03, 16 UStd., 79,- EUR, Uwe Schmid

### G23212NV

2 x sa, 09.00-15.30 Uhr, ab 22.11., Neukirchen-Vluyn, Diesterwegstraße 1 a, Raum 0.03, 16 UStd., 79,- EUR, Uwe Schmid

### G23213NV

2 x sa, 09.00-15.30 Uhr, ab 24.01., Neukirchen-Vluyn, Diesterwegstraße 1 a, Raum 0.03, 16 UStd., 79,- EUR, Uwe Schmid

#### Auch interessant!

CEWE-Fotobuch-Kurs - Gestalten Sie Ihr persönliches Fotobuch  
→ Siehe G55620

### G23218NV



[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)

[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)

## Tierfotografie Zoo Duisburg

Der Zoo Duisburg umfasst Tiere von Affe bis Zebra. Bekannt ist er für seine in Deutschland einzigartige Haltung und Zucht von Koalas. Dementsprechend bieten sich für diesen Workshop eine Vielzahl von Tiermotiven an. Die Teilnehmenden erfahren umfangreiche Gestaltungsmöglichkeiten für bessere Tierfotos, was ein gutes Foto ausmacht und wie es gestaltet wird. Praxisorientiert werden viele Tipps für den richtigen Umgang mit Licht vermittelt. Der Witterung entsprechende Kleidung und die Beherrschung der eigenen Kamera sind Voraussetzung für die Teilnahme.



zzgl. 19,50 EUR Zooeintritt

Do, 10.07., 13.00-18.15 Uhr, Treffpunkt: Zookasse, Mülheimer Str. 273, 47058 Duisburg, 44,- EUR, Uwe Schmid

#### Auch interessant!

Katzen und ihre Bedürfnisse  
→ Siehe G31404

### G23219NV

## Urban Explorations Düsseldorf – Fotoworkshop

Neue fotografische Perspektiven und Darstellungen finden heißt es bei unserer experimentellen Stadterkundung. Fotografieren in der Stadt bedeutet unzählige verschiedene Motive auf einem Fleck. Nach einer kurzen Einführung und Erklärung über die Technik und Arbeitsweise mit der Kamera werden wir auch gleich loslegen und unserer Kreativität freien Lauf lassen. Fotografische Themen sind Architekturfotografie, Street Art, Menschen und Szenen. Unterrichtsinhalte sind Aufnahmetechniken, manuelle Einstellung der Kamera, Belichtungszeit, Blende, Bildgestaltung und Bildbesprechungen vor Ort an der Kamera. Der Workshop richtet sich sowohl an Einsteiger in die digitale Fotografie als auch an Fortgeschrittene. Die Teilnehmenden müssen mit der Bedienung ihrer Kamera vertraut sein. Fotografische Grundkenntnisse sollten vorhanden sein. Tel. erreichen Sie den Kursleiter unter



0172-5771123 oder unter [mail@uwe-schmid.de](mailto:mail@uwe-schmid.de).  
Treffpunkt: Schlossturm - Burgplatz 30, 40213 Düsseldorf Karte <https://goo.gl/maps/7X8Dc1yaHcZVNkYR8>

**Sa, 12.07., 9.00-15.00 Uhr, Treffpunkt: Schlossturm - Burgplatz 30, 40213 Düsseldorf, 44,- EUR, Uwe Schmid**



### **G23221NV Blaue Stunde im Landschaftspark Duisburg – Fotoworkshop**

In dem über 90 Jahre alten, ehemaligen Hüttenwerk lässt sich Industriegeschichte der Stahlindustrie im Ruhrgebiet erleben und fotografieren. Nach Sonnenuntergang fotografieren wir die illuminierte Industriekulisse in der Blauen Stunde. Der Fotoworkshop in der illuminierten Industriekulisse wird mit vielen praktischen Tipps und Tricks durchgeführt. Festes Schuhwerk, der Witterung entsprechende Kleidung, gute körperliche Konstitution und die Beherrschung der eigenen Kamera sind Voraussetzung für die Teilnahme. Die Kamera muss eine Langzeitbelichtung ermöglichen. Draht- bzw. Fernauslöser nicht vergessen. Taschenlampe und Kamerastativ bitte mitbringen.

**Sa, 06.09., 17.00-22.15 Uhr, Treffpunkt: 47137 Duisburg-Meiderich, Ecke Emscherstr./Alleestr., 44,- EUR, Uwe Schmid**

#### **Auch interessant!**

Bildungsurlaub: Fotografie, Videografie und Videoschnitt für Social Media mit dem Smartphone  
➔ Siehe G55621

### **G23222NV Nachtfotografie im Landschaftspark Duisburg-Nord – Fotoworkshop**

In dem über 90 Jahre alten, ehemaligen Hüttenwerk lässt sich Industriegeschichte der Stahlindustrie im Ruhrgebiet erleben und fotografieren. Der Fotoworkshop in der illuminierten Industriekulisse gibt viele praktische Tipps und Tricks zum Thema Nachtfotografie. Für kreative Varianten der Langzeitbelichtung setzen wir neben der vorhandenen Beleuchtung auch Wanderlicht ein. Festes Schuhwerk, der Witterung entsprechende Kleidung, gute körperliche Konstitution und die Beherrschung der eigenen Kamera sind Voraussetzung für die Teilnahme. Die Kamera muss eine Langzeitbelichtung ermöglichen. Draht- bzw. Fernauslöser nicht vergessen. Taschenlampe und Kamerastativ bitte mitbringen. Die Telefonnummer des Kursleiters ist 0172 - 577 11 23. Am Veranstaltungstag ist er telefonisch für Sie erreichbar. Treffpunkt: Haupteingang Landschaftspark (Pförtnerhaus), Emscherstr. 71, 47137 Duisburg-Meiderich, Maps <https://goo.gl/maps/BaPpQM6n5Jytpqy6>.

**Sa, 13.12., 16.30-22.15 Uhr, Treffpunkt: 47137 Duisburg-Meiderich, Ecke Emscherstr./Alleestr., 44,- EUR, Uwe Schmid**



### **G23223NV Medienhafen Düsseldorf – Fotoworkshop Architekturfotografie**

Der Medienhafen ist Düsseldorfs architektonisch und städtebaulich am stärksten beachtetes Gebiet. Internationale Architekten wie David Chipperfield und Frank O. Gehry haben ihre Handschrift hinterlassen. Der Fotoworkshop wird mit vielen praktischen Tipps und Tricks zum Thema Architekturfotografie durchgeführt. Die Kamera muss eine Langzeitbelichtung ermöglichen. Draht- bzw. Fernauslöser, Kamerastativ



und Taschenlampe bitte mitbringen. Die Teilnehmenden müssen mit der Bedienung ihrer Kamera vertraut sein. Fotografische Grundkenntnisse sollten vorhanden sein. Wichtig: Für die Erkundungstour müssen die Teilnehmenden unbedingt festes Schuhwerk und warme, wetterfeste Kleidung tragen. Gute körperliche Konstitution für Fussmärsche ist Voraussetzung für die Teilnahme. Die Telefonnummer des Kursleiters ist 0172 - 577 11 23. Am Veranstaltungstag ist er telefonisch für Sie erreichbar. Bitte denken Sie auch an festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung.

*Sa, 11.10., 16.30-21.45 Uhr, Treffpunkt: Rheinturm am Landtag, Geo-Daten: 51.217906,6.76187, 44,- EUR, Uwe Schmid*



### **G23225NV** **Japanische Bildkompositionen in der Fotografie – Workshop im japanischen Garten Düsseldorf**

Thema ist die Auseinandersetzung mit fernöstlicher Bildsprache und wie diese in Fotografie umgesetzt werden kann. Durch die Kombination von Formen, Farben, Flächen und Strukturen entsteht eine besondere Ästhetik der fotografischen Darstellung mit einer unkonventionellen Bildaussage. Ziel ist es, Motive auch einmal mit einer anderen Sehweise zu betrachten und darzustellen. Der Dozent gibt Tipps zu Kameraeinstellungen und Aufnahmetechnik. Bitte Kamera mitbringen. Die Teilnehmenden müssen mit der Bedienung ihrer Kamera vertraut sein. Treffpunkt: Japanischer Garten (Nordpark), Eingang auf der Rheinseite, Rotterdamer Str. 120, 40474 Düsseldorf. Tel. erreichen Sie den Kursleiter unter 0172-5771123 oder unter mail@uwe-schmid.de

*Sa, 25.10., 10.00-16.00 Uhr, Jap. Garten Eingang Rheinseite, Rotterdamer Str. 120, Düsseldorf, 44,- EUR, Uwe Schmid*



### **G23226NV** **Exkursion zu den Wildgänsen am Xantener Altrhein – Fotoworkshop Naturfotografie**

Jedes Jahr finden sich rund 150.000 Blässgänse und 10.000 bis 20.000 Saatgänse aus Sibirien in dem Gebiet zwischen Wesel und dem niederländischen Nimwegen zur Überwinterung am Niederrhein ein. Der Fotoworkshop - Exkursion zu den Wildgänsen wird mit vielen praktischen Tipps und Tricks zum Thema Naturfotografie durchgeführt. Fragen zur Fotografie werden nach den Wünschen der Teilnehmenden besprochen. Der Fotodesigner Uwe Schmid führt Sie auf dieser Tour zu seinen persönlichen Lieblingsplätzen, in die Landschaftsräume der Rheinniederung, in die Naturschutzgebiete, wo es natürlich auch viele landschaftliche Höhepunkte zu sehen gibt. Am richtigen Ort mit professioneller Unterstützung das Naturschauspiel Wildgänse zu erleben und zu fotografieren wird hier möglich. Die Telefonnummer des Kursleiters ist 0172 - 577 11 23. Am Veranstaltungstag ist er telefonisch für Sie erreichbar. Bitte denken Sie auch an festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung. Treffpunkt: Parkplatz am NaturForum Eyländer Weg - 46509 Xanten, <https://goo.gl/maps/gkMPPDCyWvhNmEyB9>

*So, 08.02., 08.00-14.00 Uhr, Parkplatz am NaturForum Eyländer Weg - 46509 Xanten, 49,- EUR, Uwe Schmid*

#### **Auch interessant!**

Auf den Spuren heimischer Tiere

➔ Siehe G31507



## G23228

### Abstrakte Fotografie – Fotoworkshop

Thema dieses Workshops ist die Reflexion der abstrakten Malerei im fotografischen Bild in plakativen Formen, Linien, Farben und Strukturen. Dies wird durch verschiedene Aufnahmetechniken erreicht. Ziel ist es, Motive auch einmal mit einer anderen Sehweise zu betrachten und darzustellen und damit zu einer unkonventionellen Bildaussage zu gelangen. Es gibt Tipps für Kameraeinstellungen und Aufnahmetechnik. Die Teilnehmenden müssen mit der Bedienung ihrer Kamera vertraut sein. Fotografische Grundkenntnisse sollten vorhanden sein. Kamerastativ bitte mitbringen. Der Workshop findet im Schulungsraum und im Rahmen einer von dort ausgehenden Exkursion statt.

Fr, 18.07., 09.00-15.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.1.03, 44,- EUR, Uwe Schmid



**Jetzt online buchen!**



Auf unserer Website unter [www.vhs.krefeld.de](http://www.vhs.krefeld.de) finden Sie unser gesamtes Kursangebot und können dort auch direkt buchen.

## Bridge, Spiele



## G23310

### Spielend Bridge Lernen – Schnupperversammlung

Diese entgeltfreie Einführung informiert über das Kartenspiel Bridge, welches auch als Fitnessstudio für das Gehirn, Königin des Kartenspiels, Logikpuzzle oder Schach mit Karten bezeichnet wird. Das Erlernen des Spiels erfordert mehrere Kurse, die bei Interesse angeboten werden können.

Mi, 01.10., 19.15-21.30 Uhr, VHS-Haus, Raum A.1.10, Joachim Markwald

## G23311

### Spielend Bridge Lernen – Einstiegskurs

Bridge ist die Königin des Kartenspiels und trägt nachweislich zur Förderung und Erhaltung der geistigen Leistungsfähigkeit bei. Damit trotz der Komplexität des Spiels ein unterhaltsames und leichtes Lernen möglich ist, werden zunächst nur die verkürzten Grundregeln erklärt. Für das vollständige Erlernen des Spiels sind Anschlusskurse erforderlich, die bei Interesse angeboten werden können. Nutzen Sie die Gelegenheit, ein interessantes Spiel und Spielfreunde für das spätere Leben kennenzulernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

7 x mi, 19.15-21.30 Uhr, ab 08.10., VHS-Haus, Raum A.1.10, 21 UStd., 98,- EUR, Joachim Markwald

**G23314****Die Reizung beim Bridge**

Erlernen Sie die wichtigsten Grundregeln der Reizung. Teilnahmevoraussetzung ist ein abgeschlossener Einstiegskurs oder vergleichbare Kenntnisse.

8 x mi, 16.45-19.00 Uhr, ab 01.10., VHS-Haus, Raum A.1.10, 24 UStd., 168,- EUR, Joachim Markwald

**G23320****Spielend Doppelkopf Lernen – Einstiegskurs**

Doppelkopf ist ein Kartenspiel für vier Personen, bei dem ein Team aus zwei Spielern gegen die anderen beiden Spieler um Siegpunkte kämpft. Der Name des Spiels ergibt sich dadurch, dass mit zwei Kartenpaketen gespielt wird und jede Karte doppelt vorkommt. Das Interessante an Doppelkopf ist, dass Sie Ihren Teampartner zu Beginn nicht kennen, und dieser von Spiel zu Spiel wechseln kann. Erklärt werden die offiziellen Regeln des Deutschen Doppelkopf-Verbandes. Nutzen Sie die Gelegenheit, Spielfreunde für das Leben kennenzulernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kursleiter ist Autor für Kartenspielliteratur.

4 x mi, 19.15-21.30 Uhr, ab 03.09., VHS-Haus, Raum A.1.10, 12 UStd., 49,- EUR, Joachim Markwald

**Papierfaltkunst****G23614****Origami – Papierfaltkunst aus Japan**

Die traditionelle japanische Faltkunst bietet mehr als Kranich oder „Himmel und Hölle“. In Hinblick auf die Adventszeit werden feine Kleinigkeiten aus einem Stück Papier angefertigt: Sterne für die Zimmerdekoration, Gefäße mit Beleuchtung und Geschenkschachteln. Materialkosten ca. 5 EUR. Bitte mitbringen: Schere, Bleistift und ein Transportbehältnis zum Schutz der gefalteten Modelle (kleiner Karton, Schachtel o.ä.).

Sa, 22.11., 10.00-16.15 Uhr, VHS-Haus, Raum A.2.12, 48,- EUR, Elke Jensen

**G23620NV** neu**Kreative Kränze – Adventskränze und Türschmuck aus Naturmaterialien**

Wir binden einen Adventskranz, ein Adventsgesteck und/oder einen Türkranz aus Naturmaterialien. Reisig verschiedener Nadelbäume, Zapfen, Efeu, Früchte, getrocknete Blüten bilden interessante Strukturkontraste und lassen schöne natürliche Kränze entstehen.

Schnittgrünmaterial ist vorhanden, ebenso Drahtrohling, Bindendraht und Kerzen.

Mitzubringen ist lediglich eine kleine Gartenschere. In der Kursgebühr ist eine Materialpauschale von 14 Euro enthalten.

Sa, 29.11., 10.00-13.00 Uhr, Neukirchen-Vluyn, Diesterwegstraße 1 a, Raum 0.05, 34,- EUR, Brigitte Atrops

**Auch interessant!**

Zauberhafte Weihnachtsplätzchen  
vegan & köstlich

→ Siehe G34206NV



## Glas, Goldschmieden, Silberclay



### Glasverschmelzung/-fusing

Dieser Workshop vermittelt den kunstvollen und gestalterischen Umgang mit Glas. Eigene Ideen können in außergewöhnliche Objekte umgesetzt werden, wie Schalen, Gebrauchsgegenstände, Schmuckstücke und Glasobjekte. Die Teilnehmenden erhalten eine fachlich fundierte Anleitung in unterschiedlichen Glasschneidetechniken, Gestaltungslehre und Farbkomposition. Der Workshop ist auch für Ungeübte geeignet. Falls vorhanden, bitte mitbringen: Glasschneider, wasserlöslicher Filzstift, Papier für Skizzen, Geschirrtuch. Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet. Der Abholtermin für die fertigen Glasarbeiten wird im Kurs vereinbart. Weitere Informationen unter [www.glaswerkstatt-krefeld.de](http://www.glaswerkstatt-krefeld.de). Das Entgelt ist nicht ermäßigbar.

#### G23628

So, 17.08., 10.00-17.00 Uhr, Ortmannsheide 103, 47804 Krefeld-Benrad, 54,- EUR, Renate Sievers-Weiß

#### G23629

So, 05.10., 10.00-17.00 Uhr, Ortmannsheide 103, 47804 Krefeld-Benrad, 54,- EUR, Renate Sievers-Weiß

#### G23630

So, 19.10., 10.00-17.00 Uhr, Ortmannsheide 103, 47804 Krefeld-Benrad, 54,- EUR, Renate Sievers-Weiß

#### G23631

So, 18.01., 10.00-17.00 Uhr, Ortmannsheide 103, 47804 Krefeld-Benrad, 54,- EUR, Renate Sievers-Weiß



### Goldschmieden

Nach einer Einführung in die Grundtechniken des Goldschmiedens (Sägen, Feilen, Nieten, Lötten) fertigen die Teilnehmenden Schmuckstücke aus Kupfer, Messing, Neusilber oder Silber mit und ohne Edelsteine(n) nach eigenem Entwurf an. Materialkosten werden nach persönlichem Verbrauch berechnet. Bitte Papier und Bleistift mitbringen.

#### G23741

Sa/So, 08./09.11. und 22./23.11. 10.00-16.15 Uhr, VHS Krefeld, Nebengebäude, Gartenstraße 58, Anbau, Raum 12, 28 UStd., 125,- EUR, Dirk Bohne-Manzke, Goldschmiedemeister

#### G23743

Sa/So, 10./11.01. und 24./25.01. 10.00-16.15 Uhr, VHS Krefeld, Nebengebäude, Gartenstraße 58, Anbau, Raum 12, 28 UStd., 125,- EUR, Martina Tetzlaff, Goldschmiedemeisterin

#### G23746

### Schmuck aus Silberclay

Silberclay ist Silber in ungewohnter Form. Es kann wie Knetmasse modelliert, mit dem Pinsel gestrichen oder gespritzt werden. Völlig verwandelt wird das Material durch das Brennen. Es entstehen Schmuckstücke aus Feinsilber, die wie herkömmlich erstellte Schmuckstücke weiterverarbeitet werden können. Silver Clay, Zubehör (Stifte für Ohrstecker, Ösen usw.) und eine Auswahl an Edelsteinen sind im Kurs erhältlich. Material und Zubehör wird je nach Verbrauch berechnet. Für 33 EUR kann man z.B. einen Ring, Anhänger oder Ohrstecker herstellen. Für Verbrauchsmaterial und Brand sind zusätzlich pauschal 12 EUR im Kurs zu bezahlen. Schreibutensilien für die Entwürfe bitte mitbringen.

So, 09.11., 10.00-17.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.1.06, 54,- EUR, Martina Eiselein



## Schweißen



### G23750

#### Schweißen – ein kreatives Hobby

In Kooperation mit dem Berufskolleg Krefeld-Uerdingen

Dieser Lehrgang richtet sich an Bastler, Heimwerker und Kunstschaffende und bietet die Möglichkeit, in die Thematik des Schweißens hineinzuschnuppern. Sie lernen praktisch ohne viel Theorie aber mit fachlicher Unterstützung wie man mit Hilfe von Flamme, Elektrode oder Schutzgas Metalle fest verschweißt. Ob Sie nach eigenen Ideen einen Kerzenleuchter, einen Tisch, eine Skulptur, eine Konstruktion oder ähnliches fertigen oder reparieren wollen, steht Ihnen frei. Der Kreativität sind hier (fast) keine Grenzen gesetzt. Dazu gibt es Tipps zu Unfallverhütung, Gesundheitsschutz und für den Kauf eigener Kleinschweißgeräte. In der Kursgebühr sind 50 EUR für Werkzeugnutzung und Materialverbrauch enthalten. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung (schwer entflammbare Kleidung) und festes Schuhwerk. Mindestalter 18 Jahre. Zugang zum Schweißraum über Nebeneingang/Parkplatz.

*8 x mo, 17.30-20.30 Uhr, ab 22.09., BK Uerdingen, Alte Krefelder Str. 93, Schweißraum, 32 UStd., 260,- EUR, Jörg Swierczek, Werkstattlehrer BKU*

## Textiles Gestalten, Nähen



### G23801

#### Seide bemalen

Alle können auf Seide malen. Große Mal- und Zeichenkenntnisse sind nicht erforderlich. Geweckt wird der Sinn für Farben. Die Teilnehmenden erlernen besondere Techniken und Effekte, um experimentell zu arbeiten sowie den Aufbau und die Gestaltung eines Bildes. Das Material kann im Kurs erworben werden. Ein Fixiergerät steht zur Verfügung. Kosten je nach Verbrauch ca. 35 EUR.

*5 x di, 09.00-12.00 Uhr, ab 28.10., VHS-Haus, Raum A.3.12 Textilwerkstatt, 20 UStd., 92,- EUR, Ursula Dübel, Dipl. Designerin*

#### Häkeln für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse

Häkeln ist wieder in! Das Tolle daran: schnell und einfach kann man mit einem simplen Häkchen kleine Wunderwerke schaffen. Bereits vorhandene Wolle und Häkelnadeln können gerne mitgebracht werden.

### G23806

*3 x di, 19.00-21.15 Uhr, ab 23.09., VHS-Haus, Raum A.1.07, 9 UStd., 42,- EUR, Angelika Baumbach*

### G23807

*3 x di, 19.00-21.15 Uhr, ab 04.11., VHS-Haus, Raum A.1.07, 9 UStd., 42,- EUR, Angelika Baumbach*



### Turbostrickkurs

Die einzelnen Schritte zum Erstellen eines Kleidungsstücks wie Schal, Pulli, Weste werden gezeigt. Vom Bündchen angefangen über Muster bis hin zum Konfektionieren wird alles erklärt, auch die Herstellung von Socken und Filzpantoffeln. Auch Fortgeschrittene, die mit ihrem angefangenen Strickstück nicht weiterkommen, sind herzlich willkommen. Bringen Sie zum Strickkurs ein Garn Ihrer Wahl und passende Nadeln mit. Im Entgelt sind Ermäßigungen bereits berücksichtigt.

#### G23810NV

5 x do, 19.30-21.00 Uhr, ab 04.09., Neukirchen-Vluyn, Diesterwegstraße 1 a, Raum 0.07, 10 UStd., 42,- EUR, Stefanie Bieler

#### G23811NV

5 x do, 19.30-21.00 Uhr, ab 30.10., Neukirchen-Vluyn, Diesterwegstraße 1 a, Raum 0.07, 10 UStd., 42,- EUR, Stefanie Bieler

#### G23812NV

3 x do, 19.30-21.00 Uhr, ab 04.12., Neukirchen-Vluyn, Diesterwegstraße 1 a, Raum 0.07, 6 UStd., 25,- EUR, Stefanie Bieler



#### G23813NV neu

### Modern Embroidery und Punch-Needle – Kreative Sticktechniken für alle

„Modern Embroidery“ ist eine Wiederbelebung des traditionellen Stickhandwerks, wobei florale Gestaltungen, abstrakte Formen und Letterings im Fokus stehen. Wir beschäftigen uns mit Motivwahl und Farbgestaltung. Für die Umsetzung erarbeiten wir verschiedene Stichtechniken wie z.B. Plattstich, Knötchenstich, Rosenstich und gestalten Wandbilder, Kissen oder besticken Kleidung und Accessoires. Auch die Punch-Needle Technik (Schlaufentechnik) kann erlernt werden. Empfohlenes Material: Stickgarn, Wolle, Stoffe, Stickrahmen, Sticknadeln, Punch-Needle, Schere, Papier, Bleistift. Das Material muss noch nicht zur ersten Stunde beschafft werden. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. In der Kursgebühr ist eine Materialpauschale von 10 Euro enthalten.

10 x mi, 19.00-20.30 Uhr, ab 17.09., Neukirchen-Vluyn, Diesterwegstraße 1 a, Raum 0.05, 20 UStd., 100,- EUR, Brigitte Atrops



**G23815****Patchwork – aus Altem und Neuem  
Diesmal: Borke – Rinde – Baum**

Baumstämme haben eine faszinierende Oberfläche, sei es die Struktur der Oberfläche oder die Farbigkeit. Manchmal sind sie mit Moos bewachsen, vom Wind gebeugt oder mit tiefen Rissen. Wir brauchen verschiedene und farblich abgestimmte Stoffstücke (gerne Reste), aus denen wir ein Stück Baumstamm gestalten, und einen Hintergrundstoff. Die Farbwahl ist frei - es braucht nicht naturalistisch werden! Je nachdem, wie wir unsere Stoffstücke bearbeiten, kann die Rinde eine glattere oder eine unebene Oberfläche bekommen. Genäht wird mit der Nähmaschine. Montag ist die Einführung. Genäht wird am Samstag.

*Mo, 15.09., 20.00-21.30 Uhr, Raum 210; Sa, 27.09., 10.00-17.00 Uhr, Raum 303 Textilwerkstatt, VHS-Haus, Raum A.2.12, 10 UStd., 49,- EUR, Tatiana von Stülpnagel*

**G23816****Fascinator – Kopfbedeckungen à la Kate**

Für alle, die Kopfbedeckungen von den Royals zu festlichen Anlässen gerne mögen, ist dieser Kurs genau der Richtige. Mitzubringen sind gute Laune und ein geschlossener Fingerhut für den Mittelfinger sowie eine Schere. Das Kursmaterial ist für einen Unkostenbeitrag von 20 EUR direkt bei der Dozentin zu erwerben.

*So, 11.01., 10.00-17.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.3.12 Textilwerkstatt, 58,- EUR, Carolin Incorvaia Pomränke, Modistinmeisterin*

**G23818****Selbstgenähtes für Zuhause  
und Unterwegs**

Kissen, einfache Patchworkdecken, Vorhänge, Aufbewahrungskörbchen, Wandbilder oder Utensilos, Kosmetiktaschen, Kindergartentaschen, Shopper und Handtaschen sind eine kleine Auswahl von Dingen, die in diesem Nähkurs genäht werden können. An Nähzubehör sollten Sie mitbringen: vorhandene Materialien, eine Stoffschere, eine kleine Stickschere, Stecknadeln, Nähnadeln, ein Maßband, einen Bleistift und etwas Papier. Schneiderkreide und Handmaß sind auch sehr hilfreich, müssen aber nicht unbedingt sein. Nähmaschinen werden gestellt. Wer lieber auf der eigenen Maschine nähen will, kann diese mitbringen. Nähanfänger sind herzlich willkommen.

*10 x mo, 09.30-11.45 Uhr, ab 01.09., VHS-Haus, Raum A.3.12 Textilwerkstatt, 30 UStd., 138,- EUR, Nicola Voß, Dipl.-Ing. Bekleidungstechnik, Schneiderin*

**Nähen**

Die Teilnehmenden erlernen oder vertiefen den Umgang mit der Nähmaschine, Zuschneiden und Nähen von Oberbekleidung (Röcke, Kleider, Hosen, Kinderbekleidung usw.) und Accessoires (Mützen, Loops, Taschen, Kissen, Decken usw.). Bitte mitbringen: Bleistift, Papier, Schneiderkreide, Maßband, Lineal oder Handmaß, Stecknadeln, Schnittmuster und ausreichend Stoff (bitte zuvor waschen und ggf. bügeln) sowie Nähgarn und Zubehör für das geplante Modell. Anfangende sollten mit einem einfachen Schnitt (wenige Bauteile, eher fester Stoff) beginnen, z.B. Fertigschnitt Stufe "easy" aus dem Stoffladen. Bei einem Modell aus einer Zeitschrift bitte Seidenpapier oder Folie zum Abzeichnen mitbringen. Maschinen sind vorhanden, gerne kann auch die eigene Maschine mitgebracht werden.

**G23821**

10 x mo, 16.30-18.45 Uhr, ab 01.09., VHS-Haus,  
Raum A.3.12 Textilwerkstatt, 30 UStd., 138,- EUR,  
Michèle Anders, Bekleidungstechnikerin,  
Damenschneiderin

**G23822**

10 x di, 16.30-18.45 Uhr, ab 02.09., VHS-Haus,  
Raum A.3.12 Textilwerkstatt, 30 UStd., 138,- EUR,  
Daniela Reincke, staatl. geprüfte Modegestalterin

**G23823**

10 x di, 19.15-21.30 Uhr, ab 02.09., VHS-Haus,  
Raum A.3.12 Textilwerkstatt, 30 UStd., 138,- EUR,  
Daniela Reincke, staatl. geprüfte Modegestalterin

**G23824**

10 x mi, 16.30-18.45 Uhr, ab 10.09., VHS-Haus, Raum  
A.3.12 Textilwerkstatt, 30 UStd., 138,- EUR, Michèle  
Anders, Bekleidungstechnikerin, Damenschneiderin

**G23825**

10 x mi, 19.15-21.30 Uhr, ab 03.09., VHS-Haus,  
Raum A.3.12 Textilwerkstatt, 30 UStd., 138,- EUR,  
Nicola Voß, Dipl.-Ing. Bekleidungstechnik, Schneiderin

**G23826**

10 x do, 09.30-11.45 Uhr, ab 04.09., VHS-Haus,  
Raum A.3.12 Textilwerkstatt, 30 UStd., 138,- EUR,  
Nicola Voß, Dipl.-Ing. Bekleidungstechnik, Schneiderin

**G23830NV**

### Nähen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Die Teilnehmenden erlernen oder vertiefen den Umgang mit der Nähmaschine, Zuschneiden und Nähen von Oberbekleidung (Kleider, Hosen, Kinderbekleidung usw.) und Accessoires (Mützen, Taschen, Kissen, usw.). Bitte mitbringen: Bleistift, Papier, Seidenpapier, Schneiderkreide, Maßband, Lineal oder Handmaß, Steck- und Nähadeln, Reih- und Nähgarn, Stoff- und Papierschere, für ein geplantes Modell ein Modeheft mit Schnittmuster oder andere Anleitung sowie ausreichend Stoff (bitte zuvor waschen und ggf. bügeln) und Zubehör (Vlieseinlage, Nähgarn, Reißverschlüsse, Knöpfe). Eigene Maschinen samt Zubehör müssen mitgebracht werden oder können nach Absprache in der VHS ausgeliehen werden.

12 x do, 18.30-20.45 Uhr, ab 04.09., Neukirchen-  
Vluyt, Diesterwegstraße 1 a, Raum 0.05, 36 UStd.,  
170,- EUR, Daniela Reincke, staatl. geprüfte  
Modegestalterin



## Wir suchen Kursleitende

...für die Bereiche Kultur und Kreativität.

Ihre Ansprechpartnerin:

Dr. Eileen Simonow

Tel: 02151 86 2676

E-Mail: dr.eileen.simonow@krefeld.de

**G23836NV** neu**Nähkurs für Anfänger\*innen  
und Fortgeschrittene**

Sie erlernen den Umgang mit der Nähmaschine und das Zuschneiden und Nähen eines Kleidungsstückes z.B. Rock, Hose, Kleid. Für Anfänger empfiehlt sich ein einfaches Teil, z.B. Tasche, Kissen. Der Kurs bietet auch die Möglichkeit, bereits vorhandene Kleidungsstücke mitzubringen, die Sie ändern bzw. anpassen möchten. Empfohlenes Material: eine Nähmaschine (kann nach Rücksprache in der VHS ausgeliehen werden), Schnittmuster, eventuell Seidenpapier, Bleistift, Papier, Schneiderkreide, Lineal, Maßband, Stoff- und Papierschere, Stecknadeln, Nähnadeln, Garn, Nahtauftrenner, Stoff (vorgewaschen).

10 x di, 19.00-20.30 Uhr, ab 16.09., Neukirchen-Vluyn, Diesterwegstraße 1 a, Raum 0.05, 20 UStd., 95,- EUR, Brigitte Atrops

**G23850NV**  
**Handweben**

Die Handweberei besitzt eine lange Tradition. Mit der technischen Entwicklung gerät sie jedoch immer mehr in Vergessenheit. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über diese alte Kulturtechnik und können sich selber an den Webrahmen von unterschiedlicher Breite (80 cm oder 1m) ausprobieren. Es können z.B. Teppiche und Wandbilder sowie Schals, Bekleidungsstoffe und Decken aus den verschiedensten Materialien wie z. B. Baumwolle, Leinen, Seide und Wolle gewebt werden. Der Kurs richtet sich an Anfänger\*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen.

11 x mo, 18.45-21.00 Uhr, ab 15.09., Neukirchen-Vluyn, Diesterwegstraße 1 a, Raum U.06, 33 UStd., 156,- EUR, Barbara Quiring

# FSJ UND BFD IN DER VHS

Bewirb dich jetzt:  
VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn  
Jens Neubauer  
02151-862660  
[jens.neubauer@krefeld.de](mailto:jens.neubauer@krefeld.de)



# Gemeinsam. Weiterbildung. Fördern.

**Werden Sie jetzt Mitglied und  
unterstützen Sie die  
VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn.**



Natur

## Wanderungen & Exkursionen am Niederrhein

Ab Mi, 20.08.  
G31503 - G31614NV

|                                                     |           |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| <b>Naturwissenschaften</b> .....                    | <b>72</b> |
| Astronomie .....                                    | 72        |
| Geologie, Geographie, Archäologie .....             | 72        |
| Tiere .....                                         | 73        |
| Wanderungen, Exkursionen .....                      | 75        |
| Natur .....                                         | 78        |
| Garten .....                                        | 79        |
| Betriebsbesichtigungen .....                        | 80        |
| VHS FOR FUTURE: Klima, Umwelt, Nachhaltigkeit ..... | 81        |
| Klima .....                                         | 81        |
| Nachhaltigkeit .....                                | 81        |

## NATUR

### Pädagogische Mitarbeiter\*innen

#### Roland Götz

Natur in Krefeld  
Telefon 02151-86 2655  
roland.goetz@krefeld.de

#### Wibke Friedrich

Natur in Neukirchen-Vluyn  
Telefon 02151-86 2683  
wibke.friedrich@krefeld.de

### Verwaltung

#### Gabriele Dammers

Telefon 02151-86 2654  
gabriele.dammers@krefeld.de



## Astronomie



### G31010

#### Orientierung am Sternenhimmel

In Kooperation mit der  
Vereinigung Krefelder Sternfreunde  
Die Teilnehmenden erlernen den Umgang mit Sternkarten und das Aufsuchen von Sternbildern und Planeten. Darüber hinaus werden die Bewegungsabläufe am Himmel studiert. Der Kurs findet im Vereinsraum der Vereinigung Krefelder Sternfreunde e.V. (VKS) statt.

7 x mo, 20.00-21.30 Uhr, ab 27.10.,  
Krefelder Sternwarte, Danziger Platz 1,  
14 UStd., 69,- EUR, Klaus-Michael Köppl

#### Auch interessant!

Livestream - vhs.wissen live:  
Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen  
der Menschheit  
→ Siehe G12113



## Wir suchen Kursleitende

...für den Bereich Naturwissenschaften.

Ihr Ansprechpartner:  
Roland Götz  
Tel: 02151 86 2655  
E-Mail: roland.goetz@krefeld.de

## Geologie, Geographie, Archäologie

### G31104

#### Gesteine, Fossilien, Mineralien Kurs mit praktischen Übungen

In Kooperation mit dem  
Naturwissenschaftlichen Verein zu Krefeld  
Das Seminar wendet sich an Teilnehmende ohne oder mit Vorkenntnissen, die mehr aus den verschiedenen Bereichen der Geologie, Mineralogie und Paläontologie erfahren wollen. Eigene Fundstücke können mitgebracht werden. Neben allgemeinen Fragen zur Gesteins- und Fossilienkunde wollen wir uns in diesem Semester mit dem Thema „Wichtige Orte der Geologie und Typlokalitäten - wo der Aufbau der Erde erkennbar wird“ beschäftigen. Wir werden erfahren, wie viele Puzzleteile und Aufschlüsse nötig sind, um die Entstehung und Entwicklung der Erde in ein wissenschaftlich fundiertes Bild zu bringen.

6 x mi, 18.15-20.15 Uhr, ab 29.10., VHS-Haus,  
Raum A.1.06, 16 UStd., 49,- EUR,  
Veronika Steinberg, Dipl.-Geologin

### G31120

#### Geologische Exkursion in die Kreide im Raum Aachen

In Kooperation mit dem  
Naturwissenschaftlichen Verein Krefeld  
Aachen ist nicht nur bekannt durch seine vielen Quellen im Stadtgebiet, sondern auch durch seine Thermalquellen, die schon Karl der Große wertschätzte. Diese Erscheinungen haben mit der besonderen Geologie in Aachen zu tun, insbesondere durch die tief reichenden Störzonen. An mehreren Aufschlüssen mit kurzen Wanderungen wollen wir uns Quellen, den paläozoischen Untergrund und die Deckschichten aus Aachener Kreide ansehen. Bitte wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und Verpflegung mitnehmen.

Sa. 30.08., 8.30-17.00 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz  
De Greiff-Straße 195 (Geologischer Dienst), 35,- EUR,  
Veronika Steinberg, Dipl.-Geologin



### G31122 Geologische Exkursion in die Terrassenlandschaft zwischen Rheinberg und Straelen

In Kooperation mit dem Naturwissenschaftlichen Verein Krefeld  
Wir haben am Niederrhein nicht nur Endmoränen aus der Eiszeit, sondern auch Hügelstrukturen, die eine tektonische Ursache haben. Und unsere Flüsse haben dieses Relief auch noch kräftig mitgestaltet. Während dieser Exkursion werden wir an etlichen Aufschlüssen die Entstehungsgeschichte dieser besonderen nieder-rheinischen Landschaft zwischen Neukirchen-Vluyn, Rheinberg, Kerken und Straelen kennenlernen. Bitte wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und Verpflegung mitnehmen.

Sa. 20.09., 8.30-17.00 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz  
De Greiff-Straße 195 (Geologischer Dienst), 35,- EUR,  
Veronika Steinberg, Dipl.-Geologin

## Tiere



### G31404 Katzen: Bedürfnisse, Gesundheit, Verhalten

Katzen sind beliebte Haustiere, aber ihre Haltung ist anspruchsvoll: Jede Katze ist ein Individuum mit persönlicher Geschichte, Erfahrungen, Vorlieben und Bedürfnissen. Bei Unstimmigkeiten oder unerwünschtem Verhalten sind Katzeneltern häufig überfordert - und das Tier landet im Tierheim. Katzeneltern sind eben nicht nur "Dosenöffner", sondern vor allem Bezugspersonen. In diesem Seminar werden die wichtigsten Themen rund ums Katzenwissen vermittelt: Ethologie der Katze, Bedürfnisse, Wahl der passenden Partnerkatze, Grundlagen bei Katzensammenführungen, wichtige Katzendinge, Einführung in die Lerntheorie, Einführung in Training und Alternativverhalten, Gesundheitsvorsorge und Tierarzt, allgemeine Informationen zu Kosten und Urlaubsbetreuung.

Sa, 27.09., 10.00-14.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.1.03,  
25,- EUR, Adriane Schulz

#### Auch interessant!

Tierfotografie Zoo Duisburg  
→ Siehe G23218NV

### G31406NV Natur aktiv erleben mit Hund "Erlebniswanderung mit Elementen des Waldbadens mit Hund"

Wir lassen den Alltag hinter uns und gehen achtsam mit unserem Hund durch den schönen Wald am Hülser Berg und erfreuen uns an den unterschiedlichen Wildtiergehegen, wie Wildschwein-, Damm- und Rotwild, sowie auch an dem 63 m-hohen Johannesturm



**Jetzt online buchen!**



Auf unserer Website unter  
[www.vhs.krefeld.de](http://www.vhs.krefeld.de) finden  
Sie unser gesamtes Kurs-  
angebot und können dort  
auch direkt buchen.



am Hülser Berg. Ein Spaziergang mit Hund im Wald reicht oft aus, um Stress zu reduzieren, die Konzentration zu fördern und wieder gute Laune zu bekommen. Auch der Hund profitiert von einem Waldspaziergang, wenn der Mensch sich entschleunigt, denn die bessere Laune des Menschen wirkt sich positiv auf die Gefühlswelt des Hundes aus. Er spürt, dass sich der emotionale Zustand des Menschen verbessert und ist freudiger und offener mit ihm unterwegs. Außerdem werden Hund und Mensch durch den Kontakt mit dem Waldboden geerdet. Spüren und genießen Sie die Wirkung des Waldes und tanken Sie neue Kraft und Energie. Ihr Hund benötigt ein Geschirr und eine Schleppleine, da wir durch wildreiches Gebiet wandern. Ihr Hund sollte gut verträglich mit Artgenossen und Menschen sein. Bitte beachten: läufige Hündinnen, deren Standhitze nicht länger als sechs Wochen vorbei ist, können nicht an der Wanderung teilnehmen können!

*Sa, 27.09., 11.00-13.00 Uhr, Parkplatz Hülser Bergschänke, Rennstieg 1, 47802 Krefeld, 14,- EUR, Bettina Küster*



## G31408

### Erst der Kurs und dann der Hund

In Kooperation mit dem Krefelder Tierheim Allen angehenden Hundehaltern gibt dieses Seminar Hilfestellung und Informationen zum Thema Hund - und zwar schon vor der Anschaffung. An fünf Abenden werden die Themen Rechte und Pflichten der Hundehaltung, Rassen, Pflege, Sozialverträglichkeit und Körpersprache nahegebracht. Angestrebt ist eine zusätzliche praktische Stunde im Krefelder Tierheim (letzter Termin, Samstag 06.12., 11:00 - 13:00 Uhr), wodurch die Möglichkeit gegeben werden soll, ein Gefühl für die Rasse Hund zu bekommen. Möglicher-

weise findet der ein oder andere Tierheimhund ein neues Zuhause. Es bleibt genügend Zeit für Fragen und Diskussionen. Bitte Schreibmaterial bereithalten.

*5 x mi, 18.30-20.00 Uhr ab 05.11., VHS-Haus, Raum A.2.11 und 1 x Sa, 06.12., 11.00-13.00 Uhr, Krefelder Tierheim, Flünnertzdyk 190, 12 UStd., 65,- EUR, Jutta Lessmann*



#### Auch interessant!

Livestream - vhs.wissen live:  
Spinnen und Menschen:  
Eine verwobene Beziehung  
→ Siehe G12115



[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)



[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)



## Wanderungen, Exkursionen

G31503



### Geführte Wanderung

#### Naturschutzgebiet Egelsberg

In Kooperation mit dem Naturschutzbund NABU Bezirksverband Krefeld/Viersen e.V.

Auf unserer ungefähr 2stündigen Wanderung erleben wir die Heide in voller Blüte. Es werden zudem Standorte seltener Pflanzen aufgesucht und die Entwicklungen des Gebietes vorgestellt. Bitte an festes Schuhwerk und witterungsgerechte Kleidung denken.

*So, 31.08., 10.30-12.30 Uhr, Treffpunkt Parkplatz Luiters Weg / Siedlung Egelsberg (Nordseite vom Egelsberg), 18,- EUR, Theo Malschützky*

#### Auch interessant!

Stadttrundfahrt

für Krefelder\*innen und Neugierige

→ Siehe G11001

G31505



### 1626 - 2026: 400 Jahre Fossa Eugeniana: Fort Hazepoot und Lingsforter Bruch

Die Fossa Eugeniana ist ein unvollendeter Kanal und eine Verteidigungslinie zwischen Rhein/Reinberg und Mass/Venlo, deren Bau am 21. September 1626 begonnen wurde. Diese Wanderung führt rund um das Naturschutz- und Wasservogelgebiet Lingsforter Bruch bei Arcen / NL. Auch die Geschichte von Fort Hazepoot, das als Doppelschanze beidseitig der Fossa Eugeniana erbaut wurde, kommt nicht zu kurz. Die ca. 8 km lange Strecke über schöne schmale, gelenkschonende Pfade und stabile Bohlenwege wandernd erleben wir tolle Landschaftsbilder, Wasservögel und Biber Spuren im Nationalpark De Maasduinen. Anschließend bestehen verschiedene Einkehrmöglichkeiten. Für Kinder geeignet. Bitte dem Wetter entsprechende Kleidung, festes Schuhwerk, Kamera, Fernglas, kleine Trinkflasche mitbringen.

*So, 13.09., 10.00-12.30 Uhr, Treffpunkt: Wanderparkplatz Walbeckerweg 133/Ecke Lingsforter Weg, Arcen, Niederlande, 18,- EUR, Wilfried Küsters, Niederrhein Guide*

#### Auch interessant!

Huy an der Maas

→ Siehe G22124



G31507

### Auf den Spuren heimischer Wild-Tiere

In Kooperation mit dem

Naturwissenschaftlichen Verein Krefeld

Während dieser ca. 2 bis 4 km umfassenden Exkursion taucht man unter fachkundiger Führung eines Wildnislehrers und Fährtenlesers in die heimliche Welt der heimischen Tiere wie Reh, Fuchs, Specht und Co. ein. Die Teilnehmenden suchen und lesen in ihren Spuren, was sie gemacht haben, lernen über ihre Biologie und ihr Verhalten und öffnen das Tor zu einer außerordentlichen Wahrnehmung. In den Details zeigt sich eine neue Welt. Versetzt man sich in das individuelle Tier, entsteht eine ganz besondere Erfahrung und Verbindung. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Snack und Getränke sowie optional Papier und Bleistift, kleiner Messstab und Fotoapparat/Smartphone für Fotos.

*So, 14.09., 10.00-14.00 Uhr, Treffpunkt: Hülser Berg, Wanderparkplatz, Talring 5, 25,- EUR, Wildnislehrer Christian Elberg*

#### Auch interessant!

Exkursion zu den Wildgänsen am Xantener Altrhein -

Fotoworkshop Naturfotografie

→ Siehe G23226NV

**G31509NV** neu**Niederkamper Wald - Mystischer Wald und weite Wiesen**

In der üppigen Natur des Niederkamper Waldes lassen wir heute unsere Seele baumeln. Die nur 8,2 ha kleine Naturwaldzelle nahe der Issumer Fleuth schenkt uns eine herrlich Auszeit im Grünen. Nicht das "Ablaufen von Kilometern" steht heute im Vordergrund, sondern die Freude an den vielen kleinen Dingen, die wir unterwegs entdecken, fotografieren oder bestaunen werden. Die Strecke ist ca. 5,6 km lang.

*Mi, 24.09., 11.00-13.00 Uhr,  
Startpunkt: Vor dem Baerlagshof, Hochwald 38,  
47661 Issum, 18,- EUR, Sabine Schmidt*

**G31510****Libellenweg in den Ravenvennen im Nationalpark Maasduinen (NL)**

Die Ravenvennen mit dem weißen Berg sind ein besonders schönes Wanderziel im Nationalpark Maasduinen, dem Grüne Band zwischen Maas und deutscher Grenze. Über schmale Pfade und durch Heide-

flächen erreicht man den Libellenpfad und umrundet das Naturschutzgebiet Ravenvennen zwischen Arcen und Lomm. Anschließend bestehen verschiedene Ekehrmöglichkeiten im Bauerncafé oder Pfannkuchenhäus beim Waldspielplatz. Die ca. 8 km lange Wanderung ist auch für Kinder gut geeignet. Bitte an festes Schuhwerk, kleine Trinkflasche, dem Wetter entsprechende Kleidung und Kamera denken.

*Sa, 27.09., 10.00-12.30 Uhr, Treffpunkt: Grenzweg 35,  
47638 Straelen, Parkplatz Zollschranke, 18,- EUR,  
Wilfried Küsters, Niederrhein Guide*

**G31511****Fahrradexkursion: Krefelder Niepkühlen**

In Kooperation mit dem Naturschutzbund NABU Bezirksverband Krefeld/Viersen e.V. Auf der Fahrradexkursion werden interessante Bereiche der Krefelder Niepkühlen aufgesucht. Es werden Fragen des Gewässerhaushalts und der Zukunft der verschiedenen Bereiche der Niepkühlen behandelt. Die heimische Tier- und Pflanzenwelt wird erläutert.

*So, 12.10., 10.30-12.30 Uhr, Treffpunkt: Fahrradparkplatz an der Gaststätte Marcelli, Heyenbaumstr., 18,- EUR, Theo Malschützky*

**G31513****Wanderung an den Littard Kühlen zum Schloss Bloemersheim und zur Leyenburg**

Über schöne Waldwege erreichen wir das Schloss Bloemersheim mit seiner wechselvollen Geschichte und wunderschönen Silhouette, umgeben von einer Auenlandschaft. Von mehreren Seiten gibt es tolle An-



sichten und Foto Möglichkeiten. Weiter geht es über Waldwege und durch Felder zum Maurischen Pavillion und zur Leyenburg. Von dort führt der Weg durch eine alte Allee zu alten Höfen an den Hackstein Kühlen und weiter über schmale Pfade entlang der Littardkühlen zurück zum Saermanshof. Ca. 8km. Mitbringen: Dem Wetter entsprechende Kleidung, Fernglas und Camera. Schloss Bloemersheim, die Leyenburg, Kloster Meer in Meerbusch gehörten der früheren Krefeld Textilfamilie Von der Leyen, die auch mal Bürgermeister von Krefeld waren.

**Sa, 08.11., 10.00-12.30 Uhr, Treffpunkt: Saermanshof, Littardweg 55, 47506 Neukirchen-Vluyn, 18,- EUR, Wilfried Küsters, Niederrhein Guide**



### **G31515NV** **Wanderung durch das Klosterdorf Steyl: Gärten, Grotten, Klöster**

Zuerst führt unsere Wanderung über die Maasfähre zum Aussichtsturm durch die Maasauen mit tollem Blick auf das Klosterdorf Steyl. Mit der Fähre erreichen wir wieder das Missionshaus mit dem Grab von Arnold Janssen (Ordensgründer). Weiter wandern wir zum Kloster der Rosa Schwestern (Schweige Orden) und zu den blauen Schwestern (Steyler Missions Schwestern). Anschließend besuchen wir die Grotten im Ordensgarten. Der Klostergarten beherbergt seltene Pflanzen und Kräuter und ist ein Ort, an dem man Ruhe genießen kann. Die ca. 6 km lange Rundwanderung endet wieder am Startpunkt. Bitte dem Wetter entsprechende Kleidung und feste Schuhe und Kamera mitbringen. Anschließend verschiedene Einkehrmöglichkeiten. Die Kosten für die Fähre sind nicht im Entgelt enthalten.

**Sa, 15.11., 10.00-12.30 Uhr, Steyler Missionare Missionshaus,, 18,- EUR, Wilfried Küsters, Niederrhein Guide**

### **G31517NV** **Wanderung durch den Heilquellenkurbetrieb in Kevelaer**

Kevelaer ist seit dem 04.07.2024 der erste Heilquellen Kurbetrieb in NRW. Bei einer Wanderung erleben Sie das Grenadierwerk, den Atemweg, den Fitnessparcour und das Inhalatorium (3€ Eintritt sind im Entgelt enthalten). Im Inhalatorium können Sie in der Erkältungszeit 30 Minuten ionisierte Salzlufte für Bronchien und Lunge genießen. Weiter führt der Weg über eine schöne Allee, vorbei an Kunstwerken zum Gnadenbild und wieder zurück zum Solepark. Anschließend gibt es verschiedene Einkehrmöglichkeiten in Kevelaer.

**Sa, 22.11., 10.00-12.30 Uhr,  
Treffpunkt: Solegarten St. Jakob vor der Tourist Info,  
Twistedener Straße 140, 47623 Kevelaer, 18,- EUR,  
Wilfried Küsters, Niederrhein Guide**



### **Wir suchen Kursleitende**

**...für den Bereich Naturwissenschaften.**

Ihr Ansprechpartner:  
Roland Götz  
Tel: 02151 86 2655  
E-Mail: roland.goetz@krefeld.de



### **Social VHS**

Kennen Sie schon unseren Facebook- und Instagram-Account? Hier informieren wir zu neuesten Veranstaltungen und geben einen Einblick in den VHS-Alltag. Reinschauen lohnt sich!

[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)  
[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)



## Natur



### G31602

#### Wildfrüchteexkursion in den Park von Burg Linn

In Kooperation mit dem Naturwissenschaftlichen Verein zu Krefeld  
Die Früchte vieler einheimischer und angepflanzter Bäume und Sträucher sind eine vitaminreiche Delikatesse, die sich zu Leckereien wie Marmeladen, Gelees, Mus und Likör verarbeiten lassen. Wichtig ist auch hier - genau wie bei Pilzen und Wildgemüsen - eine genaue Artenkenntnis, um essbare von giftigen Früchten zu unterscheiden. Auch an leckeren Rezeptvorschlägen wird es nicht fehlen. Diese sowie Übersichtslisten, Einsicht in Bücher zum Thema sowie eine Kostprobe selbstgemachter Wildfrucht-Marmeladen, -Gelees und -Liköre runden die Tour ab. Ein Beitrag von 4 € pro Person für die Kostproben wird vor Ort erhoben. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung, Regenschutz, Taschenmesser, Notizheft, Stift, Körbchen bzw. Stoffbeutel, Handdesinfektionstücher. Wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat.

*Mi, 20.08., 15.00-18.00 Uhr, Treffpunkt: Parkeingang an der Sitzgruppe mit Litfaßsäule, 18,- EUR, Dr. Regina Thebud-Lassak, Diplom-Biologin*

### G31604

#### Der Wald und seine Pflanzen

In Kooperation mit dem Naturwissenschaftlichen Verein zu Krefeld  
Bei diesem Spaziergang durch den Wald am und auf dem Hülser Berg lernen die Teilnehmenden Bäume, Sträucher und typische Waldpflanzen kennen. Auch

zum Waldaufbau, zu den Pflanzengesellschaften, den Nutzungsformen, den verschiedenen Verwendungsmöglichkeiten von Bäumen und Sträuchern, den gesundheitlichen Aspekten des Waldes u.v.m. gibt es Informationen.

*Mi, 03.09., 18.00-20.00 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz am Hülser Berg, Talring (gegenüber Hausnr. 5), 18,- EUR, Gabriele Heckmanns, Landespflegerin*

#### Auch interessant!

Livestream - vhs.wissen live:

Die Zitrusfrüchte Italiens

➔ Siehe G12107

### G31606NV

#### Kräuterwanderung: Heilkräuter im September

Zum Ende der sogenannten Frauendreißiger, einer Zeit der besonders wirksamen Heilkräuter, stehen wir an der Schwelle des langsam schwindenden Sommers und des Herbstbeginns. Die Natur verwöhnt die Sinne jetzt mit einer Vielzahl an Wildfrüchten aus heilsamen Hecken, sowie schmackhaften und heilkräftigen Wurzeln und Kräutern. Wissenswertes zu altem Brauchtum rund ums sammeln und zubereiten rundet unseren Ausflug in die Niederrheinische Natur an diesem Vormittag ab. Bitte an wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk denken, Fotoapparat und Notizblock sind auch immer hilfreich.

*Sa, 13.09., 11.00-13.00 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz Wilhelm-Reuter-Allee 1, 47506 Neukirchen-Vluyn, 14,- EUR, Claudia van Zütphen*

#### Auch interessant!

Vegane Herbstküche

➔ Siehe G34202NV

### G31609

#### Pilzkundliche Exkursion in den Krefelder Forstwald

In Kooperation mit dem Naturwissenschaftlichen Verein zu Krefeld  
Auf dieser Exkursion werden in einem Laubmischwald Pilze auf dem Waldboden, im Gras an Weggerändern



und auf Totholz zu entdecken sein. Es werden die Standortansprüche der Pilze untersucht, giftige von essbaren Pilzen unterschieden und das Bestimmen von Pilzen mit einem Bestimmungsbuch geübt. Je nach Wetter kann das Pilzaufkommen unterschiedlich sein. Für ausschließlich am Sammeln von Esspilzen interessierten Personen ist diese Exkursion weniger geeignet. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, witterungsgerechte Bekleidung, Regenschutz, Körbchen bzw. Stoffbeutel, Notizbuch und Stift, Taschenmesser, falls vorhanden Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat.

*Mi, 17.09., 14.00-17.00 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz am Forsthaus, Forstwaldstraße 530, 25,- EUR, Dr. Regina Thebud-Lassak, Diplom-Biologin*



### **G31612** **Alte Bäume in Krefelder Parks -** **Wahrnehmung und Selbsterfahrung -** **Sollbrüggenpark**

In Kooperation mit dem Naturwissenschaftlichen Verein zu Krefeld  
Bei diesem Wandelgang geht es vor allem darum, in Kontakt mit alten Bäumen zu treten, ihre Gegenwart wahr zu nehmen, sich mit ihnen zu verbinden und ihre Ausstrahlung auf uns wirken zu lassen oder vielleicht sogar zu genießen.

*Mi, 24.09., 17.30-19.00 Uhr,  
Treffpunkt: Haus Sollbrüggen, Musikschule,  
Uerdinger Str. 500, 2 UStd., 18,- EUR,  
Gabriele Heckmanns, Landespflegerin*

### **G31614NV** **Herbstliche Führung - Zeit der Fülle**

Der Herbst hat begonnen und taucht den Wald in sanfte Rot- und Goldtöne. Die Natur hält noch einmal eine Fülle von Schätzen bereit, bevor sie sich eine wohlverdiente Winterruhe gönnt. Während eines gemütlichen Spaziergangs durch Wald und Wiese entdecken wir an diesem Vormittag die wertvollen Heilkräfte der Bäume und Pilze in der Littard und ihre Verwendungsmöglichkeiten in der Küche. Sagen und Legenden aus dem Reich der Pflanzen stimmen uns zusätzlich auf die dunkle Jahreshälfte und den natürlichen Rhythmus der Natur ein. Bitte an wetterangepasste Kleidung denken. Ein Fotoapparat und Notizblock sind auch hilfreich.

*Sa, 11.10., 11.00-13.00 Uhr, Parkplatz Samannshof, Littardweg 55, 47506 Neukirchen-Vluyn, 14,- EUR, Claudia van Zütphen*

## **Garten**

### **G31702** **Pflanzmarkt im Botanischen Garten**

In Kooperation mit Werkhaus e.V. und dem Kommunalbetrieb Krefeld KBK  
In diesem Jahr rücken essbare Pflanzen in den Fokus, um diesen Bereich weiter zu stärken. Interessierte sind zur Beteiligung und zum Austausch von Informationen und Saatgut eingeladen. Vielleicht ist es Deine Lieblingstomate, die alte Sorte Rote Beete oder die grünen Erbsen, die schon dein Opa hier kultivierte. Für den Besuch des Pflanzenmarktes ist keine Anmeldung erforderlich.  
Wer selbst tauschen oder sich einbringen möchte, kann sich gerne unter folgender Mail beim KBK anmelden: [kbk-botanischer-garten@krefeld.de](mailto:kbk-botanischer-garten@krefeld.de)

*Sa. 07.09., 11.00-15.00 Uhr, Botanischer Garten, Team des KBK*



## Betriebsbesichtigungen

### G31802

#### Besichtigung des Krefelder DB Fahrzeuginstandhaltungs-Werkes

Mit über 130 Jahren Erfahrung sorgen die Spezialisten der DB-Fahrzeuginstandhaltung für gute Leistungsfähigkeit von elektrischen Triebzügen und deren Komponenten. Nach der kurzen Einführung erfolgt ein Rundgang durch das Werk, in dem die ICE Baureihen und Triebzüge des Nahverkehrs regelmäßig technisch fit gemacht werden. Neben der Instandsetzung erfolgt auch die Neufertigung von Komponenten und die Umsetzung von Redesign-Projekten, bei denen gebrauchte Züge in moderne und fahrgastfreundliche Züge umgebaut werden. Das Mindestalter beträgt 18 Jahre. Vor Ort ist ein gültiger Personalausweis oder Reisepass vorzulegen. Bitte feste Schuhe mit flachen Absätzen und wetterfeste Kleidung tragen. Anmeldeschluss: 10.09.25

*Fr, 19.09., 13.30-17.00 Uhr, DB Fahrzeuginstandhaltung GmbH, Breitenbachstr. 69, 47809 Krefeld, 19,- EUR, Hans-Gerd Kreusch*

### G31804

#### Besuch bei Europas größtem Medikamenten-Hilfswerk: action medeor

action medeor e.V., Europas größtes Medikamenten-hilfswerk mit Sitz in Tönisvorst, lädt zum Blick hinter die Kulissen ein. Bei Ihrem Besuch erfahren Sie, wie sich die „Notapotheke der Welt“ in den 60 Jahren ihres Bestehens entwickelt hat, wie schnell die Hilfe vom Niederrhein im Katastrophenfall vor Ort ist und warum der Ukraine-Krieg action medeor vor ganz neue Herausforderungen gestellt hat. Außerdem werfen Sie einen Blick in das 4.000 Quadratmeter große Medikamentenlager. Eigene Anreise, der Besuch ist kostenfrei, Spenden sind erwünscht. - Anmeldung erforderlich.

*Di, 30.09., 16.00-17.30 Uhr, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt, Stefanie Wickerath*



### G31808NV

#### Betriebsführung Abfallentsorgungszentrum (AEZ) Asdonkshof

MEHR WERT für einen sauberen Niederrhein  
Seit über 20 Jahren steht das Abfallentsorgungszentrum Asdonkshof für umweltfreundliche Abfallbehandlung sowie die Gewinnung von Energie und Wertstoffen im Auftrag des Kreises Wesel und im Dienst für Bürger und Gewerbebetriebe. Dabei folgen die engagierten Mitarbeiter dem Anspruch `Mit Energie für die Umwelt` bei der Ausübung unterschiedlichster Tätigkeiten, die dazu beitragen, den Verbrauch von Rohstoffen zu mindern und die Umwelt zu schützen: Verwertung und Beseitigung von Abfällen, Erzeugung von Strom und Fernwärme, Produktion von Bio-Kompost, Rohstoffgewinnung und Vermarktung von Altkleidern und Altpapier.

*Mo, 06.10., 15.00-17.30 Uhr, AEZ Asdonkshof, Graftstr.25, 47475 Kamp-Lintfort, 8,- EUR, Cornelia Bothen*

[www](http://www.vhs.krefeld.de)

#### Jetzt online buchen!



Auf unserer Website unter [www.vhs.krefeld.de](http://www.vhs.krefeld.de) finden Sie unser gesamtes Kursangebot und können dort auch direkt buchen.



## VHS FOR FUTURE: Klima, Umwelt, Nachhaltigkeit



Klima

### G31902

#### Krefelder Klima-Treff:

#### Krefeld auf dem Weg zur Klimaneutralität - aktuelle Entwicklungen

In Kooperation mit der BUND-Kreisgruppe Krefeld  
Bei den Krefelder Klima-Treffs stehen aktuelle Klima-, Natur- und Artenschutz-Themen im Mittelpunkt. Was wurde bisher erreicht? Wo liegen weitere Herausforderungen für die Krefelder Stadtgemeinschaft? Darüber hinaus werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie man selbst einen Beitrag bei Klimaschutz und Nachhaltigkeit leisten kann. Zudem sollen die Treffen zu Austausch und Diskussion anregen. Verwaltung, Politik und Entscheidungsträger\*innen sollen ermutigt werden, die nötigen Schritte energisch und zielstrebig anzugehen. Es sind alle Krefelder Bürgerinnen und Bürger, Fachleute, Vertreter von Unternehmen, Vereinen und anderen Organisationen sowie Lokalpolitiker\*innen willkommen. Die Teilnahme ist kostenfrei, eine vorherige Anmeldung wird allerdings empfohlen, so dass z. B. über kurzfristige Änderungen informiert werden kann.

*Do. 30.10., 17.30-19.00 Uhr, VHS-Haus, 2 UStd., Klaus Kosmol*

#### Auch interessant!

Livestream - vhs.wissen live:

Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht von Homer bis zum Klimawandel

→ Siehe G12103

### G31904

#### KLIMA-PUZZLE:

#### Wir haben die Karten in der Hand

In Kooperation mit KLIMAPUZZLE

Das Klima verändert sich, aber das ganzheitliche Bewusstsein dafür fehlt. Das möchte der Klima-Puzzle-Workshop ändern, denn zu verstehen ist der erste Schritt, um unsere Zukunft mitzugestalten. Der Workshop schafft Verständnis, regt zum Weiterdenken an und ermutigt zum gemeinsamen Handeln. Der Klimawandel wird von den Teilnehmenden mit 42 Spielkarten in drei Phasen (Nachdenken, Kreativität und Besprechung) „erpuzzelt“ und zusammengefasst. Teamgeist und kollektive Intelligenz werden gefördert, Selbstreflexion und Verhaltensänderung angeregt. Die Inhalte basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen des Berichtes des Weltklimarates der Vereinten Nationen (IPCC). Weltweit haben bereits mehr als 1,5 Mio. Menschen mitgemacht. Die Teilnahme ist entgeltfrei, um eine Spende für den Verein KLIMAPUZZLE vor Ort wird gebeten.

*Sa. 08.11., 11.00-14.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.2.07, 4 UStd., 10,- EUR, Carsten Neises*

## Nachhaltigkeit

### G31906

#### Essbares KreFELD:

#### Projekt Hof Gartenstraße Freie Arbeitsgruppe

In Kooperation mit dem Werkhaus e. V., der Stabsstelle Klima und Nachhaltigkeit der Stadt Krefeld und dem Verein Anstoss e.V.

Im Rahmen des Projekts ESSBARE KreFELDER, bei dem an vielen öffentlich zugänglichen Orten Obst und Gemüse wachsen und gedeihen soll, gibt es bereits eine Gruppe von engagierten Krefelder\*innen, die sich auf dem Hof des VHS-Nebengebäudes an der Gartenstraße 58 um drei Hochbeete kümmert. Allein oder gemeinsam mit Gleichgesinnten kann geerntet werden, was zuvor gepflanzt und gesät wurde. Aber auch andere Menschen können sich bedienen. Auf





diese Weise wird Krefeld nicht nur nachhaltiger und klimafreundlicher, sondern vor allem lebens- und lebenswerter. Weitere Interessent\*innen sind jederzeit willkommen. Wer Interesse hat, kann sich bei der VHS Krefeld melden:

Tel.: 02151 - 86 2655

Email: roland.goetz@krefeld.de

*ab Di, 02.09., 17.30-18.30 Uhr,  
freie Terminabstimmung in der Arbeitsgruppe,  
VHS Krefeld, Nebengebäude, Gartenstraße 58, Hof,  
Roland Götz*



## **G31909** neu **KREATIVFELD:** **Marktplatz der Nachhaltigkeit**

In Kooperation mit dem Freiwilligenzentrum Krefeld Nachhaltigkeit braucht Engagement! Ohne Geld, gerne mit Tatkraft, vernetzen sich Unternehmen, Organisationen und Initiativen im Speed-Dating-Format, um nachhaltige Projekte zu starten. Wie können Sie sich einbringen?

- Handwerkliches Geschick - praktische Hilfe leisten
- Sachspenden - ressourcenschonend teilen
- Fachliche Expertise - Wissen weitergeben, Workshops gestalten
- Zeit für Austausch - Netzwerken & Ideen entwickeln

Die Teilnahme ist kostenlos. Weitere Infos & Anmeldung: kontakt@freiwilligenzentrum-krefeld.de, Tel.: 02151 / 566100

*Mi. 05.11., 16.00-20.00 Uhr, VHS-Haus*

## **Online-Vortragsreihe in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW**



### **G31920NV** **Solarstrom für alle - Online Vortrag**

Online-Vortrag in Kooperation  
mit der Verbraucherzentrale NRW

Solarstrom für das Eigenheim hilft dabei, Energiekosten zu sparen und die Umwelt zu schonen. Darüber hinaus kann der Strom auch ins Elektroauto geladen werden. Energieberater Akke Wilmes von der Verbraucherzentrale NRW ist im Kreis schon seit Jahren aktiv um den Bürgern das Thema näher zu bringen. Wie die Sonne in den "Tank" oder Speicher kommt und was dabei zu beachten ist stellt er in seinem Vortrag vor. Von Fragen nach der angemessenen Anlagengröße und der richtigen Ladeleistung bis zu Kosten und Fördermöglichkeiten werden dabei viele wichtige und interessante Aspekte thematisiert.

*Mi, 03.09., 18.30-20.00 Uhr, online - Zoom,  
Akke Wilmes, Architekt Dipl.-Ing.*

### **G31922NV** **Energieverbrauch erkennen und bewerten - Online Vortrag**

Online-Vortrag in Kooperation  
mit der Verbraucherzentrale NRW

Die Kosten für Energie steigen immer weiter an, ein Grund sich mit dem Verbrauch in den eigenen vier Wänden auseinander zu setzen und sich an der Energiewende zu beteiligen. Energieberater Akke Wilmes von der Verbraucherzentrale zeigt, welche Möglichkeiten man hat, um den Energieverbrauch zu dokumentieren und mit einfachen Mitteln den Verbrauch



zu bestimmen und, bezogen auf den eigenen Haushalt, zu bewerten und daraus einzuschätzen, welche Möglichkeiten man hat, den Verbrauch sinnvoll zu reduzieren.

*Mi, 24.09., 18.30-20.00 Uhr, online - Zoom,  
Akke Wilmes, Architekt Dipl.-Ing.*

## G31924NV

### Heizungswechsel - Online Vortrag

Online-Vortrag in Kooperation  
mit der Verbraucherzentrale NRW

Die letzten Jahre haben die Entscheidung für eine neue Heizung nicht leicht gemacht. Im Vortrag gibt Dipl. Ing. Akke Wilmes einen Überblick über Heizsysteme und die aktuellen Rahmenbedingungen.

Ist und war die Wärmepumpe die mögliche und richtige Lösung? Welche Alternative haben Eigentümer\*innen? Welche Vor- und Nachteile weisen die verschiedenen Heizsysteme auf? Gibt es was Neues?

Kommunale Wärmeplanung und persönliche Heizungsplanung! Förderung?

*Mi, 08.10., 18.30-20.00 Uhr, online - Zoom,  
Akke Wilmes, Architekt Dipl.-Ing.*

#### Auch interessant!

Mein Haus kommt in die Jahre:

Was muss, was kann ich tun?

→ Siehe G14312

## G31926NV

### Solarstrom für 2026

Online-Vortrag in Kooperation  
mit der Verbraucherzentrale NRW

Immer noch keine Solaranlage? Wie geht es 2026 weiter, was lohnt sich, was ändert sich? Solarstrom für das Eigenheim hilft dabei, Energiekosten zu sparen und die Umwelt zu schonen.

Kleines Stecker-PV-Gerät oder Anlage auf dem Dach, Speicher in den Keller, die Möglichkeiten sind vorhanden. Elektroauto, Wärmepumpe, selbst versorgen. Energieberater Akke Wilmes von der Verbraucherzentrale NRW bringt Ihnen das Thema näher und gibt Tipps für die Zukunft. Wie die Sonne in den „Tank“ oder Speicher kommt und was dabei zu beachten ist,

stellt er in seinem Vortrag vor. Von Fragen nach der angemessenen Anlagengröße und der richtigen Ladeleistung bis zu Kosten werden viele, wichtige und interessante Aspekte thematisiert.

Der Vortrag richtet sich an alle Bürger\*innen, die Solarstrom produzieren und nutzen

*Mi, 22.10., 18.30-20.00 Uhr, online - Zoom,  
Akke Wilmes, Architekt Dipl.-Ing.*



## G31928NV

### Ist eine Wärmepumpe die richtige Heizung? - Online Vortrag

Online-Vortrag in Kooperation  
mit der Verbraucherzentrale NRW

Die Energiepreise steigen, gleichzeitig sind die Rahmenbedingungen für einen Austausch des Heizsystems aktuell sehr attraktiv. Üppige Förderkonditionen für Heizungsanlagen, die erneuerbare Energien nutzen, Sonderprämien für den Austausch von fossil betriebenen Heizsystemen liegen im Trend. Neue gesetzliche Anforderungen und der steigende Energie- und CO<sub>2</sub>-Preis sollten neben den technischen Komponenten in die Erwägung mit einfließen. Ist die Wärmepumpe die mögliche und richtige Lösung? Was ist im Einzelfall zu beachten und welche Vor- und Nachteile weisen die verschiedenen Heizsysteme auf?

*Mi, 12.11., 18.30-20.00 Uhr, online - Zoom,  
Akke Wilmes, Architekt Dipl.-Ing.*



### G31930NV

#### Wärmedämmung 365 - Online Vortrag

Online-Vortrag in Kooperation  
mit der Verbraucherzentrale NRW

So sehr winterlicher Schneezauber bei klirrender Kälte und sommerlicher Sonnenschein mit hohen Temperaturen auch faszinieren - in Häusern und Wohnungen sollen weder eisige Kälte noch drückende Hitze herrschen, sondern das ganze Jahr über möglichst gleichbleibende Temperaturen. Die beste Methode, Heiz- und Klimatisierungskosten zu sparen, ist daher, das Haus einzupacken, richtig zu dämmen, zu lüften und zu heizen. Mit welchen Dämmmaßnahmen Heizenergie am effektivsten eingespart werden kann, die Hitze des Sommers draußen bleibt und welche Maßnahmen besonders wirtschaftlich sind, ist bei jedem Haus anders, dennoch gibt es gemeinsame wichtige Grundlagen.

*Mi, 26.11., 18.30-20.00 Uhr, online - Zoom,  
Akke Wilmes, Architekt Dipl.-Ing.*

### G31932NV

#### Smart Home - Online Vortrag

Online-Vortrag in Kooperation  
mit der Verbraucherzentrale NRW

Das Licht schaltet sich automatisch ein, wenn Sie den Raum betreten. Die Rollos fahren bei einbrechender Dunkelheit von selbst herunter und die Spülmaschine springt erst an, wenn die Solaranlage auf dem Dach genügend Strom liefert. Diese und viele weitere Anwendungsmöglichkeiten sind denkbar. Entscheidend ist jedoch die Auswahl eines zum Haushalt passenden Systems. Wenn Sie einen Umbau oder Neubau planen, sollten Sie neben den elektronischen Helfern auch an die Sicherheit und Barrierefreiheit denken, dann ist Ihr Haus fit für die Zukunft.

*Mi, 10.12., 18.30-20.00 Uhr, online - Zoom,  
Akke Wilmes, Architekt Dipl.-Ing.*

### G31934NV

#### Gut Wohnen, Schimmel adé - Online Vortrag

Online-Vortrag in Kooperation  
mit der Verbraucherzentrale NRW

Effizient Heizen, Regeln und Lüften - Energiesparen und Schäden vermeiden. Heizkosten steigen immer weiter, doch einfach nicht zu heizen ist keine Lösung. Feuchte und Schimmel drohen. In seinem Vortrag erläutert Energieberater Akke Wilmes, wie man das Heizverhalten optimieren kann und welche Technik dabei hilft, Heizkosten zu senken und Schäden zu vermeiden. Zudem gibt es Hinweise, welche Materialien und Maßnahmen helfen, Feuchteschäden zu beseitigen und dauerhaft zu vermeiden.

*Mi, 14.01., 18.30-20.00 Uhr, online - Zoom,  
Akke Wilmes, Architekt Dipl.-Ing.*



### G31936NV

#### Energieverbrauch erkennen und bewerten - Online Vortrag

Online-Vortrag in Kooperation  
mit der Verbraucherzentrale NRW

Die Kosten für Energie steigen immer weiter an, ein Grund sich mit dem Verbrauch in den eigenen vier Wänden auseinander zu setzen und sich an der Energiewende zu beteiligen. Energieberater Akke Wilmes von der Verbraucherzentrale zeigt, welche Möglichkeiten man hat, um den Energieverbrauch zu dokumentieren und mit einfachen Mitteln den Verbrauch zu bestimmen und, bezogen auf den eigenen Haushalt, zu bewerten und daraus einzuschätzen, welche Möglichkeiten man hat, den Verbrauch sinnvoll zu reduzieren.

*Mi, 28.01., 18.30-20.00 Uhr, online - Zoom,  
Akke Wilmes, Architekt Dipl.-Ing.*



## Ausstellung



**G31950**

### Faszinierende Strukturen der Natur - Ausstellung

In Kooperation mit dem Naturwissenschaftlichen Verein Krefeld  
Strukturen in der Natur haben die Menschen seit jeher fasziniert: Wind, Wasser, Hitze, Frost - sie alle hinterlassen Spuren und Strukturen in Felsen, Sand oder auch Schnee. Manche dieser Prozesse dauern nur kurze Momente und verschwinden mit der nächsten Flut oder einem Windstoß. Andere dauern Jahrtausende. Mit ihren Detailaufnahmen in Schwarzweiß und Farbe schärft die Fotoausstellung den Blick für solche Phänomene und vermittelt Hintergrundinformationen zu den jeweiligen Entstehungsprozessen.

18.11.2025-30.01.2026, VHS-Haus, Foyer, entgeltfrei,  
Michael Funcke-Bartz

#### Auch interessant!

Ausstellung:

Kunst im öffentlichen Raum - resource Nature

→ Siehe G12018



[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)

[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)

# FSJ UND BFD IN DER VHS

Bewirb dich jetzt:  
VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn  
Jens Neubauer  
02151-862660  
[jens.neubauer@krefeld.de](mailto:jens.neubauer@krefeld.de)



Politik, Gesellschaft, KR

Kultur, Kreativität

Natur, Gesundheit

Sprachen

Beruf, IT

## Arzneimittel in der Umwelt

**Ausstellung: ab Mo, 08.09.-29.09.**

**Ella Feldmann, G32004A**

**Vortrag: Di, 16.09.**

**Ella Feldmann, G32004B**

|                                                         |           |
|---------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Gesundheit .....</b>                                 | <b>88</b> |
| Gesundheitsvorträge, Gesundheitsvorsorge, Wellness..... | 90        |
| Entspannung, Yoga.....                                  | 95        |
| Gymnastik, Bewegung, Fitness .....                      | 104       |
| Tanz.....                                               | 114       |
| Besondere Sportangebote.....                            | 116       |
| Psychologie.....                                        | 124       |

## GESUNDHEIT

### Pädagogische Mitarbeiter\*innen

#### Roland Götz

Gesundheit in Krefeld  
Telefon 02151-86 2655  
roland.goetz@krefeld.de

#### Wibke Friedrich

Gesundheit in Neukirchen-Vluyn  
Telefon 02151-86 2683  
wibke.friedrich@krefeld.de

### Verwaltung

#### Gabriele Dammers

Telefon 02151-86 2654  
gabriele.dammers@krefeld.de



Dienstag, 30. September | 19 Uhr  
Saal 01 der VHS Krefeld

## Zungenschríttmacher statt Schlafmaske

**Ein Vortrag von Dr. med. Tasja Sokolowsky, Oberärztin der HNO-Klinik am Helios Klinikum Krefeld.**

Etwa zehn Prozent der Erwachsenen leiden unter der obstruktiven Schlafapnoe (OSA). Standardtherapie ist die nächtliche Beatmung über eine CPAP-Maske, doch fast jede/r Zweite kommt damit nicht zurecht. Für diese Patient:innen setzt die HNO-Klinik am Helios Klinikum Krefeld eine neuartige Technologie ein – den Zungenschríttmacher.

In ihrem Vortrag informiert Oberärztin Dr. med. Tasja Sokolowsky über die innovative Therapie, die als Alternative zur Schlafmaske genutzt werden kann. Der

Zungenschríttmacher aktiviert im Schlaf die Nerven unter der Zunge, wodurch die Atemwege offengehalten werden. Es gibt inzwischen zwei verschieden Systeme, die den Betroffenen helfen können trotz obstruktiver Schlafapnoe einen gesunden und erholsamen Schlaf zu bekommen.

Die Expertin erklärt, wie diese innovative Therapie funktioniert, für wen diese Option in Frage kommt und wie der Zungenschríttmacher im Rahmen eines minimalinvasiven Eingriffs implantiert wird.

Im Anschluss steht die erfahrene Ärztin für individuelle Fragen zur Verfügung.

*Der Vortrag ist kostenlos.*





**Dienstag, 4. November | 19 Uhr  
Saal 01 der VHS Krefeld**

## **Prävention im Alter: Wie bleibe ich möglichst lange fit und gesund?**



**Ein Vortrag von Dr. Stefan  
Schreiber, Chefarzt der Klinik  
für Innere Medizin & Geriatrie  
am Helios Cäcilien-Hospital  
Hüls.**

Die Statistik spricht eine klare Sprache: Die Zahl der alten und betagten Menschen in Deutschland nimmt immer weiter zu. Wir alle hoffen, auch im hohen Alter möglichst fit und gesund zu bleiben. Prävention spielt hierbei eine wichtige Rolle. Vorsorge bedeutet aber nicht, dem Alter als solchem vorzubeugen, sondern durch Früherkennung und Abwenden vermeidbarer Risiken möglichst gesund alt zu werden.

Dr. Schreiber, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin & Geriatrie am Helios Cäcilien-Hospital Hüls, beantwortet

in seinem Vortrag Fragen wie: Was sind normale biologische Alterungsprozesse? Welchen Einfluss haben unser Lebenswandel, körperliche Aktivität und Ernährung? Kann die Entwicklung einer Demenz beeinflusst werden? Welche Rolle spielen die ‚harten Fakten‘ Blutdruck, Blutzucker, Fette, Nikotin und Körpergewicht? Welche Impfungen und Vorsorgetermine sind ab welchem Alter sinnvoll?



Der Chefarzt ordnet medizinische Zusammenhänge laienverständlich ein und gibt praktische Tipps für eine hohe Lebensqualität, auch im Alter. Im Anschluss steht der Expertise für persönliche Fragen zur Verfügung.

*Der Vortrag ist kostenlos.*



Volkshochschule  
Krefeld | Neukirchen-Vluyn

[www.helios-gesundheit.de](http://www.helios-gesundheit.de)



## Gesundheitsvorträge, Gesundheitsvorsorge, Wellness

### Gesund in Krefeld: Wissen ist die beste Medizin

Bewusst leben, vorsorgen und die Gesundheit fördern - dazu bietet die Vortragsreihe der VHS Krefeld und der HELIOS Kliniken Krefeld, Hüls und Uerdingen vielfältige Anregungen. Unter dem Titel "Gesund in Krefeld - Wissen ist die beste Medizin" wird spannende Unterhaltung mit Wissensvermittlung und Aufklärung verbunden. Hier heißt es "erfahren, verstehen und hinterfragen". Ein Expertenteam aus Ärzten, Therapeuten, Pflegekräften und dem Sozialdienst informiert in anschaulichen Vorträgen über Vorsorge- und Präventivmaßnahmen und gibt Einblick in den aktuellen Wissensstand von Diagnostik und Therapie.

#### G32001A

### Gesund in Krefeld: Zungenschrítmacher statt Schlafmaske

Siehe Detail-Infos auf vorheriger Doppelseite.  
Anmeldung erforderlich.

*Di, 30.09., 19.00-20.30 Uhr, VHS-Haus, entgeltfrei,  
Dr. med. Tasja Sokolowsky*

#### G32001B

### Gesund in Krefeld: Prävention im Alter - Wie bleibe ich möglichst lange fit und gesund?

Siehe Detail-Infos auf vorheriger Doppelseite.  
Anmeldung erforderlich.

*Di, 04.11., 19.00-20.30 Uhr, VHS-Haus, entgeltfrei,  
Dr. Stefan Schreiber*



#### G32004A

### Arzneimittel in der Umwelt - Ausstellung

In Kooperation mit der BUKO Pharma-Kampagne Arzneimittelrückstände sind mittlerweile stark verbreitet und wurden in Fließgewässern sowie in Boden- und Gewässerproben gefunden. Weltweit wurden 992 Wirkstoffe in der Umwelt nachgewiesen. Die Umweltschädlichkeit kann im gesamten Lebenszyklus von Medikamenten verortet werden. Zusammenhänge und Auswirkungen an Beispielen von weitverbreiteten Arzneimitteln werden in dieser Ausstellung dargestellt und Lösungsstrategien sowie Handlungsoptionen aufgezeigt. In ihrem begleitenden Vortrag erläutert und vertieft Ella Feldmann, Mitarbeiterin der BUKO Pharma-Kampagne, am 16.09. die unterschiedlichen Aspekte der Ausstellung.

*08.09.-29.09.2025, VHS-Haus, Foyer, entgeltfrei,  
Ella Feldmann*

#### G32004B

### Arzneimittel in der Umwelt - Vortrag

In Kooperation mit der BUKO Pharma-Kampagne Rückstände von Arzneimittel sind weit verbreitet, deren negative Auswirkungen auf die Umwelt vielfältig. Ella Feldmann, Mitarbeiterin der BUKO Pharma-Kampagne, stellt Zusammenhänge und Auswirkungen an Beispielen von weitverbreiteten Arzneimitteln dar und erläutert Lösungsstrategien sowie Handlungsoptionen auf individueller und gesellschaftlicher Ebene. Der Vortrag ergänzt die (interaktive) Ausstellung "Arzneimittel in der Umwelt" der BUKO Pharma-Kampagne. - Anmeldung erforderlich.

*Di, 16.09., 19.00-20.30 Uhr, VHS-Haus, entgeltfrei,  
Ella Feldmann*

**G32005****Traditionelle Chinesische Medizin:  
Emotionen und Gesundheit**

Traditionelle Chinesische Medizin und Qi Gong bringen die über Jahrtausende bewährte Methode zur Gesunderhaltung aus der asiatischen in die westliche Welt. Erkrankungen werden dabei als Blockaden des freien Flusses der Lebensenergie Qi und des Blutes verstanden. Durch die ganzheitliche Sichtweise von Körper und Geist spielen Emotionen in Bezug auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden eine große Rolle. Neben der Theorie wird es auch praktische Beispiele geben. Fragen der Teilnehmer\*innen sind willkommen. - Anmeldung erforderlich.

*Mi, 24.09., 19.00-20.30 Uhr, VHS-Haus, entgeltfrei,  
Buyin Zheng, Ulrich Fricke*

**G32006****neu****Prävention vor Heilung:  
Ausgewogene Ernährung mit Ayurveda**

Ayurveda legt großen Wert auf eine ausgewogene Ernährung als Schlüssel zur Gesundheit und Prävention. Durch die richtige Auswahl und Kombination von Lebensmitteln für die individuelle Konstitution (Dosha-Typ) unter Berücksichtigung von Tages- und Jahreszeit, kann das innere Gleichgewicht gefördert und das Immunsystem gestärkt werden. In diesem Seminar vermittelt die Ernährungsberaterin und Koch-Dozentin die Grundlagen einer ayurvedischen Ernährung. Zudem bekommen die Teilnehmenden Lifestyle-Empfehlungen für eine gesunde Tages- und Jahresroutine. Das Seminar bietet die Möglichkeit zum "Dosha"-Test zur Ermittlung der individuellen Prakriti (Körperkonstitution). Es wird ein Chai und ein Snack zum Probieren gereicht. Im Entgelt ist die Lebensmittelumlage in Höhe von 10 EUR bereits enthalten.

*Do, 13.11., 18.00-20.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.2.11,  
29,- EUR, Sharvari Bhalerao*

**G32007****Erste Hilfe bei Kindern**

Vortrag in Kooperation mit dem Helios-Klinikum Krefeld von Beatrice Eberlein, Oberärztin des Zentrums für Kinder- und Jugendmedizin

Kinder sind wissbegierig und tollen gern herum. Doch der natürliche Entdeckungsdrang der Kleinen führt gelegentlich zu blauen Flecken, Beulen oder Schürfwunden. Gerade die Jüngsten unter ihnen haben noch kein Gespür für Gefahren. Und egal, wie gut man aufpasst - ein Unfall ist schnell passiert. Umso wichtiger ist es, sich mit Erste-Hilfe-Maßnahmen für Kinder auszukennen. Denn ein Notfall kann überall eintreten und ist ein Kind sogar bewusstlos und/oder atmet es nicht mehr, muss schnell reagiert werden. In ihrem Vortrag gibt Beatrice Eberlein Eltern, Großeltern, Erziehern und Babysittern wertvolle Tipps und Hinweise, worauf bei der schnellen Hilfe zu achten ist - unter anderem Vorkehrungen für ein kindersicheres Zuhause, Verbrennungen, Insekten-/Bienenstiche, Fieberkrampf und Pseudokrupp. Anmeldung erforderlich.

*Di, 18.11., 19.00-20.30 Uhr, VHS-Haus, entgeltfrei,  
Beatrice Eberlein, Oberärztin*

**G32009****Apropos Po:  
Interessantes aus dem Po-Gebiet**

Oft unterschätzt: Unser Hintern! Man braucht ihn zum Sitzen, Stehen und Gehen, er ist Hingucker und Kontrollorgan. Schließlich ist der After das Ende unseres Darms, der fast schon gesellschaftsfähig geworden ist. Da sollte man seinem Ende und dem ganzen Po-Gebiet ebenfalls Aufmerksamkeit widmen. Mit diesem Po-sitiven Vortrag wird unser Allerwertester genauer beleuchtet. Alle haben ein Hinterteil - also weg



mit Tabus! Der humorvolle und informative Vortrag richtet sich an alle Geschlechter, ist spannend und unterhaltsam. Die Dozentin ist Ärztin, Allgemeinchirurgin und Proktologin mit zusätzlichen Ausbildungen. Ihr Hintergrund in Palliativmedizin, Psychoonkologie sowie in Sexualmedizin helfen, Po-Probleme auch im Bild des „Menschen als Ganzem“ zu sehen. - Anmeldung erforderlich.

*Di, 02.12., 19.00-20.30 Uhr, VHS-Haus, 5,- EUR,  
Dr. Caterina Schulte-Eversum*

### Sturzprävention und Gleichgewichtstraining 60+

Ein sicheres Gleichgewicht und gezielte Muskelkraft ist für eine Sturzprävention von entscheidender Bedeutung. Durch ein individuelles Übungsprogramm werden die Teilnehmenden in die Lage versetzt, ihr Gleichgewicht, Kraft und die Koordination zu verbessern. Es werden Übungen im Sitzen und Stehen durchgeführt. Auch Damen und Herren, die schon eine Gehhilfe, wie z.B. einen Rollator, benutzen, sind willkommen. Zusätzlich werden Tipps und Anregungen gegeben, um Stürze im Alltag zu vermeiden. Bitte mitbringen: Handtuch, Turnschuhe und Getränk.

#### G32046NV

*13 x di, 10.00-11.00 Uhr, ab 09.09., Neukirchen-  
Vluyn, Diesterwegstraße 1 a, kl. Gym. 0.06,  
17.33 UStd., 103,- EUR, Anja Breiding*

#### G32047NV

*13 x di, 11.00-12.00 Uhr, ab 09.09., Neukirchen-  
Vluyn, Diesterwegstraße 1 a, kl. Gym. 0.06,  
17.33 UStd., 103,- EUR, Anja Breiding*

### Demenz: Was nun?



#### G32090

### In jedem Gesicht eine Erinnerung – Vernissage und Impulsvortrag zum Welt-Alzheimerstag

In Kooperation mit dem Arbeiter-Samariter-Bund Region Düsseldorf e.V. (ASB), Geschäftsstelle Krefeld Im Rahmen des diesjährigen Welt-Alzheimertags lädt der ASB Fischeln zu dieser Ausstellung mit illustrierten Portraits rund um die Diagnose Demenz ein. Die Bilder sollen die verschiedenen Facetten, Emotionen und Erfahrungen widerspiegeln, die mit Demenz verbunden sind, ohne die erkennbaren Gesichtszüge der Personen darzustellen.

Begleitend gibt es den Impulsvortrag „Geistig fit bleiben - Demenz vorbeugen“, in dem die wichtigsten Faktoren, die die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung verringern könnten, geklärt und weiteren Fragen auf den Grund gegangen wird, wie z. B: Wie spannend und komplex ist unser Gehirn? Wie funktionieren Erinnern und Vergessen? Wie schädigen Demenzerkrankungen unser Gehirn? Wie können wir unser Gehirn stärken und einer Demenz mit zehn einfachen Maßnahmen vorbeugen?

*Do, 18.09., 16.00-18.00 Uhr, ASB, Wimmersweg 29,  
Krefeld, entgeltfrei, Berit Kulicke*

#### Auch interessant!

Livestream - vhs.wissen live:  
Demographische Transformation und Pflege.  
Herausforderungen und Perspektiven.  
→ Siehe G12118



[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)



[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)



### G32092

#### Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

In Kooperation mit der PSAG Krefeld (Untergruppe Geronto) und dem Netzwerk "Aktiv und Gemeinsam im Raum Krefeld"

In der heutigen hoch technisierten Medizin stellt sich für viele Menschen die Frage, ob für sie in bestimmten Situationen alles medizinisch Mögliche getan werden soll oder nicht. Doch nur wenige treffen eine rechtliche Vorsorge. Im Ernstfall kann dies zu unerwünschten Problemen führen, wenn bei Krankheit die eigene Behandlung und Versorgung ungeregelt ist. Eine Möglichkeit, diesen weitreichenden und schwierigen Fragen zu entgehen, ist die frühzeitige Erstellung einer Patientenverfügung sowie einer Vorsorgevollmacht. Der Vortrag hilft, sich einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten der Absicherung zu verschaffen. - Anmeldung erforderlich.

*Do, 25.09., 18.00-19.30 Uhr, VHS-Haus, entgeltfrei, Kath. Verein für soziale Dienste SKM Krefeld e.V.*

#### Auch interessant!

Das Wichtigste zu Vollmachten und Verfügungen  
→ Siehe G14212

### G32094

#### Angehörige von Demenzpatienten: Persönliche Abgrenzung bei Verantwortungsübernahme

Demenzen sind Krankheiten, die nicht nur die daran erkrankten Menschen stark beeinträchtigen, sondern auch deren Umfeld enorm belasten und Angehörige teilweise in schwere Stress- und Krisensituationen stoßen. Wie kann nun ein Mensch, der mit einem Demenzerkrankten im Familienverband oder Freundeskreis lebt und/oder diesen betreut, versuchen, den Herausforderungen zu begegnen? Dieser Vortrag zeigt punktuell nach einer Einführung zum Thema Demenz auf, was Sie dafür tun können, sich selbst zu stärken und weiterhin am Leben mit der Umwelt teilhaben zu können. Anmeldung erforderlich!

*Do, 09.10., 19.00-20.30 Uhr, VHS-Haus, 10,- EUR, Michael Hawner*

### G32096

#### Demenz: Menschen mit Demenz begleiten

In Kooperation mit dem Arbeiter-Samariter-Bund Region Düsseldorf e.V. (ASB), Geschäftsstelle Krefeld und der Barmer GEK

Die Diagnose Demenz stellt die Welt der Angehörigen und Nahestehenden zunächst auf den Kopf. Der angebotene Kurs "Menschen mit Demenz begleiten" soll zu mehr Klarheit verhelfen. In 5 Einheiten wird über das Krankheitsbild Demenz mit den verschiedensten Formen sowie die Möglichkeiten im verbesserten Umgang mit dem demenziell veränderten Menschen referiert. Außerdem erhalten die Teilnehmenden Informationen zur Pflegeversicherung sowie Möglichkeiten zur Beschäftigung. Im Fokus steht zudem der Umgang mit herausforderndem Verhalten. Der Arbeiter-Samariter-Bund beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema Demenz und bietet weitere Vorträge und Angebote für Betroffene und Angehörige.

*5 x di, 17.00-19.00 Uhr, ab 28.10., ASB, Wimmersweg 29, Krefeld, 13.33 UStd., 10,- EUR, Berit Kulicke, Bärbel Deußen*



### G32098

#### Geistig fit bleiben - Demenz vorbeugen!

In Kooperation mit der PSAG Krefeld (Untergruppe Geronto) und dem Netzwerk „Aktiv und Gemeinsam im Raum Krefeld“

In einer Zeit, in der Prävention immer wichtiger wird, stellt sich die Frage: Gilt dies auch für Demenz? Derzeit leben in Deutschland etwa 1,8 Millionen Menschen mit dieser Erkrankung. Der größte Risikofaktor ist das Alter - ein Aspekt, den wir leider nicht beeinflussen können. Doch gibt es möglicherweise weitere



Faktoren, die das Risiko einer Demenzerkrankung verringern können?

In diesem Vortrag erfahren Sie:

- Wie faszinierend und komplex unser Gehirn ist
- Wie die Prozesse des Erinnerns und Vergessens funktionieren
- Wie Demenzerkrankungen unser Gehirn schädigen
- Wie Sie mit dreizehn einfachen Maßnahmen Ihr Gehirn stärken und einer Demenz vorbeugen können

Anmeldung erforderlich.

*Do, 06.11., 18.00-19.30 Uhr, VHS-Haus, entgeltfrei,  
Dr. Timm Strotmann-Tack, Chefarzt Geronto-  
psychiatrie LVR Viersen und Vorsitzender der  
Alzheimer Gesellschaft Krefeld-Niederrhein,  
Dirk Bahnen, Sprecher PSAG Gerontopsychiatrie und  
stellvertretender Vorsitzender der Krefelder Alzheimer  
Gesellschaft*

#### Auch interessant!

Gedächtnis- und Konzentrationstraining

→ Siehe G52501NV



### G32099

#### Demenz - Wer hilft?

#### Pflegebedürftigkeit und Leistungen der Pflegeversicherung

In Kooperation mit der PSAG Krefeld (Untergruppe Geronto), dem Netzwerk „Aktiv und Gemeinsam im Raum Krefeld“ und der Diakonie Krefeld & Viersen. Der Vortrag richtet sich auch an türkische Mitbürgerinnen und Mitbürger und wird ins Türkische übersetzt.

In dieser Veranstaltung erhalten Betroffene sowie Angehörige von Menschen mit Demenz wichtige Informationen rund um das Thema Pflegebedürftigkeit.

Der Vortrag informiert über die aktuelle Definition von Pflegebedürftigkeit, die Begutachtungsverfahren des Medizinischen Dienstes und die vielfältigen Leistungen der Pflegekassen, die je nach Pflegegrad in Anspruch genommen werden können. Ein besonderes Augenmerk liegt auf den Entlastungsangeboten, die den pflegenden Angehörigen von Menschen mit Demenz zur Verfügung stehen. Es werden die verschiedenen Unterstützungsmöglichkeiten vorgestellt, die über Krankenkassen und Pflegekassen angeboten werden. - Anmeldung erforderlich.

*Do, 20.11., 18.00-19.30 Uhr, VHS-Haus, entgeltfrei,  
Britta Seppi-Cordes, Pflegeberatung der Stadt Krefeld*



### Wir suchen Kursleitende

...für den Bereich Gesundheit.

Ihr Ansprechpartner:

Roland Götz

Tel: 02151 86 2655

E-Mail: roland.goetz@krefeld.de



### Social VHS

Kennen Sie schon unseren Facebook- und Instagram-Account? Hier informieren wir zu neuesten Veranstaltungen und geben einen Einblick in den VHS-Alltag. Reinschauen lohnt sich!

[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)

[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)



## Entspannung, Yoga



### G32102NV

#### EFT-Entdecke die transformative Kraft der emotional freedom technique

EFT ist eine sanfte und wirkungsvolle Methode mit dem Ziel, emotionale Blockaden zu lösen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

In diesem Kurs lernt man, wie man mit Hilfe von Klopfakupressur Stress, negative Gedankenmuster und emotionale Herausforderungen effektiv angehen kann.

Inhalte:

- Grundlagen und wissenschaftliche Hintergründe
- Praktische Übungen zur Selbstanwendung
- Unterstützung in einer kleinen, vertraulichen Gruppe
- Werkzeuge, die im Alltag für eine emotionale Freiheit genutzt werden können
- Ein besseres Verständnis für belastende Emotionen und wie man ihnen begegnen kann

Zielgruppe: Alle, die ihre emotionale Gesundheit verbessern möchten. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

5 x sa, 11.00-12.30 Uhr, ab 13.09., Kunst(t)räume, Weserstr. 10, 47506 Neukirchen-Vluyn, 10 UStd., 129,- EUR, Linda Schüller

### G32104

#### Wenn ich schlafen will und mein Gehirn nicht die Klappe hält ...

Jeder Mensch braucht einen guten und erholsamen Schlaf. Doch manchmal soll es einfach nicht so sein. Der Kurs zeigt Ihnen Möglichkeiten und Wege auf, wie Sie zu einer erholsamen Nachtruhe zurückfinden. Weiterhin haben Sie die Möglichkeit, verschiedene

Methoden kennen zu lernen, die Ihnen helfen, Entspannung zu finden - die Hauptvoraussetzung für einen gesunden Schlaf. Methoden: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Meditation, Fingeryoga, Hilfsmittel aus der Homöopathischen Hausapotheke. Bitte Schreibutensilien, zwei dicke Wolldecken und ein kleines Kissen mitbringen.

Sa, 20.09., 10.00-15.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.3.09  
Gymnastikraum, 49,- EUR, Erika Reimann

### G32108

#### Leichter atmen - besser leben

Sauerstoff ist die wichtigste Grundlage unseres Lebens und versorgt alle Zellen mit Energie. Atmen Sie manchmal auch nur im Schongang und spüren Enge oder Anspannung im Körper? Mit leichter Bewegung, Berührung und Achtsamkeit geben Sie Ihrem Atem wieder Raum und aktivieren die Heilkräfte Ihres Körpers. Erfahren Sie, wie viel Freude Sie spüren, wenn Ihr Zwerchfell wieder leicht schwingt und Ihre Zellen im lebendigen Rhythmus pulsieren. Bitte bringen Sie eine Decke, ein kleines Kissen, warme Socken und bequeme Sport-Kleidung mit und verzichten Sie bitte auf Parfüm.

So, 28.09., 11.00-14.15 Uhr, VHS-Haus, Raum A.3.09  
Gymnastikraum, 35,- EUR, Astrid Klancisar



### G32110NV

#### Kundalini-Meditation nach Osho - Schnupperkurs

Die Kundalini Meditation nach Osho, auch Schüttelmeditation genannt, unterstützt Sie auf sanfte Weise, Stress, innere Blockaden ob körperlich oder mentaler



Art, loszuwerden. Durch das Aufschütteln der Blockaden im Körper entsteht eine innere Harmonie: ein Glücksgefühl und tiefe Ruhe, die Ihnen Kraft und Gelassenheit für den Alltag geben. Die Meditation wirkt erfrischend, energetisierend und öffnend. Diese aktive Meditation dauert ca. 1 Stunde und besteht aus vier Phasen: 15 min schütteln des Körpers, 15 min freie Bewegung, 15 min Meditation und 15 min Ruhe und Entspannung. Die ersten drei Phasen werden von Musik begleitet. Bitte mitbringen: bequeme Sachen, Socken, Decke, kleines Kissen, Getränk, kleines Handtuch für die Augen.

*3 x mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 27.10., Neukirchen-Vluyn, Diesterwegstraße 1 a, kl. Gym. 0.06, 6 UStd., 32,- EUR, Madlen Buchmann*



### G32112NV

#### AusKLANG - entspannt am Abend mit Meditation und Klangschalen

Am Ende des Tages ablegen, loslassen, Körper und Geist entspannen. Atem- und Meditationsübungen werden mit dem Klang handgefertigter nepalesischer Klangschalen verbunden. Die warmen, zarten und lange schwingenden Töne können Körper und Geist dabei unterstützen, Stress abzubauen und Raum für Ruhe und Gelassenheit zu ermöglichen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und warme Socken. Bringen sie gerne Kissen, eine Decke und ggf. eine unterstützende Rolle für die Knie, die das Liegen erleichtern, mit.

*6 x do, 18.30-19.45 Uhr, ab 30.10., Neukirchen-Vluyn, Diesterwegstraße 1 a, gr. Gym. 1.04, 10 UStd., 42,- EUR, Simone Haltermann*

### G32114

#### Erlebnistag mit Klang

Im berührenden Klangraum lernen die Teilnehmenden die entspannende Wirkung der Klangmassage kennen. Die Klänge der Klangschalen schaffen einen Ort der Ruhe und Gelassenheit. Sie schwingen, vibrieren und machen den Kopf frei. Die Teilnehmenden erleben Anwendungsmöglichkeiten und erfahren die Wirkungsweise auf den eigenen Körper. Klangspiele sowie eine kleine Klangmassage werden gemeinsam genossen. Zum Ausklang des Tages geht jeder für sich mit den Klängen auf eine innere Klangreise. Wer bereits eine Klangschale besitzt, erhält Tipps und Hinweise, wie man die Klangschale für sich oder andere einsetzen kann. Auch für Berufstätige gut zum Stress-Abbau geeignet. Bitte eine Decke, Kissen und Wollsocken mitbringen.

*Sa, 08.11., 10.00-15.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.3.09 Gymnastikraum, 55,- EUR, Ruth Siemes*

### G32116NV

#### Nacken-Schulter-Kiefer: Loslassen-und-Entspannen-Workshop

Der Nacken ist leistungsfähig, hoch spezialisiert und leider auch störanfällig. Die Halswirbelsäule ist geschaffen zum Drehen und Wenden in alle Richtungen. Das Gewusst-wie ist entscheidend, um Nackenproblemen effektiv vorzubeugen. Das Seminar begleitet Sie mit Wahrnehmung, Loslassen, Mobilisieren, Kräftigen und Einblicken in die Anatomie. Denn: Das Verständnis steht am Anfang der Entspannung. Abgerundet wird der Workshop durch nützliche Tipps und Tricks für den Alltag. Die Kursleiterin ist Entspannungspädagogin und Präventionstrainerin. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe, ein Kissen, Handtuch, Pausensnack und ein Getränk. Im Kursentgelt ist ein Handout enthalten.

*So, 16.11., 10.45-16.00 Uhr, Neukirchen-Vluyn, Diesterwegstraße 1 a, gr. Gym. 1.04, 49,- EUR, Heike Marzinek*



### G32118

#### Die heilsame Kraft des Summens

Summen hat erstaunliche Effekte auf das Wohlbefinden, indem es einen schnell aus der Gedankenmühle herausholt und harmonisiert. Durch die Pulsation des Klanges werden alle Zellen und Organe im Körper berührt. Die Klangfarben der Töne werden gehört, die Schwingung im Körper gespürt und man atmet ganz leicht tiefer und im eigenen Rhythmus. Muskeln entspannen sich und die Zellen werden zu heilsamer Tätigkeit angeregt, emotionale Stauungen lösen sich auf. Bitte bringen Sie eine Decke, ein kleines Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung (keine Jeans) mit und verzichten Sie bitte auf Parfum.

*So, 23.11., 11.00-14.15 Uhr, VHS-Haus, Raum A.3.09  
Gymnastikraum, 35,- EUR, Astrid Klancisar*



### G32119

#### Massagewochenende für Paare

Dieses Seminar soll dazu dienen, sich in Ruhe, jenseits des Alltags, ganz seinem körperlichen Wohlbefinden zu widmen. Wohltuende Massagetechniken werden vorgestellt, die den Körper entspannen und so den natürlichen Energiefluss wieder herstellen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Wolldecke oder Iso-matte, Kissen, Badehose/Bikini, kurzarmiges T-Shirt, drei Handtücher, Massage- bzw. Körperöl, bequeme Kleidung mitbringen. Bitte unbedingt einzeln anmelden, Entgelt gilt pro Person.

*Fr, 23.01., 18.00 - 21.15 Uhr und  
Sa. 24.01., 10.00 - 17.00 Uhr,  
VHS-Haus, Raum A.2.11, 12 UStd., 56,- EUR,  
Dagmar Krölls*

### Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan kann von Menschen aller Altersgruppen geübt werden. Unter Beachtung von Atmung und Haltung werden langsame, fließende Bewegungen ausgeführt, wobei sich die Muskeln entspannen und der Geist sich beruhigt. Neben gesundheitsorientierten Übungen wird besonders die körperliche und geistige Beweglichkeit gefördert. Man kommt zur Ruhe, besinnt sich der eigenen Mitte und schöpft neue Kraft. Auch für Berufstätige sehr gut geeignet, um Stress abzubauen sowie Fitness und Kondition zu verbessern. Bringen Sie bitte lockere Kleidung, warme Socken und / oder Gymnastikschuhe mit.



### G32120

#### Tai Chi Chuan in der Mittagspause

*11 x di, 12.45-13.30 Uhr, ab 16.09., VHS Krefeld,  
Nebengebäude, Gartenstraße 58, Anbau, EG,  
Raum 11, 11 UStd., 72,- EUR, Ursula Heinrichs*

### G32122

#### Tai Chi Chuan - After-Work-Kurs

*11 x mi, 20.00-21.00 Uhr, ab 17.09., VHS Krefeld,  
Nebengebäude, Gartenstraße 58, Anbau, EG,  
Raum 11, 14.67 UStd., 96,- EUR, Ursula Heinrichs*



### Aikido - Seishinkai Stil

Aikido ist eine moderne, defensive Kampfkunst, die aus verschiedenen japanischen Kampfstilen und Waffenschulen entwickelt wurde. Im Aikido verbindet man sich in friedlicher Grundhaltung mit der Kraft des Angreifenden und kontrolliert in dieser geeinten Kraft den Angreifenden mittels zahlreicher Wurf-, Hebel- oder Haltetechniken. Im paarweisen Üben werden die Rollen beständig getauscht und so ein dynamischer Trainingsablauf gestaltet. Geeignet ist Aikido für jedes Geschlecht und Alter, Voraussetzungen sind eine normale Grundbeweglichkeit, Spaß an der Bewegung und am partnerschaftlichen Arbeiten. Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Aikidozentrum statt.

#### G32130NV

6 x fr, 17.45-18.45 Uhr, ab 05.09., Neukirchen-Vluyn, Aikidozentrum, Gymnastikraum der SG, Holtmannstr. 10, 8 UStd., 46,- EUR, Hans-Werner Pitsch

#### G32131NV

6 x fr, 17.45-18.45 Uhr, ab 07.11., Neukirchen-Vluyn, Aikidozentrum, Gymnastikraum der SG, Holtmannstr. 10, 8 UStd., 46,- EUR, Hans-Werner Pitsch

### Feldenkrais-Methode®: Bewusstheit durch Bewegung

Sie lernen verschiedene Lektionen der von Dr. Moshé Feldenkrais entwickelten Bewegungs- und Lernmethode kennen. Das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers im Bewegungsablauf ermöglicht das Entdecken von Bewegungs- und Verhaltensmustern, die eventuell zu Verspannungen, Schmerzen oder Einschränkungen führen. Dies ist die Voraussetzung für eine verbesserte Eigen- bzw. Reorganisation hin zu mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden. Sie können lernen, sich in der Bewegung bewusst wahrzunehmen, Zusammenhänge im Körper zu spüren und sich leicht und angenehm im Rahmen der eigenen Möglichkeiten zu bewegen. Sie benötigen bequeme Kleidung, eine Decke und evtl. ein kleines Kissen als Unterlage für den Kopf.

#### G32171NV

13 x mo, 10.00-11.00 Uhr, ab 01.09., Neukirchen-Vluyn, Diesterwegstraße 1 a, gr. Gym. 1.04, 17.33 UStd., 100,- EUR, Jutta Kreider

#### G32172NV

13 x mo, 18.30-19.30 Uhr, ab 01.09., Neukirchen-Vluyn, Diesterwegstraße 1 a, gr. Gym. 1.04, 17.33 UStd., 100,- EUR, Jutta Kreider



### Für alle Bewegungskurse

Bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen empfehlen wir vor einer Kursbuchung die Rücksprache mit einem Arzt.



[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)



[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)



## G32180

### Entspannt in die Woche: Autogenes Training und Muskelentspannung

In Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz, Kreisverband Krefeld

In diesem Entspannungskurs lernen die Teilnehmenden durch bewusste Atmung, gezielte Entspannung der Muskeln und mentale Strategien Beschwerden, wie z. B. Kopf-, Nacken-, Rückenschmerzen, hohen Blutdruck, Unruhe und Schlafstörungen wirksam anzugehen. Hierzu werden Techniken und Entspannungsübungen aus den Bereichen Autogenes Training und progressive Muskelentspannung angeboten. Auch für Berufstätige geeignet, um Stress abzubauen und die Gesundheit zu stärken. Familienkarte und sonstige Ermäßigungen wurden bereits berücksichtigt.

*8 x mo, 17.00-17.45 Uhr, ab 01.09.,  
Uerdinger Straße 609, 47800 Krefeld,  
Raum 4, 8 UStd., 68,- EUR,  
Claudia Weiland, Deutsches Rotes Kreuz*

## G32181NV

### Autogenes Training

Die Tiefenentspannungstechnik Autogenes Training (AT) ist eine bewährte Entspannungstherapie. Im AT lernt man durch gedankliche Konzentration zur Ruhe kommen. Körperfunktionen werden heruntergefahren und sollen Sie so in völlige Entspannung versetzen. Das AT hilft damit gezielt Stress abzubauen oder Schlafprobleme zu lindern. AT kann unter anderem folgende Effekte haben: Abbau von Muskelverspannungen und Haltungsschäden, Rückgang von chronischen Schmerzen, Kopfschmerzen und Migräne, Steigerung der Leistungsfähigkeit, mehr Gelassenheit und innere Ruhe. Besonders für eher ruhigere Menschen ist AT leichter erlernbar als PMR. Bitte lockere Kleidung, warme Socken, Decke und kleines Kissen mitbringen.

*10 x di, 18.30-19.30 Uhr, ab 02.09., Neukirchen-  
Vluyn, Diesterwegstraße 1 a, kl. Gym. 0.06,  
13.33 UStd., 75,- EUR, Yvonne Willms*



## G32186

### Progressive Muskelentspannung (PMR): Nachhaltige Stressbewältigung - Kurzübungen mit Langzeitwirkung

Sie erlernen eine der wissenschaftlich am besten belegten Entspannungsmethoden: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Nachweislich automatisiert der Körper die spielend leichte Methode, so dass er sie in Stress-Situationen kurzfristig abrufen kann. Dies können wir selbst dann auch bewusst tun - im Sitzen, Liegen, Stehen, zum Beispiel bei Kopfschmerzen, Problemen mit Konzentration, Ein- und Durchschlafstörungen, Muskelverspannungen, Schmerzen und Ängsten, wie z.B. vor Prüfungen. Besonders für aktive und unruhige Menschen ist PMR leichter erlernbar als Autogenes Training. Bitte bequeme Kleidung und ein Handtuch oder eine Nackenrolle mitbringen. Auch für Berufstätige sehr gut geeignet, um Stress abzubauen und Erkrankungen vorzubeugen.

*2 x mi, 19.15-21.30 Uhr, ab 12.11., VHS-Haus,  
Raum A.3.09 Gymnastikraum, 6 UStd., 49,- EUR,  
Dt. Ges. f. Ganzheitl.-Wiss. Entspannungsverfahren  
(DGEV) e.V., Dr. Jürgen Naeher-Zeiffer bzw.  
Andrea Naeher-Zeiffer*



**G32190****neu****Ganz entspannt: Kennenlern-Workshop verschiedener Entspannungstechniken**

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden verschiedene Entspannungstechniken kennen und können diese zu Hause anwenden und vertiefen. Dies hat positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele und hilft, im Alltag gelassen zu bleiben und die eigene Resilienz zu stärken:

- Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn: Einführung Achtsamkeitstraining mit Geh- und Sitzmeditation
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen: Methode der Anspannung und Entspannung der verschiedenen Körperteile, durch die eine Entspannungsreaktion im Körper verankert wird.
- Qi Gong: Körperhaltung, Gleichgewicht, Koordination, Atembewegung, Intention und Vorstellungskraft zur Aktivierung von Lebensenergie und Lebenskraft.
- Fantasiereise: Fantasiereisen regen die eigene Bilderwelt an, führen zu Entspannung und fördern Kreativität und Vorstellungskraft.
- Autogenes Training nach Schultz: Mit Hilfe von formelhaften Sätzen werden Entspannungsreaktionen im Körper hervorgerufen, die langfristig verinnerlicht und jederzeit abrufbar werden; Selbstsuggestion.

*Sa. und So. 08., 09., 15. und 16.11., 11.45-14.45 Uhr, VHS Krefeld, Nebengebäude, Gartenstraße 58, Anbau, EG, Raum 11, 16 UStd., 99,- EUR, Birgit Steinhoff*

**Auch interessant!**

Mental Load: Den Geist entlasten, Ressourcen für den Job schaffen

➔ Siehe G52261

**Mitzubringen**

Bitte bringen Sie Ihre eigene Gymnastik-/Yoga-Matte oder ein großes Badetuch mit und kommen Sie möglichst schon in Trainingskleidung zum Kurs.

**Hatha Yoga**

Unzulängliche Atmung und Bewegung, Lichtmangel, falsche Ernährung, Umweltgifte, fehlende Regenerationsphasen und negatives Denken gefährden unsere Gesundheit. Entscheidende Hilfe bieten die uralten Yogamethoden Indiens und Chinas, ergänzt durch alternative Verfahren des Westens. Diese Methoden sind geeignet, Lebensqualität und Wohlbefinden nachhaltig zu steigern. Bitte lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein kleines Kissen, eine Yoga-Matte und einen möglichst leeren Magen mitbringen. Auch für Berufstätige sehr gut geeignet, um Stress abzubauen und Erkrankungen vorzubeugen.

**Hatha Yoga****G32200NV - Nachmittagskurs**

*13 x di, 16.30-18.00 Uhr, ab 02.09., Neukirchen-Vluyn, Diesterwegstraße 1 a, gr. Gym. 1.04, 26 UStd., 143,- EUR, Sonja Mühlhausen*

**G32201NV**

*13 x di, 18.15-19.45 Uhr, ab 02.09., Neukirchen-Vluyn, Diesterwegstraße 1 a, gr. Gym. 1.04, 26 UStd., 143,- EUR, Sonja Mühlhausen*

**G32204****neu**

In Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz,  
Kreisverband Krefeld  
Familienkarte und sonstige Ermäßigungen wurden  
bereits berücksichtigt.  
Kein Kurs am 09.10., 16.10. und 23.10.

12 x do, 17.30-19.00 Uhr, ab 04.09.,  
Uerdinger Straße 609, 47800 Krefeld, Raum 2,  
24 UStd., 105,60 EUR,  
Petra Grünschläger-Salbeck, Deutsches Rotes Kreuz

**G32208**

10 x mi, 18.45-20.00 Uhr, ab 17.09., Physiotherapie,  
Trainingsraum EG. / St. Huberter Landstr. 12,  
16.67 UStd., 115,- EUR, Sabine Jörissen

**G32210**

Kein Kurs am 12.11. und 19.11.  
10 x mi, 20.00-21.30 Uhr, ab 17.09., VHS-Haus,  
Raum A.3.09 Gymnastikraum, 20 UStd., 119,- EUR,  
Christa Knors

**G32212**

11 x do, 10.00-11.30 Uhr, ab 18.09., VHS-Haus,  
Raum A.3.09 Gymnastikraum, 22 UStd., 132,- EUR,  
Christa Knors

**G32216**

11 x do, 18.45-20.15 Uhr, ab 18.09., Fabrik Heeder,  
Virchowstr. 130, Eingang B, 1. Etage, 22 UStd.,  
132,- EUR, Janine Esdar

**G32220**

11 x do, 19.15-20.30 Uhr, ab 18.09., Physiotherapie,  
Trainingsraum EG. / St. Huberter Landstr. 12,  
18.33 UStd., 125,- EUR, Kathrin Hausmann

**G32222NV**

8 x mi, 18.00-19.30 Uhr, ab 29.10., Neukirchen-Vluyn,  
Diesterwegstraße 1 a, gr. Gym. 1.04, 16 UStd.,  
88,- EUR, Irmgard Unger

**G32224NV**

8 x mi, 19.45-21.15 Uhr, ab 29.10., Neukirchen-Vluyn,  
Diesterwegstraße 1 a, gr. Gym. 1.04, 16 UStd.,  
88,- EUR, Irmgard Unger

**Yoga-Specials****G32240****neu****Achtsamkeit mit Yoga-Walk  
und Entspannung - Workshop**

In Kooperation mit dem  
Reha-Sportverein Fit auf Dauer e.V.  
Atmen und Gehen in der Kombination sind die natür-  
lichsten und zugleich wichtigsten Aktivitäten, um die  
Quelle der Vitalität zu finden. Bewusste Konzentration  
beim Atemgang baut Stress ab und führt zu mehr  
Klarheit. Die Teilnehmenden lernen die Meditation in  
Bewegung kennen, lassen den Alltag los und genießen  
das Ankommen bei sich selbst. Der Workshop findet  
draußen statt, daher bitte auf dem Wetter angepasste  
Kleidung und bequeme Turnschuhe achten. Für die  
Abschlusssentspannung im Kursraum werden dicke So-  
cken benötigt. Bei schlechtem Wetter findet der  
Workshop innen statt. Familienkarte und sonstige Er-  
mäßigungen wurden bereits berücksichtigt.

Sa, 06.09., 10.00-13.00 Uhr,  
Treffpunkt: Fit auf Dauer e.V., Niederstraße 99,  
Krefeld-Uerdingen, 4 UStd., 28,- EUR,  
Fit auf Dauer e. V.



### G32242NV Hatha Yoga - Online

Yoga ist ein Übungssystem (Körperstellungen, Bewegungen, Atmung, Entspannungsübungen), das Körper, Geist und Seele gesund erhält. Es fördert die Vitalität, klare Gedanken und die Selbstwahrnehmung. Yoga dient dem Stressabbau und dem Erhalt der Leistungsfähigkeit. Die Achtsamkeit für den eigenen Körper und die eigene Person wird erhöht. - Informationen zu den Voraussetzungen und zum Ablauf von Online-Veranstaltungen finden Sie auf der VHS-Homepage unter [www.vhs.krefeld.de](http://www.vhs.krefeld.de) unter VHS ONLINE.

**13 x mo, 20.00-21.30 Uhr, ab 08.09.,  
online - alfaview, 26 UStd., 143,- EUR, Sarah Beier**

### G32270 Resilienz-Yoga

Resilienz bedeutet die Fähigkeit, herausfordernde bzw. schwierige Lebenssituationen anzunehmen und diese durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Impuls für die eigene Entwicklung zu nutzen. Eine regelmäßige Yogapraxis kann eine wichtige Grundlage für eine derartig verstandene Resilienz sein. Ausgewählte Körperübungen, Atem- und

Entspannungstechniken und Meditationsübungen können dazu beitragen, mehr Vitalität, Ausgewogenheit und Lebensfreude in Ihr Leben zu bringen. Regelmäßiges Üben vermag die eigene Fähigkeit stärken, die Herausforderungen des Lebens konstruktiver und leichter zu bewältigen. Auch für Berufstätige sehr gut geeignet, um Stress abzubauen und Erkrankungen vorzubeugen.

**10 x di, 19.30-21.00 Uhr, ab 16.09., Physiotherapie,  
Trainingsraum EG. / St. Huberter Landstr. 12,  
20 UStd., 136,- EUR, Sabine Jörissen**



### G32274 Rücken-Yoga: Rückenschmerzen müssen nicht sein

In diesem Yoga-Kurs steht der Rücken im Fokus. Die Teilnehmenden lernen, ihren Körper in Symmetrie und Einklang zu bringen. Rücken-Yoga fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule, kräftigt die Rücken- und Bauchmuskulatur, durchblutet und dehnt die gespannte Muskulatur. Die ruhige Atmosphäre hilft beim Stress-Abbau. Für Personen mit starken Rückenbeschwerden oder einer kürzlichen Rücken-OP ist dieser Kurs nicht geeignet. Im Zweifel sollte eine Kursteilnahme zuvor mit einem Arzt und der Kursleitung abgesprochen werden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, großes Handtuch, Decke. Auch für Berufstätige sehr gut geeignet, um Stress abzubauen und Erkrankungen vorzubeugen.

**10 x mi, 20.15-21.30 Uhr, ab 17.09., Physiotherapie,  
Trainingsraum EG. / St. Huberter Landstr. 12,  
16.67 UStd., 114,- EUR, Sabine Jörissen**



## G32276 <sup>neu</sup> Body & Mind

Die Stunde beinhaltet eine Kombination aus Pilates- und Yogaelementen, die zum Teil in Bewegungsflows vereint sind. Anschließende Entspannungs- und Meditationseinheiten von ca. 15 Minuten bieten einen Raum zur Erholung und Regeneration. Ziel der Stunde ist eine Verbesserung der Haltung sowie der Beweglichkeit. Die konzentrierten Körper- und Atemübungen führen zur Beruhigung des Geistes und zu mehr Achtsamkeit. Ein wunderbarer Start ins Wochenende.

10 x fr, 17.15-18.15 Uhr, ab 19.09., VHS-Haus, Raum A.3.09 Gymnastikraum, 13.33 UStd., 85,- EUR, Isabella Hennig



## G32278 Lach-Yoga: Entspannung und Stärkung von Körper und Geist

Lach-Yoga ist eine ganzheitliche Methode, die mit einfachen spielerischen Übungen über Atmung und Lachen natürliche, heilsame Kräfte in uns mobilisiert. Dank der wissenschaftlich nachgewiesenen positiven Wirkung des Lachens auf Körper, Geist und Seele wird bei dieser lauten Sofortmeditation und fröhlichen Gesundheitsvorsorge unser allgemeines Wohlempfinden gesteigert. Durch die heitere Entspannung finden wir außerdem leichteren Zugang zu unserer Kreativität, Flexibilität, Intuition und Kontaktfreude. Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen oder rutschfeste Socken, Decke/Kissen und etwas zum Trinken mitbringen. Auch für Berufstätige sehr gut geeignet, um Stress abzubauen und Erkrankungen vorzubeugen.

8 x fr, 17.15-18.15 Uhr, ab 19.09., VHS Krefeld, Nebengebäude, Gartenstraße 58, Anbau, EG, Raum 11, 10.67 UStd., 64,- EUR, Cécile Guilbaud



## G32280 <sup>neu</sup> Yoga-Entspannungs-Wochenende

Wer Yoga kennt, macht einfach mal eine intensive Auszeit. Wer es kennen lernen möchte, hat hier ebenfalls die Gelegenheit, ein entspanntes Wochenende zu verbringen und sich etwa Gutes zu tun. Der Workshop bietet für Neueinsteigende eine Einführung - bzw. für Yoga-Erfahrene eine Vertiefung - in die verschiedenen Yoga-Aspekte wie Asanas (Körperhaltungen), Pranayamas (Atemübungen) und Shavasana (Bodyscan). Durch die einzelnen Körperübungen entsteht mehr Beweglichkeit verbunden mit mehr Zufriedenheit. Dynamische Abläufe in Verbindung mit dem Atem stärken das Herz-Kreislaufsystem. Atemübungen beruhigen und fördern das Atemvolumen. Ebenso kann hierdurch Atemwegserkrankungen vorgebeugt werden. Meditative Elemente führen in die innere Stille und Entspannung. Bitte mitbringen: Decke, kleines und großes Handtuch, dicke Socken und ein Kissen, evtl. Yoga-Kissen.

Sa. und So. 22. und 23.11., 11.45-14.45 Uhr, VHS Krefeld, Nebengebäude, Gartenstraße 58, Anbau, EG, Raum 11, 8 UStd., 49,- EUR, Birgit Steinhoff



## Für alle Bewegungskurse

Bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen empfehlen wir vor einer Kursbuchung die Rücksprache mit einem Arzt.



## Gymnastik, Bewegung, Fitness



### G32302

#### BOP - Bauch - Beine - Po

In Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz, Kreisverband Krefeld  
In diesem Kurs werden durch gezielte und sehr intensive Übungen die Problemzonen (Bauch - Oberschenkel - Po) optimal trainiert. Die Haltung wird verbessert und der Körper an den "Wunsch-Stellen" gefestigt. Auch für Berufstätige geeignet, das Wohlbefinden zu steigern und Beschwerden vorzubeugen. Familienkarte und sonstige Ermäßigungen wurden bereits berücksichtigt.

12 x mo, 20.15-21.00 Uhr, ab 01.09.,  
Uerdinger Straße 609, 47800 Krefeld, Raum 2,  
12 UStd., 52,80 EUR,  
Sandra Gronsfeld, Deutsches Rotes Kreuz

### G32304

#### BOP - Bauch - Beine - Po

In Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz, Kreisverband Krefeld  
In diesem Kurs werden durch gezielte und sehr intensive Übungen die Problemzonen (Bauch - Oberschenkel - Po) optimal trainiert. Die Haltung wird verbessert und der Körper an den "Wunsch-Stellen" gefestigt. Auch für Berufstätige geeignet, das Wohlbefinden zu steigern und Beschwerden vorzubeugen. Familienkarte und sonstige Ermäßigungen wurden bereits berücksichtigt. -

12 x do, 19.15-20.00 Uhr, ab 04.09.,  
Uerdinger Straße 609, 47800 Krefeld, Raum 2,  
12 UStd., 52,80 EUR,  
Sandra Gronsfeld, Deutsches Rotes Kreuz

## Gesunde Lebensführung und Bewegung für Diabetiker

In Kooperation mit dem CSV Marathon 1910 e.V.  
Bewegungsprogramm für Typ I- und Typ II-Diabetiker, an dem auch die Lebenspartner und Freunde teilnehmen können. Neben der Bewegung bildet der Informationsaustausch einen festen Bestandteil des Kurses. Die Reduzierung der Medikamentenmenge, Vorbeugung von Spätfolgen der Diabetes, Verbesserung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens sind Ziele dieses Angebotes. Auch für Berufstätige sehr gut geeignet, um Stress abzubauen und Erkrankungen vorzubeugen.

### G32307

7 x di, 18.30-20.00 Uhr, ab 02.09., VHS-Haus,  
Raum A.3.09 Gymnastikraum, 14 UStd., 84,- EUR,  
Almut Wittfeld-Bunn

### G32308

7 x di, 18.30-20.00 Uhr, ab 04.11., VHS-Haus,  
Raum A.3.09 Gymnastikraum, 14 UStd., 84,- EUR,  
Almut Wittfeld-Bunn

### G32312

#### Sitzgymnastik

In Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz, Kreisverband Krefeld  
Die Gymnastik am und sitzend auf dem Stuhl ist gedacht für Personen, die nicht mehr auf der Matte üben wollen oder können. Mit vielseitigen Übungen wird die Kondition trainiert, die Muskulatur gekräftigt und die Beweglichkeit verbessert. Auch für Berufstätige geeignet, um die Gesundheit zu stärken. Familienkarte und sonstige Ermäßigungen wurden bereits berücksichtigt.

15 x do, 10.00-10.45 Uhr, ab 28.08., Saal an der  
Friedenskirche, Luisenplatz 1, 47799 Krefeld,  
15 UStd., 43,50 EUR,  
Christel Giesing, Deutsches Rotes Kreuz

#### Auch interessant!

Sturzprävention und Gleichgewichtstraining 60+  
→ Siehe G32047NV



## G32324

### Gymnastik

#### für Becken, Bauch und Rücken

Der Kurs richtet sich an Damen und Herren jeden Alters und befasst sich sowohl theoretisch als auch praktisch mit der Wahrnehmung und der Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Der Beckenboden ist überaus wichtig für eine aufrechte Haltung, ein positives Körpergefühl und den richtigen Sitz der inneren Organe, wie z.B. Blase, Prostata und Gebärmutter. Ziel des Kurses ist es, einer Beckenbodenschwäche und den damit verbundenen Problemen, wie z.B. Harninkontinenz oder Blasensenkung, vorzubeugen bzw. diese zu lindern. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, dicke Socken. Auch für Berufstätige sehr gut geeignet, um Erkrankungen vorzubeugen sowie Fitness und Kondition zu verbessern.

*11 x mo, 12.00-12.55 Uhr, ab 15.09., VHS-Haus, Raum A.3.09 Gymnastikraum, 13.44 UStd., 89,- EUR, Carmen Kusenber*

## G32326NV

### Beweglichkeit und Fitness für den Rücken

"Ich hab Rücken"-Dem kann vorgebeugt und Abhilfe geschaffen werden! Durch gezielte Übungen und Schulung wird in diesem Kurs die Rückenmuskulatur gestärkt. So können z.B. Rückenbedingte Kopfschmerzen gelindert werden, die Koordination verbessert werden oder auch durch neue Körperwahrnehmung, falsche Bewegungsmuster gelöst werden um das Leben rückenschonender zu gestalten.

Bitte bequeme Kleidung tragen und Hallenturnschuhe, Turnschlappchen oder Stoppersocken mitbringen-keine Straßenschuhe!

Dieser Kurs findet in Kooperation mit den Kunst(t)räume Neukirchen-Vluyn statt.

*8 x mo, 19.45-20.30 Uhr, ab 01.09., Kunst(t)räume, Weserstr. 10, 47506 Neukirchen-Vluyn, 8 UStd., 88,- EUR, Désirée Burger*



### Rückhalt:

#### Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken - für Damen und Herren

Möchten Sie lernen, auf angenehme und effektive Weise Ihren Rücken zu stärken? Dann sind Sie hier richtig. Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen Rücken strapazierenden Alltag. Rückenschmerzen wird vorgebeugt, die Bewegungen im Alltag werden ökonomischer und leichter. Ziel dieses Kurses ist die Vorbeugung von Rückenbeschwerden, nicht deren Therapie. Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll. Begleitend zum Kurs können Sie das Kursbuch "Rückhalt - Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken", Klett-Verlag, Best.-Nr. 939855, erwerben.

Auch für Berufstätige sehr gut geeignet, um Erkrankungen vorzubeugen sowie Fitness und Kondition zu verbessern.

## G32330

*11 x di, 08.15-09.00 Uhr, ab 16.09., VHS-Haus, Raum A.3.09 Gymnastikraum, 11 UStd., 68,- EUR, Sabine Haybach*

## G32332

*11 x di, 09.00-09.45 Uhr, ab 16.09., VHS-Haus, Raum A.3.09 Gymnastikraum, 11 UStd., 68,- EUR, Sabine Haybach*

## G32334

*11 x do, 19.00-19.45 Uhr, ab 18.09., VHS Krefeld, Nebengebäude, Gartenstraße 58, Anbau, EG, Raum 11, 11 UStd., 68,- EUR, Monika Girbig*



## Rückenfreundliche und schonende Gymnastik für Damen

Es werden gezielte Übungen zur Beweglichkeit der Wirbelsäule, zur Stärkung und Lockerung der Bauch-, Rücken- und Schultermuskulatur sowie zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems durchgeführt. Eine Verbesserung der Koordination und Ausdauer sind weitere Schwerpunkte. Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen. Auch für Berufstätige sehr gut geeignet, um Erkrankungen vorzubeugen sowie Fitness und Kondition zu verbessern.

### G32340

5 x mo, 17.30-18.30 Uhr, ab 28.07.,  
Treffpunkt: Stadtwald, Anfahrt Golfplatz,  
gelbes Haus, 6.67 UStd., 42,- EUR, Regina Schemke

### G32341

5 x mi, 19.30-20.30 Uhr, ab 30.07.,  
Treffpunkt: Stadtwald, Anfahrt Golfplatz,  
gelbes Haus, 6.67 UStd., 42,- EUR, Regina Schemke

### G32342

11 x do, 09.00-09.45 Uhr, ab 04.09., VHS-Haus,  
Raum A.3.09 Gymnastikraum, 11 UStd., 68,- EUR,  
Viola Scholz

### G32344

Bei gutem Wetter können einzelne Trainingstermine  
nach Absprache mit den Teilnehmenden auch im  
Stadtwald stattfinden.

11 x mo, 17.30-18.30 Uhr, ab 15.09.,  
Schule am Uerdinger Rundweg, Rundweg 10,  
14.67 UStd., 90,- EUR, Regina Schemke

### G32346

11 x mi, 09.00-09.45 Uhr, ab 17.09., VHS-Haus,  
Raum A.3.09 Gymnastikraum, 11 UStd., 68,- EUR,  
Sabine Haybach

### G32348

Bei gutem Wetter können einzelne Trainingstermine  
nach Absprache mit den Teilnehmenden auch im  
Stadtwald stattfinden.

11 x mi, 20.00-21.00 Uhr, ab 17.09.,  
Gemeindezentrum Auferstehungskirche,  
Buschdonk 42a, 14.67 UStd., 90,- EUR,  
Regina Schemke

### G32349

11 x do, 20.00-20.45 Uhr, ab 18.09., VHS-Haus,  
Raum A.3.09 Gymnastikraum, 11 UStd., 68,- EUR,  
Sylvia Nebrich



## Gymnastik für Damen 50+

Es werden überwiegend im Sitzen und Stehen gezielte Übungen zur Beweglichkeit der Wirbelsäule und Gelenke, zur Stärkung und Lockerung der Bauch-, Rücken- und Schultermuskulatur sowie zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems durchgeführt. Eine Verbesserung der Koordination und Ausdauer sind weitere Schwerpunkte und fördern die Sturzprophylaxe. Auch für Berufstätige sehr gut geeignet, um Erkrankungen vorzubeugen sowie Fitness und Kondition zu verbessern.

### G32350

3 x mo, 09.45-10.30 Uhr, ab 18.08., VHS-Haus,  
Raum A.3.09 Gymnastikraum, 3 UStd., 19,- EUR,  
Gisela Krülls

### G32352

11 x mo, 09.45-10.30 Uhr, ab 15.09., VHS-Haus,  
Raum A.3.09 Gymnastikraum, 11 UStd., 68,- EUR,  
Gisela Krülls



### G32355

#### Gymnastik für Damen und Herren 50+

Bei flotter Musik wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt sowie die Kondition und Fitness verbessert. Neben Dehnübungen für den ganzen Körper werden gezielt Übungen zur Beweglichkeit und Lockerung der Wirbelsäule und Gelenke ausgeführt. Weitere Schwerpunkte sind eine Verbesserung der Koordination und Ausdauer, was insgesamt auch die Sturzprophylaxe fördert. Übungen auf der Matte kräftigen die gesamte Muskulatur des Körpers. Auch für Berufstätige ist dieser Kurs sehr gut geeignet, um Erkrankungen vorzubeugen.

11 x mi, 10.00-10.45 Uhr, ab 17.09., VHS-Haus,  
Raum A.3.09 Gymnastikraum, 11 UStd., 68,- EUR,  
Sabine Haybach



### Mitzubringen

Bitte bringen Sie Ihre eigene Gymnastik-/Yoga-Matte oder ein großes Badetuch mit und kommen Sie möglichst schon in Trainingskleidung zum Kurs.



### Für alle Bewegungskurse

Bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen empfehlen wir vor einer Kursbuchung die Rücksprache mit einem Arzt.

### Tänzerisch-rhythmische Gymnastik für Damen

Schwerpunkt:

rhythmischer Bewegungsabläufe

Sie möchten sich im Rhythmus von Musik bewegen, dabei gezielt Ihren Körper trainieren, gelenkiger werden und ein paar Kalorien verbrennen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Das Training enthält gymnastische Übungen, die mit verschiedenen bekannten Rhythmen aus der Musik der 70er, 80er und 90er Jahre oder aus den aktuellen Charts kombiniert sind. Die Bewegungen sind eine Mischung aus lockerer Aerobic, Pilates und zahlreichen anderen Übungen. Dabei stehen rückengerechte Übungen im Vordergrund (Rückenschule). Ein gezieltes und differenziertes Training wird gewährleistet, damit jeder sein optimales Körpertraining bekommt. Auch für Berufstätige sehr gut geeignet, um Erkrankungen vorzubeugen sowie Fitness und Kondition zu verbessern.

### G32357

3 x mo, 10.45-11.30 Uhr, ab 18.08., VHS-Haus,  
Raum A.3.09 Gymnastikraum, 3 UStd., 19,- EUR,  
Gisela Krülls

### G32359

11 x mo, 10.45-11.30 Uhr, ab 15.09., VHS-Haus,  
Raum A.3.09 Gymnastikraum, 11 UStd., 68,- EUR,  
Gisela Krülls



[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)



[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)



### Gymnastik mit Musik für Damen und Herren 50+

Es werden im Sitzen und Stehen gezielte Übungen zur Beweglichkeit der Wirbelsäule und Gelenke, zur Stärkung und Lockerung der Bauch-, Rücken- und Schultermuskulatur sowie zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems durchgeführt. Eine Verbesserung der Koordination und Ausdauer sind weitere Schwerpunkte und fördern die Sturzprophylaxe. Auch für Berufstätige sehr gut geeignet, um Erkrankungen vorzubeugen sowie Fitness und Kondition zu verbessern.

#### G32360

3 x mi, 11.00-11.45 Uhr, ab 20.08., VHS-Haus,  
Raum A.3.09 Gymnastikraum, 3 UStd., 19,- EUR,  
Gisela Krülls

#### G32361

11 x mi, 11.00-11.45 Uhr, ab 17.09., VHS-Haus,  
Raum A.3.09 Gymnastikraum, 11 UStd., 68,- EUR,  
Gisela Krülls

#### G32362

11 x mi, 12.00-12.45 Uhr, ab 17.09., VHS-Haus,  
Raum A.3.09 Gymnastikraum, 11 UStd., 68,- EUR,  
Gisela Krülls



#### G32365

### Dehnungs- und Kräftigungsgymnastik für Damen und Herren

Gerade im Alter ab 40 Jahren besteht in unserem bewegungsarmen Alltag die Gefahr, dass Muskelgruppen zu wenig gefordert werden. Daher bietet dieser Kurs für Damen und Herren Dehnungs- und Kräftigungsgymnastik für alle Muskelgruppen des Körpers, teilweise mit Handgeräten oder Circuittraining. Auch für Berufstätige sehr gut geeignet, um Erkrankungen vorzubeugen sowie Fitness und Kondition zu verbessern.

11 x do, 19.00-19.45 Uhr, ab 11.09.,  
Gymnasium Moltkeplatz, Eingang Roonstr.,  
Neue Sporthalle, 11 UStd., 68,- EUR, Beate Gather

[www](http://www.vhs.krefeld.de)

### Jetzt online buchen!



Auf unserer Website unter  
[www.vhs.krefeld.de](http://www.vhs.krefeld.de) finden  
Sie unser gesamtes Kurs-  
angebot und können dort  
auch direkt buchen.



## Qi Gong

Qi Gong ist eine der 5 Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Harmonische Bewegungen, ergänzt durch ruhige Atmung bringt das Chi (Lebensenergie) auf den Meridianen (Energieleitbahnen) zum Fließen. Qi Gong ist bei regelmäßiger Anwendung effektiv, in seiner Wirkung wissenschaftlich bestätigt und wird bereits zur Unterstützung der Heilung z. B. in Reha-Kliniken eingesetzt. Für Damen und Herren jeden Alters geeignet, Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Socken bzw. rutschfeste Schuhe und evtl. etwas Warmes zu trinken mit. Auch für Berufstätige sehr gut geeignet, um Erkrankungen vorzubeugen sowie Fitness und Kondition zu verbessern.



### G32371NV

12 x do, 18.00-19.30 Uhr, ab 04.09.,  
Neukirchen-Vluyn, Diesterwegstraße 1 a,  
kl. Gym. 0.06, 24 UStd., 132,- EUR, Annegret Feirer

### G32372

11 x do, 17.30-18.45 Uhr, ab 18.09., VHS Krefeld,  
Nebengebäude, Gartenstraße 58, Anbau, EG,  
Raum 11, 18.33 UStd., 110,- EUR, Christel Zaretzke

### G32373

#### Die Vielfalt des Qi Gong - Workshop

In Kooperation mit dem  
Reha-Sportverein Fit auf Dauer e.V.

Die sanften, fließenden Übungen kombiniert mit der passenden Atmung lassen Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen. Man entspannt und neue frische Energie und Lebenskraft durchströmt den Körper. Nebenbei wird der Körper gestärkt mit kräftemäßig sehr geringem Aufwand. Qi Gong führt zu mehr Wohlbefinden und innerer Balance. Verschiedene Qi Gong Möglichkeiten helfen dabei, abzuschalten und Stressquellen zu reduzieren, aktiv loslassen zu können und die Vitalität zu stärken. Familienkarte und sonstige Ermäßigungen wurden bereits berücksichtigt. - Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte auf bequeme Kleidung achten und Socken mitbringen.

Sa. 15.11. und So. 16.11., 10.00-13.00 Uhr,  
Treffpunkt Fit auf Dauer e.V., Niederstraße 99,  
Krefeld-Uerdingen, 8 UStd., 54,- EUR,  
Fit auf Dauer e. V.

### G32374

#### Qilates-Workshop

In Kooperation mit dem  
Reha-Sportverein Fit auf Dauer e.V.

Pilates ist eine Methode, die Körper und Geist verbindet. Sie zielt auf Stärkung und Dehnung des Körpers durch kontrollierte Bewegungen und Atemtechniken ab. Pilates fördert die Stärkung der Körpermitte, eine verbesserte Haltung und Stressabbau. Die eigene Fitness wird ganzheitlich gesteigert und das körperliche und geistige Wohlbefinden gefördert. - Beim Qi Gong werden sanfte, fließende Übungen mit der passenden Atmung kombiniert. Dadurch kommen Körper, Geist und Seele zur Ruhe. Nebenbei wird der Körper durch kräftemäßig sehr geringem Aufwand gestärkt. Bitte bequeme Sportbekleidung und dicke Socken mitbringen. Familienkarte und sonstige Ermäßigungen wurden bereits berücksichtigt.

Sa, 29.11., 10.00-13.00 Uhr,  
Treffpunkt: Fit auf Dauer e.V., Niederstraße 99,  
Krefeld-Uerdingen, 4 UStd., 28,- EUR,  
Fit auf Dauer e. V.



## Wassergymnastik für Damen und Herren ab 50

In Kooperation mit dem CSV Marathon 1910 e.V. Der Vorteil der Wassergymnastik liegt vor allem in der geringen Druckbelastung der Gelenke. Sie ist daher als Übungstherapie gegen Haltungs- und Wirbelsäulenschäden sowie bei chronischen Gelenkerkrankungen geeignet. Die Wassertemperatur beträgt 28 Grad Celsius. - Auch für Berufstätige sehr gut geeignet, um Erkrankungen vorzubeugen sowie Fitness und Kondition zu verbessern.



### G32375

*In Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz, Kreisverband Krefeld. Familienkarte und sonstige Ermäßigungen wurden bereits berücksichtigt.*

14 x mi, 20.00-21.00 Uhr, ab 27.08.,  
Badezentrum Bockum, 18,67 UStd., 82,15 EUR,  
Lilian Mielke, Deutsches Rotes Kreuz

### G32376

11 x mo, 15.00-15.45 Uhr, ab 01.09.,  
Lehrschwimmbad Stettiner Straße 1, Gartenstadt,  
11 UStd., 96,- EUR, Viola Scholz

### G32377

11 x mo, 16.00-16.45 Uhr, ab 01.09.,  
Lehrschwimmbad Stettiner Straße 1, Gartenstadt,  
11 UStd., 96,- EUR, Viola Scholz

### G32378

11 x mo, 17.00-17.45 Uhr, ab 01.09.,  
Lehrschwimmbad Stettiner Straße 1, Gartenstadt,  
11 UStd., 96,- EUR, Viola Scholz

## Fitness



### G32500

#### Fitnesstreff für Frauen

In Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz, Kreisverband Krefeld Es ist ein Kurs für jüngere als auch reifere Mütter als Ausgleich zum stressigen Familien- und Berufsalltag; ein Kurs für Frauen, die sanft etwas für sich tun wollen. Früh morgens bringen wir durch leichtes Konditionstraining Ihren Kreislauf in Schwung. Kräftigungsübungen sowie Dehn- und Lockerungsübungen sorgen für Muskelaufbau und halten Sie fit! Familienkarte und sonstige Ermäßigungen wurden bereits berücksichtigt.

14 x do, 11.00-11.45 Uhr, ab 28.08.,  
Uerdinger Straße 609, 47800 Krefeld, Raum 2,  
14 UStd., 60,20 EUR,  
Viola Scholz, Deutsches Rotes Kreuz

### G32502

#### Fitnessgymnastik für Damen und Herren

Intensive Gymnastik, z. T. mit Handgeräten, Circuittraining. Auch für Berufstätige sehr gut geeignet, um Erkrankungen vorzubeugen sowie Fitness und Kondition zu verbessern.

11 x mo, 13.05-14.05 Uhr, ab 15.09., VHS-Haus,  
Raum A.3.09 Gymnastikraum, 14,67 UStd., 90,- EUR,  
Carmen Kusenber



## G32505

### Fitness-Gymnastik-Mix

Im ersten Teil dieser Fitness-Stunde geht es um ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauf- und Ausdauertraining mit Bewegungen zur Musik. Im Anschluss sind Übungen zur Verbesserung der Kraft-Ausdauer und Koordination vorgesehen. Dabei werden Kleingeräte wie Hanteln, Widerstandsbänder und Ball eingesetzt und sorgen für ein variantenreiches und intensives Training. Dehnen und Entspannen rundet die Stunde ab. Eine Grund-Fitness sollte vorhanden sein. Auch für Berufstätige sehr gut geeignet, um Erkrankungen vorzubeugen sowie Fitness und Kondition zu verbessern.

*11 x mo, 20.00-21.15 Uhr, ab 15.09., VHS-Haus, Raum A.3.09 Gymnastikraum, 18.33 UStd., 116,- EUR, Silvia Kaiser*

## G32508

### Fitnesspower

In Kooperation mit dem CSV Marathon 1910 e.V. Dieser Kurs bietet eine abwechslungsreiche Gymnastik zur Verbesserung der Fitness und Beweglichkeit für Damen und Herren jeden Alters. Auch für Berufstätige sehr gut geeignet, um Erkrankungen vorzubeugen sowie Fitness und Kondition zu verbessern.

*11 x mo, 20.00-21.00 Uhr, ab 15.09., Sporthalle Vulkanstr. (Eingang Burgerstr.), 14.67 UStd., 90,- EUR, Renate Stapmanns*



## G32515

### Fit im Büro: Fitnessgymnastik in der Mittagspause

Berufstätige sitzen durchschnittlich acht bis neun Stunden ohne nennenswerte Bewegung bzw. mit einseitiger Belastung für Wirbelsäule und Nacken im Büro und im Auto. Der Kurs bietet die Möglichkeit, Kreislauf, Gelenke und Muskulatur in der Mittagspause in Schwung zu bringen. Spezielle Übungen und Hilfsmittel wie Bälle, Gewichtsmanschetten, Schwingstäbe und Hanteln machen Sie fit fürs Büro und für die Zeit danach. Bitte mitbringen: Bequeme Trainingskleidung, Hallen-Turnschuhe mit heller Sohle oder Stopper-Socken, großes Handtuch oder Decke. Auch für Berufstätige sehr gut geeignet, um Erkrankungen vorzubeugen sowie Fitness und Kondition zu verbessern.

*11 x mi, 13.00-13.45 Uhr, ab 17.09., VHS-Haus, Raum A.3.09 Gymnastikraum, 11 UStd., 68,- EUR, Carmen Kusenberg*

## G32520

### Cardio-Step & Workout

Cardio-Step ist ein gelenkschonendes, aerobes Training, durch Auf- und Absteigen auf eine in der Höhe verstellbare Plattform, das sehr viel Spaß bringt. Es fördert vor allem den Aufbau der Bein- und Gesäßmuskulatur wobei auch der gesamte Rumpf trainiert wird. Auch für Berufstätige sehr gut geeignet, um Erkrankungen vorzubeugen sowie Fitness und Kondition zu verbessern.

*11 x do, 17.30-18.45 Uhr, ab 18.09., Hannah-Arendt-Gymnasium, Dionysiusstr. 51, Eingang C, kl. Gym., 18.33 UStd., 113,- EUR, Sandra van Oirschot*



## Für alle Bewegungskurse

Bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen empfehlen wir vor einer Kursbuchung die Rücksprache mit einem Arzt.



### G32522 Step-Workout for beginners

Der Kurs vermittelt grundlegende Step-Aerobic-Techniken in Kombination mit einfachen Kräftigungsübungen für Arme, Bauch und Po. Das Training wird durch den Einsatz von Kleinhanteln ergänzt und intensiviert. Im Mittelpunkt steht der Spaß an der Bewegung, wobei Ausdauer, Koordination und die Muskelkraft trainiert werden. Der Kurs ist als Einsteiger\*innen-Kurs gedacht, wobei auch Fortgeschrittene nach langer Step-Pause ihre Herausforderung in der Stunde finden werden.

10 x fr, 16.00-17.00 Uhr, ab 19.09., VHS-Haus, Raum A.3.09 Gymnastikraum, 13.33 UStd., 85,- EUR, Isabella Hennig

### G32524 Konditionstraining für Damen und Herren um die 50

In Kooperation mit dem CSV Marathon 1910 e.V. Es werden Übungen angeboten, die auf die Erhaltung und Steigerung der allgemeinen Ausdauer sowie auf die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur abzielen. Unter anderem kommen auch bewegungsintensive Ballspiele zur Anwendung. Auch für Berufstätige sehr gut geeignet, um Erkrankungen vorzubeugen sowie Fitness und Kondition zu verbessern.

11 x do, 19.00-20.00 Uhr, ab 18.09., Sporthalle Grundschule Freiligrathstraße 47, 14.67 UStd., 90,- EUR, Karl-Heinz Schriedels

### Pilates - Mattentraining

Pilates ist ein effektives Körpertraining, das fast alle Muskelgruppen beansprucht und individuell auf die körperlichen Fähigkeiten der Teilnehmenden abgestimmt wird. Es wird bei ruhiger Musik und in langsamem Tempo trainiert. Ziele: Kräftigung und Stabilisierung der Bauch-, Rücken-, Beckenboden- und Gesäßmuskulatur, Haltungsverbesserung und Atemtechnik, Steigerung von Muskelelastizität und Gelenkbeweglichkeit, Dehnen und Entspannen für Körper und Geist und Vorbeugung von Rückenschmerzen. Personen mit Rückenbeschwerden oder an der Wirbelsäule Operierte sollten vorab einen Arzt zur Kursteilnahme befragen. Bitte mitbringen: großes Handtuch, Socken und Getränk. Auch für Berufstätige sehr gut geeignet, um Erkrankungen vorzubeugen sowie Fitness und Kondition zu verbessern.



### G32530 Pilates-Schnupper-Training

Sa. 27.09., 11.00-12.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.3.09 Gymnastikraum, 1.33 UStd., 9,- EUR, Ann-Kathrin Rheingans



[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)



[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)



## Pilates - Mattentraining

### G32531NV

13 x mo, 17.15-18.15 Uhr, ab 08.09., Neukirchen-Vluyn, Diesterwegstraße 1 a, gr. Gym. 1.04, 17.33 UStd., 103,- EUR, Anja Breiding

### G32532

11 x mi, 16.45-17.45 Uhr, ab 17.09., VHS-Haus, Raum A.3.09 Gymnastikraum, 14.67 UStd., 90,- EUR, Sylvia Nebrich

### G32533

11 x mi, 18.00-19.00 Uhr, ab 17.09., VHS-Haus, Raum A.3.09 Gymnastikraum, 14.67 UStd., 90,- EUR, Sylvia Nebrich

### G32534

11 x do, 11.45-12.45 Uhr, ab 18.09., VHS-Haus, Raum A.3.09 Gymnastikraum, 14.67 UStd., 90,- EUR, Sylvia Nebrich

### G32535

11 x do, 13.00-14.00 Uhr, ab 18.09., VHS-Haus, Raum A.3.09 Gymnastikraum, 14.67 UStd., 90,- EUR, Sylvia Nebrich

### G32537

6 x di, 19.30-20.30 Uhr, ab 04.11., VHS-Haus, Raum A.3.09 Gymnastikraum, 8 UStd., 49,- EUR, Ann-Kathrin Rheingans

## Pilates - Mattentraining für Fortgeschrittene

Die Pilates-Aufbaukurse vertiefen das in den Vorgänger-Kursen erlernt Training und führen in weitere Übungen ein. Hierdurch werden eine weitere Kräftigung und Stabilisierung der Muskeln (besonders Bauch- und Rücken-, Beckenboden- und Gesäßmuskulatur), Haltungsverbesserung durch Bewegungspräzision und Atemtechnik, Steigerung von Muskelelastizität sowie eine verbesserte Gelenkbeweglichkeit erreicht. Auf diese Weise wird u. a. Rückenschmerzen nachhaltig vorgebeugt. Auch für Berufstätige sehr gut geeignet, um Erkrankungen vorzubeugen sowie Fitness und Kondition zu verbessern.



### G32542

11 x do, 17.30-18.30 Uhr, ab 18.09., VHS-Haus, Raum A.3.09 Gymnastikraum, 14.67 UStd., 90,- EUR, Sylvia Nebrich

### G32544

11 x do, 18.45-19.45 Uhr, ab 18.09., VHS-Haus, Raum A.3.09 Gymnastikraum, 14.67 UStd., 90,- EUR, Sylvia Nebrich



## Für alle Bewegungskurse

Bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen empfehlen wir vor einer Kursbuchung die Rücksprache mit einem Arzt.



## Tanz



## Zumba

### Zumba Training

Zumba stammt ursprünglich aus Amerika und ist eine Mischung aus Latino-Rhythmen wie Salsa, Merengue und Samba. Bei diesem Fitness-Tanz werden besonders Po-, Bauch- und Oberschenkelmuskulatur beansprucht. Bei mitreißender Musik findet sich jeder Teilnehmende schnell in die einfachen Schritt- und Bewegungsabfolgen ein. So gleicht jede Trainingseinheit einer Party, bei der bei guter Stimmung zusätzlich Pfunde purzeln. Auch für Berufstätige als Work-Out und zum Stress-Abbau gut geeignet. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe mit heller Sohle, ein Handtuch sowie viel Wasser zum Trinken mit.

#### G32616

11 x di, 18.30-19.30 Uhr, ab 16.09., VHS Krefeld, Nebengebäude, Gartenstraße 58, Anbau, EG, Raum 11, 14.67 UStd., 120,- EUR, Charlotte Martha Radeke

#### G32617

11 x di, 19.45-20.45 Uhr, ab 16.09., VHS Krefeld, Nebengebäude, Gartenstraße 58, Anbau, EG, Raum 11, 14.67 UStd., 120,- EUR, Julia Brandt

### Zumba Gold

Alle, die Spaß an tänzerischen Bewegungen haben, sind hier Gold-richtig. Im Gegensatz zu Zumba Fitness liegt bei Zumba Gold der Schwerpunkt im Tänzerischen zu lateinamerikanischen Rhythmen. Da auf schnelle Drehungen und Sprünge verzichtet wird, ist dieser Kurs für Einsteiger\*Innen, Schwangere und Menschen mit kleinen Einschränkungen des Bewegungsapparates geeignet. Dieser Kurs findet in Kooperation mit den Kunst(t)räume Neukirchen-Vluyn statt.

#### G32618NV

6 x so, 14.30-15.30 Uhr, ab 07.09., Kunst(t)räume, Weserstr. 10, 47506 Neukirchen-Vluyn, 8 UStd., 66,- EUR, Iris Paffrath

#### G32619NV

6 x so, 14.30-15.30 Uhr, ab 02.11., Kunst(t)räume, Weserstr. 10, 47506 Neukirchen-Vluyn, 8 UStd., 66,- EUR, Iris Paffrath



#### G32621NV

### Latin Move Solo Dance für Anfänger\*innen

Temperamentvolle, vorwiegend lateinamerikanische, Musik und gekonnte Choreographien zu Salsa, Bachata, Cha Cha Cha, Rumba, Samba, Jive bringen in Schwung. Fitness und Tanzen gemeinsam, aber ohne Partner und für jedes Alter. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Bitte bequeme Kleidung tragen und Turnschuhe, Turnschlappchen, Stoppersocken oder falls vorhanden Tanzschuhe mitbringen-keine Straßenschuhe!

Dieser Kurs findet in Kooperation mit den Kunst(t)räume Neukirchen-Vluyn statt.

6 x so, 18.45-19.45 Uhr, ab 07.09., Kunst(t)räume, Weserstr. 10, 47506 Neukirchen-Vluyn, 8 UStd., 69,- EUR, Iris Paffrath



## G32630

### Ü50-TanzClub

Mit viel Spaß und auf unterhaltsame Weise etwas für seine Fitness tun - dies ist das Motto dieses Kurses, in dessen Mittelpunkt Party- und Mitmach-Tänze für Damen und Herren stehen. Getanzt wird ohne festen Partner. Zu oft bekannter, mal flotter, mal ruhiger Musik werden Tänze und Schrittfolgen trainiert und dann in der Gruppe oder allein getanzt. Auf diese Weise erhöhen Sie Ihre Beweglichkeit sowie körperliche und geistige Fitness und fördern Ihre Ausdauer und Kondition. Auch für Berufstätige sehr gut geeignet, um Erkrankungen vorzubeugen sowie Fitness und Kondition zu verbessern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Tanz- oder saubere Indoor-Schuhe und etwas zu trinken mitbringen.



*10 x mi, 16.00-17.00 Uhr, ab 17.09., VHS Krefeld, Nebengebäude, Gartenstraße 58, Anbau, EG, Raum 11, 13.33 UStd., 79,- EUR, Cécile Guilbaud*

## G32640

### Meditatives Tanzen

Meditatives Tanzen lädt ein, zur Ruhe zu kommen, zur eigenen Mitte zu finden und gleichzeitig die Verbundenheit untereinander zu spüren. Die gleichmäßigen, wiederkehrenden Tanzbewegungen geben Halt, bewirken Entspannung, bessere Körperwahrnehmung und Koordination und fördern die Konzentration und Achtsamkeit. Mal schwungvoll und heiter, mal besinnlich und entspannt tanzen wir einfache Schrittfolgen zu Musik und Liedern verschiedener Kulturkreise. Tanzerfahrung wird nicht vorausgesetzt. Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschlappchen oder rutschfeste Socken und etwas zu trinken mitbringen.

*10 x mi, 17.00-18.15 Uhr, ab 17.09., VHS Krefeld, Nebengebäude, Gartenstraße 58, Anbau, EG, Raum 11, 16.67 UStd., 99,- EUR, Cécile Guilbaud*

## G32650

### Bretonische Tänze

Getragen von keltischen Rhythmen ziehen wir unsere Kreise auch mal auf bretonische Art. Gemeinsam erlernen wir einfache Schrittfolgen und lassen im spielerischen Miteinander eine Tanzdynamik entstehen, aus welcher wir Freude, Lebendigkeit und Kraft schöpfen können. Wir tanzen überwiegend in Kreisform und bauen hier und da einige Paarfiguren ein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme, flache Schuhe (keine Straßenschuhe), etwas zu trinken und gute Laune mitbringen.

*10 x mi, 18.25-19.40 Uhr, ab 17.09., VHS Krefeld, Nebengebäude, Gartenstraße 58, Anbau, EG, Raum 11, 16.67 UStd., 99,- EUR, Cécile Guilbaud*

## G32660

neu

### Line-Dance

Line Dance findet seine Wurzeln ursprünglich vorwiegend in den USA mit Country-Musik, bedient sich aber mittlerweile von Klassik bis Pop der unterschiedlichsten Musikrichtungen. Es wird in Reihen vor- und nebeneinander ohne Partner und doch nicht allein als Gruppe mit den gleichen Schrittfolgen getanzt. Line-Dance sorgt für gute Laune und trainiert unabhängig vom Alter Körper, Gedächtnis, Koordination und räumliche Wahrnehmung. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, Tanz- oder saubere Indoor-Schuhe (keine Straßenschuhe) und etwas zu trinken mitbringen.

*8 x fr, 18.30-19.30 Uhr, ab 19.09., VHS Krefeld, Nebengebäude, Gartenstraße 58, Anbau, EG, Raum 11, 10.67 UStd., 64,- EUR, Cécile Guilbaud*

#### Auch interessant!

Easy English 60plus -

Wiedereinstieg ins Englische (A1)

➔ Siehe G42005

**G32670NV****Paartanz für Anfänger\*innen**

Fit für die Tanzfläche! Bei unserem Anfängerkurs in netter und lockerer Atmosphäre werden Tänze für jeden Anlass erlernt. Von Cha Cha Cha, über Jive, Rumba, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Foxtrott und Discofox bis hin zu Salsa, Samba, Quickstep und Slowfox kann alles getanzt werden.

Bitte bequeme Kleidung tragen und Turnschuhe, Turnschlappchen, Stoppersocken oder falls vorhanden Tanzschuhe mitbringen-keine Straßenschuhe! Dieser Kurs findet in Kooperation mit den Kunst(t)räume Neukirchen-Vluyn statt.

6 x so, 18.45-19.45 Uhr, ab 02.11., Kunst(t)räume,  
Weserstr. 10, 47506 Neukirchen-Vluyn, 8 UStd.,  
69,- EUR, Désirée Burger

**Besondere Sportangebote****Wassersport****Stand-Up-Paddling****Grundkurs - Kleingruppe**

In Kooperation mit

SUP4LIFE und Surf-Sport Rheinhausen

Stand-Up-Paddling ist leicht zu erlernen. Die Ganzkörperbelastung beim Gleichgewicht halten und Paddeln ist jederzeit selbst regulierbar und man gestaltet so sein individuelles Work-Out. In diesem Workshop erlernen die Teilnehmenden die elementaren Techniken, bekommen Infos rund um die Boards und erhalten Tipps fürs Training sowie zu Paddel-Revieren in der Umgebung. Auch für Berufstätige sehr gut geeignet, um Stress abzubauen sowie Fitness und Kondition zu verbessern. Nur für Schwimmer, Ausrüstung wird gestellt. Bitte mitbringen: Badebekleidung, Handtücher, trockene Kleidung zum Umziehen, Getränke und Snack. Auf Grund der hohen Sachkosten kann keine Ermäßigung gewährt werden. Bei ungünstiger Witterung kann der Termin kurzfristig verschoben werden, daher bei Anmeldung bitte private Telefon- und Mobilfunknummer sowie Email-Adresse angeben.

**G32704**

Sa, 19.07., 13.15-15.15 Uhr, SUP4Life,  
Borgschenweg 43, 47239 Duisburg,  
Wiese am Parkplatz, 49,- EUR, Joel Nabel

**G32705**

Sa, 16.08., 13.15-15.15 Uhr, SUP4Life,  
Borgschenweg 43, 47239 Duisburg,  
Wiese am Parkplatz, 49,- EUR, Joel Nabel

**G32706**

Sa, 30.08., 13.15-15.15 Uhr, SUP4Life,  
Borgschenweg 43, 47239 Duisburg,  
Wiese am Parkplatz, 49,- EUR, Joel Nabel

**Social VHS**

Kennen Sie schon unseren  
Facebook- und Instagram-  
Account? Hier informieren wir zu neuesten  
Veranstaltungen und geben einen Einblick in  
den VHS-Alltag. Reinschauen lohnt sich!

[www.facebook.com/vhs.kr](http://www.facebook.com/vhs.kr)  
[www.instagram.com/vhs.kr](http://www.instagram.com/vhs.kr)

**G32790**

### Sportbootführerschein See

In Kooperation mit der

Seglergemeinschaft Navigare e.V.

Der amtliche Sportbootführerschein See (SBF See) berechtigt zum Führen von Sportbooten (Yachten) mit Verbrennermotor über 11,03 kW (15 PS) oder mit Elektromotor über 7,5 kW auf den Seeschiffahrtsstraßen und an den Küsten in der „3-Meilen-Zone“. Der Kurs führt die Teilnehmenden zur Theorie-Prüfung und behandelt den Stoff aus dem amtlichen Fragenkatalog, die Übungen zu den Navigationsaufgaben und die Knotenkunde. Nicht enthalten ist die Praxisausbildung. Das Mindestalter beträgt 16 Jahre. Im Kursentgelt wurden Familienkarte und sonstige Ermäßigungen bereits berücksichtigt. Weitere Kosten in Höhe von ca. 380,00 bis 450,00 € entstehen durch Lehrbücher, Navigationsbesteck, ärztliche Untersuchung, Prüfungsgebühren und Praxisausbildung.

*10 x fr, 18.00-20.15 Uhr, ab 19.09., VHS-Haus, Raum A.2.10, 30 UStd., 180,- EUR, Jupp Jentjens*

**G32794**

### Segeln lernen: Info-Veranstaltung Segelscheinausbildung

In Kooperation mit dem Krefelder Segel-Klub e.V.

Der Verein stellt sein Ausbildungsprogramm vor und informiert über Inhalte und Ablauf der einzelnen Kurse. Parallel dazu kann beim Schnuppersegeln mit erfahrenen Skippern einmal ausprobiert werden, wie sich das Segeln auf einer Jolle anfühlt. Die Boote des Vereins können besichtigt werden. Der Nachmittag klingt beim Klönschnack auf der Terrasse aus. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich.

*Sa, 27.09., 14.00-18.00 Uhr, Krefelder Segel-Klub e.V., Bruchweg 36, 47829 Krefeld, Ausbildungsteam Krefelder Segel-Klub e.V., Katrin Herzner*

**G32796**

### Segeln lernen: Sportbootführerschein Binnen

In Kooperation mit dem Krefelder Segel-Klub e.V.

Der Kurs umfasst die theoretische Ausbildung mit allen Prüfungsinhalten des Sportbootführerscheins Binnen, wie z.B. Segelkunde, Seemannschaft, Verkehrsrecht, Knoten, Wetter, etc. inklusive einer speziellen Prüfungsvorbereitung im Winterhalbjahr (donnerstags abends zzgl. 3 Samstag-Termine nach Vereinbarung im Kurs). Im Sommerhalbjahr (ab ca. Anfang Mai) schließt sich die praktische Ausbildung auf dem Elfrather See an, inklusive Training für die Prüfung. Die Teilnehmenden können im Rahmen des Kurses an den Segelaktivitäten des Krefelder Segel-Klub e.V. teilnehmen. Nur für Schwimmer (Bronze-Abzeichen oder vergleichbar). Die praktische Prüfung findet jährlich am ersten Septemberwochenende auf dem Elfrather See statt (05.09.2026). Aufgrund der hohen Sachkosten kann für diesen Kurs keine Entgeltermäßigung gewährt werden.

*13 x do, 20.00-22.00 Uhr, ab 06.11., Krefelder Segel-Klub e.V., Bruchweg 36, 47829 Krefeld, 34.67 UStd., 375,- EUR, Ausbildungsteam Krefelder Segel-Klub e.V., Katrin Herzner*



### Wir suchen Kursleitende

**...für den Bereich Gesundheit.**

Ihr Ansprechpartner:

Roland Götz

Tel: 02151 86 2655

E-Mail: roland.goetz@krefeld.de

**G32798**

neu

### **Faszination Katamaran-Segeln: Workshop für Anfänger und Auffrischer zum Start in die nächste Saison**

Dieser interaktive, praxisorientierte Workshop findet zwar "auf dem Trockenen" statt, gibt aber einen sehr guten Einstieg in die Faszination des Segelns. Ob der ortsnahe Binnensee, die Nordsee, der Atlantik oder das Mittelmeer: Segeln ist überall möglich und einfach zu lernen. Sicher ablegen, auf dem Wasser segeln, sicher wieder am Startpunkt anlegen und Spaß haben - das ist Ziel des Kurses: Segel setzen und bergen, Ab- und Anlegen, Steuern, Kreuzen, Wende, Halse, Materialkunde, Segeltheorie, Wind, Knoten, und vieles mehr. Neu-Einsteigende erlernen Grundlagen des Segelns - sowohl für Jolle als auch Katamaran -, Teilnehmende mit Vorerfahrung können ihr Wissen vertiefen und bekommen Tipps für den nächsten Törn.

*2 x sa, 11.00-15.00 Uhr, ab 15.11., VHS-Haus,  
Raum A.1.03, 10 UStd., 75,- EUR,  
Andreas Werner-Hofstetter*

www

**Jetzt online buchen!**

Auf unserer Website unter  
[www.vhs.krefeld.de](http://www.vhs.krefeld.de) finden  
Sie unser gesamtes Kurs-  
angebot und können dort  
auch direkt buchen.

## **Selbstverteidigung**

**G32804**

### **Karate - Unterstufe**

In Kooperation mit dem  
Polizeisportverein Krefeld 1925 e.V.

Das Unterstufentraining ist für Anfängende / weißer Gürtel bis zum grüner Gürtel ausgerichtet. Hier werden die Grundlagen des Karate gelehrt sowie ein sicherer und korrekter Stand sowie saubere Arm- und Beintechniken eingeübt. Es wird auf innerer und äußerer Körperspannung beim Ausführen der Techniken ebenso Wert gelegt wie auf eine korrekte Atmung. Spannung und Entspannung wechseln sich ab. Außerdem gibt es eine Unterteilung nach Trainingsinhalten wie Formen (Kata), Grundschrift (Kihon) und Freikampf (Kumite). Auch für Berufstätige sehr gut geeignet, um Stress abzubauen und die eigene Fitness zu trainieren.

*10 x fr, 18.30-19.45 Uhr, ab 19.09., VHS-Haus,  
Raum A.3.09 Gymnastikraum, 16.67 UStd., 99,- EUR,  
Eckhard Krosta, Polizeisportverein Krefeld*

**G32807**

### **Karate - Oberstufe**

In Kooperation mit dem  
Polizeisportverein Krefeld 1925 e.V.

Beim Oberstufentraining (violetter Gürtel bis Schwarzgürtel) werden die Intensität und die Ansprüche des Trainings erhöht. Die Qualität der Techniken, die Standfestigkeit, der Rhythmus aber auch die Ausdauer werden stetig verbessert. Zu den Trainingsinhalten gehören auch das Ippon-Kumite und der Freie Kampf. Außerdem werden das breite Spektrum der verschiedenen Kata und deren Anwendung im Bunkai geschult und vertieft. Auch für Berufstätige sehr gut geeignet, um Stress abzubauen und die eigene Fitness zu trainieren.

*10 x fr, 19.45-21.00 Uhr, ab 19.09., VHS-Haus,  
Raum A.3.09 Gymnastikraum, 16.67 UStd., 99,- EUR,  
Eckhard Krosta, Polizeisportverein Krefeld*



## Klettern Einführungskurse Bouldern

In Kooperation mit dem Stuntwerk Krefeld  
In diesem Bouldern-Einführungskurs lernen Neueinsteiger grundlegende Sicherheitsaspekte kennen und worum es beim Bouldern geht. Es werden erste Techniken zum Bewältigen der Boulderstrecken demonstriert, der Umgang mit den Schwierigkeitslevels erklärt und in die Fachsprache des Boulderns eingeführt. Nach dem Kurs finden sich die Teilnehmenden im Boulderbereich zurecht, wissen was ein »Sloper« oder »Dyna« ist und vor allem, wie viel Spaß der Sport bereitet. Entgelt zzgl. ermäßigtem Tageseintritt in Höhe von 8 €, inkl. Ausrüstung, Schuhe und Chalk. Bitte in bequemer Sportkleidung und 15 Minuten vor dem jeweiligen Kursbeginn kommen. - Teilnahme ab 14 Jahre möglich. Teilnehmende unter 18 Jahre dürfen auch ohne Begleitung trainieren. Dafür bedarf es bei der Erst-Registrierung im Stuntwerk Krefeld die Begleitung einer volljährigen (ggf. bevollmächtigten) Person, um sein/ihr Einverständnis zu geben. - Auch für Berufstätige sehr gut geeignet, um Erkrankungen vorzubeugen sowie Fitness und Kondition zu verbessern. Familienkarte und sonstige Ermäßigungen wurden bereits berücksichtigt.



### G32821

4 x do, 19.00-20.30 Uhr, ab 03.07., Stuntwerk Krefeld, Weyerhofstr. 50 / Mies-van-der Rohe Business Park, 8 UStd., 90,- EUR, Stuntwerk Krefeld Trainer Team

### G32822

4 x do, 19.00-20.30 Uhr, ab 07.08., Stuntwerk Krefeld, Weyerhofstr. 50 / Mies-van-der Rohe Business Park, 8 UStd., 90,- EUR, Stuntwerk Krefeld Trainer Team

### G32823

4 x do, 19.00-20.30 Uhr, ab 04.09., Stuntwerk Krefeld, Weyerhofstr. 50 / Mies-van-der Rohe Business Park, 8 UStd., 90,- EUR, Stuntwerk Krefeld Trainer Team

### G32824

4 x do, 19.00-20.30 Uhr, ab 02.10., Stuntwerk Krefeld, Weyerhofstr. 50 / Mies-van-der Rohe Business Park, 8 UStd., 90,- EUR, Stuntwerk Krefeld Trainer Team

### G32825

4 x do, 19.00-20.30 Uhr, ab 06.11., Stuntwerk Krefeld, Weyerhofstr. 50 / Mies-van-der Rohe Business Park, 8 UStd., 90,- EUR, Stuntwerk Krefeld Trainer Team

### G32826

4 x mo, 19.00-20.30 Uhr, ab 01.12., Stuntwerk Krefeld, Weyerhofstr. 50 / Mies-van-der Rohe Business Park, 8 UStd., 90,- EUR, Stuntwerk Krefeld Trainer Team



## Qualifizierung im Sport

Aus- und Fortbildungsangebot in Kooperation mit dem Stadtsportbund Krefeld e.V.

Interessieren Sie sich für eine Tätigkeit als Übungsleiter oder wollen Ihre Lizenz verlängern? Dann sind Sie bei diesem Aus- und Fortbildungsangebot, das in Zusammenarbeit mit dem Stadtsportbund Krefeld (SSB) durchgeführt wird, genau richtig. Der SSB Krefeld veranstaltet regelmäßige Lehrgänge mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten auf der ersten und zweiten Lizenzstufe. Einige Kurse stehen auch Interessenten offen, die noch keine Lizenz erworben haben.

Für weitere Informationen und Beratung zum Aus- und Fortbildungsangebot sind die Ansprechpartner des SSB Krefeld gerne für Sie da:

Herr Rademacher, Tel. 02151 15 40 818  
E-Mail: [fabian.rademacher@ssb-krefeld.de](mailto:fabian.rademacher@ssb-krefeld.de)

Die Anmeldung zu den Qualifizierungen erfolgt direkt beim SSB Krefeld unter den o.g. Kontakten oder auf [www.ssb-krefeld.de/qualifizierung-ssb/](http://www.ssb-krefeld.de/qualifizierung-ssb/).



### G32902

#### Qualifizierung im Sport: Stress lass nach

Stress? Stress!! Beruhig dich mal. Mal runterfahren und abschalten ist wichtig zur Erholung, aber wie geht das und welche Verfahren helfen einem selbst und den Kindern? Nach theoretischen Grundlagen zu unterschiedlichen Methoden sollen auch ruhige Spiele und Geschichten zum Spannungsaufbau und -abbau vorgestellt und ausprobiert werden. Der Einsatz von Großgeräten und verschiedene (Alltags-) Materialien führen zu ruhigen Momenten.

#### Inhalte:

- Vermittlung von theoretischen Grundlagen zu Stressbewältigung und Entspannungsverfahren
- Erlernen von Methoden zur Stressbewältigung für sich selbst und für Kinder
- Vorstellung und praktische Erprobung ruhiger Spiele und Geschichten zur Spannungsregulation
- Einsatz von Großgeräten und Alltagsmaterialien zur Förderung ruhiger Momente
- Förderung von Erholung und Entspannung durch gezielte Techniken und Spiele

Teilnahmeentgelt regulär: 55,00 €

Übungsleiter/innen mit Vereinsempfehlung, Erzieher/innen, Lehrer/innen, Kursleitungen der VHS Krefeld: 45,00 €

*Sa. 13.09., 09.00-17.00 Uhr,  
Turnhalle Felbelstraße 24 - 28, 47799 Krefeld, 8 UStd.,  
Dozententeam Stadtsportbund*





### G32904

#### Qualifizierung im Sport: Body Mind Flow - Mobility Workout

Das Mobility-Training bekommt immer größere Aufmerksamkeit. Gehörte Beweglichkeitstraining von jeher im Leistungssport dazu, wird die Bedeutung jetzt auch im Freizeitsport (wieder-)entdeckt. Mobility-Training kombiniert Haltungs- und Bewegungsschulung mit komplexen Dehn-, stabilisierenden Kraft- und aktiven Mobilisationsübungen. Es wird überwiegend mit Muskelketten gearbeitet und so das Zusammenspiel der einzelnen Muskeln, die an einer Bewegung beteiligt sind, gefördert.

Inhalte:

- Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination
- Verbesserung der inter- und intramuskulären Koordination, Muskeln arbeiten effizienter und funktionaler, Muskelkraft nimmt zu.
- Verbesserte Tiefensensibilität und Sensomotorik
- Gelenkstabilisierung
- Funktionserhaltung der Gelenkmechanik
- Erhöht die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern
- Haltungsschulung
- Verletzungsprävention

Teilnahmeentgelt regulär: 55,00 €

Übungsleiter/innen mit Vereinsempfehlung, Erzieher/innen, Lehrer/innen, Kursleitungen der VHS Krefeld: 45,00 €

Sa. 08.11., 09.00-17.00 Uhr,  
Turnhalle Neuer Weg 121, 47803 Krefeld, 8 UStd.,  
Dozententeam Stadtsportbund

### G32906

#### Qualifizierung im Sport: Reden hilft – aber wie sage ich es?

Täglich kommunizieren wir mit Worten und unserem Körper (Mimik und Gestik), aber wie formulieren wir es kurz oder beschreiben das Beobachtete? Die kurzen Gespräche z. B. beim Abgeben oder Abholen des Kindes in der Kita scheinen oft ungeeignet für eine gute Kommunikation. Nach Vorstellung einiger Kommunikationstheorien werden auch die eigenen, bisher angewendeten Strategien reflektiert und erweitert, um neue Bedingungen zu schaffen und klare Worte nutzen zu können.

Inhalte:

- Formuliere deine Gedanken in einfachen, klaren Sätzen, um Missverständnisse zu vermeiden
- Achte darauf, dem Gesprächspartner aktiv zuzuhören und Rückfragen zu stellen, um sicherzustellen, dass du die Informationen richtig verstanden hast
- Nutze Mimik und Gestik gezielt, um deine Worte zu unterstützen und Emotionen zu vermitteln

Teilnahmeentgelt regulär: 80,00 €

Übungsleiter/innen mit Vereinsempfehlung, Erzieher/innen, Lehrer/innen, Kursleitungen der VHS Krefeld: 70,00 €

Sa. 15.11., 09.00-17.00 Uhr,  
Turnhalle Freiligrathstr. 47, 47799 Krefeld, 8 UStd.,  
Dozententeam Stadtsportbund



[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)



[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)

**G32908****Qualifizierung im Sport:  
Yin Yoga – Die Kunst der inneren Ruhe**

Beim Yin Yoga werden die Körperpositionen überwiegend im Sitzen oder Liegen über mehrere Minuten passiv in der Dehnung gehalten, sodass dieser Impuls bis in die tiefen Schichten des Bindegewebes nachhaltig wirken kann. Es geht darum, in die Asana hineinzutransportieren und dabei den Atem frei fließen zu lassen, um auf diese Weise innere Ruhe zu finden und Spannungen im Körper zu lösen. Faszien, Sehnen und Bänder werden sanft gedehnt und aktiviert. Blockaden und Verspannungen können so gelöst werden. Eine tiefe Entspannung sowie mehr Flexibilität werden entwickelt. Auf der energetischen Ebene öffnet Yin Yoga das Meridian-System des Körpers, welches den Energiefluss im Körper fördert und somit das körperliche, emotionale und geistige Gleichgewicht unterstützt.

Inhalte:

Einführung in Yin Yoga  
Anatomie und Physiologie  
Wirkung und Nutzen  
Lernmethodik

Teilnahmeentgelt regulär: 80,00 €

Übungsleiter/innen mit Vereinsempfehlung, Erzieher/innen, Lehrer/innen, Kursleitungen der VHS Krefeld: 70,00 €

---

*Sa. 22.11., 9.00-17.00 Uhr,  
Turnhalle Freiligrathstr. 47, 47799 Krefeld, 8 UStd.,  
Dozententeam Stadtsportbund*

---

**G32910****Qualifizierung im Sport: Gelassen und  
sicher trotz Stress – geht das?**

Eine sinnvolle Ergänzung zu Sport und Bewegung sind das Bewusstsein von Stress auslösenden Situationen / Stressoren und das Erlernen von Entspannungstechniken.

In dieser Fortbildung werden die Ursachen und die Auswirkungen von Stress beleuchtet und darüber hinaus erlernt, wie eine Entspannung herbeigeführt werden kann.

Inhalte:

Im praktischen Teil werden klassische Entspannungsverfahren wie Autogenes Training und progressive Muskelentspannung vorgestellt. Außerdem u.a. Atementspannung, Klopftechniken zum Stressabbau, Achtsamkeitsübungen und Kurzmeditationen sowie Elemente aus dem Yoga und Feldenkrais.

Ziele:

- klassische Entspannungsverfahren kennenlernen
- Atementspannung, Klopftechniken zum Stressabbau erlernen
- Achtsamkeitsübungen und Kurzmeditationen anwenden können
- Elemente aus dem Yoga und Feldenkrais erlernen

Teilnahmeentgelt regulär: 80,00 €

Übungsleiter/innen mit Vereinsempfehlung, Erzieher/innen, Lehrer/innen, Kursleitungen der VHS Krefeld: 70,00 €

---

*Sa. 22.11., 9.00-17.00 Uhr,  
Turnhalle Neuer Weg 121, 47803 Krefeld, 8 UStd.,  
Dozententeam Stadtsportbund*

---





### G32912

#### Qualifizierung im Sport: Basismodul Übungsleiter\*in-C, Trainer\*in-C, Jugendleiter\*in

Das Basismodul zum/zur Übungsleiter\*in-C bietet dir die Möglichkeit, erste Erfahrungen im Anleiten von Gruppen zu sammeln. Du erwirbst Wissen und setzt dich mit sportwissenschaftlichen Aspekten wie Koordination auseinander. In der Gruppe probierst du neue Spiele und Übungsideen aus. Nach dem Basismodul kannst du ein Aufbaumodul „sportartübergreifend“ oder „Kinder/Jugendliche“ belegen oder dich im modularen System weiterbilden. Eine Teilnahme ist ab 16 Jahren möglich. Die Teilnahme am Basismodul führt nicht direkt zum Lizenzerwerb. Die Lizenz wird erst nach dem Aufbaumodul erteilt.

Inhalte:

- Leiten von Gruppen im Sport
- Umgang mit unterschiedlichen Gruppen
- Einführung in die Trainingslehre
- Aufbau und Planung von Sportstunden
- Reflektion der eigenen Erfahrungen im Sport mit Übungsleiter\*innen
- Spiel- und Übungsideen

Lehrgangsgebühr: 125,00 €

2x Sa. und 1x So., 20. / 21. / 27.09., 9.00-17.00 Uhr,  
Turnhalle Lewerentzstr. 136, 47798 Krefeld, 30 UStd.,  
125,- EUR, Dozententeam Stadtsportbund

### G32914

#### Qualifizierung im Sport: Übungsleiter\*in-C, Breitensport Aufbaumodul Kinder und Jugendliche

Im Aufbaumodul Übungsleiter\*in-C Breitensport für Kinder und Jugendliche lernst du, Sportangebote zu gestalten. Du beschäftigst dich mit sportmotorischen Entwicklungsstufen, Ausdauerförderung, Kraft- und Koordinationstraining sowie mit Gruppenprozessen und Konfliktlösungen. Themen wie Vielfalt, Integration, Inklusion und Schutz vor sexualisierter Gewalt sind Teil der Ausbildung. Voraussetzung ist das Basismodul ÜL-C. Nach Abschluss erhältst du die ÜL-C-Lizenz.

Inhalte:

Bewegungs-, Spiel-, Sportangebote planen, anleiten, reflektieren

Motorische Grundeigenschaften und Entwicklungen  
Vielfalt unterschiedlicher Teilnehmenden als Herausforderung und Chance

Stärken und Ressourcen durch Bewegung, Spiel, Sport  
Planung, Durchführung, Auswertung

Aspekte der Sicherheit, Aufsichtspflicht und Ersten-Hilfe

Lehrgangsgebühr: 300,00 €

2x mo.-fr., 13.10.-17.10. und 20.10.-24.10.,  
9.00-17.00 Uhr, Turnhalle Freiligrathstr. 47, Krefeld,  
90 UStd., 300,- EUR, Dozententeam Stadtsportbund





## Psychologie

**G33304**

### Resilienz-Training

Resilienz bedeutet Widerstandskraft, um Misserfolge, schwierige Situation oder Krisen unbeschadet zu überstehen oder gestärkt daraus hervorzugehen. Resilienztraining kann Stressbelastungen reduzieren, Selbstbewusstsein stärken, bei der Bewältigung des Alltags helfen, persönliche, soziale und gesundheitliche Ressourcen ausbauen und Methoden an die Hand geben, um das körperliche, psychische und soziale Wohlbefinden zu steigern. Die Kursteilnehmenden erlernen und optimieren mit Methoden aus dem Stress- und Mentalcoaching wichtige Fähigkeiten wie Stressmanagement, Ressourceneinsatz, Flexibilität und einen optimistischen Blick in die Zukunft.

10 x mo, 18.30-19.30 Uhr, ab 15.09., VHS-Haus,  
Raum A.2.10, 13.33 UStd., 95,- EUR, Yvonne Willms

**Auch interessant!**

Gelassen durch den Alltag:

Stress bewältigen und Resilienz stärken

→ Siehe G52262

**G33306**

### Wander-Coaching:

#### Geführte Reise der Selbsteinfühlung, Selbstreflexion und innerer Klarheit

Wandern in der Natur bedeutet frei werden, Abstand gewinnen, zur Ruhe kommen, neue Gedanken zulassen. Wander-Coaching ist eine geführte Reise zu sich selbst, in der man Ressourcen finden und aus ihnen Kraft schöpfen kann. Die Ruhe kann genutzt werden,

um den Geist frei für neue Impulse zu bekommen, persönlich zu wachsen und Klarheit zu finden. Schwerpunkte dieses Wander-Coachings sind Selbsteinfühlung, Einfühlung in einen anderen Menschen, Umgang mit Gefühlen und Bedürfnissen, Bedürfnisse in einer Bitte formulieren. Die ca. 14 km lange moderate Wanderung dauert ca. 3,5 Stunden und führt über leicht begehbbare Wege durch den Wald vom Hülser Berg entlang am Wildschweingehege. Familienkarte und sonstige Ermäßigungen wurden bereits berücksichtigt.

So. 21.09., 10.30-16.30 Uhr, Treffpunkt: Bushaltestelle  
Molenaarstr. / Hülser Berg, 49,- EUR, Frithjof Klepper

**G33308**

### AD(H)S - Hintergründe und Alternativen zur Behandlung mit Ritalin

Im Vortrag geht es um mögliche Ursachen von Lernschwierigkeiten, Wahrnehmungsstörungen & Verhaltensauffälligkeiten. Wir gehen der Frage nach, ob die Gründe im Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom AD(H)S liegen oder ob es ganz andere Ursachen gibt. Hierbei geht es auch um Kinder mit motorischer Unruhe, Ungeschicklichkeit, impulsivem Verhalten und gestörter Aufmerksamkeit. An diesem Abend werden zum einen die Zusammenhänge und Gründe erläutert, die zu oben aufgeführten Verhaltensweisen führen. Zum anderen geht es darum, was Eltern tun können, um den betroffenen Kindern ursachenorientiert und nachhaltig zu helfen. Anmeldung erforderlich.

Di, 07.10., 19.00-21.30 Uhr, VHS-Haus, Raum A.2.11,  
15,- EUR, Dietburg Amend

**G33310****neu****Deine Träume leben:****Wie du dein Wunschleben erschaffst!**

Spürst du tief in dir, dass du mehr vom Leben willst - doch der Mut, für deine Träume einzustehen, fehlt dir (noch)? Der Job macht dich nicht mehr glücklich? Du fühlst dich in deiner Beziehung nicht erfüllt? Und du fragst dich, wie du den ersten Schritt in eine neue Richtung wagen kannst? Damit bist du nicht alleine! In diesem Workshop erfährst du, wie du das Gesetz der Anziehung für dich nutzen kannst, um dein Traumleben zu kreieren und wieder mehr Leichtigkeit in dein Leben zu ziehen. Du lernst die Grundlagen des Manifestierens und bekommst konkrete Impulse, wie du deine Visionen in die Realität umsetzt.

Mi, 08.10., 18.00-21.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.2.11, 29,- EUR, Laura-Maria Janhsen

**Auch interessant!**

Psychologie Crashkurs für Alltag & Arbeit

→ Siehe G52104

**G33311**
**wingwave®: Turbo-schnelles Coaching für mehr Kreativität, Mentalfitness und weniger Stress**

wingwave® baut auf Erkenntnisse der Gehirnforschung auf und ist ein Leistungs- und Emotions-Coaching, das spürbar und schnell zum Abbau von Leistungsstress und zur Steigerung von Kreativität, Mentalfitness und Konfliktstabilität führt. Es funktioniert schnell, tiefgreifend und nachhaltig. Neben dem Abbau von Angst, Lampenfieber, Burnout, Flugangst etc. nutzen Führungskräfte, Künstler, Spitzensportler, Schüler und Studenten diese Methode für ihre Erfolge. Dagmar Krölls beschreibt und erklärt die Methode sowie Wirkungs- und Anwendungsweise. Beispiele aus der Praxis und eine Demonstration verdeutlichen dies. Anmeldung erforderlich.

Do, 06.11., 18.30-20.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.2.10, 16,- EUR, Dagmar Krölls

**Auch interessant!**

Coach dich selbst – wirkungsvoll durch Krisen im Berufsalltag

→ Siehe G52260

**G33312****Loslassen, was unglücklich macht**

Sind Sie sicher, dass Sie all das machen, was Sie glücklich macht? Wenn ja, gehören Sie zur Minderheit. Meist haben wir Menschen nämlich bereits verlernt, "Glücklichsein" überhaupt zu denken. Stattdessen setzen sich negative, problemorientierte Gedanken in unserem Kopf fest, blockieren unser Denken und steuern unser Handeln. Wut, Enttäuschung, Trauer scheinen uns nicht mehr verlassen zu wollen. Selbst der Schlaf in der Nacht, und damit unsere Gesundheit, ist davon betroffen. An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie loslassen können, was Sie unglücklich macht, wie Sie negative Gedanken in positive umwandeln und aus positivem Denken positives Handeln machen können. Anmeldung erforderlich.

Di, 11.11., 19.00-21.30 Uhr, VHS-Haus, Raum A.2.11, 25,- EUR, Andreas Rückbrodt

**Auch interessant!**

Eintausendmal Lebensglück – Erinnern, was zählt

→ Siehe G11019NV



[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)



[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)

**G33316****Mut zur Entscheidung,  
Mut zur Veränderung -  
Erste Hilfe im Entscheidungskonflikt**

Unser Lebensweg ist voller Entscheidungen. Jeden Tag treffen wir viele Entscheidungen, manche mit einer bewundernswerten Leichtigkeit, bei anderen tun wir uns unendlich schwer, wobei natürlich die Tragweite einer Entscheidung eine große Rolle spielt. Dieses Seminar zeigt, welche Bedeutung und Folgen (Nicht)Entscheidungen haben können. Es geht um die Analyse von Vermeidungsstrategien (z.B. selbst gestellte Fallen, Blockaden, Ängste), die eine Festlegung, bzw. eine Entscheidung verhindern. Gemeinsam werden Entscheidungsstrategien als "Erste Hilfe im Entscheidungskonflikt" erarbeitet, die notwendige Entscheidungen erleichtern.

*So, 16.11., 10.00-16.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.1.10,  
49,- EUR, Dorothee Döring*

**Auch interessant!**

Wege zur Entscheidungsfindung - online  
→ Siehe G52001

**G33318****Neue Ziele anvisieren:  
Mentales Selbst-Coaching mit  
30-Sekunden-Entspannungstechnik**

Das Vergangene hinter sich lassen, den Blick konzentriert nach vorn auf das Ziel richten: Lernen Sie eine hocheffektive Methode, das Leben selbstbestimmt und zielorientiert zu gestalten. Die aus dem Sport bekannte Mentaltechnik der Imagination (gedankliches Eintauchen in eine Lösungswelt) setzt auf die eigene Kraft und ist im privaten wie beruflichen Umfeld ein-

setzbar. Es wird ein 30-Sekunden-Kurzzeitverfahren zur schnellen, effizienten Tiefenentspannung und anschließenden Umfokussierung auf Ziele wie z.B. Motivationssteigerung, Entspannung, Gesundheit geübt. Auch für einen Power-Nap (erholsamen Kurzschlaf) ist diese Methode hervorragend zu verwenden. Die Teilnehmenden nehmen konkrete Schritte mit, wie sie selbstständig damit arbeiten.

*Sa, 22.11., 10.00-17.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.2.11,  
49,- EUR, Markus A. Wollschläger*

**Auch interessant!**

EFT-Entdecke die transformative Kraft der emotional freedom technique  
→ Siehe G32102NV

**Wir suchen Kursleitende**

**...für den Bereich Gesundheit.**

**Ihr Ansprechpartner:**

**Roland Götz**

**Tel: 02151 86 2655**

**E-Mail: roland.goetz@krefeld.de**



# PODCAST

## WeiterDenken

### KENNEN SIE SCHON UNSEREN PODCAST?



„Es gibt im Leben Augenblicke, da die Frage, ob man anders denken kann, als man denkt, und anders wahrnehmen kann, als man sieht, zum Weiterschauen und Weiterdenken unentbehrlich ist.“ (Michel Foucault). Unser Podcast gibt Denkanstöße zu lokalen und globalen Themen, die unsere Gesellschaft bewegen. Reinhören lohnt sich!

[www.vhs.krefeld.de/ueber-uns-1/podcast](http://www.vhs.krefeld.de/ueber-uns-1/podcast)



## Vegane Bowls: herzhaft & süß

Do, 18.09.

Melanie Skomrock, G34201NV

|                                        |            |
|----------------------------------------|------------|
| <b>Kochen, Backen, Ernährung</b> ..... | <b>130</b> |
| Specials .....                         | 130        |
| Internationale Küche .....             | 133        |
| Vegetarische, Vegane Küche .....       | 137        |

## KOCHEN

### Pädagogische Mitarbeiter\*innen

#### Wibke Friedrich

Kochen in Neukirchen-Vluyn  
Telefon 02151-86 2683  
wibke.friedrich@krefeld.de

#### Roland Götz

Kochen in Krefeld  
Telefon 02151-86 2655  
roland.goetz@krefeld.de

### Verwaltung

#### Gabriele Dammers

Telefon 02151-86 2654  
gabriele.dammers@krefeld.de



## Specials



### G34001NV Genusskult(o)ur durch Neukirchen

Fünf Ladenlokale und Concept-Stores bieten eine Auswahl ihrer Lieblingsprodukte zur Verkostung an: Nach einem „Kaffekränzle“-Aperitif bei alpe e mare reicht das Angebot von vitaminreichen Kleinigkeiten aus eigener Produktion der Tuwas, über asiatische Spezialitäten bei Hanabi bis hin zu niederrheintypischen Häppchen mit Fisternölleken im Ladenlokal Kleines Glück. Zum Abschluss der Tour serviert die Dorfmasche im Projektzimmer niederrheinischen Heringssalat aus dem Buch von Hanns Dieter Hüsch "Essen kommen!". Unterwegs zeigt Wirtschaftsförderin Ulrike Reichelt anhand von verschiedenen Vorher-Nachher-Bildern die Entwicklung des Ortskerns in den vergangenen Jahren auf, sodass die Teilnehmenden neben all der Schlemmerei das Dorf Neukirchen aus einer neuen Perspektive (wieder)entdecken. Treffpunkt: Parkplatz Hochstraße, Höhe alpe e mare (Hausnummer 26)

*Do, 28.08., 16.00-19.00 Uhr,  
Parkplatz Hochstraße, Höhe alpe e mare  
(Hausnummer 26), 25,- EUR, Ulrike Reichelt*

### G34002NV Genusskult(o)ur durch Vluyn

Das Stadtmarketing Neukirchen-Vluyn bietet in Kooperation mit dem Museum Neukirchen-Vluyn und der VHS Krefeld/ Neukirchen-Vluyn wieder die beliebte „Genusskult(o)ur“ an: Am Donnerstag, 4. September 2024, 16 Uhr, bieten Unternehmerinnen bei der kulinarischen Stadtführung durch den Ortsteil Vluyn ihre Lieblingsprodukte zur Verkostung an: Vom Manchego mit Zwiebelconfit und Wein bei Auguste Luise, knusprigem Gebäck der Bäckerei Nöthen über Senf, Nüssen und Ölen beim Lieblingsladen, bis hin zum mallorquinischen Wein und Häppchen von Gusto Balear reicht das Angebot. Auch auf eine süße Station an der Backstube vom Vluynner Kekshaus mit Kaffee und Neukirchen-Vluynner Keksen dürfen sich die Teilnehmenden freuen.

Damit die Teilnehmenden neben all der Schlemmerei auch noch etwas zur Geschichte des Ortskerns erfahren, wird die Tour fachkundig vom Museum Neukirchen-Vluyn begleitet.

*Do, 04.09., 16.00-19.00 Uhr,  
Kirchplatz an der evangelischen Dorfkirche in Vluyn,  
30,- EUR, Jutta Lubkowski*



### Küche G. Tersteegen Schule

Die Kochkurse werden im Nebengebäude der Gerhard-Tersteegen-Schule I (Jahnstr. 27 im Ortsteil Neukirchen) angeboten. Dieses befindet sich zurückgezogen links neben dem Schulgebäude in einem Bungalow mit der Hausnummer 29a. Es gibt keine Parkmöglichkeiten auf dem Grundstück, der Zufahrt und dem Schulhof. Bitte nutzen Sie die Parkbuchten auf der Jahnstraße.



[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)



[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)

**G34003NV****Grundlagenkochkurs – einfach, unkompliziert, lecker!**

Einfach, unkompliziert, lecker - mit allen Sinnen!

Sie interessieren sich für die Zubereitung von Speisen und das Kochen und wollten es schon immer mal lernen, hatten aber nie Zeit oder Gelegenheit dazu? Dieser Grundlagen-Kochkurs wird von einem professionellen Koch geleitet und eignet sich für alle Anfänger\*innen von jung bis alt. An insgesamt vier Terminen lernen Sie solide Grundlagen, um für sich selbst, Ihre Familie oder Freunde ein leckeres Menü zu zaubern. Der Kurs ist auch für Gehörlose geeignet, da der Kursleiter über DGS-Kenntnisse (A2) verfügt. Bitte scharfes Messer, Getränk, Geschirrtuch, Kochschürze und Restbehälter zum Probieren mitbringen. In der Kursgebühr ist die Lebensmittelumlage in Höhe von 60 EUR enthalten.

*4 x mi, 18.00-21.45 Uhr, ab 17.09., Neukirchen-Vluyn, Küche G.Tersteegen Schule I, Jahnstr. 29a, 20 UStd., 170,- EUR, Tobias Oploh*

**G34004NV** neu**Süße Meisterwerke – Dein Kurs für Desserts und Crèmes**

Hast du Lust, Desserts zu zaubern, die jedem Anlass gerecht werden? Ob luftige Crème, schokoladige Mousse oder zarte Köstlichkeiten mit oder ohne Ei - hier findest du für jeden Geschmack das passende Rezept! In diesem Kurs lernst du, wie du mit der Technik des „zur Rose-Abziehens“ und der Verwendung von Gelatine spielend leicht wahre Meisterwerke kreierst. Verwöhne dich und deine Gäste mit Leckereien wie Bayerischer Crème oder einer verführerischen Mousse au Chocolat - das ist nur ein Vorgeschmack auf das,

was dich erwartet. Vergiss nicht, deine Kochschürze, Restbehälter und Getränke mitzubringen - die Lebensmittelumlage von 12 EUR ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

*1 x mi, 18.00-21.45 Uhr, ab 24.09., Neukirchen-Vluyn, Küche G.Tersteegen Schule I, Jahnstr. 29a, 5 UStd., 39,- EUR, Tobias Oploh*

**G34005NV****Männer an den Herd**

Kochkurs für Männer, die Spaß am Kochen haben. Wir kochen und essen zusammen alles, was lecker ist. Weine und weitere Getränke gehören ebenfalls zu dem Kochabend. Die Lebensmittelumlage ist separat zu zahlen und nicht im Kursentgelt enthalten.

*4 x mi, 04.09., 18.09., 20.11 und 11.12., jeweils 17.30-20.30 Uhr, Neukirchen-Vluyn, Küche G.Tersteegen Schule I, Jahnstr. 29a, 12 UStd., 33,- EUR, Thomas Hilgert*

**G34006NV** neu**Halloween im Topf – herzhafte Eintöpfe für die kalte Jahreszeit**

Ein Herbstabend, der nach würzigen Aromen duftet, dampfende Töpfe auf dem Herd, das leise Klappern von Kochlöffeln - genau so fühlt sich unser gemeinsamer Kochkurs an. Passend zur Jahreszeit bereiten wir herzhaften Eintöpfe zu, mal deftig, mal mit einer überraschenden Note. Wir schnippeln, rühren und kosten uns durch eine Vielfalt an Zutaten, die den Gaumen wärmen und den Herbst auf den Teller bringen. Falls bestimmte Lebensmittel nicht vertragen werden, klä-



ren wir das gerne vorab - ein kurzer Anruf bei der VHS genügt. Was Sie mitbringen sollten? Ein scharfes Messer für präzise Schnitte, Getränke für zwischendurch, ein Trockentuch - und einen Behälter für die Reste, denn die werden viel zu schade sein, um sie zurückzulassen. Die Lebensmittelkosten von 15 EUR sind bereits im Preis enthalten.

*Fr, 31.10., 18.00-21.00 Uhr, Neukirchen-Vluyn,  
Küche G.Tersteegen Schule I, Jahnstr. 29a, 37,- EUR,  
Andre Weidtkamp*



### G34007NV neu

#### Kochen für Alle – Fleischgerichte für jede Gelegenheit

In diesem Kochkurs lernen Sie, einfache und leckere Fleischgerichte zuzubereiten. Wir beginnen mit einer zarten Entenbrust, die Sie perfekt braten und mit Rahmwirsing kombinieren. Danach bereiten wir Roastbeef zu, das mit einer selbstgemachten Remoulade serviert wird. Sie erfahren, wie Sie Fleisch richtig zubereiten - mit wenigen Zutaten und ohne großen Aufwand, aber mit viel Geschmack. Bitte scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter für Kostproben mitbringen. Im Entgelt ist die Lebensmittelumlage in Höhe von 25 EUR enthalten.

*Mo, 17.11., 18.00-21.30 Uhr, Neukirchen-Vluyn,  
Küche G.Tersteegen Schule I, Jahnstr. 29a, 51,- EUR,  
Horst Massing*



### G34008NV neu

#### Kochen für Alle – Fischgerichte für jeden Tag

In diesem Kochkurs lernen Sie, einfache und leckere Fischgerichte zuzubereiten. Wir starten mit einer aromatischen Fischsuppe, die Sie mit frischen Zutaten zubereiten und die den natürlichen Geschmack des Fisches perfekt zur Geltung bringt. Danach bereiten wir Hechtklößchen zu, die Sie mit einer feinen Spinat-Timbale kombinieren. Sie erfahren, wie Sie Hecht, Saibling und Dorade richtig zubereiten und ihre Aromen optimal entfalten. Bitte scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter für Kostproben mitbringen. Im Entgelt ist die Lebensmittelumlage in Höhe von 25 EUR enthalten.

*Mo, 08.12., 18.00-21.30 Uhr, Neukirchen-Vluyn,  
Küche G.Tersteegen Schule I, Jahnstr. 29a, 51,- EUR,  
Horst Massing*



## Wir suchen Kursleitende

**...für die Bereiche Kochen, Backen und Ernährung.**

Ihre Ansprechpartnerin:

Wibke Friedrich

Tel: 02845 4630

E-Mail: [wibke.friedrich@krefeld.de](mailto:wibke.friedrich@krefeld.de)



## Internationale Küche

### G34101NV

#### Über den Tellerrand: ein interkultureller Kochabend

Essen verbindet! Wir wollen in einer Gesellschaft leben, die bestimmt wird von sozialem Zusammenhalt, gegenseitigem Respekt und Offenheit gegenüber Vielfalt. Als ein Satellit des Berliner Vereins "Über den Tellerrand e.V." organisiert die Flüchtlingshilfe der Graf-schafter Diakonie interkulturelle Kochabende. Wir wollen Räume schaffen, die Begegnung und Austausch auf Augenhöhe ermöglichen und Freundschaften zwischen Menschen verschiedener Herkunft fördern. Wir nutzen das gemeinsame Kochen und Essen als Türöffner zum Kennenlernen von neuen Gerichten, Gewohnheiten und Gesichtern. Die Teilnahme ist kostenfrei, wir bitten jedoch um rechtzeitige Anmeldung, da die Plätze begrenzt sind.

*Fr, 07.11., 17.30-22.00 Uhr, Neukirchen-Vluyn,  
Küche G.Tersteegen Schule I, Jahnstr. 29a,  
Heike Völlings, Grafschafter Diakonie- Diakonisches  
Werk Kirchenkreis Moers*



### G34102NV neu

#### Thali – die traditionelle indische Küche

Lust auf eine kulinarische Reise nach Indien? In diesem Kochkurs erhalten Sie kulinarische Einblicke in die bunte Welt der indischen Küche! Gemeinsam kochen Sie traditionelle Gerichte aus der Kindheit der Dozentin - alles frisch und liebevoll zubereitet. Sie lernen, wie man ein authentisches indisches Thali kreiert, das nicht nur lecker schmeckt, sondern auch die Vielfalt und Farben der indischen Esskultur widerspiegelt. Besonders im Fokus: Vegetarische Köstlichkeiten, die so-

wohl gesund als auch unglaublich schmackhaft sind. Freuen Sie sich auf neue Rezepte, spannende Aromen und ein unvergessliches kulinarisches Erlebnis. Bitte Getränke, Trockentuch und Restebehälter für Kostproben mitbringen. Die Lebensmittelumlage in Höhe von 25 EUR ist im Entgelt bereits enthalten.

*Di, 09.09., 18.00-21.30 Uhr, Neukirchen-Vluyn,  
Küche G.Tersteegen Schule I, Jahnstr. 29a, 51,- EUR,  
Sharvari Bhalerao*



### G34103NV

#### Karibische Küche

Wir laden Sie zu einem zauberhaften karibischen Abend ein. Sie lernen die karibische Küche mit ihren exotischen Gewürzen kennen und werden begeistert sein von dem außergewöhnlichen Geschmack und den verblüffenden Kombinationsmöglichkeiten von Gewürzen, Früchten und Fleisch. Ein exotisches Geschmacksfeuerwerk mit Zutaten, die man auch hierzulande problemlos kaufen kann. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Geschirrtücher, Restebehälter und Getränke mit. Im Entgelt ist die Lebensmittelumlage in Höhe von 16 EUR enthalten.

*Do, 25.09., 18.00-21.30 Uhr, Neukirchen-Vluyn,  
Küche G.Tersteegen Schule I, Jahnstr. 29a, 38,- EUR,  
Aracelis Suero de Kossiak*

### G34104NV

#### Eine Reise durch Indiens Aromen – Entdecken, Kochen, Genießen

Erlebe die Faszination der indischen Küche und entdecke, wie du mit duftenden Gewürzen, frischen Zutaten und traditionellen Techniken authentische Gerichte zauberst. Ob cremige Currys, knuspriges Naan oder würzige Chutneys - wir begleiten dich Schritt für Schritt auf einer kulinarischen Reise voller Farben und Geschmacksexplosionen. Lerne, wie du mit Kurkuma,



Kreuzkümmel, Kardamom & Co. ein harmonisches Zusammenspiel aus Aromen kreierst und die Magie Indiens auf deinen Teller bringst.

Als krönenden Abschluss genießen wir gemeinsam ein üppiges Buffet mit all den frisch zubereiteten Köstlichkeiten. Lass dich von der Vielfalt und Wärme der indischen Küche verzaubern! Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Geschirrtücher, Restebehälter und Getränke mit. Im Entgelt ist die Lebensmittellage in Höhe von 30 EUR enthalten.

*Fr, 26.09., 18.30-21.30 Uhr, Neukirchen-Vluyn, Küche G.Tersteegen Schule I, Jahnstr. 29a, 52,- EUR, Himali Nanayakkara*



### G34105NV neu

#### **Pasta verbindet – ein Kochkurs für Eltern & Teens**

Mehl an den Händen, Lachen in der Luft - dieser Pasta-Workshop bringt Eltern und Teenager (ab 14 Jahren) gemeinsam an den Tisch. Von der ersten Rolle bis zum dampfenden Teller formen Sie frische Tagliatelle aus dem eigenen Teig - mit Freude, Teamgeist und einem kleinen bisschen Mehl im Haar. Vorkenntnisse? Nicht nötig. Lust auf gemeinsames Kochen? Unbedingt.

Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, Geschirrtücher, Dosen für Reste und Getränke nach Wahl. Die Lebensmittelpauschale von 38 EUR pro Person ist in der Kursgebühr enthalten.

*Di, 07.10., 18.00-21.30 Uhr, Neukirchen-Vluyn, Küche G.Tersteegen Schule I, Jahnstr. 29a, 64,- EUR, Christy Folkmar*

### G34106NV

#### **Thai-Küche pur – mit Liebe & Würze**

Frische Kräuter, duftende Gewürze und ein Hauch Fernweh - die thailändische Küche ist ein Fest für alle Sinne. In diesem Kurs bereiten wir Gerichte nach traditionellen Rezepten zu, mit Sorgfalt und viel Liebe zum Detail. Es geht um Aromen, die sich ergänzen, und um das Gefühl, ein Stück Thailand auf dem Teller zu haben. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Geschirrtücher und ein Getränk mit.

Die Lebensmittelpauschale von 40 EUR ist in der Kursgebühr enthalten.

*Di, 28.10., 18.00-21.30 Uhr, Neukirchen-Vluyn, Küche G.Tersteegen Schule I, Jahnstr. 29a, 66,- EUR, Christy Folkmar*



### G34107NV

#### **Die Kunst der japanischen Küche**

Ein Hauch Japan in Ihrer Küche - ganz ohne Flugticket. In diesem Kurs widmen wir uns Klassikern wie Donburi und Teriyaki - einfach, ehrlich, voller Geschmack. Gemeinsam schneiden, brutzeln, würzen wir - mit Herz und Hingabe. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Geschirrtücher, Dosen sowie ein Getränk mit. Und natürlich Hunger und gute Laune. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Getränke, ein Trockentuch und Aufbewahrungsdosen mit. Die Lebensmittelpauschale von 40 EUR ist in der Kursgebühr enthalten.

*Di, 04.11., 18.00-21.30 Uhr, Neukirchen-Vluyn, Küche G.Tersteegen Schule I, Jahnstr. 29a, 66,- EUR, Christy Folkmar*

#### **Auch interessant!**

Japanisch Grundstufe (A1.1) - Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

➔ Siehe G23620NV

**G34108NV****Vietnamesische Küche – der Duft Saigons**

Duftende Kräuter, außergewöhnliche Aromen und viel frisches Gemüse – die vietnamesische Küche ist leicht, lebendig und vielfältig. Beeinflusst von China, Thailand und Indien hat sich eine ganz eigene Esskultur entwickelt, in der Koriander, Minze & Co. in fast jedem Gericht eine Hauptrolle spielen. In diesem Kochkurs entdecken wir Klassiker der vietnamesischen Küche. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Geschirrtücher und ein Getränk mit.

Die Lebensmittelpauschale von 40 EUR ist in der Kursgebühr enthalten.

**G34110NV****Sushi de luxe**

Erlernen Sie die Kunst des Sushi – von klassischen Maki bis hin zu feinem Nigiri. In diesem praktischen Kurs bereiten Sie verschiedene Sushi-Varianten selbst zu: Maki, Uramaki, Nigiri und kreative Spezialrollen. Dazu gibt es leckeres Teriyaki-Hähnchen und jede Menge Tipps rund ums Schneiden, Rollen und Garnieren. Der Kurs richtet sich an Einsteiger\*innen und Kochbegeisterte gleichermaßen. Einige Zutaten enthalten rohen Fisch.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Geschirrtücher, Restebehälter und Getränke mit. In der Kursgebühr ist eine eigene Sushi-Matte und die Lebensmittelgebühr von 59 EUR bereits enthalten.

*Fr, 21.11., 18.00-21.30 Uhr, Neukirchen-Vluyn, Küche G.Tersteegen Schule I, Jahnstr. 29a, 85,- EUR, Christy Folkmar*

**G34109NV****Authentische srilankische Küche**

Sri-lankische Küche bedeutet viel mehr als nur Curry und Reis. Curries gibt es in vielen verschiedenen Variationen mit Fleisch, Fisch oder Gemüse. Die Gewürzmischungen zur Zubereitung der Curries werden an jedem Ort anders hergestellt, von pikant oder scharf bis hin zu süß, jeder Haushalt hat sein ganz individuelles Rezept. In kaum einer anderen Küche werden so viele Gewürze mit einer solchen Phantasie verwendet. Gönnen Sie Ihren Geschmacksnerven ganz neue Sinneseindrücke und geben Sie Ihren gewohnten Gerichten mit den Gewürzen und Gewürzmischungen, die Sie an diesem Abend kennenlernen, neuen Pfiff. Die Lebensmittelumlage in Höhe von 30 EUR ist im Entgelt bereits enthalten.

*Do, 06.11., 18.30-21.30 Uhr, Neukirchen-Vluyn, Küche G.Tersteegen Schule I, Jahnstr. 29a, 52,- EUR, Himali Nanayakkara*

**Küche G. Tersteegen Schule**

Bitte bringen Sie Geschirrtücher und Restebehälter sowie eigene Getränke zu den Kochkursen mit.

**G34112NV****1001 Nacht – Aromen des Nahen Ostens**

Erleben Sie bei unserem Kochkurs „1001 Nacht“ einen unvergesslichen Abend voller exotischer Geschmäcke und verlockender Aromen! Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Orients und lernen Sie, wie man traditionelle Gerichte aus Regionen wie dem Nahen Osten, Marokko, Libanon, der Türkei und mehr zaubert. In unserem Kochkurs lernen Sie die Grundlagen der orientalischen Küche kennen. Entdecken Sie exotische Gewürze und Zutaten, erlernen Sie praktische Techniken zur Zubereitung köstlicher Gerichte, probieren Sie traditionelle Rezepte wie Kabsa, Tajine, Hummus, Salate und vieles mehr aus. Verwöhnen Sie Ihre Sinne mit einem Fest der Farben, Geschmäcke und Texturen. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Geschirrtücher, Restebehälter und Getränke mit. Im Entgelt ist die Lebensmittelumlage in Höhe von 30 EUR enthalten.

---

*Do, 11.12., 18.30-21.30 Uhr, Neukirchen-Vluyn,  
Küche G.Tersteegen Schule I, Jahnstr. 29a, 52,- EUR,  
Himali Nanayakkara*

---

**G34111NV****Indian Street Food – authentische Aromen der indischen Straßenküche**

Lassen Sie sich von den lebendigen Farben und intensiven Aromen der indischen Straßenküche verzaubern! In diesem besonderen Kochkurs nimmt Sie die Dozentin mit auf eine kulinarische Entdeckungsreise und zeigt Ihnen, wie Sie beliebte Street Food-Gerichte aus Indien selber zubereiten können. Zusammen kochen Sie eine köstliche Auswahl an Rezepten, die sowohl vegetarisch als auch mit zartem Hähnchenfleisch zubereitet werden können. Jedes Gericht erzählt seine eigene Geschichte und spiegelt die Vielfalt der indischen Esskultur wider. Tauchen Sie ein in die Welt der indischen Aromen, entdecken Sie neue Gewürze und lernen Sie, wie Sie diese besonderen Gerichte auch in Ihrer eigenen Küche zum Leben erwecken können. Bitte Getränke, Trockentuch und Restebehälter für Kostproben mitbringen. Die Lebensmittelumlage in Höhe von 25 EUR ist im Entgelt bereits enthalten.

---

*Di, 25.11., 18.00-21.30 Uhr, Neukirchen-Vluyn,  
Küche G.Tersteegen Schule I, Jahnstr. 29a, 51,- EUR,  
Sharvari Bhalerao*

---

**G34113NV****Tonkatsu Ramen – herzhaft, japanische Nudelsuppe erleben**

Heiß, kräftig, herzhaft - Tonkotsu Ramen ist Japans Antwort auf echtes Soulfood. In diesem Kurs kochen wir die legendäre Brühe von Grund auf, bereiten frische Ramen-Nudeln zu und garnieren sie mit klassischem Topping wie Chashu, Ei und Gemüse. Schritt für Schritt zeigen wir, wie aus einfachen Zutaten ein echtes Geschmackserlebnis wird. Perfekt für alle, die Ramen nicht nur lieben, sondern selbst zubereiten wollen. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Geschirrtücher, Restebehälter und Getränke mit. Die Lebensmittelpauschale von 60 EUR ist in der Kursgebühr enthalten. Eine schöne Nudelschale und Essstäbchen sind inklusive.

---

*Di, 16.12., 18.00-21.45 Uhr, Neukirchen-Vluyn,  
Küche G.Tersteegen Schule I, Jahnstr. 29a, 87,- EUR,  
Christy Folkmar*

---



## Vegetarische, Vegane Küche



### G34201NV

#### Vegane Bowls - herzhaft & süß

In diesem Kurs lernst du, wie du eine Bowl zubereitest - eine harmonische Mischung aus einer vollwertigen Basis und kreativen warmen sowie kalten Zutaten. Du wirst erleben, wie du mit frischen, natürlichen Lebensmitteln spielerisch neue Geschmackserlebnisse kreierst. Ob knackiges Gemüse oder fruchtige Akzente - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Bring ein scharfes Messer, ein Getränk, ein Trockentuch und einen Behälter für Kostproben mit. Der Beitrag von 20 EUR für die Lebensmittellage ist bereits im Kurspreis enthalten.

*Do, 18.09., 18.00-21.45 Uhr, Neukirchen-Vluyn, Küche G.Tersteegen Schule I, Jahnstr. 29a, 47,- EUR, Melanie Skomrock*



### Küche G. Tersteegen Schule

Die Kochkurse werden im Nebengebäude der Gerhard-Tersteegen-Schule I (Jahnstr. 27 im Ortsteil Neukirchen) angeboten. Dieses befindet sich zurückgezogen links neben dem Schulgebäude in einem Bungalow mit der Hausnummer 29a. Es gibt keine Parkmöglichkeiten auf dem Grundstück, der Zufahrt und dem Schulhof. Bitte nutzen Sie die Parkbuchten auf der Jahnstraße.

### G34202NV neu

#### Vegane Herbstküche

Regional und saisonal- nichts leichter als das in der veganen Küche. Sie werden erstaunt sein, wie vielfältig und vor allem lecker heimisches Gemüse mit vielseitigen frischen Zutaten und Gewürzen schmeckt - ein wahrer kulinarischer Genuss. Und das allerschönste daran: Es ist mit einer Leichtigkeit umzusetzen, die Mut macht, zu Hause zu experimentieren. Probieren sie es aus. Im Kurs können Sie durch die Kursleitung einige Basics über eine gesunde, vollwertige vegane Ernährung erfahren, die Ihnen für erste Schritte in der veganen Ernährung Orientierung bieten können. Bitte scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restbehälter für Kostproben mitbringen. Im Entgelt ist die Lebensmittellage in Höhe von 15 EUR enthalten.

*Do, 30.10., 18.00-21.45 Uhr, Neukirchen-Vluyn, Küche G.Tersteegen Schule I, Jahnstr. 29a, 42,- EUR, Melanie Skomrock*

### G34203NV

#### Vegetarisch genießen – Rezepte aus Japan

Tofu ist langweilig? Nicht bei uns. In diesem japanischen Kochkurs zeigen wir, wie aus Gemüse echte Hauptdarsteller werden! Gemeinsam schnippeln, braten und marinieren wir mit Hingabe und viel Freude, ganz ohne Fleisch, aber voller Geschmack. Von Ninja-ähnlichen Messerkünsten bis hin zu geheimen Marinaden - Sie werden lachen und kochen wie ein Profi. Selbst Skeptiker werden überrascht sein, wie vielseitig die vegetarische japanische Küche sein kann. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Geschirrtücher, Frischhaltedosen sowie ein Getränk Ihrer Wahl mit. Die Lebensmittelpauschale von 38 EUR ist in der Kursgebühr enthalten.

*Di, 02.12., 18.00-21.30 Uhr, Neukirchen-Vluyn, Küche G.Tersteegen Schule I, Jahnstr. 29a, 64,- EUR, Christy Folkmar*



**G34204NV** neu

### **Zauberhafte Weihnachtsplätzchen – vegan & köstlich**

Der Duft von gerösteten Nüssen, warmen Gewürzen und süßen Trockenfrüchten erfüllt die Luft - so beginnt ein Backnachmittag, der nicht nur die Sinne, sondern auch die Keksdose verzaubert. Vegane Plätzchen? Knusprig, saftig, aromatisch - jedes Rezept ist einfach umzusetzen und lässt Raum für Kreativität. Gemeinsam kneten, formen und backen wir mit Zutaten, die für natürliche Süße und den perfekten Biss sorgen. Bitte bringen Sie Ausstechförmchen, ein Getränk, ein Trockentuch und einen Behälter für die kleinen Kunstwerke mit. Die Lebensmittelkosten von 15 EUR sind bereits im Kursentgelt enthalten.

*Do, 04.12., 18.00-21.45 Uhr, Neukirchen-Vluyn,  
Küche G.Tersteegen Schule I, Jahnstr. 29a, 42,- EUR,  
Melanie Skomrock*

#### **Auch interessant!**

Kreative Kränze – Adventskränze und Türschmuck  
aus Naturmaterialien

→ Siehe G23620NV



[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)



[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)

# **FSJ UND BFD IN DER VHS**

Bewirb dich jetzt:  
VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn  
Jens Neubauer  
02151-862660  
[jens.neubauer@krefeld.de](mailto:jens.neubauer@krefeld.de)





# Gemeinsam. Weiterbildung. Fördern.

**Werden Sie jetzt Mitglied und  
unterstützen Sie die  
VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn.**

## **Intensivkurse: Deutsch A1, A2, B1, B2**

A1 – ab Mo, 01.09., G41402

A2 – ab Di, 02.09., G41407

B1 – ab Di, 02.09., G41412

B2 – ab Di, 02.09., G41421

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| <b>Deutsch</b> .....          | <b>144</b> |
| Gebärdensprache.....          | 144        |
| Alphabetisierung .....        | 146        |
| Deutsch als Fremdsprache..... | 147        |
| Einbürgerungstest .....       | 154        |

## DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

### Pädagogischer Mitarbeiter

#### Wojciech Cichon

Deutsch als Fremdsprache, Alphabetisierung  
Telefon 02151-86 2658  
wojciech.cichon@krefeld.de

### Verwaltung

#### Nadine Huschka

Telefon 02151-86 2668  
nadine.huschka@krefeld.de

**Anmeldung und Beratung  
unter 02151-86 2664**

# FSJ UND BFD IN DER VHS

Bewirb dich jetzt:  
VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn  
Jens Neubauer  
02151-862660  
[jens.neubauer@krefeld.de](mailto:jens.neubauer@krefeld.de)





## SPRACHENBERATUNG FÜR DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Beratung ohne Anmeldung:

**Do, 21.08., 16.00–18.00 Uhr**

**Mo, 25.08., 16.00–18.00 Uhr**

**Do, 28.08., 16.00–18.00 Uhr**

Eine Anmeldung zu den Kursen ist auch ohne Beratung möglich. Falls Sie aber Hilfe bei der Auswahl des richtigen Kurses brauchen, können Sie sich an den oben genannten Terminen beraten lassen.

Eine Voranmeldung zur Beratung ist nicht erforderlich. Die Raumangabe zur Beratung entnehmen Sie bitte dem Display im Foyer.

Zur Vorbereitung der Beratungsgespräche kann eine grobe Selbsteinschätzung auch über die Einstufungstests auf der Internetseite des Lehrbuchverlags Cornelsen erfolgen:

<https://www.cornelsen.de/empfehlungen/sprachtest/deutsch-als-fremdsprache>



**Zum Online-Einstufungstest**

### Warum Sprachenberatung?

#### Weil wir die echten Anfängerinnen und Anfänger schützen wollen

Echte Anfängerinnen und Anfänger fühlen sich häufig entmutigt, wenn sie feststellen, dass andere Kursteilnehmende schon Vorkenntnisse haben.

#### Weil Teilnehmende mit Vorkenntnissen den richtigen Kurs finden sollen

Wenn Sie sich (vielleicht vor langer Zeit) schon einmal mit der deutschen Sprache beschäftigt haben, haben Sie meist mehr behalten, als Sie selbst annehmen. Wir helfen, den geeigneten Kurs zu finden, in dem Sie sich nicht langweilen.





## Gebärdensprache



### DGS-KOMPETENZSTUFEN

In den DGS-Kursen für Erwachsene erlernen Sie die gebärdensprachliche Verständigung im privaten und beruflichen Alltag. Die Kurse orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Deutsche Gebärdensprache (GER-DGS):

#### A 1

- Sie können vertraute, alltägliche Gebärden und einfache Sätze verstehen und verwenden,
- sich vorstellen, Anderen Fragen zu ihrer Person stellen und auf solche Fragen antworten,
- sich auf einfache Art verständigen, wenn die GesprächspartnerInnen langsam und deutlich gebärden und bereit sind, zu helfen.

#### A 2

- Sie können einzelne Sätze und die gebräuchlichsten Ausdrücke innerhalb einfacher Alltagsgespräche verstehen,
- sich in einfachen, routinemäßigen Alltagssituationen verständigen,
- mit einfachen Mitteln Herkunft und Ausbildung sowie die direkte Umgebung beschreiben.

#### B 1

- Sie können Hauptpunkte verstehen, wenn DGS aus dem gewohnten lokalen Sprachbereich verwendet wird,
- auf Veranstaltungen von Gehörlosen die meisten Gesprächssituationen bewältigen,
- über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

#### B 2

- Sie können Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten Themen sowie Fachdiskussionen im eigenen Spezialgebiet verstehen,
- Verständigung gelingt spontan und fließend, so dass ein normales Gespräch mit MuttersprachlerInnen möglich ist,
- sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, Vor- und Nachteile angeben und den eigenen Standpunkt erläutern.

#### C 1

- Sie können ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und Bedeutungen erfassen, die nicht offensichtlich sind,
- flexibler und spontaner Sprachgebrauch ohne öfter erkennbar nach Gebärden suchen zu müssen - im Alltag, im Beruf oder / und in Ausbildung und Studium,
- sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und Inhalte entsprechend sinngebend verknüpfen.

#### C 2

- Sie können alle Gesprächsinhalte unterschiedlicher Situationen mühelos verstehen,
- Informationen aus verschiedenen gebärdensprachlichen Quellen zusammenfassen sowie diese zusammenhängend begründen und erklären,
- sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.





## G41001

### Deutsche Gebärdensprache (DGS) - Schnupperabend

Am Schnupperabend erhalten Sie einen ersten Einblick in die Deutsche Gebärdensprache (DGS). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie lernen erste Gebärden und das Fingeralphabet zur grundlegenden Verständigung kennen. Gegenstand des Unterrichts sind auch die natürliche Mimik und Gestik, die für die nonverbale Kommunikation in dieser Sprache sehr wichtig sind. Im Anschluss an den Schnupperabend wird der Kurs "Deutsche Gebärdensprache I (DGS)" angeboten. Bei Interesse wird eine frühzeitige Anmeldung für den DGS I-Kurs empfohlen.

*Mo., 08.09., 18.30-21.00 Uhr, VHS-Haus,  
Raum A.1.10, 3 UStd., 18,- EUR, Corinna Mathias*

## G41002

### Deutsche Gebärdensprache I (DGS I)

GER-DGS - Kompetenzstufe A1.1

(1. Teil der Stufe A1)

Im Kurs erlernen Sie in gebärdenpraktischen Übungen grundlegende grammatische Strukturen, den entsprechenden Wortschatz sowie weitere Mittel der nicht-lautsprachlichen Kommunikation der Gebärdensprache. Eine Einführung in die Kultur der Gehörlosen und deren Geschichte ist ebenfalls Bestandteil des Kurses. Sie üben die Verständigung mit Handzeichen, Mimik und Körperhaltung und eignen sich Grundwissen zu Grammatik und Vokabular der Gebärdensprache an. Sie lernen, einfache Gespräche der Deutschen Gebärdensprache (DGS) zu führen, beispielsweise über die Begrüßung in ein Gespräch einzusteigen. Der Kurs ist nicht ermäßigbar.

*12 x di, 19.00-20.30 Uhr, ab 16.09., VHS-Haus,  
Raum A.1.06, 24 UStd., 176,- EUR, Corinna Mathias*



## G41003

### Deutsche Gebärdensprache II (DGS II)

GER-DGS - Kompetenzstufe A1.2 (2. Teil der Stufe A1)  
Fortsetzung des Kurses "DGS I" aus dem Vorsemester, Vorkenntnisse erforderlich.

Der Kurs ist nicht ermäßigbar.

*12 x mi, 19.00-20.30 Uhr, ab 17.09., VHS-Haus,  
Raum A.2.10, 24 UStd., 176,- EUR, Corinna Mathias*

## G41004

### Deutsche Gebärdensprache IV (DGS IV)

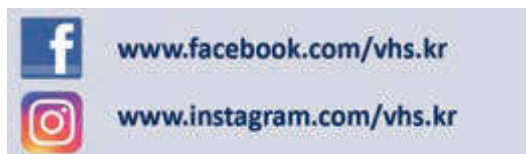
GER-DGS - Kompetenzstufe A2.2

(2. Teil der Stufe A2)

Fortsetzung des Kurses "DGS III" aus dem Vorsemester, Vorkenntnisse erforderlich

Der Kurs ist nicht ermäßigbar.

*12 x do, 18.30-20.00 Uhr, ab 18.09., VHS-Haus,  
Raum A.1.06, 24 UStd., 160,- EUR, Corinna Mathias*





**Jetzt online buchen!**



Auf unserer Website unter [www.vhs.krefeld.de](http://www.vhs.krefeld.de) finden Sie unser gesamtes Kursangebot und können dort auch direkt buchen.



## Alphabetisierung



### Lesen und Schreiben

Schätzungen gehen davon aus, dass mehr als sieben Millionen Bundesbürgerinnen und -bürger keine oder nur unzureichende Kenntnisse im Lesen und Schreiben haben. Für Alltag und Beruf sind diese Kenntnisse essenziell. Den Betroffenen ist meist nicht bewusst, dass sie auch im Erwachsenenalter noch die notwendigen Schreib- und Lesefertigkeiten erwerben können. In unseren Kleingruppen lernen die Teilnehmenden bei entspannter Atmosphäre und bestimmen selbst ihr Lerntempo. Da viele Betroffene diese Information nicht lesen können, bitten wir Sie: Helfen Sie und machen Sie lese- und schreibunkundige Erwachsene auf unser Kursangebot aufmerksam. Zahlung in Teilbeträgen kann vereinbart werden. Weitere Informationen erhalten Sie auch im Internet unter [www.alphabetisierung.de](http://www.alphabetisierung.de).

Nicht-Muttersprachlerinnen und -Muttersprachler bekommen im Rahmen unseres Integrationskurses das passende Alphabetisierungsformat empfohlen.

### G41005 ALFA

Mit Unterstützung des Fördervereins der VHS Krefeld Neukirchen-Vluyn e.V. und in Kooperation mit der Lebenshilfe Krefeld e.V.

Wir üben Lesen und Schreiben. Wir können schon ein wenig. Wir üben in der Gruppe. Wir sprechen Deutsch. Der Kurs ist nicht ermäßigbar. Im Kursentgelt sind bereits alle Ermäßigungen berücksichtigt. Kursteilnehmer können eventuell einen Zuschuss zum Kursentgelt über die Lebenshilfe e.V. erhalten. Bitte fragen Sie die Kursleiterin.

*12 x di, 16.30-18.00 Uhr, ab 02.09., VHS-Haus, Raum A.2.11, 24 UStd., 31,- EUR, Angelika Fehmer*

### G41006 ALFA

Mit Unterstützung des Fördervereins der VHS Krefeld Neukirchen-Vluyn e.V. und in Kooperation mit der Lebenshilfe Krefeld e.V.

Wir lesen Texte in einfacher Sprache. Wir sprechen über die Texte. Wir lernen, die Texte zu verstehen. Wir schreiben selbst kurze Texte. Wir sprechen Deutsch. Der Kurs ist nicht ermäßigbar. Im Kursentgelt sind bereits alle Ermäßigungen berücksichtigt. Kursteilnehmer können eventuell einen Zuschuss zum Kursentgelt über die Lebenshilfe e.V. erhalten. Bitte fragen Sie den Kursleiter.

*12 x di, 16.30-18.00 Uhr, ab 02.09., VHS-Haus, Raum A.1.06, 24 UStd., 31,- EUR, Dieter Fehmer*



## Wir suchen Kursleitende

**...für den Bereich Deutsch als Fremdsprache.**

Ihr Ansprechpartner:

Wojciech Cichon

Tel: 02151 86 2658

E-Mail: [wojciech.cichon@krefeld.de](mailto:wojciech.cichon@krefeld.de)



## Deutsch als Fremdsprache



### G41401

#### Deutschunterricht nach Maß - Einzeltraining oder Gruppentraining für Firmen

Für Firmen, die in unserem regulären Deutschangebot keinen passenden Kurs für ihre Mitarbeitenden finden, bieten wir auf Anfrage ein individuell auf die Bedürfnisse zugeschnittenes Angebot.

Egal ob Einzelunterricht oder Unterricht in einer Kleingruppe, ob in Präsenz bei Ihnen, in der VHS oder online - wir beraten Sie gerne und erstellen ein individuelles Angebot.

Die Kursgebühr ist abhängig von Ihrem Bedarf. Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt auf mit Hr. Cichon unter [wojciech.cichon@krefeld.de](mailto:wojciech.cichon@krefeld.de).

*individuelle Vereinbarung der Termine und Inhalte*



## Kursaufbau und Sprachberatung

Deutschkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Unsere Deutschkurse richten sich an Erwachsene und helfen Ihnen dabei, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen, vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sie richten sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) und bereiten Sie auf die Verständigung im privaten und beruflichen Alltag vor.

### Sprachberatung

Eine Anmeldung zu den Kursen ist auch ohne Beratung möglich. Falls Sie aber Hilfe bei der Auswahl des richtigen Kurses brauchen, können Sie sich beraten lassen.

### Beratung ohne Anmeldung

- Donnerstag, 21.08., 16:00-18:00 Uhr
- Montag, 25.08., 16:00-18:00 Uhr
- Donnerstag, 28.08., 16:00-18:00 Uhr

Die Beratungen werden von einer erfahrenen Dozentin der VHS durchgeführt. Sie finden in den Räumen der VHS, Von-der-Leyen-Platz 2, 47798 Krefeld statt.

### G41402

#### Deutsch A1 - Intensivkurs

Der Kurs ist für hochmotivierte Lernende geeignet. Vorausgesetzt wird, dass Sie mehr Zeit und Energie in die Vor- und Nachbereitung des Unterrichts in Form von Hausaufgaben und Vokabeltraining investieren. Das Lerntempo ist deutlich höher als in den anderen Kursen. Vor einer Anmeldung wird ein Online-Einstufungstest empfohlen: <https://www.cornelsen.de/empfehlungen/sprachtest/deutsch-als-fremdsprache>. Der Kurs ist nicht ermäßigbar. Eine Ratenzahlung ist möglich.

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland Gesamtband A1, Kurs- und Arbeitsbuch, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120766-3

13 x mo, 12 x mi, 17.00-20.00 Uhr, ab 01.09, VHS Krefeld, Nebengebäude, Gartenstraße 58, EG, Raum 01, 100 UStd., 390,- EUR, Esther Mai

**Niveau A1**

Am Ende der Niveaustufe A1 verstehen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke. Sie können ganz einfache Sätze verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse ausgerichtet sind. Ebenfalls können Sie sich vorstellen, sagen, wo Sie wohnen und was Ihre Hobbies sind. Somit können Sie die elementaren Dinge zum Ausdruck bringen.

**G41403****Deutsch A1.1**

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland Gesamtband A1, Kurs- und Arbeitsbuch, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120766-3

*13 x mo, 15 x mi, 19.30-21.00 Uhr, ab 01.09., Hannah-Arendt-Gymnasium, Dionysiusstr. 51, Eingang C, Raum 21, 56 UStd., 218,- EUR, Heike Vinkenflügel*

**G41404****Deutsch A1.1**

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland Gesamtband A1, Kurs- und Arbeitsbuch, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120766-3

*14 x di, 14 x do, 17.45-19.15 Uhr, Hannah-Arendt-Gymnasium, Dionysiusstr. 51, Eingang C, Raum 113, 56 UStd., 218,- EUR, Heike Vinkenflügel*

**G41405****Deutsch A1.2**

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland Gesamtband A1, Kurs- und Arbeitsbuch, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120766-3

*14 x di, 14 x do, 16.45-18.15 Uhr ab 02.09., VHS-Haus, Raum A.2.05, 218,- EUR, Petar Pejovic*

**G41406P****PRÜFUNG - Goethe-Zertifikat A1: Start Deutsch 1**

Sie möchten eine Deutschprüfung zum A1-Niveau ablegen?

Die nächsten Prüfungstermine beim Goethe-Institut in Düsseldorf finden Sie unter:

<https://www.goethe.de/ins/de/de/prf/ort/du/gza1.cfm>

Dort können Sie sich auch für die Prüfung anmelden.

*Termine werden laufend auf der Website des Goethe-Instituts bekannt gegeben*

**Niveaustufe A2**

Am Ende der Niveaustufe A2 können Sie an alltäglichen Gesprächen teilnehmen, Sie können Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen und anwenden, die für Ihren Alltag von ganz unmittelbarer Bedeutung sind.

**G41407****Deutsch A2 - Intensivkurs**

Der Kurs ist für hochmotivierte Lernende geeignet. Vorausgesetzt wird, dass Sie mehr Zeit und Energie in die Vor- und Nachbereitung des Unterrichts in Form von Hausaufgaben und Vokabeltraining investieren. Das Lerntempo ist deutlich höher als in den anderen Kursen. Vor einer Anmeldung wird ein Online-Einstufungstest empfohlen: <https://www.cornelsen.de/empfehlungen/sprachtest/deutsch-als-fremdsprache> Der Kurs ist nicht ermäßigbar. Eine Ratenzahlung ist möglich.

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland, Gesamtband A2, Kurs- und Arbeitsbuch, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120768-7

*13 x di, 12 x do, 17.00-20.00 Uhr, ab 02.09, VHS Krefeld, Nebengebäude, Gartenstraße 58, 2. Etage, Raum 07, 100 UStd., 390,- EUR, Maia Javakhidze*



## G41408

### Deutsch A2.1

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland, Gesamtband A2, Kurs- und Arbeitsbuch, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120768-7

*14 x mo, 14 x mi, 19.15-20.45 Uhr ab 01.09., VHS-Haus, Raum A.2.05, 218,- EUR, Petar Pejovic*

## G41409

### Deutsch A2.1

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland, Gesamtband A2, Kurs- und Arbeitsbuch, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120768-7

*14 x mo, 14 x mi, 18.00-19.30 Uhr ab 01.09., VHS Krefeld, Nebengebäude, Gartenstraße 58, 2. Etage, Raum 07, 218,- EUR, Yvonne Schaal*

## G41410

### Deutsch A2.1

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland, Gesamtband A2, Kurs- und Arbeitsbuch, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120768-7

*7 x mo, 7 x mi, 18.00-21.00 Uhr ab 08.09., VHS Krefeld, Nebengebäude, Gartenstraße 58, EG, Raum 03, 56 UStd., 218,- EUR, N. N.*

## G41411

### Deutsch A2.2

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland, Gesamtband A2, Kurs- und Arbeitsbuch, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120768-7

*14 x mo, 14 x mi, 17.15-18.45 Uhr ab 01.09., VHS Krefeld, Nebengebäude, Gartenstraße 58, 2. Etage, Raum 06, 218,- EUR, Petra Krebber*



### Niveaustufe B1

Am Ende der Niveaustufe B1 können Sie mühelos und fehlerfrei alltäglichen Konversationen folgen. Sie können hierzu Texte schreiben, sofern klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule und Freizeit geht.

## G41412

### Deutsch B1 - Intensivkurs

Der Kurs ist für hochmotivierte Lernende geeignet. Vorausgesetzt wird, dass Sie mehr Zeit und Energie in die Vor- und Nachbereitung des Unterrichts in Form von Hausaufgaben und Vokabeltraining investieren. Das Lerntempo ist deutlich höher als in den anderen Kursen. Vor einer Anmeldung wird ein Online-Einstufungstest empfohlen: <https://www.cornelsen.de/empfehlungen/sprachtest/deutsch-als-fremdsprache>. Der Kurs ist nicht ermäßigbar. Eine Ratenzahlung ist möglich.

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch Leben in Deutschland B1 Gesamtband, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-120769-4

*13 x di, 12 x do, 17.30-20.30 Uhr, ab 02.09., VHS Krefeld, Nebengebäude, Gartenstraße 58, 2. Etage, Raum 06, 390,- EUR, Carole Hartung*



[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)



[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)



### G41413 Deutsch B1.1

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch Leben in Deutschland  
B1 Gesamtband, Cornelsen-Verlag,  
ISBN 978-3-06-120769-4

*14 x mo, 14 x mi, 18.00-19.30 Uhr, ab 01.09.,  
VHS Krefeld, Nebengebäude, Gartenstraße 58,  
1. Etage, Raum 05, 218,- EUR, Maia Javakhidze*

### G41414 Deutsch B1.1

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch Leben in Deutschland  
B1 Gesamtband, Cornelsen-Verlag,  
ISBN 978-3-06-120769-4

*7 x mo, 7 x mi, 09.00-12.00 Uhr, ab 01.09., VHS-Haus,  
Raum A.2.05, 56 UStd., 218,- EUR, Marianne Conradi*

### G41415 Deutsch B1.2

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch Leben in Deutschland  
B1 Gesamtband, Cornelsen-Verlag,  
ISBN 978-3-06-120769-4

*7 x mo, 7 x mi, 09.00-12.00 Uhr, ab 03.11., VHS-Haus,  
Raum A.2.05, 56 UStd., 218,- EUR, Marianne Conradi*

### G41416 Vorbereitung auf die Prüfung telc Deutsch A2/B1

In diesem Kurs bereiten Sie sich auf die telc Prüfung Deutsch A2/B1 vor. Der große Schwerpunkt liegt dabei auf dem schriftlichen Teil. In einem Schritt-für-Schritt-Training zu den Prüfungsteilen Hören, Lesen und Schreiben üben Sie den Prüfungswortschatz und grammatische Strukturen. Es werden typische Testaufgaben und Lösungen behandelt. Sie werden das Prüfungsformat kennenlernen und erhalten auch allgemeine Tipps für mehr Erfolg bei der Prüfung. Der Kurs ist nicht ermäßigt.

*4 x mo, 18.00-21.15 Uhr, ab 03.11., VHS Krefeld,  
Nebengebäude, Gartenstraße 58, EG, Raum 03,  
16 UStd., 80,- EUR, Beate Brinkert-Rütten*

### A2/B1 Prüfung

Seit In-Kraft-Treten des neuen Zuwanderungsge-  
setzes im August 2007 wird für die Beantragung  
der deutschen Staatsbürgerschaft als Nachweis  
für ausreichende Deutschkenntnisse meistens nur  
noch die bestandene B1 Prüfung akzeptiert. Seit  
August 2008 ist zusätzlich auch ein Einbürgerungs-  
test Pflicht. Termine für den Einbürgerungstest  
finden Sie unter den Kursnummern G41441 bis  
G41448.

### G41417P PRÜFUNG - Sprachzertifikat telc Deutsch A2/B1

Keine Entgeltermäßigung möglich,  
150,- EUR Prüfungsgebühr für Teilnehmende aus  
bestimmten VHS-eigenen Kursen  
Anmeldeschluss: 17. Juli

*Fr, 29.08., 08.00-17.00 Uhr, VHS-Haus, 185,- EUR*

**G41418P****PRÜFUNG - Sprachzertifikat telc  
Deutsch A2/B1**

Keine Entgeltermäßigung möglich,  
150,- EUR Prüfungsgebühr für Teilnehmende aus  
bestimmten VHS-eigenen Kursen  
Anmeldeschluss: 28. August

*Fr, 10.10., 08.00-17.00 Uhr, VHS-Haus, 185,- EUR*

**G41419P****PRÜFUNG - Sprachzertifikat telc  
Deutsch A2/B1**

Keine Entgeltermäßigung möglich,  
150,- EUR Prüfungsgebühr für Teilnehmende aus  
bestimmten VHS-eigenen Kursen  
Anmeldeschluss: 25. September

*Fr, 07.11., 08.00-17.00 Uhr, VHS-Haus, 185,- EUR*

**G41420P****PRÜFUNG - Sprachzertifikat telc  
Deutsch A2/B1**

Keine Entgeltermäßigung möglich,  
150,- EUR Prüfungsgebühr für Teilnehmende aus  
bestimmten VHS-eigenen Kursen  
Anmeldeschluss: 23. Oktober

*Fr, 05.12., 08.00-17.00 Uhr, VHS-Haus, 185,- EUR*

**Niveaustufe B2**

Am Ende der Niveaustufe B2 sind Ihre sprachlichen Fähigkeiten gut ausgebildet: Sie können nahezu mühelos und fehlerfrei alltäglichen Konversationen folgen sowie alltagsbezogene Texte verfassen. Komplexeren Texten zu konkreten und auch zu eher abstrakten Themenbereichen können Sie vom Verständnis folgen, sodass Sie sich auch mit Muttersprachlern verständigen können.

**G41421****Deutsch B2 - Intensivkurs**

Der Kurs ist für hochmotivierte Lernende geeignet. Vorausgesetzt wird, dass Sie mehr Zeit und Energie in die Vor- und Nachbereitung des Unterrichts in Form von Hausaufgaben und Vokabeltraining investieren. Das Lerntempo ist deutlich höher als in den anderen Kursen. Vor einer Anmeldung wird ein Online-Einstufungstest empfohlen: <https://www.cornelsen.de/empfehlungen/sprachtest/deutsch-als-fremdsprache>  
Der Kurs ist nicht ermäßigbar.

Eine Ratenzahlung ist möglich.

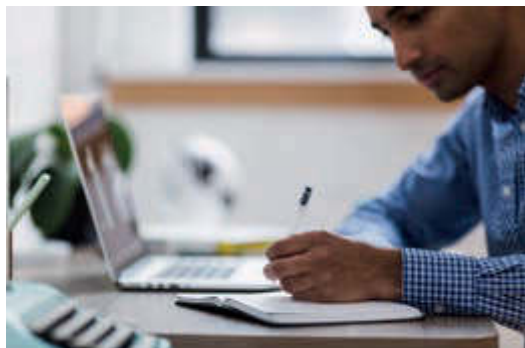
Lehrbuch: Aspekte neu B2, Mittelstufe Deutsch,  
Klett Verlag, Kursbuch: ISBN 978-3-12-605025-8,  
Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-605026-5

*13 x di, 12 x do, 18.30-21.30 Uhr, ab 02.09,  
VHS-Haus, Raum A.2.05, 390,- EUR, Petar Pejovic*

**G41422****Deutsch B2.1**

Lehrbuch: Aspekte neu B2, Mittelstufe Deutsch,  
Klett Verlag, Kursbuch: ISBN 978-3-12-605025-8,  
Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-605026-5

*14 x mo, 14 x mi, 17.30-19.00 Uhr, ab 01.09,  
VHS-Haus, Raum A.2.05, 56 UStd., 218,- EUR,  
Petar Pejovic*



### G41423

#### Deutsch B2.1

Lehrbuch: Aspekte neu B2, Mittelstufe Deutsch,  
Klett Verlag, Kursbuch: ISBN 978-3-12-605025-8,  
Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-605026-5

*14 x mo, 14 x mi, 19.30-21.00 Uhr, ab 01.09.,  
VHS Krefeld, Nebengebäude, Gartenstraße 58,  
2. Etage, Raum 07, 218,- EUR, Gerwin Strauch*

### G41424

#### Deutsch B2.1

Lehrbuch: Aspekte neu B2, Klett Verlag,  
ISBN 978-3-12-605025-8,  
Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-605026-5

*14 x di, 14 x do, 18.00-19.30 Uhr, ab 02.09.,  
VHS Krefeld, Nebengebäude, Gartenstraße 58,  
1. Etage, Raum 04, 56 UStd., 218,- EUR,  
Petra Krebber*

### G41425

#### Deutsch B2.2

Lehrbuch: Aspekte neu B2, Mittelstufe Deutsch,  
Klett Verlag, Kursbuch: ISBN 978-3-12-605025-8,  
Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-605026-5

*14 x di, 14 x do, 19.30-21.00 Uhr, ab 02.09.,  
VHS Krefeld, Nebengebäude, Gartenstraße 58,  
1. Etage, Raum 04, 56 UStd., 218,- EUR,  
Michael Simoneit*

### G41426

#### Deutsch B2.2

Lehrbuch: Aspekte neu B2, Mittelstufe Deutsch,  
Klett Verlag, Kursbuch: ISBN 978-3-12-605025-8,  
Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-605026-5

*15 x di, 13 x do, 19.30-21.00 Uhr, ab 02.09., Hannah-  
Arendt-Gymnasium, Dionysiusstr. 51, Eingang C,  
Raum 113, 56 UStd., 218,- EUR, Heike Vinkenflügel*

### G41427

#### PRÜFUNG - Goethe-Zertifikat B2

Sie möchten eine Deutschprüfung zum B2-Niveau  
ablegen?

Die nächsten Prüfungstermine beim Goethe-Institut  
in Düsseldorf finden Sie unter:

[https://www.goethe.de/ins/de/de/prf/ort/ue/  
gzb2.cfm](https://www.goethe.de/ins/de/de/prf/ort/ue/gzb2.cfm)

Dort können Sie sich auch für die Prüfung anmelden.

*Termine werden laufend auf der Website des  
Goethe-Instituts bekannt gegeben*



### Sprachenberatung Deutsch als Fremd-/Zweitsprache

Beratung ohne Anmeldung:

**Do, 21.08., 16.00–18.00 Uhr**

**Mo, 25.08., 16.00–18.00 Uhr**

**Do, 28.08., 16.00–18.00 Uhr**

jeweils im vhs-Haus.



[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)



[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)



## Niveaustufe C1

Am Ende der Niveaustufe C1 können sie anspruchsvolle, lange Texte verstehen und implizite Bedeutungen erfassen. Sie können sich fließend ausdrücken und können die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben, in Ausbildung und Studium wirksam gebrauchen. Sie können sich zu komplexen Sachverhalten äußern und verwenden dabei Mittel zur Textverknüpfung. Für den C1-Kurs empfehlen wir die Teilnahme über einen Zeitraum von mindestens 2-3 Semestern.

### G41428 Deutsch C1

Im Kurs wird ein Teil des C1-Sprachniveaus vermittelt. Für die gesamte C1-Niveaustufe empfehlen wir die Teilnahme am C1-Kurs über einen Zeitraum von mindestens 2-3 Semestern.

Der Kurs ist nicht ermäßigbar.

Lehrbuch: Aspekte neu, Mittelstufe Deutsch C1, Klett-Verlag, Kursbuch: ISBN 978-3-12-605035-7, Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-605036-4.

14 x mi, 18.00-21.15 Uhr, ab 03.09., Hannah-Arendt-Gymnasium, Dionysiusstr. 51, Eingang C, Raum 113, 56 UStd., 280,- EUR, Roswitha Stromenger-Janßen

### G41429 PRÜFUNG - Goethe-Zertifikat C1

Sie möchten eine Deutschprüfung zum C1-Niveau ablegen?

Die nächsten Prüfungstermine beim Goethe-Institut in Düsseldorf finden Sie unter:

<https://www.goethe.de/ins/de/de/prf/ort/ue/gzc1.cfm>

Dort können Sie sich auch für die Prüfung anmelden.

*Termine werden laufend auf der Website des Goethe-Instituts bekannt gegeben*

### G41430 PRÜFUNG - Goethe-Zertifikat C2

Sie möchten eine Deutschprüfung zum C2-Niveau ablegen?

Die nächsten Prüfungstermine beim Goethe-Institut in Düsseldorf finden Sie unter:

<https://www.goethe.de/ins/de/de/prf/ort/ue/gzc2.cfm>

Dort können Sie sich auch für die Prüfung anmelden

*Termine werden laufend auf der Website des Goethe-Instituts bekannt gegeben*



## Wir suchen Kursleitende

...für den Bereich Deutsch als Fremdsprache.

Ihr Ansprechpartner:

Wojciech Cichon

Tel: 02151 86 2658

E-Mail: [wojciech.cichon@krefeld.de](mailto:wojciech.cichon@krefeld.de)



## Deutsche Grammatik und Rechtschreibung

Diese Kurse richten sich an Kursteilnehmende der Niveaustufen A1/A2/B1 oder B2/C1. Behandelt werden grammatikalische Strukturen, die immer wieder zu Schwierigkeiten führen. Anhand von ausgewählten Übungen und Texten aus dem Berufsleben und der Alltagssprache erlangen Sie spürbar mehr Sicherheit im Umgang mit den Regeln der deutschen Grammatik. Zusätzlich werden verschiedene Bereiche der deutschen Rechtschreibung behandelt, um die häufigsten Fehler beim Schreiben zu vermeiden und mehr Freude und Sicherheit im Umgang mit der deutschen Sprache zu bekommen. Sie lernen und wiederholen die Grundregeln der Groß- und Kleinschreibung, die wichtigsten Wortarten, Satz- und Zeichenlehre und Weiteres. Das erworbene Wissen wird anhand von Briefen und Diktaten überprüft. Unterrichtsmaterial kann für einen geringen Kostenbeitrag im Kurs erworben werden.

### G41431

#### Deutsche Grammatik (A1/A2/B1) und Rechtschreibung

Der Kurs ist nicht ermäßigbar.

14 x do, 19.45-21.15 Uhr, ab 04.09., VHS Krefeld, Nebengebäude, Gartenstraße 58, EG, Raum 01, 28 UStd., 130,- EUR, Simona Jankov

### G41432

#### Deutsche Grammatik (B2/C1) und Rechtschreibung

Der Kurs ist nicht ermäßigbar.

14 x do, 18.00-19.30 Uhr, ab 04.09., VHS Krefeld, Nebengebäude, Gartenstraße 58, EG, Raum 01, 28 UStd., 130,- EUR, Simona Jankov

## Einbürgerungstest

Wer die deutsche Staatsangehörigkeit beantragt, muss seit dem 1. September 2008 neben deutschen Sprachkenntnissen auf dem B1-Niveau staatsbürgerliche Kenntnisse in Form eines Einbürgerungstests nachweisen. Die VHS bietet regelmäßig einen Prüfungstermin an, zu dem Sie sich persönlich vor Prüfungstermin anmelden müssen. Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss. Zur Vorbereitung auf den Test siehe auch: [www.bamf.de/einbuergerung](http://www.bamf.de/einbuergerung)



### G41441

#### Einbürgerungstest

Keine Entgeltermäßigung möglich.

Eine Anmeldung ist nur persönlich beim Kundenservice der VHS während der Öffnungszeiten möglich. Für die Anmeldung müssen Sie Ihren Ausweis mitbringen, ein Anmeldeformular ausfüllen und 25,-€ in bar bzw. mit EC-Karte zahlen.

Fr, 29.08., 17.00-18.00 Uhr, VHS-Haus, 25,- EUR

### G41442

#### Einbürgerungstest

Keine Entgeltermäßigung möglich.

Eine Anmeldung ist nur persönlich beim Kundenservice der VHS während der Öffnungszeiten möglich. Für die Anmeldung müssen Sie Ihren Ausweis mitbringen, ein Anmeldeformular ausfüllen und 25,-€ in bar bzw. mit EC-Karte zahlen.

Fr, 29.08., 19.00-20.00 Uhr, VHS-Haus, 25,- EUR



### G41443

#### Einbürgerungstest

Keine Entgeltermäßigung möglich.

Eine Anmeldung ist nur persönlich beim Kundenservice der VHS während der Öffnungszeiten möglich.

Für die Anmeldung müssen Sie Ihren Ausweis mitbringen, ein Anmeldeformular ausfüllen und 25,-€ in bar bzw. mit EC-Karte zahlen.

---

*Fr, 10.10., 17.00-18.00 Uhr, VHS-Haus, 25,- EUR*

---

### G41444

#### Einbürgerungstest

Keine Entgeltermäßigung möglich.

Eine Anmeldung ist nur persönlich beim Kundenservice der VHS während der Öffnungszeiten möglich.

Für die Anmeldung müssen Sie Ihren Ausweis mitbringen, ein Anmeldeformular ausfüllen und 25,-€ in bar bzw. mit EC-Karte zahlen.

---

*Fr, 10.10., 19.00-20.00 Uhr, VHS-Haus, 25,- EUR*

---

### G41445

#### Einbürgerungstest

Keine Entgeltermäßigung möglich.

Eine Anmeldung ist nur persönlich beim Kundenservice der VHS während der Öffnungszeiten möglich.

Für die Anmeldung müssen Sie Ihren Ausweis mitbringen, ein Anmeldeformular ausfüllen und 25,-€ in bar bzw. mit EC-Karte zahlen.

---

*Fr, 07.11., 17.00-18.00 Uhr, VHS-Haus, 25,- EUR*

---



### G41446

#### Einbürgerungstest

Keine Entgeltermäßigung möglich.

Eine Anmeldung ist nur persönlich beim Kundenservice der VHS während der Öffnungszeiten möglich.

Für die Anmeldung müssen Sie Ihren Ausweis mitbringen, ein Anmeldeformular ausfüllen und 25,-€ in bar bzw. mit EC-Karte zahlen.

---

*Fr, 07.11., 19.00-20.00 Uhr, VHS-Haus, 25,- EUR*

---

### G41447

#### Einbürgerungstest

Keine Entgeltermäßigung möglich.

Eine Anmeldung ist nur persönlich beim Kundenservice der VHS während der Öffnungszeiten möglich.

Für die Anmeldung müssen Sie Ihren Ausweis mitbringen, ein Anmeldeformular ausfüllen und 25,-€ in bar bzw. mit EC-Karte zahlen.

---

*Fr, 05.12., 17.00-18.00 Uhr, VHS-Haus, 25,- EUR*

---

### G41448

#### Einbürgerungstest

Keine Entgeltermäßigung möglich.

Eine Anmeldung ist nur persönlich beim Kundenservice der VHS während der Öffnungszeiten möglich.

Für die Anmeldung müssen Sie Ihren Ausweis mitbringen, ein Anmeldeformular ausfüllen und 25,-€ in bar bzw. mit EC-Karte zahlen.

---

*Fr, 05.12., 19.00-20.00 Uhr, VHS-Haus, 25,- EUR*

---



**Deutsch-Hotline:  
02151 86-2643**

## Pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

### Andrea Degroot

BAMF-Integrationskurse, BAMF-Berufssprachkurse,  
Arbeitsmarktintegration  
Tel. 02151 86-2698 | andrea.degroot@krefeld.de

### Michael Schreiber

BAMF Integrationskurse,  
Arbeitsmarktintegration  
Tel. 02151 86-2684 | michael.schreiber@krefeld.de

## Verwaltung

### Elisabeth Grabowski

Beratung und Verwaltung Integrationskurse  
Tel. 02151 86-2690 | e.grabowski@krefeld.de

### Luisa Schippers

Verwaltung und Abrechnung Integrationskurse  
Tel. 02151 86-2677 | luisa.schippers@krefeld.de

### Svitlana Hebeler

Verw. u. Abrechnung Integr.- und Berufssprachkurse  
Tel. 02151 86-2678 | svitlana.hebeler@krefeld.de

### Janis Schulz

Verwaltung Integrationskurse  
Tel. 02151 86-2672 | janis.schulz@krefeld.de

### Dagmar Hortmanns

Verwaltung Integrationskurse  
Tel. 02151 86-2653 | dagmar.hortmanns@krefeld.de

### Evangelia Tatsiou

Verwaltung Integrationskurse  
Tel. 02151 86-2697 | evangelia.tatsiou@krefeld.de

### Aysu Kapkara

Verwaltung Berufssprachkurse  
Tel. 02151 86-2657 | aysu.kapkara@krefeld.de

### Viktoria Timchenko

Beratung und Verwaltung Integrationskurse  
Tel. 02151 86-2690 | viktoria.timchenko@krefeld.de

### Valied Mohamed

Beratung und Verwaltung Integrationskurse  
Tel. 02151-86 2671 | valied.mohamed@krefeld.de

### Jumana Ucar

Verwaltung und Abrechnung Integrationskurse  
Tel. 02151 86-2678 | jumana.ucar@krefeld.de



**Deutsch-Hotline:  
02151-86 2643**

## Integrations- und Berufssprachkurse

Wir bieten eine große Bandbreite unterschiedlicher Integrationskurse und Berufssprachkurse an, die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert werden. Wenn Sie sich für diese Kurse interessieren, vereinbaren wir mit Ihnen gerne einen Beratungstermin.

Im Bereich der Integrationskurse bieten wir Allgemeine Integrationskurse, Integrationskurse mit Alphabetisierung sowie Integrationskurse für Zweitschriftlernende an. Die Kurse umfassen insgesamt 700 bis maximal 1.300 Unterrichtsstunden und werden vormittags, nachmittags und abends angeboten. Am Ende des Kurses nehmen Sie in der Regel am Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) sowie an am Test Leben in Deutschland (LiD) teil.

Durch die Teilnahme an einem Berufssprachkurs nach den Bestimmungen der Verordnung über die berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFöV) verbessern Sie Ihre Chancen auf dem Arbeits- und Ausbildungsmarkt. Sie trainieren Ihre schriftliche und mündliche Ausdrucksfähigkeit, vertiefen und verfestigen Ihre Grammatikkenntnisse, verbessern Ihr Lese- und Hörverstehen und erweitern Ihren Wortschatz insbesondere im berufssprachlichen Bereich. Wir bieten den Berufssprachkurs auf dem Niveau B2 an, der mit einer berufssprachlichen Prüfung (DTB) abschließt.

Um an diesem Berufssprachkurs teilnehmen zu können, benötigen Sie eine gültige Berechtigung vom Jobcenter oder von der Arbeitsagentur.

**Zur Vereinbarung eines Beratungstermins für unsere Integrationskurse und Berufssprachkurse wenden Sie sich bitte telefonisch an unsere Beratungshotline 02151 86-2643.**

### Aktuelle Entgelte für Integrationskurse:

**Geförderte Teilnehmende mit Kostenbefreiung  
0 EUR**

**Geförderte Teilnehmende ohne Kostenbefreiung  
229 EUR**

**Nicht geförderte Teilnehmende (Selbstzahlende)  
458 EUR**



# Fremdsprachen

## Oldies but Goldies – Hits der 50er und 60er Jahre

Fr, 19.09.

Trio Good Times, G42095

|                                        |            |
|----------------------------------------|------------|
| <b>Fremdsprachen</b> .....             | <b>164</b> |
| Englisch .....                         | 164        |
| Business English .....                 | 174        |
| Specials .....                         | 174        |
| Niederländisch .....                   | 176        |
| Schwedisch, Norwegisch, Finnisch ..... | 179        |
| Französisch .....                      | 182        |
| Italienisch .....                      | 190        |
| Spanisch .....                         | 194        |
| Portugiesisch .....                    | 200        |
| Russisch .....                         | 201        |
| Rumänisch .....                        | 202        |
| Arabisch, Türkisch .....               | 203        |
| Neugriechisch, Latein .....            | 205        |
| Chinesisch, Japanisch .....            | 207        |

## FREMDSPRACHEN

### Pädagogische Mitarbeiter\*in

N.N.

### Verwaltung

**Eileen Wetzel**

Telefon 02151-86 2652

eileen.wetzel@krefeld.de



## SPRACHENBERATUNG FREMDSPRACHEN

An folgenden Tagen können sich Interessierte in den nachstehenden Sprachen zum für sie passenden Kurs beraten lassen:

**Englisch und Niederländisch:**

Mo, 25.08., Di, 26.08.

**Französisch:**

Mi, 09.07., Mo, 25.08., Di, 26.08.

**Spanisch und Italienisch:**

Mi, 09.07., Mo, 25.08.

Termine nur nach Voranmeldung. Bitte reservieren Sie sich (kostenfrei) Ihren persönlichen Beratungstermin auf: [www.vhsprogramm.krefeld.de](http://www.vhsprogramm.krefeld.de)

Die Raumangabe entnehmen Sie bitte dem Display im Foyer. Zur Vorbereitung der Beratungsgespräche kann eine grobe Selbsteinschätzung auch über die Einstufungstests auf den Internetseiten der Lehrbuchverlage erfolgen. Auf unserer Website unter [www.vhs.krefeld.de](http://www.vhs.krefeld.de) finden Sie weiterführende Links zu sämtlichen Einstufungstests.



**Zum Beratungstermin und den  
Online-Einstufungstests**

### Warum Sprachenberatung?

**Weil wir die echten Anfängerinnen und Anfänger schützen wollen**

Echte Anfängerinnen und Anfänger fühlen sich häufig entmutigt, wenn sie feststellen, dass andere Kursteilnehmende schon Vorkenntnisse haben.

**Weil Teilnehmende mit Vorkenntnissen den richtigen Kurs finden sollen**

Wenn Sie sich (vielleicht vor langer Zeit) schon einmal mit der Fremdsprache beschäftigt haben, haben Sie meist mehr behalten, als Sie selbst annehmen. Wir helfen, den geeigneten Kurs zu finden, in dem Sie sich nicht langweilen.

**Weil wir allen Teilnehmenden wichtige Informationen geben wollen**

Wir informieren Sie, auf welche Ziele hingearbeitet wird. Ein persönliches Beratungsgespräch bietet immer auch die Gelegenheit zu Rückfragen. Sollten Sie trotz Beratung glauben, im falschen Kurs zu sein, besteht die Möglichkeit einer Ummeldung nach Absprache mit der Fachbereichsleitung (Tel. 86 2676).

### Aufbau der Sprachkurse

Die VHS-Sprachkurse folgen dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“ und gliedern sich in der Regel in Grund-, Aufbau- und Abschlussstufe; darüber hinaus gibt es Wochenendkurse, Intensivwochen (auch als Bildungsurlaube), Auffrischkurse und Vorträge über „Länder und Leute“ in der jeweiligen Fremdsprache. Bei allen Sprachkursen wird das Zielniveau (von A1 bis C1) im Kurstitel angegeben.



## Lehrbücher und Quereinstieg

Alle Lernmaterialien können über den örtlichen Buchhandel bezogen werden. Bitte besorgen Sie das angegebene Lehrbuch immer erst, wenn feststeht, dass der Kurs auch zustande kommt. In der Regel steht dies nach dem ersten Kurstermin fest. Bei unseren buchbasierten Intensivwochen sollten Sie das Kursbuch am ersten Unterrichtstag vorliegen haben. Bei diesen Kursen steht ca. eine Woche vor Kursstart fest, ob sie zustande kommen. Die Aufteilung in halbe Niveaustufen (bspw. A2.1 und A2.2) gibt Ihnen eine ungefähre Orientierung, wie weit fortgeschritten der Kurs innerhalb eines Niveaus ist. Bitte besuchen Sie die Sprachenberatung oder kontaktieren Sie die Programmbereichsleitung, wenn Sie in einen laufenden Kurs neu einsteigen möchten.

den Kursort, die Kursdauer und die maximale Teilnehmerzahl zwischen einer und vier Personen. Die VHS garantiert Ihnen die Durchführung Ihres Wunschangebotes ab einer Person. Kursbeginn ist jederzeit möglich. Lernmaterialien sind nicht inbegriffen und werden mit den Teilnehmenden gemeinsam ausgesucht:

|                   |                             |
|-------------------|-----------------------------|
| Einzelunterricht: | 38 EUR je Unterrichtsstunde |
| 2 Teilnehmende:   | 23 EUR je Unterrichtsstunde |
| 3 Teilnehmende:   | 17 EUR je Unterrichtsstunde |
| 4 Teilnehmende:   | 15 EUR je Unterrichtsstunde |

## Ermäßigung

Eine Ermäßigung entsprechend unserer Entgeltordnung ist auf Antrag möglich. Personen mit Krefelder Familienkarte, Schülerinnen und Schüler u. a. erhalten 33 % Ermäßigung, Personen, die Arbeitslosengeld I und Bürgergeld oder eine Grundversicherung erhalten, zahlen 50 %. Auf Wunsch kann mit der VHS (Tel. 86 2664) für alle Kurse eine Zahlung des Kursentgelts in Teilbeträgen vereinbart werden.

## VHS-EXKLUSIV

Das besondere Sprachkursangebot für Einzelunterricht und Minigruppen. Sie fahren kurzfristig beruflich oder privat ins Ausland und möchten sehr schnell die erforderlichen Grundkenntnisse erwerben? Sie interessieren sich für ein Stellenangebot im In- oder Ausland und möchten Ihre fundierten Sprachkenntnisse in Ihrer Bewerbung als Pluspunkt anführen? Oder Sie möchten in Zeiten wirtschaftlicher Unsicherheit Ihre Arbeitsmarktfähigkeit verbessern?

Wer eine Sprache schnell und effizient lernen möchte, kann an der Volkshochschule Krefeld ein maßgeschneidertes und lerneffektives Angebot bestellen. Sie bestimmen in Absprache mit der VHS die Sprache,



## GEMEINSAMER EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN

Die VHS-Sprachkurse orientieren sich am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“. Dieser wurde vom Europarat entwickelt, um Sprachprüfungen und Bildungssysteme in Europa vergleichbar zu machen. Er unterscheidet von der Kenntnis einfachster Grundlagen (A1) bis zur sehr guten Beherrschung einer Sprache (C2). Die folgenden Beschreibungen der Lernziele gelten auch für unsere Sprachkurse für außer-europäische Sprachen\*:

|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Niveau A1</b><br>Sie können am Ende der Stufe: | <ul style="list-style-type: none"> <li>- verstehen, wenn sehr langsam und sorgfältig gesprochen wird und wenn lange Pausen Zeit lassen, den Sinn zu erfassen.</li> <li>- sich mit einfachen, überwiegend isolierten Wendungen über Menschen und Orte äußern.</li> <li>- sich auf einfache Art verständigen, doch ist die Kommunikation völlig davon abhängig, dass etwas langsamer wiederholt, umformuliert oder korrigiert wird.</li> <li>- einfache Wörter und nonverbale Signale verwenden, um Interesse an einer Idee zu signalisieren.</li> <li>- einfache, vorhersehbare Informationen von unmittelbarem Interesse übermitteln, die in kurzen, einfachen Texten wie Schildern und Notizen, Postern und Programmen enthalten sind.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Niveau A2</b><br>Sie können am Ende der Stufe: | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wendungen und Wörter verstehen, wenn es um Dinge von ganz unmittelbarer Bedeutung geht (z.B. ganz grundlegende Informationen zu Person, Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung) sofern deutlich und langsam gesprochen wird.</li> <li>- eine einfache Beschreibung von Menschen, Lebens- oder Arbeitsbedingungen, Alltagsroutinen, Vorlieben oder Abneigungen usw. geben, und zwar in kurzen listenhaften Abfolgen aus einfachen Wendungen und Sätzen.</li> <li>- sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen unkomplizierten und direkten Austausch von Informationen über vertraute Routineangelegenheiten in Zusammenhang mit Arbeit und Freizeit geht.</li> <li>- einfache Wörter verwenden, um jemanden zu bitten, etwas zu erklären.</li> <li>- erkennen, wenn Schwierigkeiten auftreten und das Problem in einfacher Sprache andeuten</li> <li>- den/die Hauptpunkt/e kurzer, einfacher Gespräche oder Texte zu alltäglichen Themen von unmittelbarem Interesse übermitteln, sofern diese klar in einfacher Sprache ausgedrückt sind.</li> </ul>                                                                                                                    |
| <b>Niveau B1</b><br>Sie können am Ende der Stufe: | <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Hauptpunkte verstehen, wenn in deutlich artikulierter Standardsprache oder in einer vertrauten Varietät über vertraute Dinge gesprochen wird, denen man normalerweise bei der Arbeit, in der Ausbildung oder der Freizeit begegnet; kurze Erzählungen verstehen.</li> <li>- ein breites Spektrum einfacher sprachlicher Mittel einsetzen, um die meisten Situationen zu bewältigen, die typischerweise beim Reisen auftreten.</li> <li>- ohne Vorbereitung an Gesprächen über vertraute Themen teilnehmen, persönliche Meinungen ausdrücken und Informationen austauschen über Themen, die vertraut sind, persönlich interessieren oder sich auf das alltägliche Leben beziehen (z.B. Familie, Hobbys, etc.)</li> <li>- Menschen verschiedener Herkunft vorstellen, wohl wissend, dass einige Fragen unterschiedlich gesehen werden können, und kann andere Menschen einladen, ihr Fachwissen, ihre eigenen Erfahrungen und Sichtweise einzubringen.</li> <li>- Informationen in klaren, gut strukturierten Texten zu Themen übermitteln, die Ihnen vertraut oder von persönlichem oder aktuellem Interesse sind, obwohl der begrenzte Wortschatz gelegentlich zu Formulierungsproblemen führen kann.</li> </ul> |



|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Niveau B2</b><br>Sie können<br>am Ende<br>der Stufe: | <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Hauptaussagen von inhaltlich und sprachlich komplexen Diskursen zu konkreten und abstrakten Themen verstehen, wenn Standardsprache oder eine vertraute Varietät gesprochen wird; auch Fachdiskussionen im eigenen Spezialgebiet verstehen.</li> <li>- zu einer großen Bandbreite von Themen aus dem eigenen Interessengebiet klare und detaillierte Beschreibungen und Darstellungen geben, Ideen ausführen und durch untergeordnete Punkte und relevante Beispiele abstützen.</li> <li>- sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch und anhaltende Beziehungen zu kompetenten Sprechenden der Zielsprache ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist.</li> <li>- mit Menschen verschiedener Herkunft gut zusammenarbeiten und eine positive Atmosphäre schaffen, indem man sie unterstützt und Fragen zur Identifizierung gemeinsamer Ziele stellt, dabei Umsetzungswege abwägt und Vorschläge zum weiteren Vorgehen macht.</li> <li>- Ideen Anderer weiterentwickeln, Fragen stellen, die zu Antworten aus verschiedenen Perspektiven einladen und eine Lösung oder nächste Schritte vorschlagen.</li> <li>- detaillierte Informationen und Argumente zuverlässig übermitteln, z.B. die wichtigsten Punkte komplexer, aber gut strukturierter Texten aus den eigenen beruflichen, akademischen oder persönlichen Interessengebieten</li> </ul> |
| <b>Niveau C1</b><br>Sie können<br>am Ende<br>der Stufe: | <ul style="list-style-type: none"> <li>- längeren Diskursen folgen, auch wenn diese nicht klar strukturiert sind und wenn Zusammenhänge nicht explizit ausgedrückt sind.</li> <li>- komplexe Sachverhalte klar und detailliert beschreiben und darstellen und dabei untergeordnete Themen integrieren, bestimmte Punkte genauer ausführen und alles mit einem angemessenen Schluss abrunden.</li> <li>- sich beinahe mühelos spontan und fließend ausdrücken. Beherrscht einen großen Wortschatz und kann bei Wortschatzlücken problemlos Umschreibungen gebrauchen; nur begrifflich schwierige Themen können den natürlichen Sprachfluss beeinträchtigen.</li> <li>- als Sprachmittlende/r effektiv handeln und dazu beitragen, eine positive Interaktion zu sichern, indem man verschiedene Perspektiven interpretiert und mit Mehrdeutigkeiten umgehen kann, mögliche Missverständnisse antizipiert und mit diplomatischem Geschick interveniert, um das Gespräch in eine positive Bahn zu lenken.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Niveau C2</b><br>Sie können<br>am Ende der<br>Stufe: | <ul style="list-style-type: none"> <li>- praktisch alle Arten von Sprache ohne Schwierigkeiten verstehen, sei dies live oder in den Medien, und zwar auch wenn schnell und in natürlicher Geschwindigkeit gesprochen wird.</li> <li>- einen klar, flüssig und gut strukturiert formulierten Diskurs so logisch aufbauen, dass es den Zuhörern erleichtert wird, wichtige Punkte wahrzunehmen und zu behalten.</li> <li>- idiomatische und umgangssprachliche Wendungen gut und ist sich der jeweiligen Konnotationen bewusst. Kann ein großes Repertoire an Graduierungs- und Abtönungsmitteln weitgehend korrekt verwenden und damit feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen. Kann bei Ausdrucksschwierigkeiten so reibungslos neu ansetzen und umformulieren, dass die Gesprächspartner/innen kaum etwas davon bemerken.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

Die ausführlichen Beschreibungen der Lernzielbestimmungen in ihrer 2020 aktualisierten Version finden Sie im Internet auf der Seite des Europarates: <https://www.coe.int/en/web/common-european-framework-reference-languages>



## Englisch



In Alltagssituationen, auf Reisen oder im Job: Englischkenntnisse sind überall hilfreich! Wenn Sie Englisch sprechen, können Sie sich beinahe mit der ganzen Welt unterhalten, denn Englisch ist die am meisten gesprochene Sprache der Welt und wird in den meisten Ländern als Zweit-, Dritt- oder sogar Viertsprache gelernt. Wenn Sie keine Vorkenntnisse und Englisch nie in der Schule gelernt haben, dann sind Sie in unseren Einstiegskursen für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse richtig. Sie haben bereits ein paar Vorkenntnisse – sei es aus vorherigen VHS-Kursen oder aus der Schulzeit? Dann haben wir für Sie Kurse unterschiedlichen Niveaus zur Auffrischung Ihrer Kenntnisse oder zum Weiterlernen im Angebot: von A1 mit Vorkenntnissen bis hin zu B2/C1-Kursen für sehr fortgeschrittene Lernende. Wenn Sie neu in einen Kurs einsteigen möchten, kontaktieren Sie zur Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse bitte die Programmbereichsleitung Dr. Eileen Simonow, Tel. 02151 86-2676.

Neben wöchentlich stattfindenden Kursen vervollständigen Intensivwochen, Wochenendkurse, Business-Englisch-Kurse und englischsprachige Vorträge oder Liederabende unser Angebot. Take a look!

### 60plus-Kurse

Mit 60plus Englisch lernen? Selbstverständlich! In unseren 60plus-Kursen sind Sie mit Gleichgesinnten zusammen und lernen mit abwechslungsreichen sprechpraktischen Übungen und zahlreichen Wiederholungen stressfrei und in einem angenehmen Lerntempo Ihre ersten englischen Sätze – oder steigen auf dem Niveau ein, das Sie mitbringen. Unsere 60plus-Kurse gibt es in den Sprachniveaus von A1 (für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen) bis zu B1 (für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen). Unsere 60plus-Kurse finden Sie in unserem Programmheft in der jeweiligen Niveaustufe einsortiert.

### G42000

#### „Fit for travel“ – Wochenendkurs Englisch für die Reise (A1)

Für maximal 13 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Die nächste Auslandsreise steht an und Sie wollen sich sicherer fühlen im Hotel, beim Sightseeing, bei Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel, im Café und im Small-Talk? Dieser Kurs hilft Ihnen dabei, Ihr Schulenglisch wieder hervorzuholen und trainiert Ihre Interaktionsfähigkeit ganz gezielt in reisetypischen Situationen. Das speziell auf den Urlaub und die Reise ausgerichtete Buch vermittelt zudem kulturelles Wissen zu verschiedenen englischsprachigen Ländern und macht Sie so auf allen Ebenen „fit for travel“.

Lehrbuch: Hooray for Holidays! Neu. Kursbuch mit Audios online, Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-077243-8 (ca. 24 EUR).

*Sa/So, 10./11.01.2026, 10.00-15.00 Uhr, Sa/So, 24./25.01.2026, 10.00-15.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.2.05, 24 UStd., 120,- EUR, Carole Hartung*

### G42001

#### Englisch Grundstufe (A1.1) Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

Für maximal 13 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie haben keine Vorkenntnisse im Englischen und möchten erste Schritte in dieser Sprache gehen? Dann ist dieses Angebot das Richtige für Sie. Mit sprechpraktischen Übungen und zahlreichen Wiederholungen lernen Sie grundlegende grammatische Strukturen, sich vorzustellen, Informationen über sich mitzuteilen und nachzufragen. Auch die erste kurze Textproduktion wird Ihnen am Ende des Kurses gelingen! Abgerundet wird der Kurs mit viel Wissenswerten über englischsprachige Länder und kulturelle Gepflogenheiten in der anglophonen Welt.

Kurs- und Arbeitsbuch: Easy English Upgrade A1.1, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-122673-2 (ca. 27 EUR)

*12 x do, 18.15-19.45 Uhr, ab 18.09., Ricarda-Huch-Gymnasium, E 01 im EG, Moerser Str. 36, 24 UStd., 120,- EUR, Brett Nash*



## Sprachenberatung

Sie möchten neu in einen Sprachkurs einsteigen und bringen Vorkenntnisse mit? Dann buchen Sie einen persönlichen Beratungstermin, um den passenden Kurs zu finden! Folgende Tage und Sprachen stehen zur Auswahl:

### Englisch und Niederländisch:

Mo, 25.08., Di, 26.08.

### Französisch:

Mi, 09.07., Mo, 25.08., Di, 26.08.

### Spanisch und Italienisch:

Mi, 09.07., Mo, 25.08.

jeweils 16.30–18.30 Uhr im vhs-Haus und nur nach Voranmeldung unter [www.vhs.krefeld.de/service/beratung/fremdsprachen](http://www.vhs.krefeld.de/service/beratung/fremdsprachen)

## 60plus-Kurse

Mit 60plus Englisch lernen? Selbstverständlich! In unseren 60plus-Kursen sind Sie mit Gleichgesinnten zusammen und lernen mit abwechslungsreichen sprechpraktischen Übungen und zahlreichen Wiederholungen stressfrei und in einem angenehmen Lerntempo Ihre ersten englischen Sätze – oder steigen auf dem Niveau ein, das Sie mitbringen. Unsere 60plus-Kurse gibt es in den Sprachniveaus von A1 (für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen) bis zu B1 (für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen). Unsere 60plus-Kurse finden Sie in unserem Programmheft in der jeweiligen Niveaustufe einsortiert.

## Easy English 60plus – Wiedereinstieg ins Englische (A1)

Für maximal 13 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie (vor längerer Zeit) schon einmal Grundkenntnisse des Englischen erworben haben und nun einen Wiedereinstieg in die Sprache suchen. In einem angenehmen Lerntempo wiederholen Sie die wichtigsten Grundlagen von Grammatik, Wortschatz, Aussprache und Intonation,

reaktivieren so bereits verschüttet geglaubte Kenntnisse und können bald einfache Dialoge auf Englisch führen. Das abwechslungsreiche Lernmaterial und viele Wiederholungen helfen Ihnen dabei, Fortschritte zu machen. Außerdem erfahren Sie interessante Dinge über englischsprachige Länder und Kulturen.

Lehrbuch: Let's enjoy English A1 Review, Klett-Sprachen, ISBN: 978-3-12-501636-1 (ca. 20 EUR)

### G42002

neu

12 x di, 20.00–21.30 Uhr, ab 16.09., Hannah-Arendt-Gymnasium, Dionysiusstr. 51, Eingang C, Raum 111, 24 UStd., 120,- EUR, Inge Kaiser

### G42003NV

neu

12 x mi, 15.00–16.30 Uhr, ab 17.09., Neukirchen-Vluyn, Diesterwegstraße 1 a, Raum 0.03, 24 UStd., 120,- EUR, Kai Olaf Ernst

### G42004

neu

14 x di, 16.00–17.30 Uhr, ab 02.09., VHS-Haus, Raum A.2.07, 28 UStd., 120,- EUR, Michael Roder

### G42005

## Easy English 60plus – Wiedereinstieg ins Englische (A1) (2. Sem.)

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
Dieser Wiedereinstiegskurs läuft bereits seit einem Semester, jedoch sind Neueinsteigende herzlich willkommen. Mit vielen Wiederholungen reaktivieren Teilnehmende ihre vor längerer Zeit erworbenen Grundkenntnisse. Kontaktieren Sie die Programmbeurteilung (Dr. Eileen Simonow, 02151/862676) oder nehmen Sie einen unserer Sprachenberatungstermine wahr und finden Sie heraus, ob der Kurs zu Ihnen passt.

Lehrbuch: Let's enjoy English A1 Review, Klett-Sprachen, ISBN: 978-3-12-501636-1 (ca. 20 EUR)

14 x di, 16.00–17.30 Uhr, ab 02.09., VHS-Haus, Raum A.2.09, 28 UStd., 139,- EUR, Sarah Renay

### Auch interessant!

Line Dance

➔ Siehe G32660

**G42006****Englisch Grundstufe (A1.1) mit geringen Vorkenntnissen**

Für maximal 13 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben wenig Vorkenntnisse im Englischen und möchten die Sprache von Grund auf lernen? Dann ist dieses Angebot das Richtige für Sie. Mit sprechpraktischen Übungen und zahlreichen Wiederholungen lernen Sie grundlegende grammatische Strukturen, sich vorzustellen, Informationen über sich mitzuteilen und nachzufragen. Auch die erste kurze Textproduktion wird Ihnen am Ende des Kurses gelingen! Abgerundet wird der Kurs mit viel Wissenswertem über englischsprachige Länder und kulturelle Gepflogenheiten in der anglophonen Welt. In diesem Kurs haben Teilnehmende bereits ca. ein Semester gemeinsam gelernt. Ein Quereinstieg mit geringen Vorkenntnissen ist möglich.

Kurs- und Arbeitsbuch: Easy English Upgrade A1.1, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-122673-2 (ca. 27 EUR)

*14 x di, 18.15-19.45 Uhr, ab 02.09., Hannah-Arendt-Gymnasium, Dionysiusstr. 51, Eingang C, Raum 111, 28 UStd., 139,- EUR, Inge Kaiser*

**G42007****Easy English 60plus – Grundstufe (A1.1) mit geringen Vorkenntnissen**

Für maximal 13 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie die ersten Grundlagen der englischen Sprache. In langsamem Lerntempo erarbeiten Sie sich Grammatik, Wortschatz, Aussprache

und Intonation, um erste kurze Dialoge auf Englisch zu meistern. Motivierendes Lernmaterial und viele Wiederholungen sichern Ihren Fortschritt. Und einiges Wissenswertes über englischsprachige Länder und Kulturen gibt es noch dazu. In diesem Kurs haben Teilnehmende bereits ca. drei Semester gemeinsam gelernt. Ein Quereinstieg mit entsprechenden Vorkenntnissen ist möglich.

Kurs- und Arbeitsbuch: Easy English Upgrade A1.1, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-122673-2 (ca. 27 EUR)

*13 x do, 14.30-16.00 Uhr, ab 04.09., VHS-Haus, Raum A.2.09, 26 UStd., 129,- EUR, M. A. Andrea Holtmeier*

**G42008****Englisch Grundstufe (A1.1) mit geringen Vorkenntnissen**

Für maximal 13 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben wenig Vorkenntnisse im Englischen und möchten die Sprache von Grund auf lernen? Dann ist dieses Angebot das Richtige für Sie. Mit sprechpraktischen Übungen und zahlreichen Wiederholungen lernen Sie grundlegende grammatische Strukturen, sich vorzustellen, Informationen über sich mitzuteilen und nachzufragen. Auch die erste kurze Textproduktion wird Ihnen am Ende des Kurses gelingen! Abgerundet wird der Kurs mit viel Wissenswertem über englischsprachige Länder und kulturelle Gepflogenheiten in der anglophonen Welt. In diesem Kurs haben Teilnehmende bereits ca. zwei Semester gemeinsam gelernt. Ein Quereinstieg mit entsprechenden Vorkenntnissen ist möglich.

Kurs- und Arbeitsbuch: Easy English Upgrade A1.1, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-122673-2 (ca. 27 EUR)

*14 x mo, 18.15-19.45 Uhr, ab 01.09., Hannah-Arendt-Gymnasium, Dionysiusstr. 51, Eingang C, Raum 111, 28 UStd., 139,- EUR, Inge Kaiser*



## G42010

### Englisch Grundstufe (A1.2) mit Vorkenntnissen

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
Mit sprechpraktischen Übungen und zahlreichen Wiederholungen lernen Sie grundlegende grammatische Strukturen, sich vorzustellen, Informationen über sich mitzuteilen und nachzufragen. Auch die erste kurze Textproduktion wird Ihnen am Ende des Kurses gelingen! Abgerundet wird der Kurs mit viel Wissenswertem über englischsprachige Länder und kulturelle Gepflogenheiten in der anglophonen Welt.  
Kurs- und Arbeitsbuch: Easy English Upgrade A1.2, Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-122701-2 (ca. 27 EUR) An Quereinsteigende: Bitte das Buch erst nach Kursbeginn kaufen.

*14 x do, 19.00-20.30 Uhr, ab 04.09., Hannah-Arendt-Gymnasium, Dionysiusstr. 51, Eingang C, Raum 111, 28 UStd., 139,- EUR, Angela Teichert*

## G42013NV neu

### Easy English 60plus – Aufbaustufe (A2.1)

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
Über die ersten Schritte im Englischen sind Sie hinaus? Sei es, weil Sie einen A1-Kurs abgeschlossen haben oder die Grundlagen Ihres Schulenglisch doch noch vorhanden sind (auch wenn Sie es selbst nicht geglaubt haben)? Dann lernen Sie mit diesem neu startenden Kurs über Vergangenes zu sprechen, Dinge miteinander zu vergleichen, Häufigkeiten anzugeben und Besitzangaben zu machen. Sie bauen Ihren Wortschatz in den Bereichen Familie, Arbeit, Hobbys, Reisen, Essen, Gesundheit und Small-Talk aus – und das alles stressfrei, mit vielen Wiederholungen und immer praxis- und alltagsnah.  
Lehrbuch: Easy English Upgrade A2.1, Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-122719-7 (ca. 27 EUR)

*11 x mi, 18.30-20.00 Uhr, ab 17.09., Neukirchen-Vluyn, Diesterwegstraße 1 a, Raum 0.03, 22 UStd., 110,- EUR, Cheng Siew (Julie) Trautmann*

## G42014

### Easy English 60plus – Aufbaustufe (A2.1)

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
Für die Teilnahme an diesem Kurs haben Sie bereits das A1-Niveau abgeschlossen. Sie erweitern Ihre Ausdrucksfähigkeit sowie Ihr Lese- und Hörverstehen und erarbeiten sich komplexere grammatikalische Strukturen. Sie lernen mit zahlreichen Wiederholungen stressfrei und in einem angenehmen Lerntempo. In diesem Kurs haben Teilnehmende schon einige Semester gemeinsam gelernt. Ein Quereinstieg mit entsprechenden Vorkenntnissen ist möglich.  
Lehrbuch: Easy English Upgrade A2.1, Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-122719-7 (ca. 27 EUR)

*14 x do, 10.45-12.15 Uhr, ab 04.09., VHS-Haus, Raum A.2.08, 28 UStd., 139,- EUR, Michael Roder*



## G42015

### Easy English 60plus – Aufbaustufe (A2.1)

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
Für die Teilnahme an diesem Kurs haben Sie bereits das A1-Niveau abgeschlossen. Sie erweitern Ihre Ausdrucksfähigkeit sowie Ihr Lese- und Hörverstehen und erarbeiten sich komplexere grammatikalische Strukturen. Sie lernen mit zahlreichen Wiederholungen stressfrei und in einem angenehmen Lerntempo. An Quereinsteigende: Bitte das Buch erst nach einer Probestunde kaufen.  
Lehrbuch: Easy English Upgrade A2.1, Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-122719-7 (ca. 27 EUR)

*14 x mo, 08.30-10.00 Uhr, ab 01.09., VHS-Haus, Raum A.2.07, 28 UStd., 139,- EUR, Angela Teichert*

**G42016****Englisch Aufbaustufe (A2.1)**

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die die Niveaustufe A1 abgeschlossen haben und nun ihre Grundkenntnisse mit vielen praktischen Übungen erweitern möchten. Neben dem Erlernen der verschiedenen Zeitformen für Vergangenheit und Zukunft, Modalverben und Konditionalsätzen kommt auch die Arbeit am Wortschatzaufbau nicht zu kurz. Am Ende der A2-Stufe können sich Teilnehmende in Routinesituationen auf Reisen und im Alltag verständigen und sich gut über geläufige Themen austauschen.

Kurs- und Arbeitsbuch: Easy English Upgrade A2.1, Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-122719-7 (ca. 27 EUR)

*14 x mi, 18.15-19.45 Uhr, ab 03.09., VHS-Haus, Raum A.2.07, 28 UStd., 139,- EUR, Karen Möllemann*

**G42019****Englisch Aufbaustufe (A2.1)**

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
Für die Teilnahme an diesem Kurs haben Sie bereits das A1-Niveau abgeschlossen. Sie erweitern Ihre Ausdrucksfähigkeit sowie Ihr Lese- und Hörverstehen und erarbeiten sich komplexere grammatikalische Strukturen.

Lehrbuch: NEXT A2.1, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-202932-5 (ca. 34 EUR)

*14 x di, 18.30-20.00 Uhr, ab 02.09., Gesamtschule Kaiserplatz 31-50, Raum 28, 28 UStd., 139,- EUR, Sigrid Thiel-Wagner*

**Englisch Aufbaustufe (A2.2)**

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
In diesem Kurs arbeiten Sie auf den Abschluss der A2-Niveaustufe hin. Die verschiedenen Vergangenheits- und Zukunftsformen, der Gebrauch der Modalverben und Konditionalsätze werden erlernt. Am Ende der A2-Stufe können Sie sich in Routinesituationen auf Reisen und im Alltag verständigen und sich gut über geläufige Themen austauschen.

Kurs- und Arbeitsbuch: Easy English Upgrade A2.2, Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-122720-3 (ca. 27 EUR)

**G42020**

*14 x di, 18.30-20.00 Uhr, ab 02.09., VHS-Haus, Raum A.2.07, 28 UStd., 139,- EUR, Julique Sampson*

**G42021**

*13 x do, 18.15-19.45 Uhr, ab 04.09., VHS-Haus, Raum A.2.10, 26 UStd., 130,- EUR, M. A. Andrea Holtmeier*

**G42022NV****Easy English 60plus – Aufbaustufe (A2.2)**

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
In diesem Kurs arbeiten Sie in langsamem Lerntempo und mit vielen Wiederholungen auf den Abschluss der A2-Niveaustufe hin. Sie lernen, nicht nur über die Vergangenheit und Zukünftiges zu sprechen, sondern auch, wie Sie Modalverben wie „können“, „müssen“ oder „dürfen“ einsetzen, um sich nuancierter ausdrücken zu können. Sie üben, sich flüssiger in alltäglichen Situationen zu verständigen, z. B. in einem Gespräch über Hobbys, Reisen oder beim Einkaufen. Am Ende können Sie einfache Texte verstehen, nach Informationen fragen und sich sicherer in verschiedenen Alltagssituationen ausdrücken.

Lehrbuch: Easy English Upgrade A2.2, Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-122720-3 (ca. 27 EUR)

*14 x mo, 10.00-11.30 Uhr, ab 25.08., Neukirchen-Vluyn, Diesterwegstraße 1 a, Raum 0.03, 28 UStd., 139,- EUR, Petra Dietz*



## G42024

### Easy English 60plus – Abschlussstufe (B1.1)

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
In diesem Englischkurs auf B1.1-Niveau lernen Sie stressfrei und in angenehmem Tempo mit abwechslungsreichen sprechpraktischen Übungen und vielen Wiederholungen. Sie erweitern Ihren Wortschatz, verbessern Ihr Lese- und Hörverstehen und lernen, sich zusammenhängender auszudrücken. Sie arbeiten an komplexeren grammatikalischen Strukturen wie dem Past Perfect oder der indirekten Rede. Am Ende des Kurses können Sie z.B. Meinungen begründen, Erfahrungen schildern und sich in vertrauten Situationen gut verständigen.

Kurs- und Arbeitsbuch: Easy English Upgrade B1.1 (Book 5), Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-122721-0 (ca. 27 EUR)

*14 x mi, 14.30-16.00 Uhr, ab 03.09., VHS-Haus, Raum A.2.05, 28 UStd., 139,- EUR, Birgit Biallas-Simon*

## G42025

### Englisch Abschlussstufe (B1.1)

Für maximal 13 Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Sie können über sich selbst und andere, über Interessen, Vorlieben und Meinungen Auskunft geben? Dann geht es in diesem Kurs für Sie weiter in Richtung B1.1. Sie vergrößern Ihren Wortschatz und entwickeln Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit. Sie erarbeiten sich komplexere grammatikalische Strukturen, wie das Past Perfect oder Relativsätze. Am Ende können Sie z. B. über persönliche Erfahrungen berichten, Pläne detailliert beschreiben, Ihre Meinung begründen und an Gesprächen zu vertrauten Themen aktiv teilnehmen. Lehrbuch: NEXT B1.1, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-002934-1 (ca. 34 EUR)

*14 x mo, 10.15-11.45 Uhr, ab 01.09., VHS-Haus, Raum A.2.09, 28 UStd., 139,- EUR, Sigrid Thiel-Wagner*

## G42026

### Englisch Abschlussstufe (B1.2)

Für maximal 13 Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

In diesem Englischkurs mit Ziel B1.2-Niveau erweitern Ihr Lese- und Hörverständnis und festigen Ihre Fähigkeit, komplexere grammatikalische Strukturen wie Konditionalsätze und die indirekte Rede anzuwenden. Am Ende des Kurses können Sie zu verschiedenen Themen klar und zusammenhängend sprechen, Ihre Meinung begründen sowie detaillierte Informationen in Gesprächen oder schriftlich vermitteln. Sie sind in der Lage, komplexe Texte zu verstehen und können sicher an Diskussionen teilnehmen.

Lehrbuch: Go for it B1, Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-1-00240-2 (ca. 31 EUR)

*14 x do, 18.15-19.45 Uhr, ab 04.09., VHS-Haus, Raum A.2.08, 28 UStd., 139,- EUR, Inge Kaiser*

## G42027

### Refresher Course (B1)

Für maximal 13 Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen entsprechend ca. fünf Jahren Englischunterricht an einer weiterführenden Schule

Sie verfügen über ca. fünf Jahre Schulenglisch oder vergleichbare Kenntnisse? Sie möchten die wichtigsten Strukturen der englischen Grammatik wiederholen und dabei gleichzeitig Ihren Wortschatz erweitern? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie. Das Training des Hör- und Leseverständnisses sowie das freie Sprechen stehen im Mittelpunkt, sodass die aktive Anwendung der englischen Sprache wieder möglich ist und der Übergang zu einem Konversationskurs erleichtert wird.

Lehrbuch: KEY B1, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-020100-6 (ca. 30 EUR)

*14 x mi, 08.30-10.00 Uhr, ab 03.09., VHS-Haus, Raum A.2.12, 28 UStd., 139,- EUR, Andrea Ludwig-Küchler*

**G42028****Refresher Course (B1/B2)**

Für maximal 13 Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Sie haben schon einmal mindestens sechs Jahre Englisch auf einer weiterführenden Schule gelernt, aber das Gefühl, alles vergessen zu haben? Auch wenn Ihre Schulzeit lange zurückliegt und Sie in der Zwischenzeit keine Berührung mit der englischen Sprache hatten, werden Sie überrascht sein, wie viel doch noch da ist. Gemeinsam aktivieren wir Ihre Englischkenntnisse und frischen die Grammatik auf. Im Vordergrund stehen Hörverständnis und Sprechfertigkeit, so dass Sie ins aktive Sprechen kommen.

Lehrbuch: Key B1, Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-020100-6 (ca. 30 EUR)

*12 x do, 18.15-19.45 Uhr, ab 04.09., Gesamtschule Kaiserplatz 31-50, Raum 26, 24 UStd., 120,- EUR, Andrea Ludwig-Küchler*



www

**Jetzt online buchen!**

Auf unserer Website unter [www.vhs.krefeld.de](http://www.vhs.krefeld.de) finden Sie unser gesamtes Kursangebot und können dort auch direkt buchen.

**Carry on practising your English!**

Unsere „Carry-on“-Kurse sind zwischen Auffrischungs- und Konversationskurs angesiedelt. Mit Lehrbuch und zusätzlichen Übungen frischen Sie Grammatik auf und üben, sich in der Gruppe auszutauschen. Wenn Grammatik nicht zu kurz kommen soll, aber der Austausch über interessante Themen und das „Am Ball bleiben“ im Englischen für Sie wichtig ist, besuchen Sie einen unserer „Carry-on“-Kurse!

**G42029****Carry on practising your English (B1.1)**

Für maximal 13 Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen entsprechend ca. fünf Jahren Englischunterricht an einer weiterführenden Schule

Sie verfügen über ca. fünf Jahre Schulenglisch oder vergleichbare Kenntnisse? Sie möchten die wichtigsten Strukturen der englischen Grammatik wiederholen und dabei gleichzeitig Ihren Wortschatz erweitern? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie. Das Training des Hör- und Leseverständnisses sowie das freie Sprechen stehen im Mittelpunkt, sodass die aktive Anwendung der englischen Sprache wieder möglich ist und der Übergang zu einem Konversationskurs erleichtert wird.

Lehrbuch: KEY B1, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-020100-6 (ca. 30 EUR)

*14 x mi, 12.00-13.30 Uhr, ab 03.09., VHS-Haus, Raum A.2.09, 28 UStd., 139,- EUR, Sarah Renay*

**G42030NV****Carry on practising your English (B1.2)**

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend ca. fünf Jahren Englischunterricht an einer weiterführenden Schule

Sie verfügen über ca. fünf Jahre Schulenglisch oder



vergleichbare Kenntnisse? Sie möchten die wichtigsten Strukturen der englischen Grammatik wiederholen und dabei gleichzeitig Ihren Wortschatz erweitern? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie. Das Training des Hör- und Leseverständnisses sowie das freie Sprechen stehen im Mittelpunkt, sodass die aktive Anwendung der englischen Sprache wieder möglich ist und der Übergang zu einem Konversationskurs erleichtert wird.

Lehrbuch: Easy English Upgrade B1.2, Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-122723-4 (ca. 27 EUR)

**14 x do, 10.00-11.30 Uhr, ab 28.08., Neukirchen-Vluyn, Diesterwegstraße 1 a, Raum 0.03, 28 UStd., 139,- EUR, Petra Dietz**

### G42034

#### Carry on practising your English (B2.1)

Für maximal 13 Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen entsprechend ca. sechs Jahren Englischunterricht an einer weiterführenden Schule

Sie verfügen über ca. sechs Jahre Schulenglisch oder vergleichbare Kenntnisse? Sie möchten die wichtigsten Strukturen der englischen Grammatik wiederholen und dabei gleichzeitig Ihren Wortschatz erweitern? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie. Hör- und Leseverständnis sowie das freie Sprechen stehen im Mittelpunkt, so dass die aktive Anwendung der englischen Sprache wieder möglich ist und damit der Übergang zu einem Konversationskurs erleichtert wird.

Lehrbuch: OUTCOMES Intermediate, Student's Book with DVD-ROM, 2nd Edition, National Geographic Learning/Cornelsen Verlag, ISBN: 978-1-305-65189-0 (ca. 45 EUR)

**13 x mo, 18.15-19.45 Uhr, ab 01.09., VHS-Haus, Raum A.2.07, 26 UStd., 130,- EUR, M. A. Andrea Holtmeier**

### G42036

#### Carry on practising your English (B2.2)

Für maximal 13 Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen entsprechend ca. sechs Jahren Englischunterricht an einer weiterführenden Schule

Are you looking for an opportunity to SPEAK English, expand your vocabulary and train your listening skills? Why not come and join us! It will never be boring, we will do a lot of work on vocabulary, and every now and then, when the need arises, explore some grammar. 6 years of English are required.

Lehrbuch: Key B2.2 Kursbuch mit CD, Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-020856-2 (ca. 29 EUR)

**14 x di, 08.30-10.00 Uhr, ab 02.09., VHS-Haus, Raum A.2.10, 28 UStd., 139,- EUR, Angela Teichert**



### G42048

#### Easy Conversation 60plus (A2)

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Sie haben Englischkenntnisse auf A2-Niveau (ca. vier Jahre Schulenglisch oder entsprechende VHS-Kurskenntnisse) und möchten mit Themen, die Sie interessieren im Englischen „am Ball bleiben“? In diesem Kurs wird ausführlich und in aller Ruhe miteinander gesprochen – statt schnellem Lernfortschritt steht hier die Sicherung und Übung des bereits Erlernten im Vordergrund. Fokus des Kurses ist die aktive Anwendung der gesprochenen Sprache. Lernmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

**13 x do, 12.00-13.30 Uhr, ab 04.09., VHS-Haus, Raum A.2.05, 26 UStd., 129,- EUR, M. A. Andrea Holtmeier**



[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)



[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)



## Let's get talking – Conversation courses

A conversation course is the most popular class for students who want to improve their communication skills. The following conversation courses are intended for participants with a minimum of 6 years of English. They give the students the extra practice needed to become more fluent and are aimed at improving their confidence in speaking. We want to discuss topics of general interest, we do listening and reading comprehension (newspaper articles, short stories, topical texts, extracts from books, etc.) and, occasionally, revise important grammatical structures and vocabulary.

### G42050

#### Let's Get Talking (B2)

Für maximal 13 Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen entsprechend ca. acht Jahren Englischunterricht an einer weiterführenden Schule

A conversation course is the most popular class for students who want to improve their communication skills. This conversation course is intended for participants with a minimum of 8 years of English. It gives the students the extra practice needed to become more fluent and is aimed at improving their confidence in speaking. We want to discuss topics of general interest, we do listening and reading comprehension (newspaper articles, short stories, topical texts, extracts from books, etc.) and revise important grammatical structures and vocabulary.

Coursebook: In conversation B2/C1, Klett Sprachen, ISBN: 978-3-12-501557-9 (ca. 30 EUR). Additional teaching material will be provided in class.

*14 x di, 10.15-11.45 Uhr, ab 02.09., VHS-Haus, Raum A.2.10, 28 UStd., 139,- EUR, Angela Teichert*

### G42051

#### Let's Get Talking (B2)

Für maximal 13 Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen entsprechend ca. acht Jahren Englischunterricht an einer weiterführenden Schule

A conversation course is the most popular class for students who want to improve their communication skills. This conversation course is intended for participants with a minimum of 8 years of English. It gives the students the extra practice needed to become

more fluent and is aimed at improving their confidence in speaking. We want to discuss topics of general interest, we do listening and reading comprehension (newspaper articles, short stories, topical texts, extracts from books, etc.) and revise important grammatical structures and vocabulary.

*13 x fr, 11.00-12.30 Uhr, ab 05.09., VHS-Haus, Raum A.2.09, 26 UStd., 130,- EUR, Sarah Renay*



#### Let's Get Talking (C1)

Für maximal 13 Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen entsprechend ca. acht Jahren Englischunterricht an einer weiterführenden Schule

A conversation course is the most popular class for students who want to improve their communication skills. This conversation course is intended for participants with a minimum of 8 years of English. It gives the students the extra practice needed to become more fluent and is aimed at improving their confidence in speaking. We want to discuss topics of general interest, we do listening and reading comprehension (newspaper articles, short stories, topical texts, extracts from books, etc.) and revise important grammatical structures and vocabulary. Teaching material will be provided in class.

### G42052

*14 x di, 08.30-10.00 Uhr, ab 02.09., VHS-Haus, Raum A.2.05, 28 UStd., 139,- EUR, Karen Möllemann*

### G42053

*14 x mi, 08.30-10.00 Uhr, ab 03.09., VHS-Haus, Raum A.2.07, 28 UStd., 139,- EUR, Angela Teichert*

### G42054

*14 x mi, 10.15-11.45 Uhr, ab 03.09., VHS-Haus, Raum A.2.07, 28 UStd., 139,- EUR, Angela Teichert*



## Intensivwochen Englisch (A1 bis B2)

Diese Intensivwochen richten sich an Teilnehmende mit unterschiedlichen Vorkenntnissen, die ihre Sprachkenntnisse in einer intensiven Lernsituation entweder auffrischen oder aber erweitern möchten. In den Auffrischungswochen gewinnen Sie Sicherheit in Alltagssituationen auf Ihrem Sprachniveau zurück. In den Intensivwochen, die nicht in erster Linie der Wiederholung dienen, gehen Sie die nächsten Schritte auf ein höheres Sprachniveau. Die Kurse sind als Bildungsurlaub anerkannt. Die Anmeldebestätigung gilt als Fahrausweis in Krefeld für Hin- und Rückfahrt zum Kurs. Für die Auffrischungswoche A1 bis A2 werden ca. vier Jahre Schulenglisch vorausgesetzt, für B1 ca. fünf Jahre. Für die Auffrischung von Kenntnissen besser als B1 (B1+, B2) werden in der Regel sechs oder mehr Jahre Schulunterricht vorausgesetzt.

## English Refresher – Intensiv-Auffrischungswoche (A1/A2)

Für maximal 9 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
Sie hatten mindestens vier Jahre Schulenglisch, aber glauben, alles vergessen zu haben? In dieser Intensivwoche werden wir gemeinsam Ihre Grundkenntnisse aktivieren, auffrischen und Sicherheit in sprachlichen Alltagssituationen (zurück-)gewinnen. Es geht hier auch um die Grammatik, aber vor allem um den Spaß an und mit der Sprache. Viele interessante Informationen über Land und Leute lassen diese Woche wie im Flug vergehen. Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Lernmaterialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

### G42080

*Mo-Fr, 13.-17.10., 9.00-14.30 Uhr, VHS-Haus, Raum A.1.03, 30 UStd., 219,- EUR, Brett Nash*

### G42081

*Mo-Fr, 05.-09.01., 9.00-14.30 Uhr, VHS-Haus, Raum A.1.03, 30 UStd., 219,- EUR, Brett Nash*

### G42083

## English Refresher – Intensiv-Auffrischungswoche (A2/B1)

Für maximal 9 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
In diesem Intensivkurs frischen Teilnehmende mit Vorkenntnissen (ab 5 Jahre Schulenglisch bzw. mindestens gutes Niveau A2) ihre (vor längerer Zeit erworbenen) Englischkenntnisse auf. Grammatik wird schwerpunktmäßig wiederholt. Der Fokus liegt auf dem Training der mündlichen Ausdrucks- und Interaktionsfähigkeit. Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Lernmaterialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

*Mo-Fr, 11.-15.08., 9.00-14.30 Uhr, VHS-Haus, Raum A.2.05, 30 UStd., 219,- EUR, Michael Arounopoulos*

### G42084



## English Refresher – Intensiv-Auffrischungswoche (B1)

Für maximal 9 Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Are you looking for an opportunity to refresh your English in speaking and writing for everyday situations? This intensive course is designed for you! With a focus on practical skills for the workplace, travel, and general communication, this course provides everything you need to gain confidence in various daily situations. You will brush up on essential grammar with a comprehensive review of the English tenses as well as improve your conversational skills and even gain confidence in English phone calls. The secrets of writing proper formal and informal letters and emails will be revealed as well. Even if it's been a while since you last used English, this course will help you feel more confident and capable. At least five years of English at school are required. Learning materials will be provided. Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

*Mo-Fr, 13.-17.10., 8.30-14.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.2.12, 30 UStd., 219,- EUR, Detlef Kullmann*

**G42086****English Refresher – Intensiv-Auffrischungswoche (B1/B2)**

Für maximal 9 Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

In diesem Intensivkurs frischen Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen (ab 6 Jahre Schulenglisch bzw. mindestens Niveau B1+) ihre (vor längerer Zeit erworbenen) Englischkenntnisse auf. Grammatik wird schwerpunktmäßig wiederholt. Lerninhalte stammen aus authentischem Material zu aktuellen Themen. Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Lernmaterialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

*Mo-Fr, 18.-22.08., 9.00-14.30 Uhr, VHS-Haus, Raum A.2.05, 30 UStd., 219,- EUR, Angela Teichert*

**Business English****G42092****Business English – Intensivwoche (B1)**

Für maximal 9 Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

In diesem Kurs erarbeiten Lernende auf Mittelstufenniveau die sprachlichen Fertigkeiten, sich im beruflichen Kontext (in Meetings und Diskussionen, bei Präsentationen, in Telefonkonferenzen oder im Smalltalk) sicher zu bewegen. Ebenso werden die Standards von E-Mail und Brief sowie die Gepflogenheiten in Vorstellungsgesprächen bei englischsprachigen Firmen trainiert. Vorkenntnisse entsprechend 6 Jahren Schulenglisch (mind. Fachoberschulreife) werden vorausgesetzt. Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Lernmaterialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

*Mo-Fr, 04.-08.08.2025, 8.30-14.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.2.12, 30 UStd., 219,- EUR, Detlef Kullmann*

**Specials****G42095****Oldies but Goldies: Hits der 50er und 60er Jahre mit dem Trio Good Times**

Erinnerungen an Jukebox und Pettycoat, schöne Autos und flotte Rhythmen werden wach, wenn das Trio Good Times spielt. Ein Programm aus Rock'n Roll, Twist und Beat mit den Ikonen der amerikanischen Musikgeschichte wie Elvis Presley, Chuck Berry und Eddie Cochran macht Lust, mitzusummen oder auch laut zu singen. An diesem Abend entführen Ralf Küntges und seine Freunde Sie musikalisch in die Welt der Golden Oldies, amüsieren Sie mit Anekdoten und Hintergründen zu den Songs und, wenn Sie mögen, dürfen Sie gerne mitsingen. Das Trio besteht aus Ralf Küntges (Gesang und Gitarre), Jörg Hallmann (Gesang und Gitarre) und Jürgen Herrmanns (Cajón). In der Pause verwöhnen wir Sie mit Snacks und kühlen Getränken. Snacks sind im Entgelt enthalten. Eine Voranmeldung ist erforderlich.

*Fr, 19.09., 19.00-21.00 Uhr, VHS-Haus, Muchesaal, 23,- EUR, Trio Good Times*

**WWW****Jetzt online buchen!**

Auf unserer Website unter [www.vhs.krefeld.de](http://www.vhs.krefeld.de) finden Sie unser gesamtes Kursangebot und können dort auch direkt buchen.

**G42096**

neu

## 'Literary London' – from Shakespeare to Harry Potter (A2/B1)

Come and explore the fascinating capital of England, once the heart of the Empire, and home and inspiration to many novelists, poets and playwrights in our richly illustrated talk in easy English. We will visit the theatre in the times of Elizabeth I., walk through the City of London with Charles Dickens, try to find 221b Baker Street, the home of Sherlock Holmes, and much more.

Fr., 26.09., 19.00-20.15 Uhr, VHS-Haus, Muchesaal, 9,- EUR, Dr. Sabine Prüfer

**G42097**

neu

## Tea Time: 'Deadly Christmas' – Festive Murders and Celebrated Crimes

November – outside, it is cold and wet, the evenings are long, and Christmas is coming nearer – what better time to snuggle up with a nice cup of tea and scones (included in the fee) and a good detective story?



So, join us for an afternoon of exactly that: let us introduce you to special detective fiction all set in the Christmas season, from well-known classics to more unusual titles in an illustrated talk in easy English, accompanied by some tea and scones.

Sa, 15.11., 14.45-16.45 Uhr, VHS-Haus, Muchesaal, 17,- EUR, Dr. Sabine Prüfer

**G42098**

## Fragile Matt – Irish Folk mit Herz und Temperament

Sobald das Trio rund um den charismatischen Iren David Hutchinson die Bühne betritt, haben sie das Publikum fest in ihrem Bann. Mal mystisch und gefühlvoll, mal ausgelassen und mitreißend bringt er gemeinsam mit den Bandkolleginnen Andrea Zielke und Katja Winterberg den temperamentvollen Sound der "grünen Insel" zu uns in die VHS. Typisch irisch? Natürlich, denn Bouzouki (Saiteninstrument) und Bodhrán (Trommel) sorgen für den originalen Klang. Doch nicht nur musikalisch hat das Trio viel zu bieten: Mit humorvollen Geschichten und charmanten Anekdoten entführen sie ihr Publikum mitten ins Herz Irlands. Also: Stimme ölen, Hände frei zum Klatschen – Mitsingen ist nicht nur erlaubt, sondern erwünscht! Slán!

Fr., 30.1.2026, 19.00-20.30 Uhr, Einlass ab 18.30 Uhr, eine Pause, VHS-Haus, Muchesaal, 15,- EUR, Fragile Matt



### Social VHS

Kennen Sie schon unseren Facebook- und Instagram-Account? Hier informieren wir zu neuesten Veranstaltungen und geben einen Einblick in den VHS-Alltag. Reinschauen lohnt sich!

[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)  
[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)



## Niederländisch



Mit den Niederlanden sind wir besonders hier im Rheinland eng verbunden: Nur einen Katzensprung entfernt sind beliebte Städte wie Venlo und Nimwegen und im Sommerurlaub locken die Strände von Noordwijk und Katwijk, Zandvoort und Scheveningen deutsche Tourist\*innen an. Das ganze Jahr über sind Amsterdam und Den Haag beliebte Reiseziele. Lernen Sie in unseren Sprachkursen Niederländisch und beeindrucken Sie unsere Nachbarn bei Ihrem nächsten Besuch! Der Fokus unserer Kurse liegt auf der gesprochenen Sprache für Reise und Alltag. In den höheren Niveaus stehen abstraktere Themen auf dem Programm, die Ihre Diskussionsfreudigkeit fordern. Anschauliches Erklären von Grammatik stellt von Anfang an sicher, dass Ihre Ausdrucksfähigkeit auf einem soliden Fundament steht. Zudem vermitteln unsere Kursleitungen Wissenswertes und Nützliches über Alltagskultur und Traditionen in den Niederlanden, sodass Sie Ihre interkulturelle Kompetenz erweitern.

### G42100

#### Niederländisch am Wochenende – auch für die Reise! (A1.1) ohne Vorkenntnisse

Für maximal 13 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Lernen Sie Niederländisch auf spielerische und praxisnahe Weise! In diesem Kurs an zwei Wochenenden trainieren Sie Alltagssituationen auf Reisen, wie im Hotel, auf dem Campingplatz oder an der Strandbar. Abwechslungsreiche Übungen und interessante kulturelle Einblicke in die Gepflogenheiten unserer Nachbar\*innen machen den Kurs lebendig und unterhaltsam. Die Grammatik wird punktuell und nur dort vermittelt, wo sie wirklich wichtig ist. Ideal für alle, die einen leichten Einstieg in die Sprache möchten oder sich auf Reisen in die Niederlande vorbereiten wollen. Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Fr. 19./26.9., 18.00-21.00 Uhr, Sa. 20./27.9., 10.00-15.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.2.07, 20 UStd., 99,- EUR, Carin Nieland

### G42101NV neu

#### Kurz und kompakt: Niederländisch am Wochenende – auch für die Reise! (A1.1) ohne Vorkenntnisse

Für maximal 10 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Willkommen! In diesem 10 Unterrichtsstunden umfassenden Kompaktkurs lernen Sie die niederländische Sprache kennen – und hoffentlich lieben! Ganz praktisch an Alltagssituationen orientiert lernen Sie, wie Sie die ersten kurzen Begegnungen im Urlaub auf Niederländisch meistern. Lernmaterialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

Fr., 7.11., 17.30-20.30 Uhr, Sa., 8.11., 10.00-15.00 Uhr, Neukirchen-Vluyn, Diesterwegstraße 1 a, Raum 0.03, 10 UStd., 50,- EUR, Nina Cleve-van Rooy

#### Niederländisch Grundstufe (A1.1) Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

Für maximal 13 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Die Niederlande sind für Menschen vom Niederrhein ein beliebtes Einkaufsziel, aber auch ideal für Kurztrips und Urlaube – da sind grundlegende Kenntnisse des Niederländischen ein Eisbrecher! In diesem Kurs geht es um den Erwerb von Grundkenntnissen in Alltagssituationen und für den sicheren weiteren Spracherwerb. Sie trainieren vor allem Hör- und Sprechfähigkeit, sodass Sie sich schnell in Standardsituationen sprachlich zurechtfinden.

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1, Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audios online, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-105460-1 (ca. 34 EUR)

### G42102

12 x di, 18.15-19.45 Uhr, ab 16.09., VHS-Haus, Raum A.1.03, 24 UStd., 120,- EUR, Nina Cleve-van Rooy

### G42103

12 x mo, 20.00-21.30 Uhr, ab 15.09., VHS-Haus, Raum A.1.02, 24 UStd., 120,- EUR, Annet Nederlof-Bakker



## Niederländisch Grundstufe (A1.1) mit Vorkenntnissen

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1, Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audios online, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-105460-1 (ca. 34 EUR)

### G42106

14 x do, 11.30-13.00 Uhr, ab 04.09., VHS-Haus, Raum A.2.09, 28 UStd., 139,- EUR, Sandy Schimmer

### G42107

14 x do, 18.30-20.00 Uhr, ab 04.09., Hüls, Astrid-Lindgren-Schule, Bonhoefferstr. 16, Raum 9 (1. OG), 28 UStd., 139,- EUR, Sandy Schimmer

#### Auch interessant!

Fahrten in die Niederlande und nach Belgien  
→ Siehe G22121 ff.



### G42108

## Niederländisch Aufbaustufe (A2.1)

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
In diesem Kurs bauen Sie auf ersten Grundkenntnissen auf und erweitern Wortschatz und Ausdrucksfähigkeit. Sie lernen über Vergangenes zu sprechen und machen sich mit komplexeren grammatikalischen Strukturen vertraut. Durch informatives Unterrichtsmaterial über Land und Leute erweitern Sie zudem Ihre interkulturelle Kompetenz.

Lehrbuch: Welkom! neu A1-A2, Kursbuch und Audio-CD, Klett-Sprachen, ISBN: 978-3-12-528990-1 (ca. 34 EUR) und Übungsbuch: ISBN: 978-3-12-528991-8, (ca. 24 EUR)

10 x di, 09.00-10.30 Uhr, ab 02.09., VHS-Haus, Raum A.2.07, 20 UStd., 100,- EUR, Linda Herrmann

### G42110

## Niederländisch Grundstufe (A2.2)

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie über solide Grundkenntnisse (A1) verfügen und Sie sich in Standardsituationen im Alltag und auf Reisen bereits sprachlich gut zurechtfinden. Gemeinsam erweitern wir in diesem Kurs Ihren Wortschatz und Ihre Ausdrucksfähigkeit in üblichen Alltagssituationen, trainieren Ihr Hörverstehen und bauen Ihre Grammatikkenntnisse weiter aus, sodass Sie am Ende des A2-Niveaus nicht nur Auskunft geben, sondern auch mitreden können.

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A2, Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios online, Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-105461-8 (ca. 34 EUR)

14 x mo, 18.15-19.45 Uhr, ab 01.09., Gesamtschule Kaiserplatz 31-50, Raum 1KU1, 28 UStd., 139,- EUR, Oliver Schopper



## Sprachenberatung

Sie möchten neu in einen Sprachkurs einsteigen und bringen Vorkenntnisse mit? Dann buchen Sie einen persönlichen Beratungstermin, um den passenden Kurs zu finden! Folgende Tage und Sprachen stehen zur Auswahl:

#### Englisch und Niederländisch:

Mo, 25.08., Di, 26.08.

#### Französisch:

Mi, 09.07., Mo, 25.08., Di, 26.08.

#### Spanisch und Italienisch:

Mi, 09.07., Mo, 25.08.

jeweils 16.30–18.30 Uhr im vhs-Haus und nur nach Voranmeldung unter [www.vhs.krefeld.de/service/beratung/fremdsprachen](http://www.vhs.krefeld.de/service/beratung/fremdsprachen)

**G42112NV****Niederländisch Abschlusstufe (B1.1)**

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie über solide Grundkenntnisse (A1) verfügen und Sie sich in Standardsituationen im Alltag und auf Reisen bereits sprachlich gut zurechtfinden. Gemeinsam erweitern wir in diesem Kurs Ihren Wortschatz und Ihre Ausdrucksfähigkeit in üblichen Alltagssituationen, trainieren Ihr Hörverstehen und bauen Ihre Grammatikkenntnisse weiter aus, sodass Sie am Ende des A2-Niveaus nicht nur Auskunft geben, sondern auch mitreden können.

Lehrbuch: Welkom terug! neu B1 - Hybride Ausgabe allango, Niederländisch für Fortgeschrittene, Kurs- & Übungsbuch mit Audios inkl. Lizenzschlüssel allango (24 Monate), ISBN: 978-3-12-529069-3, ca. 39 EUR

*12 x di, 18.15-19.45 Uhr, ab 09.09., Neukirchen-Vluyn, Diesterwegstraße 1 a, Raum 0.03, 24 UStd., 120,- EUR, Annet Nederlof-Bakker*

**G42115****Niederländisch Abschlusstufe (B1.2)**

Für maximal 13 Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

In diesem Kurs erweitern Sie vor allem Ihre mündliche Interaktionsfähigkeit, um in verschiedensten Alltagssituationen selbständiger agieren zu können. Sie erlernen komplexere Sprachstrukturen und bauen Ihren Wortschatz weiter aus, sodass Ihnen ausführlichere Gespräche zu alltäglichen Themen und das Formulieren von Begründungen und Plänen gelingt.

Lehrbuch: Contact! Nieuw 3 (B1), Klett Sprachen, Tekstboek, ISBN: 978-3-12-528755-6 (ca. 39 EUR) und Werkboek, ISBN: 978-3-12-528756-3 (ca. 34 EUR)

*11 x do, 09.00-10.30 Uhr, ab 04.09., VHS-Haus, Raum A.2.10, 22 UStd., 110,- EUR, Linda Herrmann*

**G42116****Niederländisch Abschlusstufe (B2.1)**

Für maximal 13 Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

In diesem Kurs erweitern Sie vor allem Ihre mündliche Interaktionsfähigkeit, um in verschiedensten Alltagssituationen selbständiger agieren zu können. Sie erlernen komplexere Sprachstrukturen und bauen Ihren Wortschatz weiter aus, sodass Ihnen ausführlichere Gespräche zu alltäglichen Themen und das Formulieren von Begründungen und Plänen gelingt.

Lehrbuch: Nederlands op niveau neu, B1-B2, Kursbuch mit Online-Material, Klett-Sprachen, ISBN: 978-3-12-528898-0 (ca. 50 EUR)

*11 x do, 10.45-12.15 Uhr, ab 04.09., VHS-Haus, Raum A.2.10, 22 UStd., 110,- EUR, Linda Herrmann*

**G42117****Niederländisch Abschlusstufe (B2.2)**

Für maximal 13 Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

In diesem Kurs geht es um den Ausbau der guten Kommunikations- und die Entwicklung der Mediationsfertigkeit. Das Aneignen komplexer Sprachstrukturen erlaubt Ihnen zunehmend auch Feinheiten und Nuancen auszudrücken und zu verstehen. Den aktiven und passiven Wortschatz zu speziellen, nicht alltäglichen oder abstrakten Themen bauen Sie aus.

Lehrbuch: Nederlands op niveau neu B1-B2, Kursbuch mit Online-Material, Klett-Sprachen, ISBN: 978-3-12-528898-0 (ca. 50 EUR)

*12 x mo, 18.15-19.45 Uhr, ab 08.09., VHS-Haus, Raum A.1.02, 24 UStd., 120,- EUR, Annet Nederlof-Bakker*

**Niederländisch-Intensivwoche (A1.1) – Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse**

Für maximal 9 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse  
Möchten Sie besonders schnell und intensiv Niederländisch lernen? Dieser lerneffektive Intensivkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang Grundkenntnisse der niederländischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum



freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute. Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1, Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audios online, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-105460-1 (ca. 34 EUR)

### G42139

Mo-Fr, 05.01.-09.01.26, 09.00-14.30 Uhr, VHS-Haus, Raum A.1.03, 30 UStd., 219,- EUR, Carin Nieland

### G42141

Mo-Fr, 04.-08.08., 09.00-14.30 Uhr, VHS-Haus, Raum A.2.10, 30 UStd., 219,- EUR, Carin Nieland

### G42142

#### Niederländisch-Intensivwoche (A1.2) – mit geringen Vorkenntnissen

Für maximal 9 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit geringen Vorkenntnissen (ca. 1 Semester oder ein Intensivwochenkurs an einer VHS), die ihre Kenntnisse auf der Niveaustufe A1 ausbauen möchten. Grammatikschwerpunkte dieses Kurses sind die Vergangenheitsformen sowie Modalverben. Ferner wird der Grundwortschatz erweitert und werden jene Sprechfertigkeiten trainiert, die Teilnehmende in die Lage versetzen, beim Einkaufen und auf Reisen über Grundsätzliches kommunizieren zu können. Auch Auskunft über zurückliegende Ereignisse und Tagesabläufe kann am Ende des Kurses gegeben werden. Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1, Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audios online, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-105460-1 (ca. 34 EUR)

Mo-Fr, 11.-15.08., 09.00-14.30 Uhr, VHS-Haus, Raum A.2.10, 30 UStd., 219,- EUR, Carin Nieland



[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)



[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)

## Schwedisch, Norwegisch, Finnisch



### Schwedisch

Mit Schweden bringen wir lange Sommerabende an herrlichen Küsten, rote Sommerhäuschen, weitläufige Sandstrände und spannende Städte wie Stockholm oder Göteborg in Verbindung. Wenn es nicht der Urlaub ist, der Sie nach Schweden lockt, dann vielleicht der Gedanke, dorthin auszuwandern? Was auch immer Sie bewegt, Schwedisch lernen zu wollen: In unseren Kursen lernen Sie alles, was es braucht, um in Begegnungen im Alltag und auf Reisen zu bestehen. Viel Interessantes zu Land und Leuten erfahren Sie obendrein!

### G42206

#### Schwedisch Abschlussstufe (B2.2)

Für maximal 13 Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre guten Schwedischkenntnisse und lernen, sich spontan und flexibel zu zunächst unbekannten und abstrakten Themen zu äußern. Während das Training der Hör- und Sprechfertigkeit im Vordergrund steht, geht es immer auch um die Erweiterung der Grammatikkenntnisse, sodass Sie nuancierter in Ihrer Ausdrucksfähigkeit werden.

Lehrbuch: Gilla Svenska – SFI Kurs D, Klett Sprachen, ISBN: 978-3-125-27803-5, ca. 32 EUR.

8 x di, 20.00-21.30 Uhr, ab 28.10., Gesamtschule Kaiserplatz 31-50, Raum 27, 16 UStd., 80,- EUR, Coline Wiehe



## Norwegisch

Die umwerfende Natur Norwegens zieht immer mehr Reisende in ihren Bann und auch die pulsierenden Städte und Regionen um Oslo, Bergen und Stavanger laden zu einem Besuch ein. Wie in allen Ländern gilt auch hier: Kenntnisse der Landessprache sind ein Eisbrecher und eröffnen Ihnen ganz neue Einblicke.

### G42212

#### Norwegisch Aufbaustufe (A2.1)

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
Endlose Fjorde, beeindruckende Wildnis, das Nordlicht und die Mittsommersonne, all diese Naturschönheiten beeindrucken immer mehr Norwegen-Urlauber\*innen so sehr, dass sie sich auch vorstellen können, für immer in diesem außergewöhnlichen Land zu leben. Aber auch wenn Sie nicht direkt auswandern möchten, in jedem Fall sind Grundkenntnisse der norwegischen Umgangssprache in Alltagssituationen hilfreich. In diesem Kurs tauchen Sie mit Gleichgesinnten in die wunderbare Welt des Norwegischen ein und erfahren Interessantes über Land und Leute.

Lehrbuch: Norsk for deg neu A1-A2. Kursbuch mit Audios A1-A2, Klett-Sprachen, ISBN: 978-3-12-528925-3 (ca. 33 EUR) und Übungsbuch: Norsk for deg neu A1-A2, ISBN: 978-3-12-528926-0 (ca. 23 EUR)

14 x mi, 19.40-21.10 Uhr, ab 03.09., VHS-Haus,  
Raum A.2.08, 28 UStd., 139,- EUR,  
Kristin Schmitthenner

### G42213

#### Norwegisch Abschlusstufe (B2.2)

Für maximal 13 Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre guten Kenntnisse des Norwegischen mithilfe des Lernromans "Mysteriet om Nils", der Sie mitnimmt in das Geheimnis um Nils und die Tiefen norwegischer Wälder.

Lehrbuch: Mysteriet om Nils. Lær norsk med en spennende historie. Norskurs for deg som kan noe norsk fra før (nivå B1-B2), ISBN-10: 394517403, (ca. 35 EUR)

8 x di, 18.15-19.45 Uhr, ab 28.10., Gesamtschule Kaiserplatz 31-50, Raum 27, 16 UStd., 80,- EUR,  
Coline Wiehe

### G42214

#### Norwegische Konversation (B1/B2)

Für maximal 13 Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Endlose Fjorde, beeindruckende Wildnis, das Nordlicht und die Mittsommersonne, all diese Naturschönheiten beeindrucken immer mehr Norwegen-Urlauber\*innen. In diesem Kurs trainieren Sie Ihre gute Sprechfertigkeit und tauschen sich mit gleichgesinnten Norwegen-Fans aus. Lernmaterialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

14 x mi, 18.00-19.30 Uhr, ab 03.09., VHS-Haus,  
Raum A.2.08, 28 UStd., 139,- EUR,  
Kristin Schmitthenner





## G42215

## Norwegische Konversation (B2/C1)

Für maximal 13 Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen

Endlose Fjorde, beeindruckende Wildnis, das Nordlicht und die Mittsommersonne, all diese Naturschönheiten beeindrucken immer mehr Norwegen-Urlauber\*innen. In diesem Kurs trainieren Sie Ihre gute Sprechfertigkeit und tauschen sich mit gleichgesinnten Norwegen-Fans aus. Lernmaterialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

7 x mo (14-tägig), 18.15-19.45 Uhr, ab 8.9., VHS-Haus, Raum A.0,5.13, Zwischenetage, 14 UStd., 70,- EUR, Kristin Schmitthenner



## Finnisch

Finnland hat über 180.000 kleine und große Seen und neben vielen steht ein Blockhäuschen für den Urlaub. Entspanntes Nichtstun oder Schwimmen, Segeln, Kanufahren – hier ist viel im und auf dem Wasser möglich. Auch die unendlichen Wälder locken Natururlauber ins Land. Die finnische Sprache ist faszinierend, weil sie sich grundsätzlich von den meisten anderen in Europa gesprochenen Sprachen unterscheidet – am auffälligsten ist für uns der hohe Vokalbestand und die dadurch sehr langen Wörter.

## G42233

## Finnisch Aufbaustufe (A2.1)

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie ganz praxisnah, Unterhaltungen zu alltäglichen Themen zu führen und erweitern Ihr Verständnis der finnischen Grammatik. Interessante Informationen zu Land und Leuten runden den Kurs ab.

Lehrbuch: Yksi, kaksi, kolme 1, Finnisch für Deutschsprachige, Hempfen Verlag, 3. überarbeitete Auflage 2014, ISBN: 978-3-944312-12-5 (ca. 36 EUR)

6 x di, 19.30-21.30 Uhr, ab 02.09., VHS Krefeld, Nebengebäude, Gartenstraße 58, EG, Raum 01, 16 UStd., 80,- EUR, Johanna Nordling





**Jetzt online buchen!**



Auf unserer Website unter [www.vhs.krefeld.de](http://www.vhs.krefeld.de) finden Sie unser gesamtes Kursangebot und können dort auch direkt buchen.

**G42235****Finnisch Abschlusstufe (B2.1)**

Für maximal 13 Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen

In diesem Kurs bauen Teilnehmende auf bereits sehr gute Finnischkenntnisse auf, indem sie sich komplexe Grammatik erarbeiten und ihren Wortschatz systematisch ausbauen.

Lehrbuch: Suomen mestari 4. Suomen kielen oppikirja aikuisille, Finn Lectura Verlag (ca. 40 EUR, Bestellung erfolgt über die Kursleiterin)

*14 x mo, 20.00-21.30 Uhr, ab 01.09., VHS-Haus, Raum A.2.09, 28 UStd., 139,- EUR, Johanna Nordling*

**G42241**
**Deutsch-Skandinavischer Club –  
Clubtreffen: Bildvortrag und Gespräche zu  
Reisen in skandinavische Länder**

Der Deutsch-Skandinavische Club will die Verständigung zwischen den Völkern durch gesellige und kulturelle Veranstaltungen (z.B. Stammtisch, Bildvorträge, Studienfahrten, Diskussionsabende, Feste, Ausstellungen) fördern. Haben Sie Lust mitzumachen? Nähere Auskünfte unter Tel. 02151/544957 (Dieter Blatt)

*4 x freitags, 26.09., 31.10., 21.11. und 12.12.,  
19.00-21.30 Uhr, VHS-Haus, Raum A.1.03,  
Dieter Blatt*

**Französisch**

Wenn wir an Frankreich denken, dann doch an herrliche Lavendelfelder, eine raue Atlantikküste, tollen Wein und schmackhaften Käse, aber auch an die Metropolen Paris und Lyon und das Savoir-vivre, die französische Lebensart. Mit Französischkenntnissen kommen Sie aber nicht nur in Frankreich weiter, sondern auch auf Reisen in Belgien sowie in vielen Ländern Nord- und Westafrikas. Wenn Sie Schulfranzösischkenntnisse haben, sind unsere Kurse für Wiedereinsteiger für Sie die Richtigen.

**Einstiegskurse Französisch**

Wenn Sie in der Schule kein Französisch hatten, aber Lust auf Frankreich und andere französischsprachige Länder haben, dann ist unser Einstiegskurs für Sie richtig. Hier geht es los beim ersten „Bonjour“ und „Salut“. Von dort aus lernen Sie gut strukturiert und in angenehmem Tempo Ihre ersten französischen Sätze.

**Wiedereinstiegskurse Französisch**

Kommen Sie mit Schulfranzösischkenntnissen zu uns –auch wenn diese vor langer Zeit erworben wurden? Dann kommen Sie in unsere neu startenden Französischkurse für den Wiedereinstieg. Sie werden sehen, es ist noch manches vorhanden und Sie können sich schnell über erste Erfolge freuen!

**Französisch Grundstufe (A1.1) –  
Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse**

Für maximal 13 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Paris, Nizza, Provence – das französische Savoir Vivre zieht viele Menschen in seinen Bann. Doch Französischkenntnisse bringen Sie nicht nur in Frankreich, sondern auch in Kanada, Luxemburg und vielen afrika-



nischen Ländern weiter. In diesem Kurs erarbeiten Sie sich in praktischen Übungen erste kurze Dialoge und einen Grundwortschatz. Grammatische Inhalte werden praxisnah vermittelt und eingeübt, sodass Sie schon bald Ihre ersten Schritte im Französischen gehen können. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse, d.h. die Französisch nicht in der Schule hatten.

Lehrbuch: Perspectives – Allez-y! A1, Kurs- und Übungsbuch plus Sprachtrainer, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-520848-2 (ca. 39 EUR)

### G42300

12 x mo, 18.15-19.45 Uhr, ab 15.09., VHS-Haus, Raum A.2.09, 24 UStd., 120,- EUR, Karolina Biki

### G42301NV

12 x mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 15.09., Neukirchen-Vluyn, Diesterwegstraße 1 a, Raum 0.03, 24 UStd., 120,- EUR, Mélanie Rosenbaum

### G42302NV

#### Kurz und kompakt: Französisch am Wochenende – auch für die Reise (A1) mit geringen Vorkenntnissen

Für maximal 13 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Die nächste Reise nach Frankreich ist geplant, aber Ihr Schulfranzösisch ist eingerostet oder gar verschüttet? Kein Problem, in diesem Intensivkurs am Wochenende heben wir verloren geglaubte Sprachschätze und machen Sie fit für die nächste Frankreichreise. Es geht um ausgewählte Alltagssituationen im Hotel, bei der Bank, beim Einkauf, im Café, im Restaurant, in der Apotheke, Sie trainieren Hörverständnis und Sprechfertigkeit und erlangen Sicherheit zurück, sich mit Einheimischen in einfacher Form zu unterhalten. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit (geringen) Schulfranzösischvorkenntnissen oder mit einem länger zurückliegenden VHS-Kursbesuch auf der Niveaustufe A1. Lernmaterialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

Sa./So., 08. und 09.11., 10.00-14.00 Uhr, Neukirchen-Vluyn, Diesterwegstraße 1 a, Raum 1.03, 10 UStd., 50,- EUR, Marie-Christine Schwitzgöbel

### G42303

neu

#### Französisch Grundstufe (A1) für den Wiedereinstieg

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Wenn Sie in der Schule Französischunterricht hatten, dieser aber schon viele Jahre oder Jahrzehnte zurückliegt, meinen Sie vielleicht, alles vergessen zu haben und sehen sich als Anfänger\*in. Aber Sie sind vielmehr eine Wiedereinsteiger\*in! In diesem Kurs lernen Sie Französisch von Grund auf mithilfe eines für den Wiedereinstieg konzipierten Buches. Mit der richtigen Mischung aus Wiederholung, Aktivierung und Neuaufbau von Wortschatz und Strukturen, finden Sie Ihren Weg zurück ins Französische.

Lehrbuch: Intermezzo Französisch A1. Kursbuch mit Audio-CD, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-119600-4 (ca. 24 EUR)

12 x di, 10.45-12.15 Uhr, ab 16.09., VHS-Haus, Raum A.2.09, 24 UStd., 120,- EUR, Michael Arounopoulos

### G42304

#### Französisch Grundstufe (A1.2) mit Vorkenntnissen

Für maximal 13 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Paris, Nizza, Provence – das französische Savoir Vivre zieht viele Menschen in seinen Bann. Doch Französischkenntnisse bringen Sie nicht nur in Frankreich, sondern auch in Kanada, Luxemburg und vielen afrikanischen Ländern weiter. In diesem Kurs erarbeiten Sie sich in praktischen Übungen erste kurze Dialoge und einen Grundwortschatz. Grammatische Inhalte werden praxisnah vermittelt und eingeübt, sodass Sie schon bald Ihre ersten Schritte im Französischen gehen können. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse, d.h. die Französisch nicht in der Schule hatten.

Lehrbuch: Perspectives – Allez-y! A1, Kurs- und Übungsbuch plus Sprachtrainer, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-520848-2 (ca. 39 EUR)

14 x mi, 18.15-19.45 Uhr, ab 03.09., VHS-Haus, Raum A.2.12, 28 UStd., 139,- EUR, Hasna Bakkari

**G42307****Französisch Grundstufe (A1.2) mit Vorkenntnissen**

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
In diesem Kurs bauen Sie auf erste Grundkenntnisse auf und erarbeiten sich in praktischen Übungen kurze Dialoge. Grammatische Inhalte werden praxisnah vermittelt und Ihr Wortschatz spielerisch aufgebaut.  
Lehrbuch: Perspectives – Allezy! A1, Kurs- und Übungsbuch plus Sprachtrainer, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-520848-2 (ca. 39 EUR)

*14 x mo, 14.45-16.15 Uhr, ab 01.09., VHS-Haus, Raum A.2.09, 28 UStd., 139,- EUR, Michael Arounopoulos*

**G42308****Französisch Grundstufe (A1.2) mit Vorkenntnissen**

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
In diesem Kurs bauen Sie auf erste Grundkenntnisse auf und erarbeiten sich in praktischen Übungen kurze Dialoge. Grammatische Inhalte werden praxisnah vermittelt und Ihr Wortschatz spielerisch aufgebaut.  
Lehrbuch: Perspectives – Allezy! A1 Kurs- und Übungsbuch und Sprachtraining im Paket. Mit Wortschatztrainer, CDs und Video-DVD, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-520848-2 (ca. 39 EUR)

*14 x mi, 10.15-11.45 Uhr, ab 03.09., VHS-Haus, Raum A.2.09, 28 UStd., 139,- EUR, Sarah Renay*

**G42309****Französisch Grundstufe (A1.2) mit Vorkenntnissen**

Für maximal 13 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Paris, Nizza, Provence – das französische Savoir Vivre zieht viele Menschen in seinen Bann. Doch Französischkenntnisse bringen Sie nicht nur in Frankreich, sondern auch in Kanada, Luxemburg und vielen afrikanischen Ländern weiter. In diesem Kurs erarbeiten Sie sich in praktischen Übungen erste kurze Dialoge und einen Grundwortschatz. Grammatische Inhalte werden praxisnah vermittelt und eingeübt, sodass Sie schon bald Ihre ersten Schritte im Französischen gehen können. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger\*innen, die über geringe Vorkenntnisse (bspw. ein Semester an einer VHS) verfügen.

Lehrbuch: Perspectives – Allezy! A1, Kurs- und Übungsbuch plus Sprachtrainer, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-520848-2 (ca. 39 EUR)

Hinweis für Quereinsteigende: Lehrbuch wird bald gewechselt. Bitte die Fachbereichsleitung unter [dr.eileen.simonow@krefeld.de](mailto:dr.eileen.simonow@krefeld.de) kontaktieren

*14 x do, 18.15-19.45 Uhr, ab 04.09., Ricarda-Huch-Gymnasium, E 07 im EG, Moerser Str. 36, 28 UStd., 139,- EUR, Renate Strautmann*

**Französisch Aufbaustufe (A2.1)**

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
In diesem Kurs bauen Sie auf erste Grundkenntnisse auf und erarbeiten sich in praktischen Übungen kurze Dialoge. Grammatische Inhalte werden praxisnah vermittelt und Ihr Wortschatz spielerisch aufgebaut.

Lehrbuch: Perspectives – Allezy! A2 Kurs- und Übungsbuch und Sprachtraining im Paket

Mit Wortschatztrainer, CDs und Video-DVD, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-520849-9 (ca. 40 EUR)

**G42310**

*14 x di, 20.00-21.30 Uhr, ab 02.09., VHS-Haus, Raum A.1.02, 28 UStd., 139,- EUR, Hasna Bakkari*

**G42311**

*14 x di, 18.15-19.45 Uhr, ab 02.09., VHS-Haus, Raum A.1.02, 28 UStd., 139,- EUR, Hasna Bakkari*



## G42313

### Französisch Aufbaustufe (A2.1)

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
In diesem Kurs bauen Sie auf erste Grundkenntnisse auf und erarbeiten sich in praktischen Übungen kurze Dialoge. Grammatische Inhalte werden praxisnah vermittelt und Ihr Wortschatz spielerisch aufgebaut.  
Lehrbuch: Perspectives – Allez-y! A2 Kurs- und Übungsbuch mit Lösungsheft und Vokabeltaschenbuch, inkl. komplettem Hörmaterial (2 CDs) und Video-DVD, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-520184-1 (ca. 30 EUR).

14 x do, 18.00-19.30 Uhr, ab 04.09., Hüls, Astrid-Lindgren-Schule, Bonhoefferstr. 16, Raum 05, EG, 28 UStd., 139,- EUR, Ute Blumenthal

### Französisch Aufbaustufe (A2.2)

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
Das französische Savoir vivre haben Sie bereits kennengelernt und sich Grundkenntnisse (A1) des Französischen angeeignet. In diesem Kurs bauen Sie auf diesen Kenntnissen auf, erweitern Ihren Wortschatz und Ihre Interaktionsfähigkeit. Viele interessante Informationen über Frankreich und andere französischsprachige Länder runden den Kurs ab.  
Lehrbuch: Perspectives – Allez-y! A2 Kurs- und Übungsbuch mit Lösungsheft und Vokabeltaschenbuch, inkl. komplettem Hörmaterial (2 CDs) und Video-DVD, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-520184-1 (ca. 30 EUR)

## G42315

13 x di, 18.15-19.45 Uhr, ab 02.09., VHS-Haus, Raum A.2.12, 26 UStd., 130,- EUR, Annette Möller-Taube

## G42316

14 x mi, 14.30-16.00 Uhr, ab 03.09., VHS-Haus, Raum A.2.12, 28 UStd., 139,- EUR, Marie-Christine Meier

### Französisch Aufbaustufe (B1.1)

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
Das französische Savoir-vivre haben Sie bereits kennengelernt und sich gute Grundkenntnisse (A2) des Französischen angeeignet. In diesem Kurs bauen Sie auf diesen Kenntnissen auf, erweitern Ihren Wortschatz und Ihre Interaktionsfähigkeit. Viele interessante Informationen über Frankreich und andere französischsprachige Länder runden den Kurs ab.  
Lehrbuch: Perspectives – Allez-y! B1 Kurs- und Übungsbuch mit Lösungsheft, inkl. komplettem Hörmaterial (2 CDs) und Video-DVD, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-520187-2 (ca. 31 EUR)

## G42318

14 x mi, 16.30-18.00 Uhr, ab 03.09., VHS-Haus, Raum A.2.09, 28 UStd., 139,- EUR, Birgit Biallas-Simon

## G42319

11 x di, 10.45-12.15 Uhr, ab 02.09., VHS-Haus, Raum A.2.07, 22 UStd., 110,- EUR, Linda Herrmann



## G42321

### La pratique du français (B1/B2)

Für maximal 13 Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen  
Venez pratiquer votre français. Nous discutons sur des thèmes actuels à partir de textes variés et révisons les points de grammaire les plus importants. 4 bis 5 ans de français sont requis. Le matériel sera mis à votre disposition.

10 x mi, 10.15-11.45 Uhr, ab 24.09., VHS-Haus, Raum A.2.10, 20 UStd., 100,- EUR, Françoise Neidhardt



## Französische Konversation

In unseren Konversationskursen auf unterschiedlichen Niveaus (A2 bis C1) kommen Sie auf entspannte Weise ins Gespräch. In den unteren Niveaus werden Sie stark angeleitet und lernen, sich über Alltägliches und Bekanntes auszutauschen. Auch Grammatik wird schwerpunktmäßig bearbeitet, um die Ausdrucksfähigkeit und das Hör- sowie Leseverstehen zu erweitern. In den höheren Niveaus stehen allerhand Themen auf dem Programm, die Sie mitbestimmen können. Anhand authentischem Material tauchen Sie tief ein in die französische Sprache!



### G42331

#### Conversation facile (A2/B1)

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
Vous voulez parler et pratiquer le français de tous les jours mais aussi travailler sur le vocabulaire et la grammaire? Venez donc nous rejoindre. Nous parlons de thèmes variés à partir de textes et d'une lecture au niveau A2 où B1 que nous choisissons ensemble. 3 où 4 ans de français sont requis. Les textes seront mis à votre disposition.

*13 x mo, 18.15-19.45 Uhr, ab 01.09., VHS-Haus,  
Raum A.2.12, 26 UStd., 130,- EUR,  
Annette Möller-Taube*



## A vous de parler (B1/B2)

Für maximal 13 Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Vous voulez rafraîchir et actualiser votre français appris à l'école? Vous aimez la lecture, la discussion sur des thèmes actuels, mais aussi le travail systématique sur le vocabulaire et la grammaire? Venez donc nous rejoindre. 5 ans de français sont requis. Le matériel sera mis à votre disposition.

### G42341

*13 x mi, 10.15-11.45 Uhr, ab 10.09., VHS-Haus,  
Raum A.1.03, 26 UStd., 130,- EUR,  
Marie-Christine Meier*

### G42342

*13 x mi, 18.45-20.15 Uhr, ab 10.09., Hannah-Arendt-  
Gymnasium, Dionysiusstr. 51, Eingang C, Raum 22,  
26 UStd., 130,- EUR, Marie-Christine Meier*

### G42343

*10 x do, 09.15-10.45 Uhr, ab 25.09., VHS-Haus,  
Raum A.1.10, 20 UStd., 100,- EUR,  
Françoise Neidhardt*

### G42344

#### A vous de parler (B2)

Für maximal 13 Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen

Vous voulez rafraîchir et actualiser votre français appris à l'école? Vous voyagez souvent en France? Vous aimez la lecture, la discussion sur des thèmes actuels, mais aussi les activités ludiques sur le vocabulaire et la grammaire? Venez donc nous rejoindre. 5 ans de français sont requis.

Lehrbuch: Édito B2 (3<sup>e</sup> édition), Livre de l'élève, DVD-ROM und MP3-CD, ISBN: 978-3-12-529394-6 (ca. 32 EUR)

*14 x do, 09.00-10.30 Uhr, ab 04.09., VHS-Haus,  
Raum A.2.09, 28 UStd., 139,- EUR, Sarah Renay*



## G42345

### A vous de parler (B2/C1)

Für maximal 13 Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen

Vous voulez rafraîchir et actualiser votre français appris à l'école? Vous aimez la lecture, la discussion sur des thèmes actuels, mais aussi le travail systématique sur le vocabulaire et la grammaire? Venez donc nous rejoindre. Au moins 5 ans de français sont requis. Le matériel sera mis à votre disposition.

14 x do, 11.00-12.30 Uhr, ab 04.09., VHS-Haus,  
Raum A.2.11, 28 UStd., 139,- EUR, Sarah Renay

## G42359

neu

### Deutsch-Französische Gesellschaft Duisburg e.V. – Clubtreffen

Lieben Sie Frankreich? Sprechen Sie gerne Französisch? Interessieren Sie sich für französische Kultur? Die Deutsch-französische Gesellschaft Duisburg e.V. (DFG) fördert die Verständigung zwischen Frankreich und Deutschland durch zahlreiche abwechslungsreiche Veranstaltungen in unserer Region (Stammtisch, Lesungen, Konzerte, Bildvorträge, französischsprachige Online-Veranstaltungen zu aktuellen Themen, Vormittage für Schüler\*innen und vieles mehr). An einem geselligen Abend möchten wir Ihnen unsere vielfältigen Aktivitäten gerne vorstellen. Die Teilnahme ist kostenlos.

Di, 09.09., 19.00-20.30 Uhr, VHS-Haus, Raum A.2.11,  
Ines Leffers

### Französisch-Intensivwoche (A1.1) – Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

Für maximal 9 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse  
In diesem lerneffektiven Intensivkurs erwerben Sie erste Grundkenntnisse der französischen Umgangssprache. In relevanten Alltagssituationen lernen Sie praxisnah, Ihre ersten Dialoge zu meistern. Mit vielen

abwechslungsreichen Wiederholungen üben Sie notwendige Grammatik und bauen Ihren ersten Wortschatz auf. Interessante Informationen über Frankreich und französischsprachige Länder lassen diese Woche wie im Flug vergehen. Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Material wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

## G42360

Mo-Fr, 11.08.-15.08., 9.00-14.30 Uhr, VHS-Haus,  
Raum A.2.09, 30 UStd., 219,- EUR, Bahram Khaghani

## G42361

Mo-Fr, 12.-16.01.26, 9.00-14.30 Uhr, VHS-Haus,  
Raum A.1.02, 30 UStd., 219,- EUR,  
Michael Arounopoulos

## G42362

### Französisch – Intensivwoche (A1) für den Wiedereinstieg

Für maximal 9 Teilnehmende  
mit geringen Vorkenntnissen

Mit der ganz großen Liebe zur französischen Sprache hat es bisher noch nicht geklappt, aber Sie suchen eine neue Chance? Diese Intensivwoche bietet Teilnehmenden mit geringen Vorkenntnissen einen leichten Einstieg ins Französische. Ohne dass komplette Anfänger\*innen Sie aufhalten, aber genauso ohne Überforderung! Mit der richtigen Mischung aus Wiederholung, Aktivierung und Neuaufbau von Wortschatz und Strukturen sowie praxisnahen, abwechslungsreichen Übungen gelingt Ihr Wiedereinstieg ins Französische. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorerfahrung im Französischen (lange zurückliegenden Schulfranzösischkenntnisse von bis zu zwei Jahren oder A1-VHS-Kurse). Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Lernmaterialien werden zur Verfügung gestellt.

Mo-Fr, 12.-16.1.26, 9.00-14.30 Uhr, VHS-Haus,  
Raum A.1.03, 30 UStd., 219,- EUR, Bahram Khaghani

**G42363****Rebonjour! – Französisch-Intensivwoche zur Auffrischung für Reise und Urlaub (A1/A2)**

Für maximal 9 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
Diese Intensivwoche richtet sich an Interessierte mit geringen Schulfranzösischvorkenntnissen (vormalige Leistungskursteilnehmende sind nicht adressiert). Mit der richtigen Mischung aus Wiederholung, Aktivierung und Neuaufbau von Wortschatz und Strukturen gelingt der Wiedereinstieg ins Französische. Viele interessante Informationen über Frankreich und französischsprachige Länder runden den Kurs ab. Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Lernmaterialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

*Mo-Fr, 18.-22.8., 9.00-14.30 Uhr, VHS-Haus, Raum A.2.10, 30 UStd., 219,- EUR, Marie-Christine Schwitzgöbel*

**G42365****Französisch Intensivwoche zur Auffrischung (A2)**

Für maximal 9 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
In diesem Intensivkurs reaktivieren Sie praxisnah genau die Kompetenzen, die Sie im Alltag brauchen: Sie üben das Verstehen einfacher Gespräche, führen kurze Dialoge, sprechen über persönliche Erfahrungen und tauschen Informationen aus. Mit abwechslungsreichen Methoden, spielerischen Übungen und vielen Sprechanschlüssen stärken Sie Ihre Hörverstehens-, Sprech- und Interaktionsfähigkeiten. Kulturelle Einblicke und authentisches Material machen schon im Kurs Lust auf die nächste Frankreichreise. Der Abschluss eines A2-VHS-Kurses oder drei Jahre Schulfranzösisch werden vorausgesetzt. Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

*Mo-Fr, 12.-16.01., 9.00-14.30 Uhr, VHS-Haus, Raum A.2.05, 30 UStd., 219,- EUR, Marie-Christine Schwitzgöbel*

**G42396NV****Von Piaf bis Zaz – Ein Abend mit französischen Legenden**

Lassen Sie sich von den unvergesslichen Melodien großer französischer Künstler\*innen wie u.a. Edith Piaf, Charles Aznavour, Georges Moustaki und Zaz verzaubern! An diesem Abend tauchen wir gemeinsam in die poetischen Songtexte ihrer besten Chansons ein und werfen einen Blick auf das bewegte Leben dieser weltberühmten Sänger\*innen. Die Musik wird gespielt, die Texte gibt es zum Mitsingen – und das Beste: Alle sind herzlich eingeladen, mitzusingen! Sprachkenntnisse sind nicht notwendig, nur die Freude an der Musik und an der französischen Kultur!

*Fr., 14.11., 18.00-20.15 Uhr, Neukirchen-Vluyn, Diesterwegstraße 1 a, Raum 0.03, 3 UStd., 9,- EUR, Marie-Christine Schwitzgöbel*

**G42397****neu****La Côte de la Méditerranée – De Collioure à Menton (A2/B1)**

Conférence/diaporama numérique en français facile  
Lors de notre voyage qui nous mène le long du littoral de la Côte de la Méditerranée on verra des côtes grandioses et des paysages pittoresques, des villes célèbres (Perpignan, Sète, Montpellier, Marseille, Cannes, Nice), châteaux et abbayes imposantes ou modestes ainsi que des curiosités parfois insolites. Il y a également une histoire riche et tourmentée, des spécialités culinaires et des vins célèbres à découvrir. La Côte de la Méditerranée a beaucoup à offrir aux visiteurs avisés.

*Fr., 28.11., 19.00-20.30 Uhr, keine Pause, VHS-Haus, Muchesaal, 9,- EUR, Ralf Petersen*



## G42398

### Joyeux Noël – Fröhliche Weihnachten

Wir laden Sie zu einem deutsch-französischen Abend über Weihnachten in der Provence ein, der Sie in die festliche Atmosphäre dieser Region entführt: eine Mischung aus Kultur, Tradition und französischem Flair. Die Dozentin Marie-Christine Schwitzgöbel, gebürtig aus der Provence, wird Einblicke in die weihnachtlichen Traditionen der Region geben und ist sicher: „Keine Region in Frankreich feiert romantischer, üppiger und verrückter!“ Sie präsentiert Erzählungen und Gedichte über die provenzalische Weihnacht, sie wird uns auf die Weihnachtsmärkte mitnehmen, und lädt zum gemeinsamen Singen französischer und deutscher Weihnachtslieder ein. Zudem werden die Santons („Kleine Heilige“) vorgestellt und eine für die Provence typische Krippe ausgestellt. Nous vous disons à bientôt, venez admirer notre jolie crèche provençale et ensemble nous dirons „Joyeux Noël!“

*Fr., 12.12., 19.00-20.30 Uhr, keine Pause, VHS-Haus, Muchesaal, 9,- EUR, Marie-Christine Schwitzgöbel*



## Kölsch

Die allmähliche Entwicklung einer neuhochdeutschen Standardsprache Ende des 16. Jahrhunderts machte auch vor Köln nicht halt – wohl aber vor dessen Einwohner\*innen. So gingen Schriftsprache und gesprochenes Wort seither getrennte Wege und prägte sich die „Kölsche Mundart“ aus, die in der Sprachwissenschaft vielen auch als eigene Sprache gilt. Aus Liebe zur eigenen Stadt, zur Musik, zu Speis und Trank, wie es sie nur in Köln gibt, schrieben die Kölner\*innen Lieder, Gedichte und Geschichten in ihrer Umgangssprache – und tun es noch heute. So können wir auf ein vielfältiges Repertoire kölscher Lieder und geflügelter Worte zurückgreifen, das wir mit Veranstaltungen in loser Folge erkunden möchten.



## G42399

### Minsche un ihr Stadt II – Ein neuer kölscher Mitsingabend mit Liedern von Ostermann bis Bläck Fööss

Lieder aller Art gehören in Köln zum Alltag und zum Feiern - und auf keinen Fall nur in den Karneval. Ob bei der „Kinddäuf“, beim „Polterovend“ oder beim „Buuredanz“, in der „Kaffeebud“ oder im „Waschsalon“, bei den „Schusterjungen“ oder beim „Kölsche Lohengrin“ – überall singen die Kölner gern und laut. An diesem Abend auch in Krefeld: Dann lassen wir die schönen Lieder „vum Ostermann, vum Berbuer, vun de Bläck Fööss un de Höhner“ aufleben. Die Texte werden projiziert; historische, gesellschaftliche und sprachliche Hintergründe der Lieder werden erklärt; die Gitarre ist gestimmt, und dann „jeiht et los“. Walter Weitz, geborener Kölner, zweisprachig aufgewachsen: erst kölsch, dann hochdeutsch, freut sich auf einen weiteren Abend mit kölschen Tönen.

*Fr., 21.11., 19.00-21.15 Uhr, eine Pause, VHS-Haus, Muchesaal, 10,- EUR, Walter Weitz*



## Italienisch



Italiano – wessen Herz schmilzt nicht dahin beim Klang dieses Wortes? Italien – das steht für umwerfende Landschaften, atemberaubende Kunst und Belcanto! Lernen Sie die Sprache des "schönen Gesangs" und finden Sie Gleichgesinnte, mit denen Sie gemeinsam in eine neue Welt eintauchen. In unseren Einstiegskursen legen Sie erste Grundsteine im Italienischen, in unseren Continuiamo-Kursen bauen Sie auf gute Grundkenntnisse auf und unsere Konversationskurse bieten Ihnen viel Raum, Ihre Sprechfertigkeit zu trainieren.

### Italienisch Grundstufe (A1.1) – Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

Für maximal 13 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse  
In diesem Kurs lernen Sie die Sprache des „Belcanto“ und tauchen ein in die italienische Lebensart. Sie trainieren vor allem das Sprechen, üben sich in einfachen Dialogen und schulen Ihr Hör- und Leseverständnis. Abwechslungsreiche, interaktive Übungsformen erleichtern das Lernen. Am Ende der Niveaustufe A1.1 können Sie sich vorstellen, nach dem Weg fragen oder in einem Café bestellen. Der Kurs gibt Ihnen zudem Einblicke in die italienische Kultur, von den historischen Städten bis zu kulinarischen Traditionen.  
Lehrbuch: Fantastico A1, Hybride Ausgabe mit Audios und Videos inklusive Lizenzschlüssel allango (24 Monate), Klett Sprachen, ISBN: 978-3-12-525083-3 (ca. 32 EUR)

#### G42400

12 x do, 18.00-19.30 Uhr, ab 18.09., Ricarda-Huch-Gymnasium, E 05 im EG, Moerser Str. 36, 24 UStd., 120,- EUR, Milena Muscio

#### G42402

12 x mo, 18.15-19.45 Uhr, ab 15.09., VHS Krefeld, Nebengebäude, Gartenstraße 58, 2. Etage, Raum 07, 24 UStd., 120,- EUR, Sabrina Monacó

#### Auch interessant!

Vorträge über Sizilien und die Liparischen Inseln; Apulien

➔ Siehe G21306 f.

### Italienisch Grundstufe (A1.1) mit geringen Vorkenntnissen

Für maximal 13 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse und vertiefen Ihre Fähigkeit, in alltäglichen Situationen zu kommunizieren. Sie üben, einfache Gespräche zu führen, sich über Familie, Hobbys oder den Alltag auszutauschen und grundlegende Informationen zu geben. Zusätzlich verbessern Sie Ihr Hör- und Leseverständnis und lernen, kurze Texte zu verstehen und einfache Mitteilungen zu verfassen – und Einblicke in die italienische Lebensart kommen auch nicht zu kurz.  
Lehrbuch: Fantastico A1, Hybride Ausgabe mit Audios und Videos inklusive Lizenzschlüssel allango (24 Monate), Klett Sprachen, ISBN: 978-3-12-525083-3 (ca. 32 EUR)

#### G42405

14 x mi, 18.15-19.45 Uhr, ab 03.09., VHS-Haus, Raum A.1.03, 28 UStd., 139,- EUR, N. N.

#### G42406

14 x mo, 10.00-11.30 Uhr, ab 01.09., VHS-Haus, Raum A.2.08, 28 UStd., 139,- EUR, Milena Muscio



## Italienisch Grundstufe (A1.2) mit Vorkenntnissen

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse und können sich in einfachen, alltäglichen Situationen besser ausdrücken. Sie lernen, über vertraute Themen wie Familie, Hobbys und Alltag zu sprechen und einfache Informationen auszutauschen. Außerdem verbessern Sie Ihr Hörverständnis und können kurze Texte verstehen sowie einfache Mitteilungen verfassen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Sprachen, ISBN: 978-3-12-525201-1 (ca. 30 EUR)

### G42407

14 x do, 18.15-19.45 Uhr, ab 04.09., VHS-Haus,  
Raum A.2.09, 28 UStd., 139,- EUR,  
Grazia De Filippis Di Donna

### G42408NV

14 x di, 18.15-19.45 Uhr, ab 02.09., Neukirchen-  
Vluyn, Diesterwegstraße 1 a, Raum 1.03, 28 UStd.,  
139,- EUR, Damiana Wohkittel De Vitis

### G42409

14 x mo, 17.30-19.00 Uhr, ab 01.09., VHS-Haus,  
Raum A.2.08, 28 UStd., 139,- EUR,  
Grazia De Filippis Di Donna

### G42411

neu

## Italienisch kompakt: Konversation & Auffrischung (A1/A2) mit Vorkenntnissen

Für maximal 13 Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

In diesem Kurs frischen wir Ihre Grundkenntnisse auf und verbessern Ihre Konversationsfähigkeiten – mit viel Spaß und praktischen Übungen! Neben Grammatik und Wortschatz steht auch die Kultur Italiens im Fokus: Kunst, Gesellschaft und Traditionen werden immer wieder spannende Themen sein. Ideal für alle, die ihre Italienischgrundkenntnisse auffrischen und gleichzeitig die Sprache mit kulturellen Einblicken verbinden möchten. Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

12 x mi, 15.00-16.00 Uhr, ab 17.09., VHS-Haus,  
Raum A.2.07, 16 UStd., 80,- EUR,  
Annalisa Giannini-Küster

## Italienisch Aufbaustufe (A2.1)

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Italienischkenntnisse und können sich sicherer in alltäglichen Situationen ausdrücken. Sie lernen, über Themen wie Familie, Hobbys, Reisen oder den Alltag zu sprechen und dabei einfache Informationen zu geben oder nach ihnen zu fragen. Sie verbessern Ihr Hörverständnis und können zunehmend auch längere Texte verstehen. Der Kurs vermittelt Ihnen auch wertvolle Einblicke in die italienische Lebensweise und ihre Traditionen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Sprachen, ISBN: 978-3-12-525206-6 (ca. 30 EUR)

### G42412

14 x mo, 18.00-19.30 Uhr, ab 01.09., VHS-Haus,  
Raum A.2.09, 28 UStd., 139,- EUR,  
Alessandra D'Annunzio

### G42414

14 x mi, 18.15-19.45 Uhr, ab 03.09., VHS-Haus,  
Raum A.2.09, 28 UStd., 139,- EUR,  
Grazia De Filippis Di Donna



[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)



[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)



## Italienisch Aufbaustufe (A2.2)

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Italienischkenntnisse und können sich in verschiedenen Alltagssituationen sicherer und selbstbewusster ausdrücken. Sie lernen, über Themen wie Familie, Hobbys, Reisen oder Arbeit zu sprechen und können detaillierte Informationen geben sowie danach fragen. Sie verbessern Ihr Hörverständnis und verstehen zunehmend auch komplexere Texte. Der Kurs gibt Ihnen zudem tiefere Einblicke in die italienische Kultur, von regionalen Traditionen bis zu bekannten Festen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Sprachen, ISBN: 978-3-12-525206-6 (ca. 30 EUR) und dazugehöriges Trainingsbuch, ISBN: 978-3-12-525208-0 (ca. 21 EUR)

### G42415

14 x mo, 10.15-11.45 Uhr, ab 01.09., VHS-Haus, Raum A.2.12, 28 UStd., 139,- EUR, Denise Mitrani Beckett

### G42416

14 x do, 09.15-10.45 Uhr, ab 04.09., VHS-Haus, Raum A.2.12, 28 UStd., 139,- EUR, Denise Mitrani Beckett

### G42417

## Italienisch Aufbaustufe (A2.2)

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Italienischkenntnisse und können sich in verschiedenen Alltagssituationen sicherer und selbstbewusster ausdrücken. Sie lernen, über Themen wie Familie, Hobbys, Reisen oder Arbeit zu sprechen und können detaillierte Informationen geben sowie danach fragen. Sie verbessern Ihr Hörverständnis und verstehen zunehmend auch komplexere Texte. Der Kurs gibt Ihnen zudem tiefere Einblicke in die italienische Kultur, von regionalen Traditionen bis zu bekannten Festen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Sprachen, ISBN: 978-3-12-525206-6 (ca. 30 EUR)

14 x mi, 18.15-19.45 Uhr, ab 03.09., Hüls, Astrid-Lindgren-Schule, Bonhoefferstr. 16, Raum 05, EG, 28 UStd., 139,- EUR, Denise Mitrani Beckett

## Continuiamo con l'italiano! (B1.2)

Für maximal 13 Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Lernen Sie mit uns weiter! Aufbauend auf guten Grundkenntnissen des Italienischen erarbeiten Sie sich in diesem Kurs Flexibilität in der Ausdrucksfähigkeit, vergrößern die Themenvielfalt, in der Sie sich sprachlich bewegen und eignen sich neue Grammatik an - immer mit dem Ziel der praktischen Anwendung. Lernmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

### G42420

12 x di, 18.15-19.45 Uhr, ab 16.09., VHS-Haus, Raum A.2.08, 24 UStd., 120,- EUR, Renata Menditto

### G42421

12 x do, 08.30-10.00 Uhr, ab 18.09., VHS-Haus, Raum A.2.08, 24 UStd., 120,- EUR, Renata Menditto



## Sprachenberatung

Sie möchten neu in einen Sprachkurs einsteigen und bringen Vorkenntnisse mit? Dann buchen Sie einen persönlichen Beratungstermin, um den passenden Kurs zu finden! Folgende Tage und Sprachen stehen zur Auswahl:

### Englisch und Niederländisch:

Mo, 25.08., Di, 26.08.

### Französisch:

Mi, 09.07., Mo, 25.08., Di, 26.08.

### Spanisch und Italienisch:

Mi, 09.07., Mo, 25.08.

jeweils 16.30-18.30 Uhr im vhs-Haus und nur nach Voranmeldung unter [www.vhs.krefeld.de/service/beratung/fremdsprachen](http://www.vhs.krefeld.de/service/beratung/fremdsprachen)



### Conversazione in italiano - (B1 bis C1)

Questi corsi sono indicati per partecipanti che hanno già una buona conoscenza della grammatica e delle strutture della lingua e vogliono metterla in pratica con conversazioni, letture e giochi. Ripassiamo regolarmente alcuni temi e ci divertiamo a parlare insieme di viaggi, vacanze, racconti personali e della vita in Italia. E ricordate: „una parola tira l'altra“ – „ein Wort führt zum anderen“ oder, wie wir am Niederrhein gerne sagen: Wir kommen „von Hölzken auf Stöcksen“.

#### G42422

### Conversazione in italiano (B1.2)

Für maximal 13 Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Questo corso è indicato per partecipanti che hanno già una buona conoscenza della grammatica e delle strutture della lingua e vogliono metterla in pratica con conversazioni, letture e giochi. Ripassiamo regolarmente alcuni temi e ci divertiamo a parlare insieme di viaggi, vacanze, racconti personali e della vita in Italia. E ricordate: „una parola tira l'altra“ – „ein Wort führt zum anderen“ oder, wie wir am Niederrhein gerne sagen: Wir kommen „von Hölzken auf Stöcksen“. Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Klett Sprachen, ISBN: 978-3-12-525212-7 (ca. 30 EUR)

14 x do, 09.00-10.30 Uhr, ab 04.09., VHS-Haus,  
Raum A.2.07, 28 UStd., 139,- EUR,  
Annalisa Giannini-Küster

### Conversazione in italiano (B1.2)

Für maximal 13 Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Questo corso è indicato per partecipanti che hanno già un buon livello di conoscenza dell'italiano e che vogliono mantenerlo e approfondirlo tramite una conversazione basata su testi letterari e articoli tratti da giornali e riviste concernenti la situazione culturale, politica e sociale sia in Italia che in Germania. Approfondimenti grammaticali e sintattici completeranno la capacità di conversare in maniera più fluida. Lernmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

#### G42423

14 x mi, 09.00-10.00 Uhr, ab 03.09., VHS-Haus,  
Raum A.2.07, 18.67 UStd., 94,- EUR,  
Annalisa Giannini-Küster

#### G42425

14 x mi, 16.05-17.35 Uhr, ab 03.09., VHS-Haus,  
Raum A.2.08, 28 UStd., 139,- EUR,  
Annalisa Giannini-Küster

#### G42430

### Conversazione in italiano (C1)

Für maximal 13 Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen

Questo corso è indicato per partecipanti che hanno già un buon livello di conoscenza dell'italiano e che vogliono mantenerlo e approfondirlo tramite una conversazione basata su testi letterari e articoli tratti da giornali e riviste concernenti la situazione culturale, politica e sociale sia in Italia che in Germania. Approfondimenti grammaticali e sintattici completeranno la capacità di conversare in maniera più fluida. Lernmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

14 x do, 10.40-12.10 Uhr, ab 04.09., VHS-Haus,  
Raum A.2.07, 28 UStd., 139,- EUR,  
Annalisa Giannini-Küster



## Intensivwochen

In unseren Intensivwochen lernen Sie in 30 Unterrichtseinheiten Ihre Wunschsprache. Entweder gibt es die Möglichkeit, einen Einstiegskurs wahrzunehmen und die ersten Grundlagen der Sprache zu lernen oder aber in Wiedereinstiegs- und Auffrischungsformaten wieder in die einmal gelernte Sprache hineinzufinden. Unsere einwöchigen Konversationskurse wiederum sind darauf ausgelegt, Ihre Kommunikationsfertigkeit zu trainieren. Alle Intensivwochen sind in NRW als Bildungsurlaub anerkannt.



**G42440**

### Italienisch-Intensivwoche (A1.1) – Einstiegskurs

Für maximal 9 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse  
Möchten Sie aus beruflichen oder anderen Gründen besonders schnell und intensiv Italienisch lernen? Dieser lerneffektive einwöchige Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang Grundkenntnisse der italienischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute. Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Lehrbuch: Fantastico A1, Hybride Ausgabe mit Audios und Videos inklusive Lizenzschlüssel allango (24 Monate), Klett Sprachen, ISBN: 978-3-12-525083-3 (ca. 32 EUR)

*Mo-Fr, 04.-08.08.2025, 9.30-15.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.2.07, 30 UStd., 219,- EUR,  
Annalisa Giannini-Küster*

## Spanisch



Es ist unheimlich praktisch, Spanisch sprechen zu können: Von Spanien über Mexiko bis hin zu Mittel- und Südamerika – Spanisch hat rund 500 Millionen Muttersprachler in über 20 Ländern! Mit der spanischen Sprache erschließt man sich also vielfältigste Kulturen, Mentalitäten und Traditionen. In unseren Kursen erwerben Sie Kenntnisse der spanischen Alltagssprache, die Sie in touristischen und beruflichen Kontexten einsetzen können und erhalten vielseitige Informationen zu spanischsprachigen Ländern, die Sie Ihre interkulturelle Kompetenz weiterentwickeln lassen. Als Schlüsselkompetenz in einer sich weiter internationalisierenden Welt profitieren Sie in beruflichen wie privaten Kontexten von Ihrer erweiterten Fähigkeit, sich in unterschiedlichste Denkweisen und Perspektiven hineinversetzen zu können.

### Spanisch Grundstufe (A1.1) – Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

Für maximal 13 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse  
Spanien – das ist nicht nur Sonne, Strand und Meer. Das sind feuriger Flamenco, abwechslungsreiche Landschaften, köstlicher Rioja. Mit der spanischen Sprache aber sind Sie nicht nur in Spanien gut unterwegs, sondern auch in Mexiko, Chile, Argentinien und in vielen weiteren Ländern. In diesem Kurs erwerben Sie erste Grundkenntnisse der Alltagssprache und bauen grammatische Grundstrukturen auf. Von Anfang an werden Sie zum Sprechen animiert und erfahren Wissenswertes über spanischsprachige Länder und Kulturen.

Lehrbuch: Impresiones A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-304545-4 (ca. 34 EUR)

**G42501**

8 x di, 20.00-21.30 Uhr, ab 28.10., VHS-Haus,  
Raum A.1.03, 16 UStd., 80,- EUR, Santiago Méndez

**G42502**

12 x do, 18.15-19.45 Uhr, ab 18.09., Ricarda-Huch-  
Gymnasium, E 09 im EG, Moerser Str. 36, 24 UStd.,  
120,- EUR, Arturo Serna Medina

**G42503**

12 x mo, 18.15-19.45 Uhr, ab 15.09., Schule am Uer-  
dinger Rundweg, Rundweg 10, Raum 8, 24 UStd.,  
120,- EUR, Arturo Serna Medina

**G42505**

14 x mi, 18.15-19.45 Uhr, ab 03.09., VHS-Haus,  
Raum A.2.11, 28 UStd., 139,- EUR, Ana Sanz

**G42506**

14 x do, 18.30-20.00 Uhr, ab 04.09., Ricarda-Huch-  
Gymnasium, E 03 im EG, Moerser Str. 36, 28 UStd.,  
139,- EUR, Layda Rosa Salas Cuan



 www

**Jetzt online buchen!**



Auf unserer Website unter  
[www.vhs.krefeld.de](http://www.vhs.krefeld.de) finden  
Sie unser gesamtes Kurs-  
angebot und können dort  
auch direkt buchen.

## Spanisch Grundstufe (A1.1) – mit Vorkenntnissen

Für maximal 13 Teilnehmende mit geringen  
Vorkenntnissen

Für diesen Kurs haben Sie bereits erste Grundkennt-  
nisse erworben und lernen nun weiter, um Ihre ersten  
Schritte im Spanischen zu gehen.

Lehrbuch: Impresiones A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus  
interaktive Version, Hueber Verlag, ISBN:  
978-3-19-304545-4 (ca. 34 EUR)

**G42507**

14 x di, 10.15-11.45 Uhr, ab 02.09., VHS-Haus,  
Raum A.2.05, 28 UStd., 139,- EUR, Ana Sanz

**G42508**

11 x do, 19.45-21.15 Uhr, ab 11.09., Ricarda-Huch-  
Gymnasium, E 05 im EG, Moerser Str. 36, 22 UStd.,  
110,- EUR, Aida Karina Petermann

**G42509**

## Spanisch für den Wiedereinstieg (A1) – mit Vorkenntnissen (2. Sem)

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
Sie haben schon einmal Anlauf genommen, Spanisch  
zu lernen, hatten diesen oder jenen Kurs belegt, aber  
irgendwie haben Sie nicht Fuß fassen können? Dann  
ist dieser Wiedereinstiegskurs auf A1-Niveau eine  
ideale Möglichkeit, die Basis noch einmal neu zu legen  
und den Spaß an der Sprache neu zu wecken. In die-  
sem Kurs wiederholen Sie komprimiert, aber stress-  
frei, die wichtigsten Grammatikgrundlagen und erar-  
beiten sich einen Wortschatz, um sich in Alltagssitua-  
tionen ausdrücken sowie einfache Fragen stellen zu  
können. Das Lehrbuch ist auf eine Wiederholung des  
A1-Niveaus ausgelegt. Der Kurs ist nicht für Teilneh-  
mende ohne Vorkenntnisse geeignet.

Lehrbuch: Intermezzo Spanisch A1, Kursbuch mit Au-  
dio-CD, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-309600-5 (ca.  
24 EUR)

12 x di, 18.00-19.30 Uhr, ab 02.09., VHS-Haus,  
Raum A.2.10, 24 UStd., 120,- EUR, Santiago Méndez

**G42510****neu****¡Hable Español! – Konversationstraining für die Grundstufe (A1/A2)**

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
In diesem kompakten Training verbessern Sie Ihre Sprechfertigkeit auf Spanisch in nur vier Terminen. Der Kurs ist praxisorientiert und alltagsbezogen: Sie üben typische Gespräche, aktivieren Ihren Wortschatz und lernen, sich in alltäglichen Situationen sicherer zu verständigen. Abwechslungsreiche Übungen sorgen für Motivation und schnelle, spürbare Fortschritte, so dass Ihnen das Sprechen leichter fallen wird. Ideal für alle, die ihre Interaktionsfertigkeiten schnell und mit Spaß verbessern möchten!

*4 x mi, 18.00-20.15 Uhr, ab 03.09., VHS-Haus,  
Raum A.2.10, 12 UStd., 60,- EUR, Santiago Méndez*

**G42511****Spanisch Grundstufe (A1.2) mit Vorkenntnissen**

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
Sie haben schon erste Spanischkenntnisse und möchten Ihre Fähigkeiten weiter ausbauen? In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse zur sprachlichen Bewältigung alltäglicher Situationen. Sie vertiefen Ihre Grammatikkenntnisse und erweitern Ihren Wortschatz. Einfache Lesetexte, vor allem in Dialogform, helfen Ihnen, das Gelernte anzuwenden und geben Ihnen Einblicke in Land, Leute und Kultur.

Lehrbuch: Impresiones A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-304545-4 (ca. 34 EUR)

*14 x mo, 18.15-19.45 Uhr, ab 01.09., Hannah-Arendt-Gymnasium, Dionysiusstr. 51, Eingang C, Raum 22,  
28 UStd., 139,- EUR,  
Patricia Luisa Zafra Meneses de Heinen*

**G42513****Spanisch Aufbaustufe (A2.1)**

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
In diesem Kurs bauen Sie auf erworbene Kenntnisse der Niveaustufe A1 auf, erweitern Ihren Wortschatz und festigen Ihre Grammatikkenntnisse. Am Ende der Niveaustufe A2.1 können Sie einfache Gespräche zu vertrauten Themen führen, wie z. B. über Ihre Familie, Hobbys oder den Alltag. Sie können Informationen zu konkreten, alltäglichen Situationen geben und nach Informationen fragen. Sie üben, einfache Texte zu verstehen und kurze, einfache Mitteilungen zu schreiben, wie z. B. Postkarten oder E-Mails. Der Kurs hilft Ihnen, sich sicherer in alltäglichen Gesprächen zu fühlen und Ihre kommunikativen Fähigkeiten zu erweitern.

Lehrbuch: Impresiones A2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-334545-5 (ca. 34 EUR)

*14 x mo, 18.15-19.45 Uhr, ab 01.09., VHS-Haus,  
Raum A.2.11, 28 UStd., 139,- EUR,  
Begoña de Terry Esquivias*

**Spanisch Aufbaustufe (A2.1)**

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
In diesem Kurs bauen Sie auf erworbene Kenntnisse der Niveaustufe A1 auf, erweitern Ihren Wortschatz und festigen Ihre Grammatikkenntnisse. Am Ende der Niveaustufe A2.1 können Sie einfache Gespräche zu vertrauten Themen führen, wie z. B. über Ihre Familie, Hobbys oder den Alltag. Sie können Informationen zu konkreten, alltäglichen Situationen geben und nach Informationen fragen. Sie üben, einfache Texte zu verstehen und kurze, einfache Mitteilungen zu schreiben, wie z. B. Postkarten oder E-Mails. Der Kurs hilft Ihnen, sich sicherer in alltäglichen Gesprächen zu fühlen und Ihre kommunikativen Fähigkeiten zu erweitern.

Lehrbuch: Impresiones A2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-334545-5 (ca. 34 EUR)

[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)

**G42514**

14 x di, 20.00-21.30 Uhr, ab 02.09., VHS-Haus,  
Raum A.2.09, 28 UStd., 139,- EUR,  
Begoña de Terry Esquivias

**G42516**

12 x do, 18.30-20.00 Uhr, ab 04.09., Gesamtschule  
Kaiserplatz 31-50, Raum 28, 24 UStd., 120,- EUR,  
Maria Stücker

**G42517**

14 x mi, 18.00-19.30 Uhr, ab 03.09., Gesamtschule  
Kaiserplatz 31-50, Raum 26, 28 UStd., 139,- EUR,  
Melinda Sousa-Schierhölter

**G42520NV**

14 x mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 01.09., Neukirchen-  
Vluyn, Diesterwegstraße 1 a, Raum 0.03, 28 UStd.,  
139,- EUR, Maria Stücker

**Spanisch Abschlusstufe (B1.1)**

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Spanischkenntnisse  
auf ein fortgeschritteneres Niveau und können sich zu  
verschiedenen Themen aus Alltag, Arbeit und Reisen  
klar und detaillierter äußern. Sie üben, längere Texte  
zu verstehen, und lernen, Argumente zu formulieren  
und erste, lebendige Diskussionen zu führen. Zudem  
erhalten Sie spannende Einblicke in die spanische und  
lateinamerikanische Kultur, z. B. in die Fiestas, wie den  
„Carnaval de Cádiz“ und kulturelle Praktiken, wie Fla-  
menco oder Tango.  
Lehrbuch: Impresiones B1, Hueber Verlag, ISBN:  
978-3-19-074545-6 (ca. 34 EUR)

**G42523**

14 x mo, 18.15-19.45 Uhr, ab 01.09., VHS Krefeld, Ne-  
bengebäude, Gartenstraße 58, 2. Etage, Raum 07,  
28 UStd., 139,- EUR, Milena Muscio

**G42525**

14 x di, 14.30-16.15 Uhr, ab 02.09., VHS-Haus,  
Raum A.2.07, 32.67 UStd., 139,- EUR, Ana Sanz

**G42526**

14 x do, 18.15-19.45 Uhr, ab 04.09., Hüls, Astrid-Lind-  
gren-Schule, Bonhoefferstr. 16, Raum 8 (1. OG),  
28 UStd., 139,- EUR, Daniela Neeven

**G42527****Spanisch Abschlusstufe (B2.1)**

Für maximal 13 Teilnehmende mit  
guten Vorkenntnissen

In diesem Kurs bauen Sie auf Ihre guten Kenntnisse  
der Alltagssprache auf, erweitern Ihre sprachliche  
Ausdrucksfähigkeit sowie Ihr Hörverstehen und Ihren  
Wortschatz und arbeiten auf das Erreichen der Nive-  
austufe B2.1 hin. Im Fokus steht die selbständige  
Sprachverwendung vor allem in mündlichen Kommu-  
nikationssituationen, aber auch das Leseverstehen  
komplexerer Texte wird trainiert.

Kurs- und Arbeitsbuch: Impresiones B2 mit 2 Audio-  
CDs, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-094545-0 (ca. 36  
EUR)

11 x mo, 18.15-19.45 Uhr, ab 08.09., Fischeln, Josef-  
Hafels-Schule, Hafelsstr. 41, Raum 08, EG, 22 UStd.,  
110,- EUR, Aida Karina Petermann

**Sprachenberatung**

Sie möchten neu in einen Sprachkurs einstei-  
gen und bringen Vorkenntnisse mit? Dann bu-  
chen Sie einen persönlichen Beratungstermin,  
um den passenden Kurs zu finden! Folgende  
Tage und Sprachen stehen zur Auswahl:

**Englisch und Niederländisch:**

Mo, 25.08., Di, 26.08.

**Französisch:**

Mi, 09.07., Mo, 25.08., Di, 26.08.

**Spanisch und Italienisch:**

Mi, 09.07., Mo, 25.08.

jeweils 16.30–18.30 Uhr im vhs-Haus und nur  
nach Voranmeldung unter [www.vhs.krefeld.de/  
service/beratung/fremdsprachen](http://www.vhs.krefeld.de/service/beratung/fremdsprachen)



## Spanische Konversation

In unseren Konversationskursen üben Sie Ihre Sprech- und Hörfertigkeit, erweitern Ihren Wortschatz, aber erfahren auch eine Menge über aktuelle Themen der spanischsprachigen Welt. Die Einstiegskonsversationskurse (A2-B1) führen Sie mit einfachen Redeanlässen ans freie Sprechen heran. Auch die Grammatik wird in diesen Kursen schwerpunktmäßig wiederholt und geübt. In den Konversationskursen ab B1-Niveau haben Sie schon gute Spanischkenntnisse, die Sie mit Gleichgesinnten trainieren und ausbauen. In allen unseren Kursen steht der Erwerb interkultureller Kompetenz ebenfalls im Fokus. Als Schlüsselkompetenz in einer sich weiter internationalisierenden Welt profitieren Sie in beruflichen wie privaten Kontexten von Ihrer erweiterten Fähigkeit, sich in unterschiedlichste Denkweisen und Perspektiven hineinversetzen zu können.

### G42531

#### Curso de Conversación fácil (A2/B1)

Für maximal 13 Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Para estudiantes con 3 a 4 años de español en la universidad popular. Nos reunimos para hablar de las cosas de la vida y de temas actuales, revisar la gramática y escuchar canciones. Lernmaterial wird im Unterricht zur Verfügung gestellt.

*12 x di, 10.00-11.30 Uhr, ab 02.09., VHS-Haus, Raum A.1.03, 24 UStd., 120,- EUR, Begoña de Terry Esquivias*

### G42532

#### Curso de Conversación (B1)

Für maximal 13 Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

In diesem Einstiegskonsversationskurs verbessern Sie gezielt Ihre mündliche Interaktionsfähigkeit in Alltagssituationen und erarbeiten sich anhand des Lehrbuchs neue grammatikalische Strukturen.

Lehrbuch: Impresiones B1, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-074545-6 (ca. 34 EUR)

*14 x di, 18.15-19.45 Uhr, ab 02.09., Schule am Uerdinger Rundweg, Rundweg 10, Raum 10, 28 UStd., 139,- EUR, Arturo Serna Medina*

### Curso de Conversación (B2)

Für maximal 13 Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen

Para estudiantes con 5 años de español en la universidad popular. Nos reunimos para hablar de las cosas de la vida y de temas actuales, revisar la gramática y escuchar canciones. Lernmaterialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

### G42533

*14 x mo, 18.15-19.45 Uhr, ab 01.09., VHS-Haus, Raum A.2.10, 28 UStd., 139,- EUR, Layda Rosa Salas Cuan*

### G42534



*12x do, 20.00-21.30 Uhr, ab 18.09., VHS-Haus, Raum A.1.02, 24 UStd., 120,- EUR, Arturo Serna Medina*

### Spanisch-Intensivwoche (A1.1) – Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

Für maximal 9 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse  
Möchten Sie aus beruflichen oder anderen Gründen besonders schnell und intensiv Spanisch lernen? Dieser lerneffektive einwöchige Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang Grundkenntnisse der spanischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten In-



formationen über Land und Leute. Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Lehrbuch: Impresiones A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-304545-4 (ca. 34 EUR)

### G42550

*Mo-Fr, 05.-09.01., 9.00-14.30 Uhr, VHS-Haus, Raum A.2.07, 30 UStd., 219,- EUR, Layda Rosa Salas Cuan*

### G42552

*Mo-Fr, 11.-15.08., 9.00-14.30 Uhr, VHS-Haus, Raum A.2.07, 30 UStd., 219,- EUR, Maria Stücker*

### G42555

#### Spanisch-Intensivwoche (A1) für den Wiedereinstieg – mit geringen Vorkenntnissen

Für maximal 9 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben schon einmal Spanisch auf Niveau A1 gelernt, aber das Gefühl, alles vergessen zu haben? In dieser Intensivwoche werden Ihre Grundkenntnisse aktiviert und Sie gewinnen Sicherheit in einfachen Standardsituationen zurück. Es geht hier auch um die Grammatik, aber vor allem um den Spaß an und mit der Sprache. Viele interessante Informationen über Land und Leute lassen diese Woche wie im Flug vergehen. Dieser Kurs ist in NRW als Bildungsurlaub anerkannt.

Lehrbuch: Intermezzo Spanisch A1, Hueber Verlag, Kursbuch mit Audio-CD, ISBN: 978-3-19-309600-5 (ca. 22 EUR)

*Mo-Fr, 18.-22.08., 9.00-14.30 Uhr, VHS-Haus, Raum A.2.07, 30 UStd., 219,- EUR, Maria Stücker*

#### Spanisch zur Auffrischung & leichte Konversation (A2/B1)

Für maximal 9 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
Wenn Sie über gute Grundkenntnisse des Spanischen verfügen, diese wieder auffrischen möchten und gleichzeitig Interesse an Gesprächen haben, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Anhand alltagsnaher Situa-

tionen trainieren Sie in sprechpraktischen Übungen, nachzufragen, Ihre Meinung auszudrücken und erste kurze Diskussionen zu führen. Vielfältige Informationen über Spanien und spanischsprachige Länder runden den Kurs ab. Für die erfolgreiche Teilnahme ist der (auch länger zurückliegende) Abschluss eines A2-Kurses empfohlen. Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Lernmaterialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

### G42557

*Mo-Fr, 18.-22.08., 9.00-14.30 Uhr, VHS-Haus, Raum A.2.09, 30 UStd., 219,- EUR, Santiago Méndez*

### G42559

*Mo-Fr, 12.-16.01., 9.00-14.30 Uhr, VHS-Haus, Raum A.2.09, 30 UStd., 219,- EUR, Ana Sanz*



### G42599 neu Perú (A2/B1)

Un país rico y diverso, lleno de magia y belleza. Eso es Perú. En esta presentación queremos acercarnos al país de Los Incas y Los Andes. De la mano de muchas fotos y relatos recorreremos este maravilloso país. Entre otras cosas veremos Machu Picchu, la Amazonía y la belleza de los Andes. También degustaremos la riquísima gastronomía y nos alegraremos con su cultura y diferentes tradiciones. Os esperamos.

*Fr., 14.11., 19.00-20.00 Uhr, keine Pause, VHS-Haus, Muchesaal, 9,- EUR, Franco Gualterio Tous*



## Portugiesisch



Es gibt viele Gründe, die portugiesische Sprache zu lernen. Mit der Algarve, den Azoren und Madeira ist Portugal ein beliebtes Urlaubsland. Portugiesisch wird – vor allem in Portugal und in Brasilien – von 270 Millionen Menschen gesprochen. Die Sprache ist mit dem Spanischen verwandt und ist faszinierend schön mit ihren vielen Nasal- und Zischlauten.

### G42560

#### Portugiesisch Grundstufe (A1.1) – ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Für maximal 13 Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Ob die Algarve, Madeira, die Metropole Lissabon oder die malerische Hafenstadt Porto – Portugal bietet eindrucksvolle Küstenlandschaften und sehenswerte Städte. In diesem Kurs lernen Sie als Teilnehmende ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen die ersten Grundlagen des europäischen Portugiesisch. Sie üben, sich in Standardsituation sprachlich zurechtzufinden und erfahren Wissenswertes über Portugal und seine Menschen. Im weiteren Verlauf des Kurses machen kontrastierende Einheiten auf die wichtigsten Unterschiede zum brasilianischen Portugiesisch aufmerksam.

Lehrbuch: Olá Portugal! neu A1-A2, Kursbuch mit Audios, Klett Sprachen, ISBN: 978-3-12-528934-5 (ca. 34 EUR)

*8 x mi, 20.00-21.30 Uhr, ab 29.10., Gesamtschule Kaiserplatz 31-50, Raum 27, 16 UStd., 80,- EUR, Célia Maria do Bonfim Teixeira*

### G42565

#### Portugiesisch Grundstufe (A1.1) – mit geringen Vorkenntnissen

Für maximal 13 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Ob die Algarve, Madeira, die Metropole Lissabon oder die malerische Hafenstadt Porto – Portugal bietet eindrucksvolle Küstenlandschaften und sehenswerte Städte. In diesem Kurs lernen Sie als Teilnehmende ohne Vorkenntnisse die ersten Grundlagen des europäischen Portugiesisch. Sie üben, sich in Standardsituation sprachlich zurechtzufinden und erfahren Wissenswertes über Portugal und seine Menschen. Im weiteren Verlauf des Kurses machen kontrastierende Einheiten auf die wichtigsten Unterschiede zum brasilianischen Portugiesisch aufmerksam.

Lehrbuch: Olá Portugal! neu A1-A2, Kursbuch mit Audios, Klett Sprachen, ISBN: 978-3-12-528934-5 (ca. 34 EUR)

*14 x mi, 20.00-21.30 Uhr, ab 03.09., Gesamtschule Kaiserplatz 31-50, Raum 26, 28 UStd., 139,- EUR, Melinda Sousa-Schierhölter*

### G42566

#### Portugiesisch Aufbaustufe (A2.1)

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs bauen Sie auf Ihre erworbenen Grundlagen der Alltagssprache (A1) auf, erweitern Ihre Grammatikkenntnisse sowie Ihren Wortschatz und trainieren Ihr Hörverstehen, sodass Ihnen am Ende der Niveaustufe lebendige Dialoge zu Ihnen bekannten Themen gelingen.

Lehrbuch: Olá Portugal! neu A1-A2, Kursbuch mit Audios, ISBN: 978-3-12-528934-5 (ca. 34 EUR)

*8 x mo, 18.15-19.45 Uhr, ab 27.10., Gesamtschule Kaiserplatz 31-50, Raum 28, 16 UStd., 80,- EUR, Célia Maria do Bonfim Teixeira*



**G42567****Portugiesisch Aufbaustufe (A2.1)**

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
In diesem Kurs bauen Sie Ihre Grundkenntnisse weiter aus, werden sicherer in Standardsituationen und erweitern Ihren aktiven und passiven Wortschatz. In sprechpraktischen Übungen geben Sie Auskunft über sich und formulieren einfache Fragen. Wissenswertes über Portugal und seine Menschen erweitert Ihre interkulturelle Kompetenz.

Lehrbuch: Olá Portugal! neu A1-A2, Kursbuch mit Audios, Klett Sprachen, ISBN: 978-3-12-528934-5 (ca. 34 EUR)

*8 x mi, 18.00-19.30 Uhr, ab 29.10., Gesamtschule Kaiserplatz 31-50, Raum 27, 16 UStd., 80,- EUR, Célia Maria do Bonfim Teixeira*

**Russisch**

Russisch wird in vielen Ländern Vorder- und Zentralasiens gesprochen und vor allem verstanden, sodass Russischkenntnisse immer sehr hilfreich sind. In unseren Kursen lernen Sie die kyrillische Schrift zu lesen und zu schreiben sowie sich als Reisende in den typischen Situationen sprachlich zurechtzufinden.

**G42605****Russisch Grundstufe (A1.1) mit Vorkenntnissen**

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der russischen Sprache anhand der typischen Fragestellungen für Reisende. Es geht um den Wortschatz beim Einkauf, im Restaurant, für die russische Küche, im Hotel,

am Flughafen, auf dem Bahnhof u.v.m. In kommunikativen Übungen entwickeln Sie Hörverstehen und Sprechfertigkeit, erlernen die Grundlagen der kyrillischen Schriftzeichen in Druck- und Schreibschrift und erfahren viel über russischsprachige Länder und Kulturen.

Lehrbuch: Otlitschno! Aktuell A1, Kurs- und Arbeitsbuch und 2 Audio-CDs, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-204477-9 (ca. 34 EUR)

*14 x mo, 20.00-21.30 Uhr, ab 01.09., VHS-Haus, Raum A.1.03, 28 UStd., 139,- EUR, Klaudia Ivanov*

**G42606****Russisch Aufbaustufe (A2.1)**

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
Sie möchten sich in Alltagssituationen auf privaten oder beruflichen Reisen sprachlich zurechtfinden und haben bereits Grundkenntnisse (A1) des Russischen? Dann ist dieser Kurs der Richtige für Sie! Sie bauen auf das bereits Gelernte auf und Ihre Sprechfertigkeiten und Ihr Hörverstehen weiter aus.

Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A2, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-204478-6 (ca. 34 EUR)

*14 x mo, 18.15-19.45 Uhr, ab 01.09., VHS-Haus, Raum A.1.10, 28 UStd., 139,- EUR, Klaudia Ivanov*

**G42607****Russisch Abschlusstufe (B1.2)**

Für maximal 13 Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Wenn Sie bereits über sehr gute Grundkenntnisse des Russischen verfügen, dann können Sie in diesem Kurs weiterlernen: Sie bauen systematisch Ihren Wortschatz aus und lernen, sich zu den meisten Themen des Alltags zu äußern und aus einfachen Nachrichten und Zeitungsartikeln die wichtigsten Informationen zu entnehmen.

Lehrbuch: Privet! Band 3, Cornelsen Verlag, Kursbuch, ISBN: 978-3-06-120132-6 (ca. 29 EUR)

*14 x do, 18.15-19.45 Uhr, ab 04.09., VHS-Haus, Raum A.1.03, 28 UStd., 139,- EUR, Klaudia Ivanov*



## Rumänisch



In vielen Berufszweigen in Deutschland arbeiten Menschen aus Rumänien und auch eine Reise in das Land, das nicht umsonst „Garten der Karpaten“ genannt wird, wird noch interessanter, wenn ein paar Sprachkenntnisse vorhanden sind. Kommen Sie zu uns und gehen Sie Ihre ersten Schritte im Rumänischen!

### G42641

#### Wochenendkurs: Rumänisch für Beruf und Reise – für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse (A1.1)

Für maximal 10 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse  
In vielen Berufszweigen in Deutschland arbeiten Menschen aus Rumänien und auch eine Reise in das Land wird noch gewinnbringender, wenn ein paar Sprachkenntnisse vorhanden sind. Wenn Sie also Ihre rumänischsprachigen Kolleginnen, Kollegen und Mitarbeitenden besser verstehen oder sich im ersten Kontakt in Rumänien verständigen möchten, lernen Sie in diesem Kurs z.B. sich vorzustellen, sich nach dem Befinden zu erkundigen, einfache Fragen zu formulieren oder Verabredungen mit Zeit und Ort zu vereinbaren. Außerdem vermittelt die Muttersprachlerin, die in Rumänien aufgewachsen ist, einen Einblick in rumänische Gepflogenheiten und sensibilisiert für kulturelle Besonderheiten. Unterrichtsmaterialien werden von der Dozentin im Kurs zur Verfügung gestellt.

Fr., 19./26.9., 18-21 Uhr, Sa, 20./27.9., 10-15 Uhr,  
VHS-Haus, Raum A.2.09, 20 UStd., 100,- EUR,  
Simona Mihai

### G42642

#### Rumänisch Aufbaustufe (B1.1) – blended learning

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
Bauen Sie in diesem Kurs in entspannter Atmosphäre auf Ihre Grundkenntnisse auf, erweitern Sie Ihren Wortschatz und lassen Sie Ihre Ausdrucksmöglichkeiten im Rumänischen wachsen. Dieser Kurs findet als Blended-learning-Kurs an drei Terminen im VHS-Haus und an elf Terminen online in der vhs.cloud statt. Quereinsteigende nehmen bitte Kontakt mit der Fachbereichsleitung auf und beachten bitte die Hinweise zu den technischen Voraussetzungen für die Nutzung der vhs.cloud auf der Internetseite [www.vhsprogramm.krefeld.de/vhscloud/](http://www.vhsprogramm.krefeld.de/vhscloud/)  
Teilnehmende bekommen wenige Tage vor Kursstart einen Kurs-Code zugeschickt, mit dem sie dem virtuellen Kursraum in der vhs.cloud beitreten können. Lehrbuch wird im Kurs bekannt geben.

Präsenztage: 24.09., 05.11., 03.12., VHS-Haus,  
Raum A.0,5.13, Zwischentage, 28 UStd., 139,- EUR,  
Simona Mihai



### Social VHS

Kennen Sie schon unseren Facebook- und Instagram-Account? Hier informieren wir zu neuesten Veranstaltungen und geben einen Einblick in den VHS-Alltag. Reinschauen lohnt sich!

[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)  
[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)



## Arabisch, Türkisch



### Arabisch

Rund 700 Millionen Menschen sprechen Arabisch als Mutter- oder Zweitsprache – von Ägypten, Syrien, Saudi-Arabien über den Oman bis hin zu Tunesien, um nur fünf der über 30 Länder zu nennen, in denen Dialekte und Varianten des Arabischen gesprochen werden. Damit ist Arabisch die am fünfthäufigsten gesprochene Sprache der Welt! Ob für berufliche oder private Kontakte oder für ein besseres Verständnis der Welt, in der wir leben: Kenntnisse des Arabischen und interkulturelle Kompetenz bringen Sie immer weiter!

#### G42701

### Arabisch Grundstufe (A1.1) – Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

Für maximal 13 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse  
Dieser Einstiegskurs führt Sie Alltagssprachlich und anwendungsorientiert ein in Begrüßungsformeln, einfache Situationen und Dialoge. Auf Niveau A1.1 erwerben Sie ganz grundlegende Sprachkenntnisse, mit denen Sie kurze Sätze bilden, sich vorstellen und nach einfachen Informationen fragen können. Außerdem lernen Sie die Grundlagen der arabischen Schrift kennen und entdecken die Alltagskultur einiger arabischsprachiger Länder.

Lehrbuch: Salam! neu, Arabisch für Anfänger A1-A2, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528835-5 (ca. 40 EUR)

*10 x mo, 19.00-20.30 Uhr, ab 29.09., Gesamtschule Kaiserplatz 31-50, Raum 27, 20 UStd., 100,- EUR, Ishak Shehata*

#### G42706

### Arabisch Aufbaustufe (A2.1)

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
Am Ende der Niveaustufe A2.1 können Sie einfache Gespräche zu vertrauten Themen führen, wie z. B. über Ihre Familie, Hobbys oder den Alltag. Sie können Informationen zu konkreten, alltäglichen Situationen geben und nach Informationen fragen. Sie erhalten auch Einblicke in die arabische Kultur, wie etwa die Bedeutung von Gastfreundschaft, Feste wie das Eid-Fest und die Vielfalt der arabischen Welt.

Lehrbuch: Salam! neu, Arabisch für Anfänger A1-A2, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528835-5 (ca. 40 EUR)

*14 x mo, 18.15-19.45 Uhr, ab 01.09., Gesamtschule Kaiserplatz 31-50, Raum 26, 28 UStd., 139,- EUR, Reham Abuseini*

#### G42707

### Arabisch Aufbaustufe (A2.2)

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
Für die Teilnahme an diesem Kurs haben Sie bereits das A2.1-Niveau abgeschlossen. Sie erweitern Ihre Ausdrucksfähigkeit sowie Ihr Lese- und Hörverstehen und erarbeiten sich komplexere grammatikalische Strukturen. Am Ende der Niveaustufe A2.2 können Sie einfache Alltagsgespräche führen, sich zu vertrauten Themen äußern und eigene Meinungen ausdrücken. Sie sind in der Lage, über alltägliche Themen wie Reisen, Arbeit und Freizeit zu sprechen und einfache Texte zu verstehen und zu verfassen.

Lehrbuch: Salam! neu, Arabisch für Anfänger A1-A2, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528835-5 (ca. 40 EUR)

*14 x mi, 20.00-21.30 Uhr, ab 03.09., VHS-Haus, Raum A.2.09, 28 UStd., 139,- EUR, Reham Abuseini*





## Türkisch

Die Türkei mit ihren spannenden Großstädten Istanbul und Ankara und ihren traumhaften Stränden ist eines der beliebtesten Reiseländer der Deutschen. In unseren Kursen lernen Sie die türkische Umgangssprache für Alltagssituationen im Urlaub oder aber zum Überraschen Ihrer türkischen Nachbar\*innen, Arbeitskolleg\*innen und Freund\*innen.

### G42711

#### Türkisch Grundstufe (A1.2) – mit Vorkenntnissen

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
Merhaba! – Hallo! In diesem Kurs lernen Sie Türkisch für Alltagssituationen und die Reise. In vielen sprechpraktischen Übungen trainieren Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit, um sich im Erstkontakt gut zurechtzufinden. Gut strukturierte Grammatikeinheiten und lebensnahe Übungen helfen Ihnen dabei, grundlegende Strukturen und einen ersten Wortschatz des Türkischen aufzubauen. Darüber hinaus erfahren Sie in diesem Kurs Interessantes über die türkische Kultur und Lebensweise.

Lehrbuch: Ne güzel! A1, Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audios online, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-205253-8 (ca. 34 EUR)

*14 x mo, 20.00-21.30 Uhr, ab 01.09., VHS Krefeld, Nebengebäude, Gartenstraße 58, 2. Etage, Raum 07, 28 UStd., 139,- EUR, Elif Taydas*

### G42712

#### Türkisch Aufbaustufe (A2.2)

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
In diesem Kurs bauen Sie auf erworbene Kenntnisse der Niveaustufe A1 auf, erweitern Ihren Wortschatz und vertiefen Ihre Grammatikkenntnisse, sodass Sie am Ende der Niveaustufe nicht nur Auskunft geben, sondern auch mitreden können.

Lehrbuch: Ne güzel! A2, Kursbuch und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-105253-9 (ca. 34 EUR)

*14 x di, 20.00-21.30 Uhr, ab 02.09., VHS-Haus, Raum A.2.07, 28 UStd., 139,- EUR, Elif Taydas*

### G42713

#### Türkisch Abschlusstufe (B1.1)

Für maximal 13 Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

In diesem Kurs bauen Sie auf erworbene Kenntnisse der Niveaustufe A2.1 auf, erweitern Ihren Wortschatz und vertiefen Ihre Grammatikkenntnisse, sodass Sie am Ende der Niveaustufe nicht nur Auskunft geben, sondern auch mitreden können.

Lehrbuch: Kolay gelsin! B1 - Hybride Ausgabe allango, Türkisch für Fortgeschrittene, Kurs- und Übungsbuch mit Audios inklusive Lizenzschlüssel allango (24 Monate), Klett Sprachen, ISBN: 978-3-12-528869-0 (ca. 39 EUR).

*14 x mo, 18.15-19.45 Uhr, ab 01.09., VHS Krefeld, Nebengebäude, Gartenstraße 58, 2. Etage, Raum 07, 28 UStd., 139,- EUR, Elif Taydas*

www

### Jetzt online buchen!



Auf unserer Website unter [www.vhs.krefeld.de](http://www.vhs.krefeld.de) finden Sie unser gesamtes Kursangebot und können dort auch direkt buchen.



## Neugriechisch, Latein



### Neugriechisch

Kommen Sie mit auf eine Reise in die kulturelle Wiege Europas! Griechenland mit seinen vielen antiken Tempeln und archäologischen Stätten ist das Land der Götter und Mythen. Doch nicht nur Fans kultureller Highlights kommen in Griechenland auf ihre Kosten – für Strandurlauber bietet das Land am Mittelmeer mit seinen rund 6000 Inseln unzählige malerische Buchten. Und wie immer gilt auch hier: So richtig verstehen tut man eine Kultur erst, wenn man auch Einblicke in ihre Sprache nimmt.

### G42801

#### Neugriechisch Grundstufe (A1.1) – Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

Für maximal 13 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Jassas! Sie wollen diese Sprache lernen? Nur Mut, denn Griechisch ist gar nicht so schwer. In diesem Einstiegskurs erwerben Sie Kenntnisse zur sprachlichen Bewältigung typischer Alltagssituationen und lernen die griechischen Schriftzeichen und erste grammatische Grundlagen. Einfache Lesetexte – meist in Dialogform – bringen Ihnen Land, Leute und Kultur näher. Lehrbuch: Kalimera neu (A1-A2), Griechisch für Anfänger, Lehrbuch und 2 Audio-CDs, Klett Sprachen, ISBN: 978-3-12-606650-1 (ca. 34 EUR) und Arbeitsbuch ISBN: 978-3-12-606651-8 (ca. 25 EUR)

*10 x di, 20.00-21.30 Uhr, ab 30.09., VHS-Haus, Raum A.1.03, 20 UStd., 100,- EUR, Afroditi Sotiriou*

### G42805

#### Neugriechisch Grundstufe (A1.2) – mit Vorkenntnissen

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Sie haben schon erste Griechischkenntnisse und möchten Ihre Fähigkeiten weiter ausbauen? In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse zur sprachlichen Bewältigung alltäglicher Situationen. Sie vertiefen Ihre Grammatikkenntnisse und erweitern Ihren Wortschatz. Einfache Lesetexte, vor allem in Dialogform, helfen Ihnen, das Gelernte anzuwenden und geben Ihnen Einblicke in Land, Leute und Kultur. Lehrbuch: Kalimera neu (A1-A2), Griechisch für Anfänger, Lehrbuch und 2 Audio-CDs, Klett Sprachen, ISBN: 978-3-12-606650-1 (ca. 34 EUR) und Arbeitsbuch ISBN: 978-3-12-606651-8 (ca. 25 EUR)

*12 x mo, 20.00-21.30 Uhr, ab 01.09., VHS Krefeld, Nebengebäude, Gartenstraße 58, 1. Etage, Raum 05, 24 UStd., 120,- EUR, Afroditi Sotiriou*





## Latein

Die kleinen, grauen Zellen fit halten wollen, Treffen mit Gleichgesinnten, Spaß an römischer Geschichte – die Gründe für einen Lateinkursbesuch sind vielfältig! Wenn Ihnen das Entschlüsseln von kleinen Texten unter Anleitung Freude macht, dann sagen wir: Salve!



### G42812

#### Latein: Aufbaukurs

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
In diesem Kurs teilen wir die Freude am Entschlüsseln einfacher, lateinischer Sätze und trainieren so die "kleinen grauen Zellen". Gespickt mit kleinen Exkursen in die römische Geschichte ergibt sich ein abwechslungsreicher Vormittag. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die aktive Grundkenntnisse des Lateinischen haben (bspw. aus dem Vorsemesterkurs). Eine Schnupperstunde kann vereinbart werden.  
Lehrbuch: Bornemann, Eduard: Lateinisches Unterrichtswerk. Ausgabe A für grundständiges Latein. Teil 2, ISBN: 978-3-936132-06-9, ca. 30 EUR.

*14 x mo, 10.30-12.00 Uhr, ab 01.09., VHS-Haus, Raum A.1.03, 28 UStd., 139,- EUR, Michael Arounopoulos*

### G42813

#### Lebendiges Latein (für Fortgeschrittene)

Für maximal 13 Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen  
In diesem Kurs lesen wir gemeinsam Originallektüre von ausgesuchten Autoren (z.B. Cicero, Caesar, Seneca). Neben Arbeit an Grammatik und Vokabeln be-

stimmen Exkurse in die (römische) Geschichte das Unterrichtsgeschehen. Lektürevorschläge von Teilnehmenden können im Verlauf des Kurses gerne eingebracht werden. Mit entsprechenden Vorkenntnissen ist ein Einstieg jederzeit möglich. Aktuell ist der Kurs für zwei Personen kalkuliert. Interessierte bekommen nähere Informationen bei der Fachbereichsleitung Dr. Eileen Simonow (02151 86-2676).

*14 x mo, 19.30-20.30 Uhr, ab 25.08., VHS-Haus, Raum A.1.06, 18.67 UStd., 368,- EUR, Michael Simoneit*



[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)



[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)



## Chinesisch, Japanisch



### Chinesisch

China – eine Mischung aus Moderne und mehr als 5000 Jahren Historie: tropische Regenwälder, schneebedeckte Gebirge, atemberaubende Reisterrassen, aber auch das Land der Wolkenkratzerstädte mit unglaublichen Luxushotels. Dieses Land bietet grenzenlose Möglichkeiten der Entdeckung, die umso leichter fällt, wenn die Sprache gesprochen wird.

#### G42901

### Chinesisch Grundstufe (A1.1) – Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

Für maximal 13 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse  
In unserem Einstiegskurs lernen Sie die ersten Schritte in der faszinierenden Welt der chinesischen Sprache (Mandarin). Abwechslungsreiche und interaktive Sprechübungen helfen Ihnen, die ersten kurzen Dialoge auf Chinesisch zu führen und die ersten Schriftzeichen werden eingeführt. Neben der Sprache tauchen Sie auch in die chinesische Kultur ein – sei es durch die Bedeutung von Traditionen wie dem Mondfest oder die Kunst des Teetrinkens. Dieser Kurs vermittelt in ca. drei Semestern die Fähigkeit, sich in den wichtigsten Alltagssituationen in einfachem Chinesisch (Mandarin) zu verständigen und bereitet auf die Chinesisch-Prüfung Stufe 1 am Konfuzius-Institut in NRW entsprechend der Niveaustufe A1 vor. Die Teilnahme an der Prüfung ist nicht Gegenstand dieses Kurses.  
Lehrbuch: HSK Standard Course 1, Kursbuch, Beijing Language & Culture University Press, ISBN: 978-7561937099 (ca. 37 EUR) und Arbeitsbuch, ISBN: 978-7561937105 (ca. 19 EUR)

10 x do, 19.45-21.15 Uhr, ab 02.10., Gesamtschule  
Kaiserplatz 31-50, Raum 27, 20 UStd., 100,- EUR,  
Dr. Tong Zhen

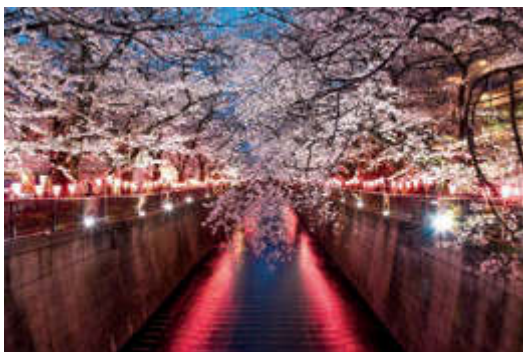
#### G42905

### Chinesisch Abschlussstufe HSK4A (B2)

Für maximal 13 Teilnehmende mit  
sehr guten Vorkenntnissen  
Ob für berufliche oder private Kontakte nach China: Kenntnisse der Sprache sowie interkulturelle Kompetenz sind immer wichtig. In diesem Konversationskurs wird besonderen Wert darauf gelegt, die selbständigen kommunikativen Fähigkeiten der Lernenden in Alltagssituationen zu fördern. Auf Grammatik wird anhand des HSK-4-Lehrwerks immer wieder eingegangen, um die Interaktionsfähigkeit gezielt auszubauen.  
Lehrbuch: HSK 4 Standard Course, Kursbuch: ISBN: 978-7-5619-3903-1 (ca. 36 EUR) und Arbeitsbuch: ISBN: 978-7-5619-4144-7 (ca. 20 EUR). Bestellung kann über die Kursleitung erfolgen.

14 x do, 18.00-19.30 Uhr, ab 04.09., Gesamtschule  
Kaiserplatz 31-50, Raum 27, 28 UStd., 139,- EUR,  
Dr. Tong Zhen





## Japanisch

Japan – das sind Tempelanlagen und Vulkankratzer, jahrhundertealte Traditionen und hochmoderne Technologie. Die kulturellen Exportschlager sind seit langem schon die Kampfsportarten Judo und Karate und derzeit vor allem Manga und Anime, die Comics und Zeichentrickfilme. Lernen Sie in unseren Sprachkursen die faszinierende Sprache mit ihrem vielfältigen Schriftsystem kennen und tauchen Sie ein in die Kultur des faszinierenden ostasiatischen Inselstaates.

### G42910

#### Japanisch Grundstufe (A1.1) – Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

Für maximal 9 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse  
Mit diesem Kurs gelingt der Einstieg in die japanische Sprache. In der Kleingruppe lernen Sie die grundlegende Grammatik des Japanischen und trainieren mit kommunikativen Übungen erste kurze Dialoge. Abwechslungsreiche Übungsformen und anschauliches Lernmaterial erleichtern den Einstieg. Ferner gibt die in Japan geborene und aufgewachsene Dozentin Einblicke in Kultur und Gepflogenheiten des über 14.000 Inseln umfassenden Landes.  
Lernmaterial wird im Kurs in Form eines Readers gegen den Unkostenbeitrag von 10 EUR zur Verfügung gestellt.

*13 x mi, 18.15-19.45 Uhr, ab 03.09., Gesamtschule Kaiserplatz 31-50, Raum 1KU1, 26 UStd., 130,- EUR, Sumiyo Vontin*

#### Auch interessant!

Fotografie im Japanischen Garten Düsseldorf  
→ Siehe G23216NV und G23225NV

### G42912

#### Japanisch Grundstufe (A1.1) – mit geringen Vorkenntnissen

Für maximal 13 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs vermittelt die Fähigkeit, sich in alltäglichen Standardsituationen auf einfache Weise zu verständigen. Die japanischen Schriftzeichen werden schrittweise eingeführt. Einblicke in die japanische Alltagskultur sowie Gepflogenheiten und Umgangsformen runden den Kurs ab.

Lehrbuch: Japanisch Schritt für Schritt Bd. 1, ISBN: 978-3-7322-9974-4 (ca. 25 EUR)

*14 x di, 18.00-19.30 Uhr, ab 02.09., VHS Krefeld, Nebengebäude, Gartenstraße 58, 1. Etage, Raum 05, 28 UStd., 139,- EUR, Shigeki Matsugane*

### G42913

#### Japanisch Grundstufe (A1.2) mit Vorkenntnissen

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs vermittelt die Fähigkeit, sich in alltäglichen Standardsituationen auf einfache Weise zu verständigen. Die japanischen Schriftzeichen werden schrittweise eingeführt. Einblicke in Kultur und Gepflogenheiten werden ebenfalls gegeben. Geringe Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.

Lernmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

*13 x di, 18.15-19.45 Uhr, ab 02.09., Gesamtschule Kaiserplatz 31-50, Raum 26, 26 UStd., 100,- EUR, Sumiyo Vontin*





### G42914

#### Japanisch Grundstufe (A1.2) mit Vorkenntnissen

Für maximal 13 Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
Dieser Kurs vermittelt die Fähigkeit, sich in alltägliche Standardsituation auf einfache Weise zu verständigen. Die japanischen Schriftzeichen werden schrittweise eingeführt. Einblicke in Kultur und Gepflogenheiten werden ebenfalls gegeben. Geringe Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.

Lehrbuch: Japanisch Schritt für Schritt Bd. 1, ISBN: 978-3-7322-9974-4 (ca. 25 EUR)

*14 x do, 18.30-20.00 Uhr, ab 04.09., VHS-Haus,  
Raum A.2.07, 28 UStd., 139,- EUR,  
Shigeki Matsugane*

#### Auch interessant!

Origami – Papierfaltkunst aus Japan

→ Siehe G23614

## FSJ UND BFD IN DER VHS

Bewirb dich jetzt:  
VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn  
Jens Neubauer  
02151-862660  
[jens.neubauer@krefeld.de](mailto:jens.neubauer@krefeld.de)



A woman with blonde hair is sitting at a desk in an office, meditating with her eyes closed and hands in a mudra. In the background, another woman is sitting at a desk, looking stressed with her hand on her forehead. The office has a bookshelf and a clock on the wall.

# Beruf

## **Resilienz und Mental Load – Entspannt im Beruf**

ab Sa, 13.09.  
G52260 ff.

|                                                                  |            |
|------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Beruf</b> .....                                               | <b>212</b> |
| Berufsorientierung und -einstieg, Bewerbung .....                | 212        |
| Kommunikation und Rhetorik .....                                 | 214        |
| Selbstmarketing und -motivation .....                            | 216        |
| Moderne Arbeitsorganisation & -techniken, Stressmanagement ..... | 218        |
| KI im Beruf .....                                                | 220        |
| Betriebswirtschaft, Finanz- und Steuerwesen .....                | 222        |
| Gedächtnis- und Konzentrationstraining .....                     | 223        |
| Mediation .....                                                  | 224        |
| Ausbildung: Gabelstaplerfahrer*in. ....                          | 225        |
| Gründung, Start-Up, Marketing .....                              | 225        |
| Projekt- und Führungsmanagement .....                            | 229        |
| Berufliche IT- und Software-Kenntnisse .....                     | 232        |
| Tastaturschreiben am PC .....                                    | 232        |
| MS Office .....                                                  | 233        |
| SAP .....                                                        | 234        |
| Kindertagespflege .....                                          | 236        |
| Offener Ganzttag .....                                           | 238        |

## BERUF

### Pädagogische Mitarbeiter\*innen

#### Christine Brocks

Berufliche Bildung

Telefon 02151-86 2656

christine.brocks@krefeld.de

#### Wojciech Cichon

Kindertagespflege

Telefon 02151-86 2658

wojciech.cichon@krefeld.de

### Verwaltung

#### Nicole Malina-Patzwahl

Telefon 02151-86 2674

n.malina-patzwahl@krefeld.de



## Berufsorientierung und -einstieg, Bewerbung



### G52000 neu Lebenslanges Lernen

In Kooperation mit der Agentur für Arbeit  
Technische Entwicklungen verändern die Arbeitswelt und erhöhen die Komplexität und Vielschichtigkeit der Berufe. Durch eine kontinuierliche Erweiterung des eigenen Wissens und der eigenen Kompetenzen sind Arbeitnehmende diesen Herausforderungen gewachsen. Wie dies gelingen kann und wo man passende Qualifizierungen findet, ist Thema dieser Veranstaltung. Anmeldeschluss: 25.08.2025

*Do, 28.08., 14.00-15.00 Uhr, online,  
Agentur für Arbeit Krefeld*

### G52001 neu Erfolgsfaktor Wiedereinstieg nicht warten, starten

In Kooperation mit der Agentur für Arbeit  
Der Schritt zurück in den Beruf ist eine große Herausforderung und benötigt Mut, Kraft und gute Informationen. Gehen Ihnen viele Fragen durch den Kopf? Sind Beruf und Familie vereinbar? Welche Arbeitszeit ist realisierbar? Wie sieht der Arbeitsmarkt aus? Wo stehe ich beruflich? Reicht meine bisherige Qualifikation? Welche Stärken und Kompetenzen habe ich, und

was interessiert mich eigentlich wirklich? Finden Sie heraus, wie Sie Ihr Comeback ins Berufsleben vorbereiten können und welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt. Anmeldeschluss: 31.10.2025

*Di, 04.11., 15.00-16.00 Uhr, online,  
Agentur für Arbeit Krefeld*

### G52002 neu Arbeit 4.0 – Wie arbeiten wir morgen und welche Kompetenzen werden dafür gebraucht?

In Kooperation mit der Agentur für Arbeit  
Die Veränderungsgeschwindigkeit, nicht nur in der Arbeitswelt, steigt und erhöht die Unsicherheit, Komplexität und Vielschichtigkeit. Während die Nachfrage nach fachlich-methodischen Kompetenzen schwankt, steigt sie bei überfachlichen Kompetenzen. Was kann man tun, um mitzugehen und mitzuhalten. Anmeldeschluss: 31.10.2025

*Di, 04.11., 17.00-18.00 Uhr, online,  
Agentur für Arbeit Krefeld*

### G52003 neu Sicher im Vorstellungsgespräch

In Kooperation mit der Agentur für Arbeit  
Die Teilnehmenden können sich eigenständig auf Vorstellungsgespräche vorbereiten und diese sicher und angstfrei bewältigen. Anmeldeschluss: 03.11.2025

*Mi, 05.11., 16.00-17.00 Uhr, online,  
Agentur für Arbeit Krefeld*



**G52004**

neu

## Die professionelle Bewerbung 4.0

In Kooperation mit der Agentur für Arbeit  
Die Bedeutung der Bewerbungsunterlagen ist ein nicht zu unterschätzender Faktor bei einer Bewerbung. Sie sind die Visitenkarte, die Bewerber\*innen bei einem Arbeitgeber einreichen, um auf sich aufmerksam zu machen. In der Veranstaltung wird auf den Aufbau und die Form von Bewerbungen eingegangen aber auch auf Fehler, die es zu vermeiden gilt. Sie dient als Grundlage, um im Umgang mit Bewerbungen sicherer zu werden. Anmeldeschluss: 04.11.2025

*Do, 06.11., 16.00-17.00 Uhr, online,  
Agentur für Arbeit Krefeld*

**G52005**

neu

## Berufliche Neuausrichtung 50Plus: Chancen und Wege für erfahrene Arbeitnehmer

In Kooperation mit der Agentur für Arbeit  
In der Vortragsveranstaltung erfahren Sie, wie Sie berufliche Veränderungen bewältigen und als Chancen begreifen. Sie erfahren, welche Faktoren eine berufliche Veränderung notwendig machen und wie Sie die richtigen Entscheidungen für Ihre weitere berufliche Zukunft treffen können. Folgende Fragestellungen werden dabei thematisiert: Lebenslanges Lernen - kann ich das? Was sind meine Stärken, und welcher Beruf passt zu mir? Welche Wege kann ich gehen, um trotz gesundheitlicher Einschränkungen erfolgreich arbeiten zu können? Anmeldeschluss: 04.11.2025

*Do, 06.11., 17.00-18.00 Uhr, online,  
Agentur für Arbeit Krefeld*

**G52006**

## Glücklich im Job?! – Unsere Beratung, Ihre Entscheidung

In Kooperation mit der Agentur für Arbeit  
Die Arbeitswelt verändert sich in rasantem Tempo - waren Fortbildung, Qualifizierung und berufliche Neuorientierung früher eher die Ausnahme, sind sie in der heutigen, modernen Arbeitswelt für Arbeitneh-

mende überlebenswichtig. Dies wirft Fragen auf, bringt für den Einzelnen aber auch Chancen mit sich. Das Team der Berufsberatung im Erwerbsleben (BBiE) der Agentur für Arbeit begleitet Sie in die neue Arbeitswelt. Bekommen Sie im Rahmen dieser Veranstaltung einen Einblick, welche Möglichkeiten und Angebote die BBiE für Sie bereithält. Gemeinsam mit den Weiterbildungsangeboten der Volkshochschule, die im Rahmen dieses Termins auch näher beleuchtet werden, können Sie sich für Ihre berufliche Zukunft fit machen!

*Do, 06.11., 18.00-19.30 Uhr, VHS-Haus,  
EDV-Raum A.1.09, Agentur für Arbeit Krefeld*

**G52007**

neu

## Anerkennung ausländischer Abschlüsse

In Kooperation mit der Agentur für Arbeit  
Die Veranstaltung informiert über Möglichkeiten und Ansprechpartner im Rahmen der Anerkennung ausländischer Abschlüsse. Anmeldeschluss: 05.11.2025

*Fr, 07.11., 11.00-12.00 Uhr, online,  
Agentur für Arbeit Krefeld*

**G52008**

## Vorstellungsgespräch erfolgreich meistern

In Kooperation mit der Agentur für Arbeit  
Die Einladung zum Vorstellungsgespräch ist da: Jetzt heißt es einen kühlen Kopf zu bewahren. Sie möchten bei diesem Gespräch glänzen? Kein Problem mit der richtigen Vorbereitung. Im Rahmen dieser Veranstaltung gehen wir mit Ihnen auf die verschiedenen Arten sowie die typischen Phasen von Vorstellungsgesprächen ein. Zudem werden Tipps und Hilfestellungen für die Vorbereitung vorgestellt, so dass Sie selbstbewusst und bestmöglich vorbereitet in Ihr nächstes Vorstellungsgespräch gehen werden!

*Do, 20.11., 18.00-19.30 Uhr, VHS-Haus, Raum A.2.11,  
Agentur für Arbeit Krefeld*



## Kommunikation und Rhetorik



G52101

neu

### Sich in Besprechungen behaupten, als leiser Mensch

Leise Menschen denken lieber mehrfach nach, bevor sie sich zu Wort melden. Spontane Redebeiträge, Brainstorming oder Anpreisen der eigenen Leistung oder Person fällt ihnen oft schwer. Aus diesen Gründen werden sie und ihre Ideen häufig nicht wahrgenommen. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie in Besprechungen zu Wort kommen, sich nicht unterbrechen lassen, mehr Aufmerksamkeit erzielen und sichtbarer werden.

*Do, 18.09., 18.00-20.30 Uhr, VHS-Haus, Raum A.2.11, 25,- EUR, Bernhard Kröner*

## Individuelle Kursangebote

Auf Nachfrage planen wir gerne auch individuelle Kursangebote für Ihre Mitarbeiter\*innen.

G52102

### Intensiv-Workshop für Frauen: Selbstbewusst und selbstsicher kommunizieren

Intensiv-Kurs mit max. 6 Teilnehmerinnen  
Ziel ist es, dass Frau ihren eigenen Kommunikationsstil entwickelt, selbstbewusst ihre Meinung vertritt und dieser den gewünschten Nachdruck verleiht. Nach dem Motto: "Weniger ist oft mehr" überzeugt eine knackige, präzise Rede, ein geschicktes Statement wesentlich besser als ein langwieriges herumreden. In Situationen des rhetorischen Schlagabtausches soll Frau

gekonnt ihre Argumente einsetzen und ggf. Argumente des Gegenüber gekonnt widerlegen und mit Schlagfertigkeit "Kontra" geben.

*Sa, 20.09., 10.00-17.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.2.10, 188,- EUR, Monika Scherbaum*

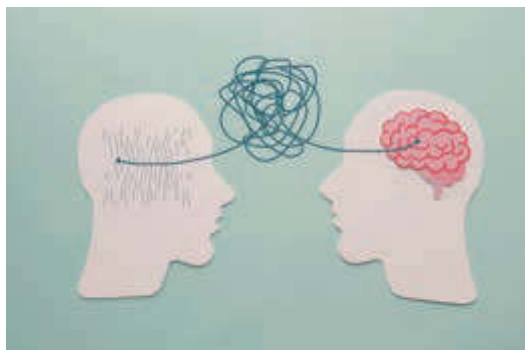


G52103

### Die unterschätzte Kunst des Zuhörens (Intensiv-Kurs)

Entdecken Sie die Freude am empathischen Zuhören und erfahren Sie durch den Intensiv-Workshop mehr Leichtigkeit und Gelassenheit für den Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen. Zwei erfahrene Dozentinnen betreuen die Gruppe und geben die Möglichkeit für einen intensiven Austausch. Ihre Gesprächspartner\*innen richtig zu verstehen und privat und beruflich gute Beziehungen zu führen ist nicht selbstverständlich. Richtig gelerntes Zuhören ist die Lösung. Wir teilen unsere Erfahrungen aus der Beratungsarbeit mit Ihnen und üben gemeinsam zuzuhören. Erfahren Sie praxisnah wie Zuhören als Kommunikationstool gezielt eingesetzt werden kann, basierend auf den Ansätzen der „gewaltfreien Kommunikation“, „systemischen Beratung“ und „Personenzentrierten Gesprächsführung“.

*Fr, 26.09., 17.00-20.15 Uhr; Sa, 27.09., 10.00-16.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.2.08, 11 UStd., 150,- EUR, Katja Wohlfeil, Lea Galinski*

**G52104**

neu

**Psychologie Crashkurs für Alltag & Arbeit**

Im Psychologie Crashkurs für Alltag & Arbeit werden wir uns die Grundlagen der Psychologie, der psychologischen Wahrnehmung und Kommunikation anschauen und interaktiv erarbeiten. Zusammen wollen wir einen Blick auf Persönlichkeit, Kommunikationstypen, und Aufmerksamkeit werfen, sowie der daraus folgende Nutzen für unsere tägliche Zusammenarbeit. Außerdem schauen wir uns an, wie wir uns psychologisch organisieren und motivieren können, und dabei auch ein besseres Verständnis für die Emotionen und Bedürfnisse anderer entwickeln. Perfekt für alle, die schnell und praxisnah in psychologisches Wissen eintauchen und direkt anwenden möchten. Keine Vorkenntnisse nötig!

*Sa, 27.09., 15.00-16.30 Uhr, VHS-Haus, Raum A.2.11, 15,- EUR, Tim Cürlis*

**G52105**

neu

**Souverän auftreten als leiser Mensch**

In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie Ihr Auftreten als leiser und introvertierter Mensch vor allem in herausfordernden Gesprächen und heiklen beruflichen Situationen wirkungsvoll einsetzen können - und sich dabei auf Ihre leise Natur stützen. Wir beleuchten das Zusammenspiel von Zuhören und gezieltem (Aus-) Sprechen, sowie die Wirkung von Körpersprache und Statusspielen.

*Do, 11.12., 18.00-20.15 Uhr, VHS-Haus, Raum A.2.11, 25,- EUR, Bernhard Kröner*

**G52106****Die Kunst des Smalltalks: Vom "Small" Talk zum "Smart" Talk**

Freundlich und offen auf Menschen zugehen - das ist eine Fähigkeit, die sich viele wünschen. Doch sie kann weit mehr bewirken als nur einen vielversprechenden Beginn. In unserem Online-Seminar zeigen wir Ihnen Strategien, wie Sie leichter gemeinsame Themen finden und peinliche Pausen vermeiden. Sie werden trainieren, über Ihre Fähigkeiten und Leistungen ansprechend zu reden. So wird aus einem banalen Thema ein interessantes Gespräch, dass vielleicht sogar Ihre Karriere voran bringt. Außerdem lernen Sie kommunikative Verhaltensweisen kennen, um eine angenehme Gesprächsatmosphäre zu schaffen, Verbindungen zu knüpfen und sogar Geschäfte anzubahnen. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar. Anmeldeschluss 10.11.2025

*Do, 13.11., 18.30-21.30 Uhr, online, 69,- EUR, Matthias Dahms*

**G52107****Schlagfertigkeit trainieren**

Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Haben Sie später die besten Ideen? Dann ist dieses Online-Seminar für Sie gemacht. Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Sie lernen, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen. Sie werden den aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren. Dadurch werden Sie mutiger, die passenden Worte zu sagen. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die das Gegenüber verblüffen. Dieses Impulsseminar gibt viele Anregungen für das Training zuhause, macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar. Anmeldeschluss: 17.11.2025

*Mi, 19.11., 18.30-21.30 Uhr, online, 69,- EUR, Matthias Dahms*


[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)

[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)

**G52108****Moderation:****sicher – überzeugend – effizient**

Moderation ist mehr als nur die Leitung einer Gruppe – es geht darum, die Teilnehmer durch zielgerichtete Impulse zu führen. In diesem Seminar reflektieren wir den Moderationsprozess in verschiedenen Kontexten, sei es im beruflichen Umfeld, im Verein oder in der politischen Arbeit. Die wertvollen Erfahrungen der Teilnehmenden fließen dabei maßgeblich in den Lernprozess ein, um Ideen und Strategien zu entwickeln und Fähigkeiten zu trainieren. Wir beginnen mit der Organisation und der Motivation der Teilnehmenden, führen sie durch die gesamte Arbeitsphase und schließen mit einer umfassenden Reflexion ab. Zu jeder Phase erhalten Sie praktische Empfehlungen und wertvolle Tipps, um Ihre Moderationsfähigkeiten zu stärken. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar. Anmeldeabschluss 17.11.2025

*Do, 20.11., 18.30-21.30 Uhr, online, 69,- EUR, Matthias Dahms*

**G52109****Nie mehr sprachlos – Schlagfertigkeit kann man lernen**

Haben Sie die passende Antwort manchmal zu spät parat? Erleben Sie immer wieder Situationen, in denen Sie innerhalb weniger Sekunden reagieren müssen, stattdessen aber lautlos verstummen? Schlagfertigkeit ist lern- und trainierbar! In diesem Vortrag lernen Sie Techniken kennen, um auf Vorwürfe, persönliche Angriffe und Provokationen clever und schnell zu reagieren. Dadurch wirken Sie souveräner und strahlen mehr Kompetenz sowie Selbstbewusstsein aus. Es werden einfache, hilfreiche, anwendbare Methoden für den Alltag präsentiert, mit denen Sie anschließend eigenständig Ihre Kompetenz in Schlagfertigkeit aufbauen können. Dazu erhalten Sie ein kleines Handout. Der Dozent präsentiert einen spannenden Mix aus Denkipulsen, Wissen und Übungen zum Mitmachen. Ein Vortrag der Spaß macht!

*Mi, 03.12., 19.30-21.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.0.01 Muchesaal, 14,- EUR, Jürgen Strauß*

**Selbstmarketing und -motivation****G52200****Entscheidungen treffen mit Kopf und Herz: Ein Vortragserlebnis für glückliche Entscheidungen**

Jeder Mensch hat ein natürliches Interesse daran, seine Entscheidungsfähigkeit zu verbessern, um mehr Gelingen im Leben zu verwirklichen. In diesem Vortrag werden Impulse und Methoden vorgestellt, wie Sie ihren beiden Entscheidungssystemen Kopf und Herz "auf die Sprünge" helfen können. Wenden Sie in Zukunft den ein oder anderen Kniff an, indem Sie die Fähigkeit des Verstandes als auch des Herzens für die Entscheidungsfindung nutzen, um glückliche Entscheidungen zu treffen. Der Dozent präsentiert einen spannenden Mix aus Denkipulsen, Wissen und Übungen zum Mitmachen. Ein Vortrag der Spaß macht!

*Di, 30.09., 19.30-21.00 Uhr, VHS-Haus, EDV-Raum A.1.09, 14,- EUR, Jürgen Strauß*

**G52201****Entfesseln Sie Ihre Stärken: Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen**

Manchmal fällt es schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen oder "nein" zu sagen. Mangelndes Selbstvertrauen kann eine Ursache sein: Sie erhalten nicht das, was Sie wollen, werden von an-



deren überholt und ärgern sich im Nachhinein über sich selbst. Doch hier gibt es gute Nachrichten für Sie: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. In diesem Online-Seminar trainieren Sie, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft werden Ihre Partner sein, während Sie Schritt für Schritt den Zugang zu Ihren eigenen Kraftquellen und Ressourcen gewinnen. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar. Anmeldeschluss: 29.09.2025

*Mo, 06.10., 18.30-21.30 Uhr, online, 69,- EUR,  
Matthias Dahms*

G52202

neu

### Wege zur Entscheidungsfindung

In Kooperation mit der Agentur für Arbeit  
In der Orientierungsveranstaltung soll ein Überblick darüber gegeben werden, was Entscheidungen sind und was wir benötigen, um eine Entscheidung zu treffen. Weiterhin werden aus der Vielzahl von Entscheidungsstrategien und Hilfsmitteln einige vor dem Hintergrund von biographischen Fragestellungen näher beleuchtet. Anmeldeschluss: 30.10.2025

*Mo, 03.11., 17.00-18.00 Uhr, online,  
Agentur für Arbeit Krefeld*

G52203

neu

### In 3 Jahren zum Erfolg: So verdoppeln Sie Ihr Gehalt

Möchten Sie Ihr Gehalt innerhalb der nächsten drei Jahre verdoppeln? Unser Online-Seminar bietet Ihnen die einzigartige Gelegenheit, Ihre Karriereziele zu erreichen. Dieses Seminar ist ideal für Berufstätige, die ihre finanzielle Situation verbessern möchten. Mit einem klaren 3-Jahres-Plan haben Sie ein konkretes Ziel vor Augen und können zielgerichtet auf Ihren Erfolg hinarbeiten. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar. Anmeldeschluss 07.11.2025

*Di, 11.11., 18.30-21.30 Uhr, online, 69,- EUR,  
Matthias Dahms*

G52204

### Selbstmotivation: Mit Leichtigkeit zum Ziel

Ob berufliche oder private Veränderung, ob Abnehmen, mit dem Rauchen aufhören oder regelmäßiger Sport - in diesem Vortrag lernen Sie das umzusetzen, was Sie sich vorgenommen haben. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Disziplin gezielt trainieren können. Sie bekommen nützliche Werkzeuge und Tricks an die Hand, mit denen Sie problemlos am Ball bleiben und Dinge bis zum Ende durchziehen. Sie lernen Mentaltechniken kennen und erfahren, welche unbewussten Denkprozesse hinter Ihrem Verhalten ablaufen und wie Sie diese nachhaltig verändern können. Die Konzepte basieren auf Methoden aus der Psychologie oder dem Neuro-Linguistischen-Programmieren (NLP). Anmeldeschluss: 10.11.2025

*Mi, 12.11., 18.00-19.30 Uhr, online Zoom, 10,- EUR,  
Niklas Düllings*



G52205

### Ich bin gut so, wie ich bin: Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen aufbauen

Zweifeln Sie manchmal an sich selbst und trauen sich wenig zu? In diesem Kompaktseminar bekommen Sie die Möglichkeit durch einfache und praxiserprobte Übungen, Ihr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu stärken. Das Seminar liefert viele Impulse, um negative Gedanken und Selbstzweifel in den Griff zu bekommen. Außerdem werden einfache, hilfreiche, anwendbare Methoden präsentiert, mit denen Sie nachhaltig in Zukunft ein gesundes Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen aufbauen können. Alle vermittelten Methoden lassen sich leicht in den Alltag integrieren



und können später auch in Eigenregie angewendet werden. Starten Sie mit den gewonnenen Kenntnissen selbstbewusster und somit erfolgreicher im Leben durch!

Mi, 12.11., 18.30-21.30 Uhr, VHS-Haus,  
Raum A.0.01 Muchesaal, 35,- EUR, Jürgen Strauß



## G52206

### Strategien für Spitzenleistung und erfolgreiches Selbstmarketing

In unserem Online-Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre beruflichen Ziele effektiv erreichen und sich in Ihrem Unternehmen fest verwurzeln und unverzichtbar machen. Dieses praxisorientierte Seminar bietet Ihnen wertvolle Einblicke in bewährte Methoden der attraktiven Positionierung und vermittelt Ihnen Techniken, um Ihre Stärken optimal zur Geltung zu bringen. Lernen Sie, wie Sie durch effektives Selbstmarketing Ihre Karrierechancen maximieren und sich als kompetenter und vertrauenswürdiger Mitarbeiter positionieren. Sie bekommen Gelegenheit, das Gelernte sofort in die Praxis umzusetzen und entscheidende Situationen zu trainieren. Egal, ob Sie Ihre aktuelle Position festigen oder den nächsten Karriereschritt vorbereiten möchten. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar. Anmeldeabschluss 26.01.2026

Fr, 30.01., 18.30-21.30 Uhr, online, 69,- EUR,  
Matthias Dahms

## Moderne Arbeitsorganisation & -techniken, Stressmanagement



## G52251

neu

### Schneller lesen – mehr verstehen – Zeit sparen

Du liest täglich berufliche oder private Texte und hast das Gefühl, dass es zu lange dauert? In diesem Workshop lernst Du effektive Speed-Reading-Techniken, mit denen Du sofort 20 % schneller liest - ohne das Textverständnis zu verlieren. Erkenne Deine Lesebremsen und löse sie gezielt auf. Steigere Deine Lesegeschwindigkeit Schritt für Schritt. Trainiere Techniken für mehr Fokus & Konzentration. Erlebe, wie Du schneller liest und mehr behältst. Egal, ob Du viel in der Arbeit, für das Studium oder privat liest - mit den richtigen Methoden sparst Du Zeit und kannst Informationen effektiver aufnehmen. Am Ende des Kurses wirst Du nicht nur schneller lesen, sondern auch wissen, wie Du langfristig weiter trainieren kannst.

So, 09.11., 10.00-14.30 Uhr, VHS-Haus, Raum A.1.03,  
49,- EUR, Heike Loosen

## G52252

neu

### Mnemotechnik – Nie wieder etwas vergessen!

Namen, Zahlen, Fakten - unser Gedächtnis ist täglich gefordert. Doch mit den richtigen Techniken kannst Du Dir Informationen schneller merken und länger behalten. In diesem Workshop lernst Du, wie Dein Gehirn funktioniert und wie Du es mit bewährten Mnemotechniken trainierst. Behalte Namen, Zahlen & Fakten mit Leichtigkeit. Erlerne die besten Gedächtnistechniken für Alltag & Beruf. Erfahre, wie Du Inhalte



langfristig abspeicherst. Wende die Methoden sofort an und erlebe messbare Erfolge. Ob für den Beruf, das Studium oder einfach, um das Gedächtnis fit zu halten - dieser Kurs gibt Dir praktische Werkzeuge an die Hand, mit denen Du Dein Erinnerungsvermögen gezielt verbessern kannst.

*Sa, 16.11., 10.00-14.30 Uhr, VHS-Haus, Raum A.1.03, 49,- EUR, Heike Loosen*

## G52253

### Moderne und kundenzentrierte Briefe und E-Mails: MS Word & Outlook – Geschäftskorrespondenz (mit „KI-Hacks“)

Ein Angebot im Rahmen der Kooperationsreihe "vhs Digital Kooperation"

Innerhalb von Organisationen bzw. Unternehmen zeichnet sich eine moderne Geschäftskorrespondenz insbesondere durch die Berücksichtigung der Erwartungen sowie Bedürfnisse von Kundinnen und Kunden aus. Form und Inhalt besitzen insoweit den gleichen Stellenwert. Erstere wird insbesondere durch die DIN 5008 geregelt, Letzterer kann gezielt durch die Anwendung des Hamburger Verständlichkeitskonzepts begünstigt werden. Als De-Facto-Standard kommen MS Word und Outlook zur Anwendung. Im elektronischen Schriftverkehr ergänzen sich diese in ihrer jeweiligen Funktionalität. Professionell eingesetzt lassen sich mit ihnen Texte personalisieren oder - etwa durch einen Einsatz von Schnellbausteinen bzw. einfacher Makros - in ihrer Grundstruktur „mit System“ erstellen. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar, Anmeldeschluss: 16.02.2026

*Mi, 18.02., 18.30-21.30 Uhr, online, 30,- EUR, Thorsten Bradt*

## G52260

neu

### Coach dich selbst – wirkungsvoll durch Krisen im Berufsalltag

Unsichere Zeiten, hohe Anforderungen, persönliche Umbrüche - berufliche Krisen fordern Klarheit und innere Stärke. In diesem kompakten und intensiven Workshop lernen die Teilnehmenden in einer kleinen Gruppe praxiserprobte Methoden des Selbstcoachings kennen, um handlungsfähig zu bleiben, Stress

zu regulieren und neue Perspektiven zu entwickeln. Sie reflektieren eigene aktuellen Herausforderungen und erarbeiten erste Schritte zu mehr Stabilität und Selbstwirksamkeit - fundiert, alltagstauglich und lösungsorientiert. Die Dozentin Edda Klepp ist Fachjournalistin, Systemischer Business Coach & KI-Content-Managerin. Sie lebt und arbeitet in Münster.

*Sa, 13.09., 10.00-15.15 Uhr, VHS-Haus, Raum A.2.11, 55,- EUR, Edda Klepp*



## G52261

neu

### Mental Load: Den Geist entlasten, Ressourcen für den Job schaffen

Beruf, Familie, Alltag - oft jonglieren wir viele Aufgaben gleichzeitig. Dabei bleibt eines häufig auf der Strecke: unsere eigene mentale Entlastung. Der Begriff „Mental Load“ beschreibt genau dieses unsichtbare, belastende Gedankenkarussell. In unserem kompakten Workshop lernen Sie, was dahintersteckt - und wie Sie gezielt gegensteuern können. Sie erhalten nicht nur fundierten Input zum Thema, sondern vor allem praxisnahe Methoden, die Sie direkt im Alltag umsetzen können. Im Zentrum stehen Übungen zur Bestandsaufnahme und zur Stärkung Ihrer inneren Ressourcen - von Zeitmanagement über Priorisierung bis zur Arbeit mit dem „Inneren Team“. Sie entdecken Wege, wie Sie mentale Belastung erkennen, reduzieren und vorbeugen können - und wie Sie Ihr berufliches wie privates Umfeld stärker einbinden.

*2 x mi, 08.10. & 12.11., 18.00-20.30 Uhr, VHS-Haus, EDV-Raum A.1.04, 6 UStd., 99,- EUR, Katja Wohlfeil, Lea Galinski*

**G52262**

neu

**Gelassen durch den Alltag: Stress bewältigen und Resilienz stärken**

In diesem interaktiven Seminar stellen wir Ihnen bewährte Methoden zur Stressreduktion, inklusive Atemübungen, Zeitmanagement und Achtsamkeitstechniken vor. Sie erhalten wertvolle Einblicke, wie Sie Stressoren in Ihrem Leben erkennen und diese effektiv minimieren können. Dabei ist die Fähigkeit mit negativen Erfahrungen konstruktiv umzugehen (Resilienz) einer der wichtigsten Erfolgsfaktoren. Hier bietet das Seminar wertvolle Anregungen und Denkanstöße zum erfolgreichen Umgang mit Misserfolgen. Egal ob Sie im Berufsleben stehen, studieren oder andere Herausforderungen meistern - dieses Seminar ist für jeden geeignet, der seinen Stresslevel nachhaltig senken möchte. Melden Sie sich jetzt an und gehen Sie den ersten Schritt in ein entspannteres Leben! Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar. Anmeldeschluss: 05.11.2025

**Mo, 10.11., 18.30-21.30 Uhr, online, 69,- EUR,  
Matthias Dahms**

**G52263**

neu

**Neue Gewohnheiten entwickeln – mehr Fokus, weniger Stress im Job**

Gute Vorsätze haben viele, durchhalten tun nur wenige. Dabei können sinnvolle Routinen den (Berufs-)Alltag erheblich erleichtern und den Stresspegel senken. Zielführende Gewohnheiten erhöhen die Motivation und Leistungsfähigkeit und sorgen so zudem für ein ausgeglichenes und zufriedenes Privatleben. In diesem kompakten und intensiven Halbtageskurs erfahren die Teilnehmenden in einer kleinen Gruppe, wie Gewohnheiten entstehen, wie sie neue Routinen entwickeln, hinderliche Muster erkennen und durch bessere ersetzen können. Mit praxisnahen Übungen entwickeln sie eine persönliche Strategie zu neuen, alltagstauglichen Routinen. Die Dozentin Edda Klepp ist Fachjournalistin, Systemischer Business Coach & KI-Content-Managerin. Sie lebt und arbeitet in Münster.

**Sa, 24.01., 10.00-15.15 Uhr, VHS-Haus, Raum A.2.09,  
55,- EUR, Edda Klepp**

**KI im Beruf****G52300**

neu

**Future Ready – KI-Assistenzen im Büromanagement: Anpassung und Optimierung von Arbeitsabläufen**

Ein Angebot im Rahmen der Kooperationsreihe "vhs DigitalKooperation"

Die Anforderungen an ein effektives Büromanagement sind hoch. Arbeitsabläufe müssen regelmäßig an sich ändernde Rahmenbedingungen angepasst und optimiert werden. KI-Assistenzen können insoweit erheblich zur Produktivitätssteigerung beitragen, indem sie etwa Arbeitsroutinen automatisieren oder Kommunikationsabläufe mit Kundinnen und Kunden beschleunigen. Darüber hinaus sind sie in der Lage, in Meetings besprochene Inhalte aufzuzeichnen, zusammenzufassen und in Textform auszugeben. Anmeldeschluss: 06.10.2025. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar.

**Mi, 08.10., 20.00-21.30 Uhr, online Zoom, 15,- EUR,  
Thorsten Bradt**

[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)

**G52301**

neu

## Future Ready – KI-Agents & Deep Research: Automatisierung von Aufgaben und Analysen

Ein Angebot im Rahmen der Kooperationsreihe "vhs DigitalKooperation"

Als autonome Softwareanwendungen können KI-Agents eigenständig Aufgaben ausführen. Auf der Basis vorgegebener Ziele lernen sie aus Interaktionen und optimieren Prozesse in Bereichen wie Recherche, Datenanalyse, Kundenservice oder Projektmanagement. Sie sind in der Lage große Informationsmengen zu verarbeiten, relevante Inhalte zu filtern und sogar proaktiv Lösungen vorzuschlagen. Letzteres geschieht durch ihre Fähigkeit zur Trend- und Mustererkennung. Deep Research beschreibt den systematischen Einsatz von KI-gestützten Technologien zur tiefgehenden Analyse von Informationen. Der Ansatz reicht weit über klassische Online-Recherchen hinaus, indem fortschrittliche Algorithmen genutzt werden, um zunächst nicht ersichtliche Zusammenhänge in komplexen Datenbeständen zu erkennen. Deep Research ermöglicht fundierte Erkenntnisse, die als Grundlage für strategische Entscheidungen dienen können. Anmeldeabschluss: 06.10.2025. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar.

*Do, 09.10., 20.00-21.30 Uhr, online Zoom, 15,- EUR, Thorsten Bradt*

**G52302**

neu

## KI verstehen, nutzen, mitgestalten: KI als Chance und Herausforderung für Fach- und Führungskräfte

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst Teil unseres Alltags und unserer Arbeitswelt - oft, ohne dass wir es bewusst merken. Sprachassistenten, automatisierte Pro-

zesse oder personalisierte Werbung sind nur einige Beispiele. Unternehmen setzen KI ein, um Arbeitsabläufe effizienter zu gestalten, Entscheidungen zu optimieren und neue Geschäftsmodelle zu entwickeln. Doch was bedeutet das für Fach- und Führungskräfte? Wie können wir KI sinnvoll nutzen, ohne Informatik-Kenntnisse haben zu müssen? In diesem praxisnahen Seminar erhalten Sie einen verständlichen Einstieg in die Welt der KI - aus der Perspektive der Personal- und Organisationsentwicklung. Unser Ansatz ist menschenzentriert: KI ist ein Werkzeug, das uns unterstützen kann - wenn es richtig eingesetzt wird. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar. Anmeldeabschluss 09.10.2025

*Mo, 13.10., 18.30-21.30 Uhr, online, 69,- EUR, Matthias Dahms*

**G52303**

neu

## Future Ready – MS 365 & Copilot: KI für produktive Freiräume im Arbeitsalltag

Ein Angebot im Rahmen der Kooperationsreihe "vhs DigitalKooperation"

Copilot gestaltet den Umgang mit MS 365, der Produktivitätscloud, völlig neu: Durch eine KI-Unterstützung etwa für Word, Excel und Teams entsteht ein ganzheitlicher Ansatz für mehr Arbeitsproduktivität durch Entlastung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in Unternehmen. So formuliert die native KI-Lösung von Microsoft Texte, analysiert Daten und optimiert Workflows beispielsweise zum automatischen Erstellen, Zusammenfassen und Auswerten von Protokollen - in Echtzeit. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar. Anmeldeabschluss 21.01.2026

*Sa, 24.01., 10.00-15.30 Uhr, online, 45,- EUR, Thorsten Bradt*

www

### Jetzt online buchen!



Auf unserer Website unter [www.vhs.krefeld.de](http://www.vhs.krefeld.de) finden Sie unser gesamtes Kursangebot und können dort auch direkt buchen.



## Betriebswirtschaft, Finanz- und Steuerwesen



### G52401 Steuererklärung leicht gemacht

In diesem praxisorientierten Kurs werden Sie mit den Grundlagen des Einkommensteuerrechts vertraut gemacht und in die Lage versetzt, Ihre Einkommensteuererklärung selbstständig anzufertigen. Anhand der verschiedenen Steuerformulare werden die verschiedenen Einkunftsarten wie nichtselbständige Arbeit, selbständige Arbeit, Kapitalerträge, usw. sowie abzugsfähige Aufwendungen wie Altersvorsorge, Vorsorgeaufwendungen usw. verständlich gemacht. Sie lernen die Handhabung der Steuerformulare kennen und erhalten so in kompakter und leicht verständlicher Form den erforderlichen steuerlichen Durchblick. Der Kurs richtet sich an Arbeitnehmer\*innen, Kleinunternehmer\*innen, Existenzgründer\*innen, Rentner\*innen und Selbstständige. Dieser Kurs gilt als Vorbereitungskurs für "Elster-Online für Ihre Steuererklärung".

*Sa, 20.09, 10.00-17.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.2.11, 59,- EUR, Christian Kraas*

### G52402 Elster-Online für Ihre Steuererklärung

Seit 2013 müssen Steuererklärungen von Selbstständigen online über das Elster-Portal bei dem örtlichen Finanzamt abgegeben werden. Dieser praxisorientierte Online-Kurs richtet sich aber auch an Arbeitnehmer\*innen, Kleinunternehmer\*innen, Existenzgründer\*innen und Rentner\*innen. Es wird gezeigt, wie Sie sich bei Elster anmelden und die für Sie notwendigen Steuerformulare auswählen und ausfüllen können.

nen. Dazu zeigt Ihnen der Dozent das Elster-Portal mit den Steuerformularen, deren Handhabung, die Eingabe der Steuerdaten, deren Prüfung und Speicherung sowie Versand. Zur Vorbereitung empfehlen wir den Kurs "Steuererklärung leicht gemacht". Außerdem ist es ratsam, bereits einen Elster-Account zu haben, da dieser nicht am Tag des Seminars eingerichtet werden kann. Die Kosten für ein Skript sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 22.09.2025

*Sa, 27.09, 10.00-17.00 Uhr, online, 59,- EUR, Christian Kraas*

### G52403 Einnahmen-Überschuss-Rechnung (EÜR): die einfache Gewinnermittlung für Freiberufler\*innen und Selbstständige

Was verbirgt sich hinter dem Begriff Einnahmen-Überschuss-Rechnung? Ein vereinfachtes Verfahren der Gewinnermittlung, das Freiberufler\*innen und bestimmten Nicht-Kaufleuten (Kleingewerbetreibenden) zur Verfügung steht, um ihren Pflichten gegenüber dem Finanzamt nachzukommen. In diesem Seminar werden Sie mit den wichtigsten Regeln der einfachen Buchführung vertraut gemacht und wenden diese mit Hilfe der Software MS Excel direkt an. Grundlagenkenntnisse in MS Excel werden daher vorausgesetzt. Die Kosten für ein Skript sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

*Sa, 22.11., 10.00-17.00 Uhr, VHS-Haus, EDV-Raum A.1.04, 69,- EUR, Christian Kraas*



## Wir suchen Kursleitende

**...für den Bereich Beruf.**

**Ihre Ansprechpartnerin:**

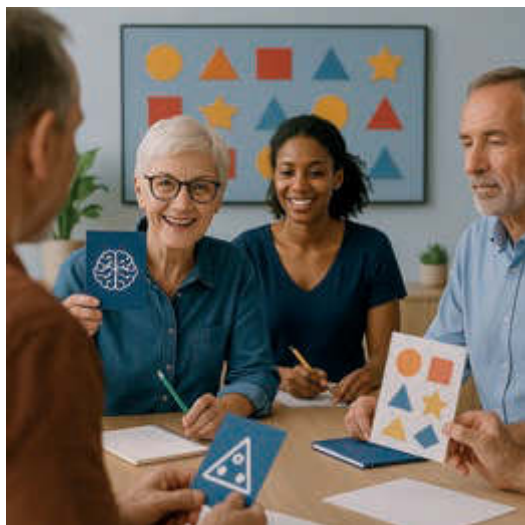
**Christine Brocks**

**Tel: 02151 86 2656**

**E-Mail: christine.brocks@krefeld.de**



## Gedächtnis- und Konzentrationstraining



### G52501NV Gedächtnis- und Konzentrationstraining

Kennen Sie auch das Gefühl, dass Ihnen das Wort, der Name oder die Zahl auf der Zungen liegt? Doch schnell fühlt man sich gestresst - und es will partout nicht mehr einfallen. Mit abwechslungsreichen Übungen zur Wortfindung, Denkflexibilität, Steigerung der Phantasie und viel Humor trainieren Sie in diesem Kurs Merkfähigkeit und Erinnerungsvermögen, Konzentration und Kreativität. So lässt sich Bekanntes sicher und schnell abrufen, Neues leichter behalten und merken. So bleiben Sie und Ihr Hirn durch praktische Übungen, viel Spaß und ohne Leistungsdruck fit bis ins hohe Alter. Im Entgelt ist eine Materialpauschale in Höhe von 5 Euro enthalten.

*10 x di, 17.00-18.30 Uhr, ab 02.09., Neukirchen-Vluyn, Diesterwegstraße 1 a, Raum 0.07, 20 UStd., 93,- EUR, Simone Haltermann*

### Gedächtnis- und Konzentrationstraining für Senioren

Geistige Vitalität ein Leben lang! Das wünschen wir uns alle. Sie selbst können viel dazu beitragen. Das ganzheitliche Gedächtnistraining erhöht Ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit, Ihre Denkflexibilität und

erweitert den Wortschatz. Anhand von vielfältigen und interessanten Übungen werden Ihre grauen Zellen motiviert, sich wach zu turnen, damit sie beweglich bleiben.

### G52502

*10 x di, 11.00-12.30 Uhr, ab 16.09., VHS-Haus, Raum A.1.08, 20 UStd., 82,- EUR, Regina Kraus*

### G52503

*10 x mi, 09.00-10.30 Uhr, ab 17.09., VHS-Haus, Raum A.1.08, 20 UStd., 82,- EUR, Regina Kraus*

### G52504

*10 x mi, 10.45-12.15 Uhr, ab 17.09., VHS-Haus, Raum A.1.08, 20 UStd., 82,- EUR, Regina Kraus*

### G52505

*10 x mi, 16.30-18.00 Uhr, ab 17.09., Hüls, Ökumenische Begegnungsstätte, Leuther Straße 19, 20 UStd., 82,- EUR, Regina Kraus*

### G52506NV Gedächtnis- und Konzentrationstraining

Kennen Sie auch das Gefühl, dass Ihnen das Wort, der Name oder die Zahl auf der Zungen liegt? Doch schnell fühlt man sich gestresst - und es will partout nicht mehr einfallen. Mit abwechslungsreichen Übungen zur Wortfindung, Denkflexibilität, Steigerung der Phantasie und viel Humor trainieren Sie in diesem Kurs Merkfähigkeit und Erinnerungsvermögen, Konzentration und Kreativität. So lässt sich Bekanntes sicher und schnell abrufen, Neues leichter behalten und merken. So bleiben Sie und Ihr Hirn durch praktische Übungen, viel Spaß und ohne Leistungsdruck fit bis ins hohe Alter. Im Entgelt ist eine Materialpauschale in Höhe von 5 Euro enthalten.

*12 x do, 17.00-18.30 Uhr, ab 18.09., Neukirchen-Vluyn, Diesterwegstraße 1 a, Raum 0.07, 24 UStd., 110,- EUR, Claudia Benita*



## Mediation



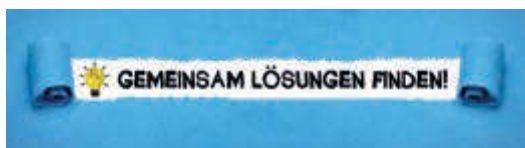
G52521

neu

### Informationsveranstaltung: Mediation Grundausbildung – Berufsbegleitende Zusatzausbildung

Andrea Wegner-Katzenstein (Master of Mediation, Mediationstrainerin (DACH), Mediationssupervisorin, Coach) informiert Sie über die Seminarinhalte und Termine der nächsten Mediationsausbildung, die im 1. Semester 2026 startet.

Mi, 14.01., 18.30-20.00 Uhr, online Zoom,  
Andrea Wegner-Katzenstein



G52522

neu

### Mediation Grundausbildung – Berufsbegleitende Zusatzausbildung

Die Mediationsausbildung richtet sich an Mitarbeitende und Führungskräfte in Betrieben, Verwaltungen, Verbänden, an Selbstständige sowie diejenigen, die eine Tätigkeit als Mediator\*in anstreben. Es können sich zudem alle angesprochen fühlen, die ihre Kommunikations- und Konfliktkompetenz erweitern und verbessern möchten. Mediation ist ein klar strukturiertes Verfahren der Konfliktlösung. Mediator\*innen unterstützen als neutrale/allparteiliche Dritte die Konfliktparteien beim Prozess der Kommunikation und der eigenverantwortlichen Lösungsfindung. Alle Seminare sind als Workshop gestaltet: Wissen und Erfahrungen werden gemeinsam von der Gruppe und der Dozentin zusammengetragen, diskutiert und ausgewertet. Das Arbeiten an Fallbeispielen sowie Rollenspiele, Intervention und Supervision sind wesentliche Bestandteile. Die Ausbildung enthält neben der theoretischen Wissensvermittlung viele nützliche Hinweise aus der Praxis. Weiterhin werden umfangreiche Arbeitsmaterialien zur Verfügung gestellt. Die Grundausbildung umfasst 128 UE. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie ein VHS-Zertifikat, das Sie als Mediator\*in ausweist. Das Entgelt ist nicht ermäßigbar. Weitere Informationen auf unserer Webseite.

iertes Verfahren der Konfliktlösung. Mediator\*innen unterstützen als neutrale/allparteiliche Dritte die Konfliktparteien beim Prozess der Kommunikation und der eigenverantwortlichen Lösungsfindung. Alle Seminare sind als Workshop gestaltet: Wissen und Erfahrungen werden gemeinsam von der Gruppe und der Dozentin zusammengetragen, diskutiert und ausgewertet. Das Arbeiten an Fallbeispielen sowie Rollenspiele, Intervention und Supervision sind wesentliche Bestandteile. Die Ausbildung enthält neben der theoretischen Wissensvermittlung viele nützliche Hinweise aus der Praxis. Weiterhin werden umfangreiche Arbeitsmaterialien zur Verfügung gestellt. Die Grundausbildung umfasst 128 UE. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie ein VHS-Zertifikat, das Sie als Mediator\*in ausweist. Das Entgelt ist nicht ermäßigbar. Weitere Informationen auf unserer Webseite.

Sa, 07.03., So, 08.03., Sa, 11.04., So, 12.04., Mo, 18. bis Do, 21.05. (Bildungswoche), Di, 16. bis Fr, 19.06. (Bildungswoche), Sa, 27.06., So, 28.06., Sa, 18.07., So, 19.07., jeweils 10.00-17.00 Uhr, VHS Krefeld, Nebengebäude, Gartenstraße 58, 1. Etage, Raum 05, 128 UStd., 1850,- EUR, Andrea Wegner-Katzenstein



## Social VHS

Kennen Sie schon unseren Facebook- und Instagram-Account? Hier informieren wir zu neuesten Veranstaltungen und geben einen Einblick in den VHS-Alltag. Reinschauen lohnt sich!

[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)  
[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)



## Ausbildung: Gabelstaplerfahrer\*in



### Ausbildung: Gabelstaplerfahrer\*in

In Kooperation mit Intellect Stapler Ausbildungszentrum

Die Ausbildung wird gemäß dem DGUV Vorschrift 68 und Grundsatz 308-001 durchgeführt. Der erworbene Gabelstaplerschein ist deutschlandweit anerkannt und kann unternehmensübergreifend genutzt werden. Die Ausbildung besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Kursinhalte: Rechtliche Grundlagen, Unfallgeschehen, Aufbau und Funktion von Flurförderzeugen und Anbaugeräten, Antriebsarten, Standsicherheit, Betrieb allgemein, Regelmäßige Prüfungen, Umgang mit Last, Sondereinsätze, Verkehrsregelung und Verkehrswege, Tägliche Einsatzprüfung, Praktische Fahr- und Stapelübungen, Theoretische und praktische Abschlussprüfung. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar, Anmeldeschluss: 02.10.2025

**G52551**



*Sa/So, 11./12.10, 09.00-17.00 Uhr, Intellect Stapler, Ausbildungszentrum, Sterkenhofweg 32, 295,- EUR, M. Emin Yildiz*

**G52552**

*Sa/So, 13./14.12, 09.00-17.00 Uhr, Intellect Stapler, Ausbildungszentrum, Sterkenhofweg 32, 295,- EUR, M. Emin Yildiz*

## Gründung, Start-Up, Marketing

**G52601**

### Erfolg ist planbar: Der Businessplan

Der Businessplan ist die Grundlage für jeden Start in die Selbständigkeit. Er enthält alle wichtigen Überlegungen darüber, wie eine Idee in die Tat umgesetzt werden kann und beantwortet Ihnen sämtliche Fragen rund um Ihr Geschäftsvorhaben. Der Plan sollte dabei alle Faktoren berücksichtigen, die für den Erfolg der Gründung entscheidend sind. Mit anderen Worten: Im Businessplan legen Sie fest, was Sie vorhaben und was zu tun ist, damit dieses Vorhaben gelingt. In diesem Workshop erarbeiten wir gemeinsam Schritt für Schritt Ihren eigenen Businessplan. Sie lernen, wie Sie unternehmerische Ziele erarbeiten und formulieren, worauf Kapitalgeber achten, welche Form Ihr Plan haben sollte und wie typische Fehler vermieden werden.

*Sa/So, 13./14.09., 11.00-14.00 Uhr, VHS-Haus, EDV-Raum A.1.04, 66,- EUR, Andrea Hermes*

**G52602**

### Für Gründerinnen in der Planungsphase: Frauen gründen anders

Immer mehr Frauen gründen. Und auch wenn die formalen und organisatorischen Schritte für Frauen und Männer dieselben sind, sehen sich Frauen häufig mit völlig anderen Herausforderungen konfrontiert als Männer. Ganz vorne mit dabei: Die Frage nach der Kinderbetreuung. In diesem Seminar werden explizit frauenspezifische Gründungs Herausforderungen beleuchtet und Fragen beantwortet. Sie erhalten einen Einblick in die verschiedenen Formen der Existenzgründung für Frauen, Möglichkeiten der Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie der Bedeutung und Nutzung von Netzwerken.

*Mi, 24.09., 18.00-21.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.2.11, 32,- EUR, Andrea Hermes*

**G52603****Nebenberuflich selbstständig: Von der Idee zur Umsetzung**

Sie träumen davon, Ihre Leidenschaft zum Beruf zu machen, möchten dabei jedoch Ihre finanzielle Sicherheit nicht aufs Spiel setzen? In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie den Weg in die nebenberufliche Selbstständigkeit erfolgreich meistern. Von der ersten Geschäftsidee bis zur praktischen Umsetzung begleiten wir Sie Schritt für Schritt. Sie erhalten wertvolle Tipps zu rechtlichen Grundlagen, finanziellen Aspekten und Marketingstrategien. Profitieren Sie von praxisnahen Beispielen und erfahren Sie, wie Sie Ihr eigenes Unternehmen aufbauen können, ohne Ihren Hauptjob aufzugeben. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar. Anmeldeschluss 01.12.2025

*Mi, 03.12., 18.30-21.30 Uhr, online, 69,- EUR,  
Matthias Dahms*

**G52604****Wegweiser – Wie aus einer Idee ein erfolgreiches Unternehmen wird**

Sie haben eine Geschäftsidee, wissen aber nicht, wie Sie damit umgehen sollen? Sie möchten wissen, welche Schritte notwendig sind, um Ihre Idee in ein Geschäftsmodell zu verwandeln? Dieser Workshop hilft Ihnen dabei, Ihre Gründungsidee zu konkretisieren und überzeugend zu formulieren, die passende Rechtsform für Ihre Selbstständigkeit zu definieren und die richtigen Informationen zu Formalitäten, Steuern, Versicherungen und Buchhaltung zu finden. Darüber hinaus lernen Sie Fördermittel zu prüfen und zu beantragen, einen Businessplan zu schreiben und bei Bankgesprächen zu überzeugen. Gehen wir gemeinsam den nächsten Schritt!

*Mi, 10.12., 18.00-21.00 Uhr, VHS-Haus,  
EDV-Raum A.1.09, 32,- EUR, Andrea Hermes*

**G52605****Sie haben 30 Sekunden: Der Elevator Pitch**

Der Elevator Pitch ist eine Methode für eine kurze und prägnante Zusammenfassung einer Idee, des Geschäftsmodells oder der eigenen Person. Der Grundgedanke dieser -Aufzugsfahrt- basiert auf dem Szenario eine wichtige Person im Aufzug zu treffen und diese während der Dauer der gemeinsamen Fahrt von seiner Idee oder der eigenen Person samt Wert und Nutzen zu überzeugen. Ziel ist es, Neugierde zu wecken und weiterführenden Kontakt aufzubauen. Für einen Elevator Pitch braucht es vier Schritte: Fragen zur Vorbereitung, Form der Darstellung, Struktur und Ausarbeitung. Wie das geht - erfahren Sie in diesem Workshop. Überzeugt wird anschließend hier im Aufzug - Sie haben 30 Sekunden.

*Mi, 14.01., 18.00-21.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.2.11,  
32,- EUR, Andrea Hermes*



[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)



[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)

**G52611**

## Google Unternehmensprofile: Kostenlos auf Seite 1 bei Google gefunden werden

Für eine gute Platzierung bei Google zahlen Unternehmen viel Geld. Mit dem Google Unternehmensprofil wird Ihr Unternehmen kostenlos auf Seite 1 angezeigt. Veröffentlichen Sie in Ihrem Google-Unternehmensprofil wertvolle Informationen und Fotos über Ihr Unternehmen. Informieren Sie über Ihre Öffnungszeiten und Adresse, damit Sie mit Google Maps gefunden werden. Google Unternehmensprofile sind Ihr perfektes Marketingtool für Produkte, Angebote, Content und E-Commerce. Punkten Sie mit Rezensionen gegenüber dem Wettbewerb. So erhalten Interessenten umfangreiche Informationen über Ihr Unternehmen, noch bevor sie Ihre Website besucht haben.

*Di, 07.10., 09.00-13.15 Uhr, VHS-Haus, EDV-Raum A.1.09, 45,- EUR, Monika Zehmisch e.K.*

**G52612**

neu

## Strategisches Content-Marketing im Web: Landingpages, SEO und KI

"Ein Angebot im Rahmen der Kooperationsreihe "vhsQuickSteps"

Um Produkte und Dienstleistungen erfolgreich am digitalen Markt platzieren zu können, ist ein umfassendes Verständnis des strategischen Content-Marketings unabdingbar. Alternative, auf künstlicher Intelligenz (KI) basierende ChatBot-Versionen erweisen sich als leistungsstarkes Hilfsmittel dazu. Sie ermöglichen es, Texte nach den Anforderungen einer professionellen Suchmaschinenoptimierung (Search Engine Optimization, SEO) aufzubereiten, und führen so zu vorteilhaften Positionen bei der Ergebnisanzeige - gerade unter Google. Dazu werden unter anderem Aspekte zur Zieldefinition aufgezeigt, Konzepte für professionelle Ablaufpläne skizziert und darüber hinaus ein konstruktiv kreativer Einsatz von textbasiertem und auch visuellem Content unter Nutzung von KI-Technologien erläutert - konkret am Fallbeispiel einer Landingpage. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar. Anmeldeschluss: 13.10.2025

*Mi, 15.10., 18.30-21.30 Uhr, online, 38,- EUR, Thorsten Bradt*

**G52613**

neu

## Social Media Marketing-Erfolgsstrategien: Erfolgreiche Kampagnen mit Instagram & Co. (Bildungsurlaub)

Ein Angebot im Rahmen der Kooperationsreihe "vhsQuickSteps"

Social Media Marketing ist ein unverzichtbarer Bestandteil moderner Kommunikationsstrategien. Effektive Kampagnen gehen dabei weit über bloße Werbung hinaus. Sie setzen auf Interaktion, Mehrwert und die Schaffung authentischer Erlebnisse, um Marken langfristig zu positionieren. Ein entsprechender Erfolg hängt maßgeblich von einer klar definierten Strategie ab, die relevante Inhalte, kreative Ansätze und datengetriebene Entscheidungen kombiniert. Ob Markenbekanntheit, Kundengewinnung oder Produktverkäufe - Social Media ermöglicht es, maßgeschneiderte Lösungen für vielfältige Unternehmensziele zu entwickeln. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar. Anmeldeschluss: 01.12.2025

*Mo-Fr, 08.-12.12., 09.00-16.00 Uhr, online, 40 UStd., 360,- EUR, Thorsten Bradt*

**G52614**

## Digitale Sichtbarkeit: Social Media

Social Media machen Sie, Ihr Unternehmen und Ihre Themen im Internet sichtbar. Sie geben Ihnen die Möglichkeit eine Community aufzubauen und neue Zielgruppen zu erschließen. Doch jedes Netzwerk hat seine eigenen Vorteile, Möglichkeiten und technischen Voraussetzungen. Tauchen Sie mit uns in die Welt der Social Media ein. Lernen Sie, was jedes Netzwerk so einzigartig macht und wie Sie die Möglichkeiten und Technologien bestmöglich nutzen können. Wir sehen uns beispielsweise LinkedIn, Facebook, X, Instagram, YouTube und TikTok an. Seminarleiterin Monika Zehmisch ist Expertin für digitale Sichtbarkeit. Sie gibt Ihnen die richtigen Werkzeuge an die Hand, damit Sie sich in der Welt der Social Media zurechtfinden.

*Di, 20.01., 09.00-13.15 Uhr, VHS-Haus, EDV-Raum A.1.09, 45,- EUR, Monika Zehmisch e.K.*

**G52615****Digitale Sichtbarkeit: Content Marketing**

Content Marketing liefert nutzerorientierte Inhalte statt platter Werbung. Dennoch ist es Aufgabe des Content Marketings auf Marken, Produkte oder Dienstleistungen aufmerksam zu machen, Leads zu gewinnen und Verkäufe zu generieren. Eine schwierige Gradwanderung für Unternehmen. In diesem Seminar erfahren Sie, warum Storytelling eine so große Rolle im Content Marketing spielt. Es werden verschiedene Contentformate vorgestellt (z.B. Freebies, Studien, FAQ) und Sie lernen die Bedeutung von Landingpages und Leadgenerierung kennen. Seminarleiterin Monika Zehmisch ist Expertin für digitale Sichtbarkeit. Sie zeigt Ihnen Strategien, wie Sie Ihre Zielgruppen mit werthaltigen Angeboten begeistern.

*Mi, 21.01., 09.00-13.15 Uhr, VHS-Haus,  
EDV-Raum A.1.09, 45,- EUR, Monika Zehmisch e.K.*

**G52616****Digitale Sichtbarkeit: Business-Influencer**

Influencer Marketing hat sich von einem Trend zu einer ernstzunehmenden Marketingdisziplin entwickelt. Auch im B2B-Bereich wird Influencer Marketing immer beliebter. Immer mehr Unternehmen entdecken die Vorteile, die Business-Influencer bieten. Für Experten bietet Influencer Marketing eine hervorragende Möglichkeit, sich digital sichtbar zu machen, ihre Reputation zu steigern und nachhaltige Zusatz-Einkünfte zu erzielen. Dieses Seminar richtet sich sowohl an Unternehmen als auch an Experten, die mehr über das Thema erfahren möchten. Sie lernen, welche Contentformate es gibt und wie eine erfolgreiche Kooperation aussehen kann. Seminarleiterin Monika Zehmisch ist Expertin für digitale Sichtbarkeit.

*Do, 22.01., 09.00-13.15 Uhr, VHS-Haus,  
EDV-Raum A.1.09, 45,- EUR, Monika Zehmisch e.K.*

**G52617****neu****In 7 Schritten zur eigenen Content-Strategie: mit KI-Unterstützung zum klaren Konzept**

Wer sichtbar sein will, braucht Inhalte mit Konzept - kein Chaos auf zig Kanälen. In diesem intensiven Tageskurs entwickeln die Teilnehmenden Schritt für Schritt eine individuelle Content-Strategie: von Ziel und Zielgruppe über Themenideen bis zum Redaktionsplan. Sie lernen, mit analogen Methoden kreativ zu werden und ChatGPT als Assistentin gezielt einzusetzen, beispielsweise zur Ideenfindung, Strukturierung oder Texterstellung. Ideal für alle, die mit wenig Aufwand mehr Wirkung erzielen wollen. Teilnehmende werden gebeten, einen USB-Stick mitzubringen. Zur Vorbereitung ist außerdem eine Liste aller bereits vorhandener Kommunikationskanäle und wichtiger Termine im Unternehmen sinnvoll, aber nicht zwingend notwendig. Die Dozentin Edda Klepp ist Fachjournalistin, Systemischer Business Coach & KI-Content-Managerin. Sie lebt und arbeitet in Münster.

*Sa, 07.03., 10.00-17.00 Uhr, VHS-Haus,  
EDV-Raum A.2.06, 73,- EUR, Edda Klepp*

**WWW****Jetzt online buchen!**

Auf unserer Website unter [www.vhs.krefeld.de](http://www.vhs.krefeld.de) finden Sie unser gesamtes Kursangebot und können dort auch direkt buchen.



## Projekt- und Führungsmanagement



G52701



### Künstliche Intelligenz in Projektgruppen: KI-Power als virtuelles Mitglied in „Teams“

"Ein Angebot im Rahmen der Kooperationsreihe "vhsQuickSteps"

KI-Technologien bieten zahlreiche Möglichkeiten, um die Kollaboration in Projektgruppen entscheidend zu optimieren. Besonders in der Dokumentation erweist sich KI als wertvolles Werkzeug: Gekonnt eingesetzt, kann sie nicht nur Notizen - etwas aus MS Teams-Sitzungen - protokollieren, sondern durch die Einbindung externer Quellen auch inhaltlich anreichern. Auf diese Weise optimierte Ergebnisse können maßgeblich zur Verbesserung des organisationsinternen Wissensmanagements und -transfers beitragen. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar. Anmeldeschluss: 28.10.2025

Do, 27.11., 10.30-12.00 Uhr, online, 19,- EUR,  
Thorsten Bradt

G52702



### MS Project – klassisches Projektmanagement: Vorgänge als zentrales Planungselement (Modul I)

"Ein Angebot im Rahmen der Kooperationsreihe "vhsQuickSteps"

Als wesentliches Planungselement bestimmen Vorgänge die Arbeit mit MS Project. Insoweit werden diverse Vorgangsarten unterschieden: Feste Einheiten, Feste Arbeit und Feste Dauer. Diese wiederum werden, abhängig von gezielten Voreinstellungen, auto-

matisch in der Terminplanung berücksichtigt. Vorgänge verstehen sich unter Project als Aufgaben und sind vielfältig editierbar - beispielsweise innerhalb unterschiedlicher Listen-Darstellungen (Projektstrukturplan u. a.) oder auch im Rahmen von Berichten. Dieser moderierte vhs-Digitalkurs bietet eine zuverlässige Einführung in ein professionelles Arbeiten mit MS Project. Das Anlegen eines in sich konsistenten Projektplans findet hierbei eine besondere Berücksichtigung. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar. Anmeldeschluss: 21.11.2025

Sa, 29.11., 10.00-13.00 Uhr, online, 38,- EUR,  
Thorsten Bradt

G52703



### MS Project – klassisches Projektmanagement: Planung, Steuerung und Überwachung von Vorhaben (Modul II)

"Ein Angebot im Rahmen der Kooperationsreihe "vhsQuickSteps"

Im klassisch-phasenbasierten - auch traditionellen bzw. prädiktiven - Projektmanagement besteht aufgrund seines statischen Charakters eine erhöhte Störanfälligkeit durch unerwartete Ereignisse (Wasserfallmodell). Aus diesem Grund kommen einer diesbezüglich proaktiven Planung, zielgerichteten Steuerung sowie durchgängigen Überwachung jeweils eine zentrale Bedeutung zu. Insbesondere der Einsatz einschlägiger Ressourcen stellt sich für einen Projekterfolg als essenziell dar - nicht zuletzt unter volatilen wirtschaftlichen Rahmenbedingungen, die regelmäßig ein flexibles Handeln bedingen - branchenübergreifend. In diesem moderierten vhs-Digitalkurs, der sich nahtlos an das Modul I anschließt, werden zahlreiche Methoden zur Ablaufplanung, -steuerung und -überwachung berücksichtigt - unter anderem die Anwendung eines Netzplandiagramms. Zudem werden Best Practises (u. a. Prince2) dargestellt. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar. Anmeldeschluss: 24.11.2025

Sa, 29.11., 14.00-17.00 Uhr, online, 38,- EUR,  
Thorsten Bradt

**G52704****MS Teams in der Projektorganisation:  
Praxisrelevante Anwendungsszenarien**

Ein Angebot im Rahmen der Kooperationsreihe "vhs DigitalKooperation"

Die Möglichkeit, Video- oder Sprachkonferenzen spontan abzuhalten oder auch zu planen, stellt nur einen Teilaspekt der Funktionalität von MS Teams dar. Schwerpunktmäßig lassen sich mit ihm Organisations- bzw. Unternehmensstrukturen abbilden sowie gezielt Kommunikationskanäle schaffen. Basis dafür sind Teams (Arbeitsgruppen) - besonders in der Projektorganisation sind diese Grundlage für einen zuverlässigen Informations- und Datenaustausch zur Planung, Steuerung und Überwachung von Projekten. Neben einem derart strukturierten Ansatz eröffnet MS Teams zudem Optionen zur agilen Zusammenarbeit interner und externer bzw. zentraler und dezentraler Gruppen - „in Echtzeit“. Dazu stehen innerhalb MS 365, der Produktivitätscloud, zahlreiche Programme, zumal webbasierte Apps, zur Verfügung - so MS OneNote, SharePoint und vor allem Planner. MS Teams bietet insoweit die ideale Plattform für umfassende Projektorganisation. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar. Anmeldeschluss 01.12.2025

*Do, 04.12., 18.30-21.30 Uhr, online, 30,- EUR,  
Thorsten Bradt*

**G52705****Agiles Projektmanagement mit Scrum:  
„Das“ Framework – Rollen, Ereignisse und  
Artefakte**

"Ein Angebot im Rahmen der Kooperationsreihe "vhsQuickSteps"

Frameworks oder auch Rahmenwerke zum agilen Projektmanagement befördern eine flexible Anpassung des Ablaufgeschehens - deshalb auch der Begriff des adaptiven, gelegentlich des adaptativen Projektmanagements. Scrum als führendes Framework durchläuft streng aufeinander abgestimmte „Formen der Zusammenarbeit“ und ermöglicht dennoch eine schnelle Abstimmung aller Beteiligten - etwa im Hinblick auf unerwartete Störungen. Zentral für das Rahmenwerk sind Rollen, Ereignisse und Artefakte - jedoch ist Scrum nicht als Prozess im engeren Sinne zu verstehen. Zur grundlegenden Organisation von Projekten dienen diverse Backlogs. Als kollaborativ nutzbare



Methode bietet sich ergänzend Kanban an, zur Visualisierung konkreter Bearbeitungsstatus' von Aufgaben sowie deren idealer Verteilung in Projektgruppen. „Künstliche Intelligenz als virtuelles Teammitglied“ - ein derzeit intensiv diskutiertes Thema unter Projektverantwortlichen. Tatsächlich ergeben sich aus den Möglichkeiten und auch Grenzen aktueller KI-Technologien im Projektmanagement zumindest Inspirationen. Gerade innerhalb von Sprints, den zentralen Ereignissen des Framework, können diese mittlerweile erhebliche Mehrwerte innerhalb der Arbeit von Entwicklungsteams schaffen. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar. Anmeldeschluss: 01.12.2025

*Sa, 06.12., 09.30-17.00 Uhr, online, 85,50 EUR,  
Thorsten Bradt*

**G52711****Motivieren – Delegieren – Kritisieren:  
Erfolgsfaktoren der Führungskraft**

Stärken Sie Ihre Führungskompetenzen! Dieses Seminar fokussiert sich auf drei entscheidende Erfolgsfaktoren. Motivieren: Erfolgreiche Führungskräfte müssen nicht nur selbst motiviert sein, sondern auch andere motivieren können. Wir besprechen Methoden und Werkzeuge zur Entwicklung dieser Fähigkeit, um eine motivierende Arbeitsumgebung zu schaffen. Kritisieren: Regelmäßiges Feedback, sowohl kritisch als auch anerkennend, ist entscheidend für die Mitarbeiterentwicklung. Wir präsentieren praxisnahe Ansätze für den Aufbau von Kritikgesprächen, um eine konstruktive Feedbackkultur zu fördern. Delegieren: Die effektivste Personalentwicklungsmethode ist oft die Delegation anspruchsvoller Aufgaben. Im Seminar erhalten Sie bewährte Gesprächsstrukturen, die eine zuverlässige Delegation ermöglichen. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar. Anmeldeschluss 01.10.2025

*Di, 07.10., 18.30-21.30 Uhr, online, 69,- EUR,  
Matthias Dahms*



## G52712 neu MS Teams – die digitale Organisation Entwicklung produktiver Strukturen

Ein Angebot im Rahmen der Kooperationsreihe "vhsQuickSteps"

Der Einsatz von MS 365, der sogenannten Produktivitätscloud, berührt den Wesenskern einer jeden Organisation. Nicht selten bedingt eine Implementierung, dass die bisherige Kultur der Zusammenarbeit umfassend auf den Prüfstand gestellt wird. MS Teams kommt insoweit eine herausragende Bedeutung zu - als Organisationszentrale ermöglicht es unter anderem die Schaffung sogenannter Kanäle, die nichts anderes als das digitale Fundament zur internen und externen Kommunikation bilden. Die „Organisation hinter der Organisation“, also die Planung und Umsetzung einer entsprechenden Infrastruktur, offenbart sich insoweit als Herausforderung. Sie erfordert nämlich eine durchgängige Transparenz und Konsistenz sowie zudem ein proaktives Vorgehen zur kontinuierlichen Verbesserung aufgrund sich stetig wandelnder Rahmenbedingungen bzw. Bedarfe von Organisationen. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar. Anmeldeschluss: 06.10.2025

*Mi, 08.10., 10.30-12.00 Uhr, online, 19,- EUR,  
Thorsten Bradt*



## G52713 Vom Mitarbeiter zur Führungskraft: So gelingt der erfolgreiche Aufstieg zur Führungskraft

Oft werden neue Führungskräfte unvorbereitet ins kalte Wasser geworfen, während sich Aufgaben und Erwartungen drastisch ändern. Dieser Rollenwechsel stellt eine zentrale Herausforderung für die neuen

Führungskräfte dar. Es wird plötzlich erwartet, dass die neuen Führungskräfte neben dem Tagesgeschäft Mitarbeitern (Ex-Kollegen) motivieren, souverän Aufgaben delegieren oder Fehlverhalten korrigieren - und das ohne Vorbereitung oder Unterstützung. An dieser Stelle wird das Seminar wirkungsvoll unterstützend tätig. Unser Seminar hat das Ziel, Ihren Rollenwechsel aktiv zu managen und schwierige Situationen in der Führungspraxis zu meistern. Wir bieten Tipps und Anregungen für die speziellen Situationen der Teilnehmenden und nutzen gerne dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen zu besprechen. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar. Anmeldeschluss: 12.11.2025

*Mo, 17.11., 18.30-21.30 Uhr, online, 69,- EUR,  
Matthias Dahms*

## G52714 neu Kritikgespräche erfolgreich führen: Trainings-Workshop

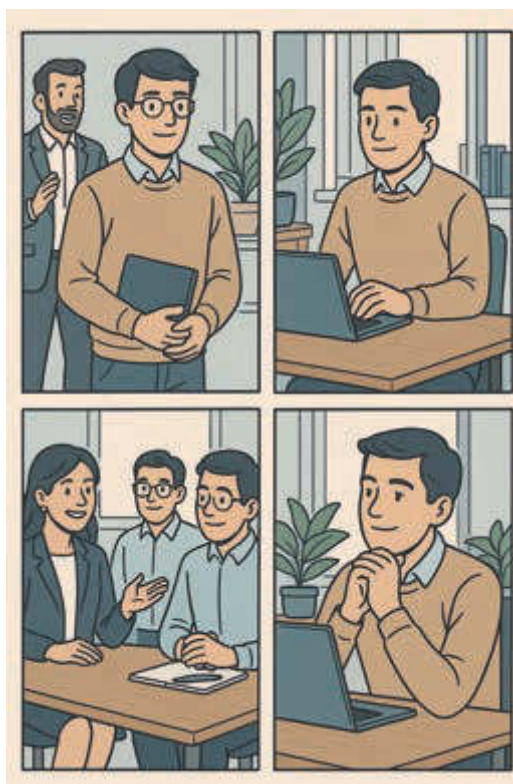
Viele Menschen weichen Kritikgesprächen aus und hoffen, dass sich der Kritikpunkt mit der Zeit schon irgendwie einrenkt. Diese Hoffnung wird meist enttäuscht und führt zu wachsenden Konflikten. Dabei sind Kritikgespräche entscheidend für die persönliche und berufliche Weiterentwicklung und geben Orientierung. Dieser praxisnahe Workshop zeigt Ihnen, wie Sie kritische Rückmeldungen respektvoll und effektiv übermitteln, um ein konstruktives Miteinander zu fördern. Sie lernen, Kritikgespräche so zu strukturieren, dass Ihre Botschaft klar ankommt, ohne demotivierende Wirkung auf den Mitarbeiter zu haben. In interaktiven Übungen und Rollenspielen erproben Sie verschiedene Gesprächstechniken und Ansätze, die Ihnen helfen, schwierige Themen sensibel und zielorientiert anzusprechen. Sie entwickeln Ihre Gesprächsführung weiter und erhalten wertvolle Tipps, um auf Widerstände angemessen zu reagieren. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar. Anmeldeschluss 21.11.2025

*Mi, 26.11., 18.30-21.30 Uhr, online, 69,- EUR,  
Matthias Dahms*

**G52715****neu****In Führung gehen, als leiser Mensch**

In Führung zu gehen bedeutet Verantwortung zu übernehmen für Menschen, z.B. als Führungskraft, für Projekte oder für das Entfalten von bestimmten Themen in der Organisation als Expert:in. Um hier erfolgreich zu sein, braucht es mehr als nur fachliche Kompetenz. Es erfordert die Fähigkeit, Menschen zu überzeugen und zu motivieren, Entscheidungen zu treffen und gegen Widerstand zu vertreten und dabei als leiser Mensch authentisch zu bleiben. Erfahren Sie, wie Sie als ruhige Persönlichkeit Ihre Führungsqualitäten entfalten und Ihre Stärken gezielt einsetzen können.

Do, 04.12., 18.00-20.30 Uhr, VHS-Haus, Raum A.2.12, 25,- EUR, Bernhard Kröner

**Berufliche IT- und Software-Kenntnisse****Tastaturschreiben am PC****Tastaturschreiben intensiv: 10-Fingersystem in 5 Stunden (Kleingruppe)**

Intensivtraining ab 2 Teilnehmenden (max. 6)  
Mit dem Konzept "10-Fingersystem in 5 Stunden" wird die ergonomische Bedienung der Computertastatur nicht nur schnell, sondern auch in einer entspannten Lernatmosphäre vermittelt. Möglich wird dies durch multisensorisches Lernen. Trainingsmöglichkeiten wie Schreibübungen und Lernkonzerte festigen sowohl Vorstellungsbilder als auch Bewegungsabläufe, sodass ein schnelleres und fehlerärmeres Eingeben von Texten erreicht wird. Die Beherrschung der Tastatur bildet die Grundlage aller Eingaben am PC. Die Lehrbuchkosten sind in den jeweiligen Kursentgelten enthalten. Des Weiteren werden Buntstifte und ein Stift benötigt. Im Entgelt sind Familienkarte und sonstige Ermäßigungen bereits berücksichtigt.

**G52801**

3 x di, 16.00-18.00 Uhr, ab 02.09., VHS-Haus, EDV-Raum A.2.06, 7.33 UStd., 176,- EUR, Jenny Pätzold

**G52802**

Sa, 24.01., 10.00-15.30 Uhr, VHS-Haus, EDV-Raum A.2.06, 170,- EUR, Jenny Pätzold



## G52803

### Schneller tippen – effizienter arbeiten: 10-Finger-Tastschreiben an einem Tag

Möchtest Du endlich blind mit 10 Fingern tippen und dabei schneller, fehlerfreier und entspannter schreiben? In diesem Intensivkurs lernst Du das 10-Finger-Tastschreiben an nur einem Tag - mit einer einzigartigen Methode, die Dein Gehirn gezielt aktiviert und das Lernen erleichtert. Erlerne das 10-Finger-System mit einer kreativen und spielerischen Methode. Tippe flüssig und ohne auf die Tastatur zu schauen. Spare Zeit und steigere Deine Schreibgeschwindigkeit nachhaltig. Reduziere Tippfehler und verbessere Deine Ergonomie. Mit einprägsamen Bildern, Geschichten und praktischen Übungen wird das Tippen zur Selbstverständlichkeit. Schon am Ende des Kurses wirst Du schneller und sicherer tippen, ohne bewusst über die Tasten nachdenken zu müssen.

So, 28.09., 10.00-17.00 Uhr, VHS-Haus,  
EDV-Raum A.1.09, 110,- EUR, Heike Loosen



## MS Office

### G55400 ff.

#### MS-Office für den Beruf

Der sichere Umgang mit dem Computer und MS-Office Programmen ist inzwischen in fast allen Berufszweigen eine wichtige Voraussetzung. In unseren Kursen lernen Sie alle wichtigen Grundlagen des gesamten MS-Office-Pakets oder Sie vertiefen ihr Wissen in Kursen zu den einzelnen Programmen. Weitere Informationen s. G55400 ff.

*MS-Office Angebote und weitere Computer- & Software-Kurse finden Sie im Fachbereich IT, Social Media ab Kurs-Nr. G55400.*

## G52811



### MS Outlook zum Zeit- und Aufgabenmanagement: Kalender- sowie ToDo-App

"Ein Angebot im Rahmen der Kooperationsreihe "vhsQuickSteps"

MS Outlook bietet diverse Ansätze zur Schaffung einer Arbeitsumgebung zur Organisation und Steuerung von Terminen und Vorhaben - gerade in der Teamarbeit. Als ein Wesenskern des Büromanagements bedingt ein gekonntes Zeit- und Aufgabenmanagement jedoch die Ausarbeitung konsistenter Arbeitsabläufe bzw. übergeordneter Prozesse. Diese können dritte Anwendungen wie etwa MS OneNote oder Planner miteinbeziehen. Modul II umfasst insbesondere die dazu erforderlichen technischen Aspekte, die als Basis zur Einrichtung von Kalendarien sowie zur Verwaltung von Aufgaben dienen (Kalender- und To Do-App). Zudem behandelt es Essentials eines professionelles Zeit- und Aufgabenmanagements sowie führende Methoden. Deren Verständnis stellt sich nämlich als entscheidende Voraussetzung zur nachhaltigen Steigerung der individuellen und kollaborativen Arbeitsproduktivität dar. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar. Anmeldeschluss: 03.11.2025

Mi, 05.11., 10.30-12.00 Uhr, online, 19,- EUR,  
Thorsten Bradt



## SAP

**SAP Grundlagen: Navigation im SAP® S/4HANA. (Online-Seminar)**

Für Personen, die sich Basiswissen über die grundlegende Bedienung des SAP-Systems aneignen oder ihre SAP-Grundkenntnisse auffrischen möchten. Eine Teilnahme ist ohne Vorkenntnisse möglich. Die Teilnehmenden erlernen die grundlegende Navigation im SAP® S/4HANA. Seminarinhalte: Einführung in die Videokonferenztechnik alfaview®, Überblick SAP® S/4HANA, An- und Abmelden im SAP, Navigation: SAP-Bildschirme, -Menüs, -Felder und - Sonderfunktionen, Verwendung der verschiedenen Hilfsfunktionen im SAP, Einrichten von Stammdaten, Durchführen von Transaktionen, Nutzung von SAP-Standardberichten, Ausgabefunktionen im SAP. Im Entgelt sind Familienkarte und sonstige Ermäßigungen bereits berücksichtigt.

Weitere Informationen: [www.vhsprogramm.krefeld.de/online-seminare-sap/](http://www.vhsprogramm.krefeld.de/online-seminare-sap/)

**G52901**

Fr, 04.07., 13.00-18.00 Uhr und Sa, 05.07.,  
9.00-16.15 Uhr, online - alfaview, 14 UStd., 315,- EUR

**G52902**

Fr, 08.08., 13.00-18.00 Uhr und Sa, 09.08.,  
9.00-16.15 Uhr, online - alfaview, 14 UStd., 315,- EUR

**G52903**

Fr, 05.09., 13.00-18.00 Uhr und Sa, 06.09.,  
9.00-16.15 Uhr, online - alfaview, 14 UStd., 315,- EUR

**G52904**

Fr, 10.10., 13.00-18.00 Uhr und Sa, 11.10.,  
9.00-16.15 Uhr, online - alfaview, 14 UStd., 315,- EUR

**G52905**

Fr, 07.11., 13.00-18.00 Uhr und Sa, 08.11.,  
9.00-16.15 Uhr, online - alfaview, 14 UStd., 315,- EUR

**G52906**

Fr, 05.12., 13.00-18.00 Uhr und Sa, 06.12.,  
9.00-16.15 Uhr, online - alfaview, 14 UStd., 315,- EUR

**Finanzbuchhaltung in SAP® S/4HANA (Online-Seminar)**

Diese Schulung ist speziell für AnwenderInnen im Bereich Finanzbuchhaltung konzipiert. Voraussetzung sind Buchführungskenntnisse und Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems. Sie erlernen die grundlegenden Prozessschritte der Kreditorenbuchhaltung und Debitorenbuchhaltung in SAP® S/4HANA. Im Fokus der Schulung stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Kreditorenbuchhaltung und Debitorenbuchhaltung. Anhand themenbezogener Übungen, die Sie selbst am PC bearbeiten, kann damit in Zukunft die Finanzbuchhaltung routiniert erledigt werden. Im Entgelt sind Familienkarte und sonstige Ermäßigungen bereits berücksichtigt.

Weitere Informationen: [www.vhsprogramm.krefeld.de/online-seminare-sap/](http://www.vhsprogramm.krefeld.de/online-seminare-sap/)

**G52911**

Fr, 11.07., 13.00-18.00 Uhr und Sa, 12.07.,  
9.00-16.15 Uhr, online - alfaview, 14 UStd., 315,- EUR

**G52912**

Fr, 21.11., 13.00-18.00 Uhr und Sa, 22.11.,  
9.00-16.15 Uhr, online - alfaview, 147 UStd.,  
315,- EUR



## G52921

### Personaladministration in SAP HCM (Online-Seminar)

Für AnwenderInnen in der Personaladministration. Voraussetzung: Betriebswirtschaftliches Wissen zu Personalprozessen & Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems. Der Bereich Personaladministration in SAP unterstützt mit seinen Funktionen die Strukturen im HCM und dem Organisationsmanagement. Im Fokus der Schulung stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Personaladministration. Sie lernen, wie man Personalstammdaten in SAP anlegt sowie pflegt und wie Personalmaßnahmen ausgeführt werden. Seminarinhalte: An- und Abmelden in der SAP®-Cloud, Strukturen im HCM, Organisationsmanagement, Anlegen von Personalstammdaten, HCM-Stammdatenpflege, Personalmaßnahmen ausführen. Im Entgelt sind Familienkarte und sonstige Ermäßigungen bereits berücksichtigt. Weitere Informationen: [www.vhsprogramm.krefeld.de/online-seminare-sap/](http://www.vhsprogramm.krefeld.de/online-seminare-sap/)

Fr, 12.09., 13.00-18.00 Uhr und Sa, 13.09., 9.00-16.15 Uhr, online - alfaview, 14 UStd., 315,- EUR

## G52931

### Einkauf in Einkauf mit SAP® S/4HANA (Online-Seminar)

Für Anwenderinnen und Anwender im Einkauf und in der Materialdisposition. Voraussetzung: Betriebswirtschaftliches Wissen zu Einkaufsprozessen & Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems. Der Bereich Einkauf unterstützt mit seinen Funktionen die Anwenderinnen und Anwendern in den operativen Geschäftsprozessen der Warenbeschaffung und der Abrechnung mit dem Lieferanten. Sie lernen den Um-

gang mit Einkaufsstammdaten, die Bestellprozesse und die Rechnungserstellung im Einkauf mit SAP® S/4HANA kennen. Seminarinhalte: Einführung in die Videokonferenztechnik alfaview®, An- und Abmelden in der SAP-Cloud, Anlegen von Materialstammsätzen, Anlegen von Lieferantenstammsätzen, Verwenden von Partnerfunktion im Einkauf, Grundlagen der Preisfindung analysieren, Einkaufsinfosätze anlegen, Durchführung eines Bestellprozesses. Abschluss: Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat. Im Entgelt sind Familienkarte und sonstige Ermäßigungen bereits berücksichtigt. Weitere Informationen: [www.vhsprogramm.krefeld.de/online-seminare-sap/](http://www.vhsprogramm.krefeld.de/online-seminare-sap/)

Fr, 24.10., 13.00-18.00 Uhr und Sa, 25.10., 9.00-16.15 Uhr, online - alfaview, 14 UStd., 315,- EUR

www

### Jetzt online buchen!



Auf unserer Website unter [www.vhs.krefeld.de](http://www.vhs.krefeld.de) finden Sie unser gesamtes Kursangebot und können dort auch direkt buchen.




### Social VHS

Kennen Sie schon unseren Facebook- und Instagram-Account? Hier informieren wir zu neuesten Veranstaltungen und geben einen Einblick in den VHS-Alltag. Reinschauen lohnt sich!

[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)  
[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)



## Kindertagespflege



### Kompetenzorientierte Kindertagespflege: Zertifikatslehrgänge und Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen

In Zusammenarbeit mit dem Fachbereich Jugendhilfe und Beschäftigungsförderung der Stadt Krefeld (FB 51)

Die VHS bietet Ihnen unterschiedliche Angebote im Bereich Kindertagespflege:

- Zertifikatslehrgänge für Personen, die neu in den Beruf einsteigen: Kompetenzorientierte Kindertagespflege gemäß QHB
- Zertifikatslehrgänge für bereits berufstätige Kindertagespflegepersonen: Anschlussqualifizierung Kindertagespflege 160+
- Zertifikatslehrgänge mit einer verkürzten Qualifizierungsdauer für sozialpädagogische Fachkräfte
- Sonstige Fortbildungen für bereits berufstätige Kindertagespflegepersonen

Eine Übersicht über die aktuellen Bildungsangebote finden Sie laufend aktualisiert auf unserer Webseite <https://vhs.krefeld.de/>

### G56000A

#### Zertifikatslehrgang Kompetenzorientierte Kindertagespflege gemäß QHB

Der Lehrgang richtet sich an alle, die in Krefeld und Umgebung als Kindertagespflegeperson arbeiten möchten. Sie erwerben das erforderliche Expertenwissen zur Bildung, Erziehung und Betreuung von Kindern vor allem für die Altersgruppe bis zum 3. Lebensjahr und werden praxisbezogen zur Kindertagespflegeperson ausgebildet. Vermittelt werden pädagogische, psychologische, rechtliche und betriebswirt-

schaftliche Grundkenntnisse. Der Lehrgang basiert auf dem Kompetenzorientierten Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege (QHB).

Der Lehrgang ist nicht ermäßigbar.

Qualifizierungszeitraum:

Tätigkeitsvorbereitender Teil (inklusive Lernergebnisfeststellung) voraussichtlich 07.01.2026 - 12.05.2026

Tätigkeitsbegleitender Teil (inklusive Lernergebnisfeststellung) voraussichtlich 01.07.2026 - 29.01.2027

Die Teilnahme ist unter bestimmten Zugangsvoraussetzungen möglich.

Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt auf mit

Hr. Cichon unter [wojciech.cichon@krefeld.de](mailto:wojciech.cichon@krefeld.de).

*Mi., 07.01.2026 - Do., 29.01.2027,*

*300 UStd., 80 Std. Praktikum & 140 UStd. Selbstlernerheiten, VHS-Haus, 3500,- EUR, Astrid Schroers*

### G56002

#### Zertifikatslehrgang Anschlussqualifizierung Kindertagespflege 160+

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Viersen  
Der Lehrgang richtet sich an bereits tätige Kindertagespflegepersonen in Krefeld, dem Kreis Viersen und Umgebung, die in Vergangenheit eine Qualifizierung nach dem DJI-Curriculum (oder vergleichbar) im Umfang von mindestens 160 Unterrichtseinheiten erfolgreich abgeschlossen haben. Durch die Anschlussqualifizierung werden Sie weiterqualifiziert und erwerben Fachkenntnisse, die einem Abschluss der Grundqualifizierung nach dem Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege (QHB) entsprechen. Der Lehrgang ist nicht ermäßigbar.

Qualifizierungszeitraum (inklusive Lernergebnisfeststellung) voraussichtlich September 2025 - April 2026  
Die Teilnahme am Kurs ist unter bestimmten Zugangsvoraussetzungen möglich.

Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt auf mit

Hr. Cichon unter [wojciech.cichon@krefeld.de](mailto:wojciech.cichon@krefeld.de).

*Mo, 01.09.2025 - Do., 30.04.2026, 140 UStd. & 40*

*UStd. Selbstlernerheiten, Technologiezentrum Kempen, 1800,- EUR, Astrid Schroers*

**G56401**

neu

## Kindertagespflege – Betreuung von mehr als 5 Kindern nach § 22 KiBiz

Das Tagesseminar richtet sich an Kindertagespflegepersonen, die mehr als 5 Kinder betreuen (oder betreuen möchten), gemäß den Regelungen des § 22 Kinderbildungsgesetz (KiBiz).

Das Seminar bietet praktische und theoretische Grundlagen, die auf die besonderen Herausforderungen der Betreuung von mehr als 5 Kindern zugeschnitten sind, und stärkt die Handlungskompetenzen der Kindertagespflegepersonen.

Das Seminar ist nicht ermäßigbar.

Ziele des Seminars:

1. Verstehen der Anforderungen und rechtlichen Grundlagen nach 22 KiBiz
2. Stärkung der Beziehungsgestaltung zu Kindern und Eltern
3. Förderung von Kompetenz in der Steuerung von Gruppendynamiken
4. Entwicklung von Handlungskompetenzen zur Konfliktlösung und Koordination
5. Reflexion des Verhältnisses zwischen eigenen Kindern und Tageskindern

*Sa, 27.09., 10.00-16.30 Uhr, 8 Ust., VHS-Haus, Raum A.1.10, 80,- EUR, Astrid Schroers*

**G56402**

neu

## Kindertagespflege – Betreuung von mehr als 5 Kindern nach § 22 KiBiz

Das Tagesseminar richtet sich an Kindertagespflegepersonen, die mehr als 5 Kinder betreuen (oder betreuen möchten), gemäß den Regelungen des § 22 Kinderbildungsgesetz (KiBiz).

Das Seminar bietet praktische und theoretische Grundlagen, die auf die besonderen Herausforderungen der Betreuung von mehr als 5 Kindern zugeschnitten sind, und stärkt die Handlungskompetenzen der Kindertagespflegepersonen.

Das Seminar ist nicht ermäßigbar.

Ziele des Seminars:

1. Verstehen der Anforderungen und rechtlichen Grundlagen nach 22 KiBiz
2. Stärkung der Beziehungsgestaltung zu Kindern und Eltern
3. Förderung von Kompetenz in der Steuerung von Gruppendynamiken
4. Entwicklung von Handlungskompetenzen zur Konfliktlösung und Koordination
5. Reflexion des Verhältnisses zwischen eigenen Kindern und Tageskindern

*Sa, 08.11., 10.00-16.30 Uhr, 8 Ust., VHS-Haus, Raum A.1.10, 80,- EUR, Astrid Schroers*

**G56501**

neu

## Diversität in der Kindertagespflege – Berufsbegleitende Zertifikatsqualifizierung für Kindertagespflegepersonen im Umfang von 40 Stunden

Die Kindertagespflege ist ein Ort, an dem Kinder aus verschiedenen sozialen, kulturellen und familiären Hintergründen zusammenkommen. Diese Vielfalt birgt große Chancen, aber auch Herausforderungen. In dieser Qualifizierung setzen wir uns intensiv mit dem Thema Diversität auseinander und entwickeln Strategien, wie ein inklusiver und respektvoller Umgang mit Kindern und Eltern gelingen kann.

Das Seminar richtet sich an Kindertagespflegepersonen, die eine diversitätssensible Haltung entwickeln oder vertiefen möchten, um allen Kindern und Familien gerecht zu werden.

Das Seminar ist nicht ermäßigbar.

Ziele:

- Bewusstsein für eigene Denkmuster und Vorurteile schaffen
- Handlungskompetenzen im Umgang mit Diversität und Diskriminierung stärken
- Respektvolle Zusammenarbeit mit allen Familien fördern
- Kinder in einer offenen, inklusiven Atmosphäre unterstützen

Inhalte des Seminars:

- Diversität in der Kindertagespflege: Vielfalt erkennen, schätzen und fördern
- Relevanz des Grundgesetzes: Artikel 1 und Artikel 3 als Basis für Gleichbehandlung und Würde
- Vorurteilsbewusste Bildung und Erziehung: Reflexion eigener Haltungen und Sensibilisierung für un-



bewusste Vorurteile

- Gestaltung einer vorurteilsbewussten Lernumgebung: Materialien, Sprache und Interaktionen diversitätssensibel gestalten
- Zusammenarbeit mit Familien mit Fluchthintergrund: Kommunikationsstrategien und Verständnis für unterschiedliche Perspektiven
- Klassismus (Diskriminierung aufgrund der sozialen Herkunft oder ökonomischen Situation) und Alltagsrassismus: Diskriminierungsformen erkennen, benennen und entgegenwirken

Do., 18.09.2025 - Di., 04.11.2025, 4 x di & 4 x do,  
jeweils 17.30-21.15 Uhr, 40 UStd., VHS-Haus,  
Raum A.1.10, 350,- EUR, Astrid Schroers, Sylvia Fretz



## Offener Ganzttag



G57001

neu

### Informationsabend – Pädagogische Qualifizierung für den offenen Ganzttag an Schulen

Die VHS Krefeld /Neukirchen-Vluyn bietet ab September 2025 in Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Viersen eine Fachqualifizierung für pädagogische Mitarbeiter\*innen im Offenen Ganzttag an. Bei diesem Informationsabend werden Ihre Fragen zur Qualifizierung beantwortet, Voraussetzungen für die Teilnahme erläutert und Aufbau sowie Inhalte der Qualifizierung vorgestellt. Wenn Sie Interesse haben, sich im Offenen Ganzttag zu qualifizieren, kommen Sie zu unserer Informationsveranstaltung. Die Teilnahme an der Informationsveranstaltung ist freiwillig, Sie wird jedoch allen Interessierten empfohlen.

Für den Informationsabend ist eine Anmeldung erforderlich.

Mi, 09.07., 17.00-18.30 Uhr, Technologiezentrum  
Kempen, Dr. Petra Schürgeres

G57001L

neu

### Zertifikatslehrgang OGS – Pädagogische Qualifizierung für den Offenen Ganzttag an Schulen

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Viersen Der Lehrgang richtet sich an Ergänzungskräfte in (offenen) Ganzttagsschulen und an alle interessierten Personen, die es werden möchten.

Vermittelt werden fundierte Grundlagen für die vielfältigen und anspruchsvollen Aufgaben im Offenen Ganzttag. Eine Erste-Hilfe-Ausbildung im Umfang der



### Social VHS

Kennen Sie schon unseren Facebook- und Instagram-Account? Hier informieren wir zu neuesten Veranstaltungen und geben einen Einblick in den VHS-Alltag. Reinschauen lohnt sich!

[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)  
[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)



erforderlichen 9 Unterrichtsstunden ist integriert.

Der Lehrgang ist nicht ermäßigbar.

Nach dem erfolgreichen Abschluss des Lehrgangs erhalten Sie ein Abschlusszertifikat der VHS, das Sie als qualifizierte Ergänzungskraft in (offenen) Ganztagschulen auszeichnet.

Inhalte:

- Organisation des Offenen Ganztags
- Öffentliche und rechtliche Rahmenbedingungen
- Betreuung, Bildung und Erziehung, Konzepte und Modelle
- Kompetenz- und Persönlichkeitsentwicklung als Betreuungskraft
- Wertschätzende Kommunikation und Rollenverständnis
- Konfliktmanagement und soziale Kompetenzen
- Rechtliche Basiskenntnisse, Kindeswohlgefährdung
- Interkulturalität, Inklusion und individuelle Bedürfnisse
- Kinder in der Welt von heute: Familie, moderne Medien, Spiele und Genderfragen
- Konzeptentwicklung, individuelles Fördern und Fordern
- Kooperation und Partizipation verschiedener Akteure

Die Teilnahme am Lehrgang ist unter bestimmten Zugangsvoraussetzungen möglich.

Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt auf mit Hr. Cichon unter [wojciech.cichon@krefeld.de](mailto:wojciech.cichon@krefeld.de).

*Fr., 12.09.2025 - Sa., 14.02.2026, fr. 17.30-20.45 Uhr i.d.R. online und sa. 10.00-16.00 Uhr i.d.R. in Präsenz, 160 UStd. inkl. 32 UStd. Selbstlerneinheiten, online & Technologiezentrum Kempen, 1520,- EUR, Dr. Petra Schürgeres*



# FSJ UND BFD IN DER VHS

Bewirb dich jetzt:  
VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn  
Jens Neubauer  
02151-862660  
[jens.neubauer@krefeld.de](mailto:jens.neubauer@krefeld.de)



# IT, Social Media



## Künstliche Intelligenz

Ab Mo, 22.09.  
G55001 ff.

|                                                |            |
|------------------------------------------------|------------|
| <b>IT, Social Media</b> .....                  | <b>243</b> |
| Digital im Alltag - Smart Life .....           | 243        |
| Smartphone und Tablet .....                    | 248        |
| IT-Angebote für Schülerinnen und Schüler ..... | 250        |
| PC-Grundlagen und Wissensbausteine .....       | 251        |
| Office-Anwendungen .....                       | 253        |
| MS Office - allgemein .....                    | 253        |
| Excel .....                                    | 256        |
| Outlook .....                                  | 258        |
| PowerPoint .....                               | 260        |
| MS Office - Spezial .....                      | 260        |
| Social Media, Webdesign .....                  | 261        |
| Layout, Bild- und Videobearbeitung .....       | 263        |
| Programmierung .....                           | 267        |

## IT, SOCIAL MEDIA

### Pädagogische Mitarbeiterin

#### Christine Brocks

Telefon 02151-86 2656

christine.brocks@krefeld.de

### Verwaltung

#### Nadine Huschka

Telefon 02151-86 2668

nadine.huschka@krefeld.de



## IT-BERATUNG – WARUM?

Teilnehmende ohne jegliche Vorkenntnisse sollen nicht entmutigt werden. Als IT Neuling verliert man leicht den Mut, wenn Kursnachbarn schon Vorkenntnisse haben und sich Kursleitende zu einem allzu schnellen Tempo verleiten lassen.

Bei dem breitgefächerten Angebot an IT-Kursen empfehlen wir eine Fachberatung durch die Fachbereichsleiterin, um Fehlbelegungen zu vermeiden. Die Beratung kann telefonisch oder persönlich erfolgen. Dazu wenden Sie sich bitte an

Christine Brocks  
christine.brocks@krefeld.de  
Tel.: 86 2656

Sollten Sie trotz Beratung das Gefühl haben, im falschen Kurs zu sein, besteht u.U. die Möglichkeit einer Ummeldung nach Absprache mit der Fachbereichsleiterin.

### Erste Schritte am Computer/Smartphone

Kurse mit den Bezeichnungen „Erste Schritte“, „Grundlagen“ „Einstiegskurs“ oder „Grundkurs“ sind für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen gedacht. Hier lernen Sie alle wichtigen Grundlagen im Umgang mit dem Computer, Smartphone oder Programm. Kurse für Fortgeschrittene sind entsprechend benannt.

Teilnehmende, die noch keine Vorkenntnisse besitzen, sollten zunächst einen für sie geeigneten Einführungskurs belegen.

In allen weiterführenden IT-Kursen werden mindestens Kenntnisse auf der Basis dieser Grundlagen vorausgesetzt.

### Anwenderprogramme

Für die Kurswahl müssen Sie eine Entscheidung über Ihr voraussichtliches Einsatzgebiet treffen, ob Sie z.B. schreiben, rechnen, Fotos bearbeiten, Daten ver-

walten, Webseiten erstellen, oder programmieren wollen. Sie können aus den Standardanwendungen- Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Internet, Bildbearbeitung, Präsentation, Kommunikation, Programmierung etc. auswählen.

### Gruppengröße

Die reguläre Gruppengröße beträgt i.d.R. fünf bis zehn Teilnehmende. Damit steht allen Teilnehmenden ein eigener PC zur Verfügung. In besonders lerneffektiven Kleingruppen (ein bis sechs Teilnehmende) wird der Unterrichtsstoff in kürzerer Zeit erarbeitet. Für Kleingruppen wird ein höheres Unterrichtsentgelt berechnet.

### Materialien für Teilnehmende – Empfehlungen

Für viele IT-Kurse wird die Kursleitung ein Kursbegleitbuch empfehlen, welches die Teilnehmenden nach Feststellung ihrer persönlichen PC-/Smartphone-Systemumgebung, Betriebssystem-Version und Microsoft Office-Version (z. B. Windows 10 oder 11, MS Office 2013, 2016 oder 2019) bestellen sollten. In einigen Kursen wird ohne Unterrichtswerk gearbeitet bzw. bietet der jeweilige Kursleitende seine Kursmaterialien zum Selbstkostenpreis an.

### Internet- und Rechnernutzungsgebühr

Im Entgelt für Teilnehmende der IT-Kurse ist eine Rechner- bzw. Internetnutzungsgebühr enthalten. Diese ist von einer Ermäßigung ausgeschlossen.



## Digital im Alltag – Smart Life



### G55001

#### Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz

Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung dieser Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, in dem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt sie als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen. Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen im Stande sind zu leisten. Anmeldeschluss: 19.09.2025. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar.

*Mo, 22.09., 18.30-21.00 Uhr, online Zoom, 15,- EUR, Hartmut Nehme*

### G55002

#### KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

Mit dem Aufkommen der digitalen Sprachassistenten zeigen sich verstärkt die Vorteile von KI für Privatleute. Neue Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E steigern die Interaktionen von KI-Systemen und ihren Nutzern und bieten dadurch eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten. Der Schwerpunkt dieses Vortrags liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste anhand von zahlreichen Beispielen. Es geht u.a. um die Einführung in die Funktionsweise von KI-Systemen und das Erstellen von komplexen Texten mit Hilfe von KI. Weiterhin wird gezeigt, wie durch KI eigene Texte optimiert wer-

den können, wie man Sprache und Text mit KI übersetzen oder mit Hilfe von KI kreative Bilder erzeugen kann. Anmeldeschluss: 02.10.2025. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar.

*Mo, 06.10., 18.30-21.00 Uhr, online Zoom, 15,- EUR, Hartmut Nehme*

### G55003

neu

#### KI – Künstliche Intelligenz im Familienalltag

ChatGPT ist in aller Munde, aber wie können Eltern Künstliche Intelligenz eigentlich für sich nutzen? Ob bei der Organisation des Familienalltags, für kreative Ideen oder als Unterstützung bei Lernaufgaben - KI bietet viele Möglichkeiten. Gleichzeitig stellt sich die Frage, wie man gute Ergebnisse erzielt und welche Risiken es gibt. In dieser interaktiven online Live-Session erfahren Eltern, wie sie Künstliche Intelligenz sinnvoll im Familienalltag einsetzen können. Neben praktischen Anwendungsbeispielen werden auch die Chancen und Herausforderungen beleuchtet, um KI sicher und gewinnbringend zu nutzen. Anmeldeschluss: 02.10.2025

*Mi, 08.10., 20.00-21.30 Uhr, online - alfaview, 15,- EUR, Yakup Özkardes-Cheung*



#### Social VHS

**Kennen Sie schon unseren Facebook- und Instagram-Account? Hier informieren wir zu neuesten Veranstaltungen und geben einen Einblick in den VHS-Alltag. Reinschauen lohnt sich!**

[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)  
[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)

**G55004****Eltern im digitalen Zeitalter**

Im Online-Kurs lernen Eltern, wie sie im digitalen Zeitalter ihre Kinder vor den Risiken von Social Media schützen können. Wir werden die häufigsten Risiken und Herausforderungen im Zusammenhang mit der Nutzung von Social Media durch Kinder erkunden und Ihnen praktische Tipps geben, wie Sie Ihre Kinder vor Cybermobbing, unangemessenen Inhalten und Datenschutzproblemen schützen können. Egal ob Sie ein technikaffiner Elternteil sind oder sich erst langsam mit der digitalen Welt vertraut machen - dieser Kurs bietet Ihnen das nötige Wissen, um Ihre Kinder sicher durch die Welt der sozialen Medien zu begleiten. Anmeldeschluss: 26.11.2025. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar.

*Mo, 01.12., 18.30-20.45 Uhr, online, 27,- EUR,  
Robin Weniger*

**Auch interessant!**

Handy-Check und Smartphone-Führerschein für Kids

➔ Siehe G55210

**G55005****KI im Alltag und Beruf – Chancen nutzen, Zukunft gestalten**

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst Teil unseres Alltags und Arbeitslebens. Doch wie funktioniert sie genau, und wie können Sie diese für dich nutzen? In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, welche KI-Tools es gibt, wie sie im Beruf und Privatleben helfen können und welche Chancen und Herausforderungen damit verbunden sind. Das erwartet Sie: Grundlagen der Künst-

lichen Intelligenz, KI im Alltag, KI im Beruf, Datenschutz & Ethik, Praktische Übungen. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Steige ein in die Welt der KI und entdecke ihre Möglichkeiten.

*Sa, 08.11., 10.00-17.00 Uhr, VHS-Haus,  
EDV-Raum A.1.09, 72,- EUR, Felix Müller*

**G55006****Alles Fake? Deepfakes, KI-Betrug und die Auswirkungen auf die Gesellschaft**

Wie echt ist das, was wir sehen? In diesem intensiven Workshop lernen Sie, wie Deepfakes entstehen, welche Chancen und Risiken sie bergen - etwa in Medien, Politik oder Forschung - und wie man sie erkennt. Sie erhalten einen Einblick in aktuelle Technologien, ethische Fragestellungen und Forschungsansätze zur Bekämpfung digitaler Manipulation. Ideal für alle, die sich für digitale Medien, Sicherheit und gesellschaftliche Auswirkungen von KI interessieren - praxisnah, verständlich und ohne Vorkenntnisse.

*Sa, 08.11., 10.00-14.00 Uhr, VHS-Haus,  
EDV-Raum A.1.04, 34,- EUR, Kumaran Jeyaranjan*

**G55007****Kleinanzeigen – der Online-Trödelmarkt**

Sie haben den Keller entrümpelt oder in Regalen und Schränken aussortiert? Was bei Ihnen nicht mehr gebraucht wird, kann anderen noch nützlich sein und Freude machen. In diesem Workshop lernen Sie, wie einfach Sie Ihre Schätze aus dem Keller bei online Auktionen oder online Kleinanzeigen verkaufen können. Am Beispiel von (eBay-)Kleinanzeigen wird gezeigt, wie das Kaufen und Verkaufen funktioniert. Na-



türlich erfahren Sie im Kurs auch, welche Verkaufstrategien sich bewährt haben, rechtliche und organisatorische Hintergründe und alles, was Sie bei der Abwicklung, wie dem Versand und der Bezahlung, beachten sollten.

*Mi, 03.09., 16.30-20.15 Uhr, VHS-Haus,  
EDV-Raum A.2.06, 27,- EUR, Guido Schleffler*



## G55008 Investieren in Kryptowährungen

Für Teilnehmende mit ersten Kenntnissen. In diesem Kurs gehen wir u.a. auf folgende Punkte ein: Vorstellung der Geschäftsmodelle bekannter Kryptowährungen, Unterscheidungsmerkmale von Kryptowährungen, Technologische Grundlagen der neueren Kryptowährungen, Unterscheidung Coins versus Token, verschiedene Anlagemöglichkeiten in Kryptowährungen, Besonderheiten bei ICOs (Initial Coin Offering), Kryptowährungen gegen Zinsen verleihen (Lending), Staking als Alternative zu Lending, Vorstellung von Handelsplattformen für Kryptowährungen, Zugang zu Informationen über Kryptowährungen. Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen. Anmeldeschluss: 10.10.2025. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar.

*Mo, 13.10., 18.30-21.00 Uhr, online Zoom, 15,- EUR,  
Hartmut Nehme*

## G55009 Kryptowährungen: Bitcoins und ihre Alternativen

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitales Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig vom politischen Interesse einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die Anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technik-Freaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen, wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben. Anmeldeschluss: 14.11.2025. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar.

*Mo, 17.11., 18.30-21.00 Uhr, online Zoom, 15,- EUR,  
Hartmut Nehme*



## Wir suchen Kursleitende

**...für die Bereiche IT und Social Media.**

Ihre Ansprechpartnerin:

Christine Brocks

Tel: 02151 86 2656

E-Mail: christine.brocks@krefeld.de

**G55010**

neu

**Die Geschichte des Internets:  
Vortragsreihe**

Begeben Sie sich mit uns auf eine spannende Reise durch die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft des Internets. Mit der Buchung der gesamten Vortragsreihe können Sie zum Vorzugspreis von 21€ statt 24€ an den beiden Vorträgen teilnehmen. Beide Veranstaltungen sind in sich abgeschlossen. Der Fokus liegt auf wirtschaftlichen, gesellschaftlichen und politischen Aspekten des Themas. Technische Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Zum Dozent: Seine Karriere im Internet begann in den frühen 1990er Jahren eher zufällig als Informatikstudent. Seitdem lässt ihn das Thema nicht mehr los. Seit 25 Jahren als IT-Berater tätig, hat er viele Entwicklungen aus nächster Nähe miterlebt und sich oft genug geärgert, warum ihm das nicht selbst eingefallen ist.

*2x mi, 19.00-21.00 Uhr, ab 12.11., VHS-Haus,  
Raum A.1.10, 5.33 UStd., 21,- EUR, Roland Wegele*

**G55011**

neu

**Die Geschichte des Internets:  
Vergangenheit bis Gegenwart**

"Das Internet ist für uns alle Neuland", sagte Angela Merkel im Jahr 2013.

Mit unterhaltsamen und nachdenklichen Geschichten aus den Anfängen des Internets reisen wir bis in die 2000er Jahre, als das Big Business Einzug hielt. Wir erklären, wie die heutigen Tech-Giganten zu den wertvollsten Unternehmen der Welt wurden. Anhand von Beispielen wird gezeigt, womit Amazon, Google, Facebook, Apple und Co. tatsächlich ihr Geld verdienen - oft anders, als viele denken. Zudem wird beleuchtet, welche Rolle Deutschland dabei spielte, wo Chancen

möglicherweise verpasst wurden und welche Lehren daraus gezogen werden können. Abschließend gibt es Beispiele, wie Einzelpersonen davon profitieren konnten und immer noch können.

*Mi, 12.11., 19.00-21.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.1.10,  
12,- EUR, Roland Wegele*

**G55012**

neu

**Die Geschichte des Internets: Gegenwart  
bis Zukunft**

Dieser zweite Vortrag widmet sich den großen Entwicklungen des Internets in den letzten Jahren: Cloud- und Edge-Computing, das Internet der Dinge und natürlich Künstliche Intelligenz. Was genau verbirgt sich dahinter und warum sind diese Themen so gehypt? Wir klären, was es mit den sogenannten Einhörnern auf sich hat, von denen alle sprechen, und geben einen Ausblick auf die Zukunft: Verschläft Deutschland erneut eine wichtige Entwicklung oder ist die Lage vielleicht doch nicht so dramatisch, wie manche behaupten? Gibt es noch Chancen für Otto Normalverbraucher in der Welt der Tech-Riesen?

*Mi, 19.11., 19.00-21.00 Uhr, VHS-Haus, Raum A.1.10,  
12,- EUR, Roland Wegele*

**G55013****NFTs & Metaverse**

NFTs sind eine Art digitaler Eigentumsnachweis für reale und digitale Wertgegenstände und repräsentieren Werte an Audio- und Videoclips, Bildern, Sammelkarten und Kunst. Derzeit werden sie vorwiegend im Handel von digitalen Gegenständen mit Sammlerwert eingesetzt. Das Metaverse gilt als eine weitere Entwicklungsstufe des Internets, welches aus persistenten, gemeinsam genutzten virtuellen 3D-Räumen besteht. Diese sind zu einem wahrgenommenen, virtuellen Universum verbunden. Im Metaverse können Nutzer die Welten mitgestalten, dort leben, lernen, arbeiten und feiern. Anmeldeschluss: 07.11.2025. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar.

*Mo, 10.11., 18.30-21.00 Uhr, online Zoom, 15,- EUR,  
Hartmut Nehme*



## G55014

### Neue Freundschaften und Kontakte im Internet knüpfen

Heutige Internet-Angebote bieten Ihnen die Möglichkeit, leicht einen neuen Partner zu finden oder jemanden für gemeinsame Freizeitaktivitäten kennenzulernen. Sie können sich unverbindlich mit Leuten in Ihrer Umgebung treffen, welche Ihre eigenen Interessen teilen. Die Bandbreite an Themen ist hierbei unerschöpflich, von Outdoor & Abenteuer, Familie, Essen & Trinken usw. Vielleicht suchen Sie eine Urlaubsbegleitung oder Unterstützung bei einem bestimmten Problem. Auch wenn Sie noch keine konkrete Idee für eine Kontaktaufnahme über das Internet haben, zeigen wir Ihnen die Vielfalt der Möglichkeiten neue Wege auszuprobieren. Anmeldeschluss: 05.12.2025. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar.

*Mo, 08.12., 18.30-21.00 Uhr, online Zoom, 14,- EUR, Hartmut Nehme*



### Digital Café – DigiLotsen Krefeld

In Kooperation mit SmartCity Krefeld und dem Digital-Kompass

Digitale Teilhabe für alle. Unterstützung bei allen Fragen rund um die Digitalisierung. Die DigiLotsen stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Im Digital-Café bieten wir Unterstützung für Seniorinnen und Senioren bei allen Fragen rund um die Digitalisierung. Ein offenes Angebot. Um vorherige Anmeldung wird gebeten!

## G55020

*Do, 18.09., 15.00-17.00 Uhr, VHS-Haus, EDV-Raum A.2.06, DigiLotsen Krefeld*

## G55021

*Do, 16.10., 15.00-17.00 Uhr, VHS-Haus, EDV-Raum A.2.06, DigiLotsen Krefeld*

## G55022

*Do, 20.11., 15.00-17.00 Uhr, VHS-Haus, EDV-Raum A.1.04, DigiLotsen Krefeld*

## G55023

*Do, 18.12., 15.00-17.00 Uhr, VHS-Haus, EDV-Raum A.1.04, DigiLotsen Krefeld*



[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)



[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)



## Smartphone und Tablet



### G55101

#### Intensiv-Kurs: Android-Smartphone sicher und effektiv nutzen (Sommerkurs)

Entdecken Sie in kürzester Zeit die essenziellen Funktionen Ihres Android-Smartphones! Unser Intensiv-Kurs bietet einen schnellen Einstieg in die Grundlagen der Bedienung und vermittelt Ihnen praktische Fertigkeiten für den effizienten Umgang mit Apps. In diesem kompakten Format erfahren Sie, wie Sie Ihr Smartphone optimal einrichten, grundlegende Bedienungsschritte beherrschen und sich einen Überblick über die wichtigsten Funktionen verschaffen. Von der Grundlagen der Bedienung und vermittelt Ihnen praktische Fertigkeiten für den effizienten Umgang mit Apps. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bringen Sie Ihr Android-Smartphone und das Ladekabel mit und erleben Sie, wie es in kürzester Zeit zu einem unverzichtbaren Begleiter im Alltag wird!

*Di-Do, 15.-17.07., 10.00-12.30 Uhr, VHS-Haus, EDV-Raum A.1.04, 9 UStd., 59,- EUR, Lothar Hinrichs*

### G55102

#### Intensiv-Kurs: Android-Smartphone sicher und effektiv nutzen

Entdecken Sie in kürzester Zeit die essenziellen Funktionen Ihres Android-Smartphones! Unser Intensiv-Kurs bietet einen schnellen Einstieg in die Grundlagen

der Bedienung und vermittelt Ihnen praktische Fertigkeiten für den effizienten Umgang mit Apps. In diesem kompakten Format erfahren Sie, wie Sie Ihr Smartphone optimal einrichten, grundlegende Bedienungsschritte beherrschen und sich einen Überblick über die wichtigsten Funktionen verschaffen. Von der Verwaltung von Kontakten bis hin zur Nutzung von Apps - wir konzentrieren uns auf das Wesentliche, um Ihnen ein schnelles Verständnis zu vermitteln.

*3 x do, 10.00-12.30 Uhr, ab 25.09., VHS-Haus, EDV-Raum A.1.09, 9 UStd., 64,- EUR, Lothar Hinrichs*

### G55103NV

#### Erste Schritte mit dem Android-Smartphone oder -Tablet

Entdecken Sie die Grundlagen Ihres Android-Geräts in diesem einsteigerfreundlichen Kurs! Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Funktionen und helfen Ihnen bei Bedarf, eine Google-Mailadresse einzurichten. Der Kurs ist speziell auf Anfänger\*innen ausgerichtet und wird in einem gemäßigten Tempo durchgeführt. Sie lernen, weitere Funktionen Ihres Smartphones zu verstehen und wie man mit Android-Geräten im Internet surft, den Kalender mit Daten auf einem PC abgleicht sowie Apps und Updates installiert. Auch das Thema Sicherheit wird angesprochen. Bitte bringen Sie Ihr geladenes Gerät mit Ladekabel, Ihre Google-Mailadresse samt Passwort und die vierstellige PIN Ihrer SIM-Karte mit. Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs nicht für Apple- und Windows-Geräte geeignet ist.

*Sa/So, 11./12.10., 9.00.-14.00 Uhr, Neukirchen-Vluyn, Diesterwegstraße 1 a, EDV-Raum 0.12, 12 UStd., 79,- EUR, Andreas Braems*

### G55104

#### Android-Smartphone sicher und effektiv nutzen – Erste Schritte

Tauchen Sie ein in die Grundlagen der Bedienung, erlernen Sie praktische Funktionen und meistern Sie den Umgang mit Apps. Dieser Kurs führt Sie durch die optimale Einrichtung Ihres Smartphones, zeigt Ihnen, wie Sie Kontakte verwalten und mühelos durch die Menüs navigieren. Erleben Sie die Vielfalt der App-Welt und erfahren Sie, wie Sie Anwendungen herunter-



terladen, aktualisieren und organisieren. Wir nehmen uns Zeit für Ihre Fragen und gehen auf individuelle Bedürfnisse ein. Egal, ob Sie sich mit E-Mails vertraut machen möchten, Fotos und Videos teilen wollen oder die Sicherheitseinstellungen erkunden möchten - dieser Kurs bietet Ihnen einen umfassenden Einstieg in die Android-Welt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone und das Ladekabel mit.

6 x di, 16.00-18.30 Uhr, ab 28.10., VHS-Haus,  
EDV-Raum A.1.04, 18 UStd., 128,- EUR,  
Lothar Hinrichs

#### Auch interessant!

Einführung in die Android-App-Entwicklung mit Java

→ G55903

## iPhone & iPad

Die mobilen Geräte iPhone und iPad von Apple sind mittlerweile in vielen Haushalten vorhanden. In diesem Kurs lernen Sie Ihr iPad und Ihr iPhone richtig kennen. Von den Anschlüssen und Schaltern, über die wichtigsten Systemeinstellungen bis zur Bedienung der Oberfläche erfahren Sie in diesem Kurs alles, was Sie wissen müssen. Bringen Sie zu diesem Kurs bitte Ihr geladenes iPad und/oder iPhone mit (mit Ladekabel und Netzteil).

### G55110

Di, 16.09., 16.30-20.15 Uhr, VHS-Haus,  
EDV-Raum A.1.09, 38,- EUR, Guido Schleffler

### G55111NV

Mi, 26.11., 16.30-20.15 Uhr, Neukirchen-Vluyn,  
Diesterwegstraße 1 a, Raum 1.03, 38,- EUR,  
Guido Schleffler

## iPhone & iPad – Aufbau-Workshop

Wenn Sie bereits an einem Einstiegskurs für iPhone und/oder iPad teilgenommen haben und nun Ihre Kenntnisse erweitern möchten, ist dieser Workshop genau das Richtige! Oder Sie haben bereits Erfahrungen im Umgang mit Ihrem Apple-Gerät gesammelt und benötigen jetzt noch einige hilfreiche Tipps und

Tricks. Die Teilnehmenden können ihre eigenen Aufbau-Themen und Fragen im Kurs vorschlagen. Bitte eigenes iPhone und/oder iPad inkl. Ladekabel mitbringen.

### G55112

Mo, 27.10., 16.30-20.15 Uhr, VHS-Haus,  
EDV-Raum A.1.09, 38,- EUR, Guido Schleffler

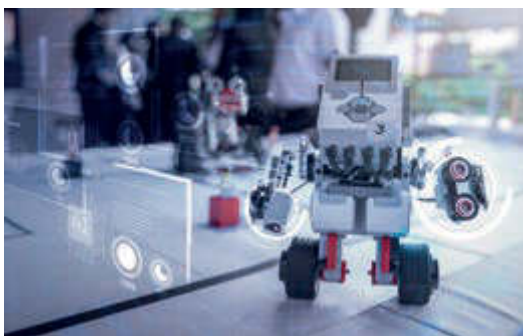
### G55113NV

Mi, 10.12., 16.30-20.15 Uhr, Neukirchen-Vluyn,  
Diesterwegstraße 1 a, Raum 1.03, 5 UStd., 38,- EUR,  
Guido Schleffler





## IT-Angebote für Schülerinnen und Schüler



### Lego®-Roboter: Bauen und Programmieren (8 - 12 Jahre)

Wer LEGO®-Technik liebt oder kennenlernen möchte und wer einen LEGO®-Roboter bauen und bewegen möchte, für die/den ist unser Einführungskurs gedacht. Wir wollen in die Welt der Lego®-Roboter einsteigen. Wir werden die Bausteine, den Roboterbaustein, die Motoren und die Sensoren untersuchen, einen Roboter zusammen bauen und einfache oder kompliziertere Programme zur Bewegung des Roboters mit LEGO® Education SPIKE erstellen und testen. Mit den gebauten Robotern werden wir eine kleine Demonstration für die Eltern vorbereiten. Anschließend müssen wir leider alle Roboter wieder zerlegen und die Teile in der Box verstauen.

Bitte mitbringen: Snack/Lunchpaket und Getränk für die Mittagspause. Im Entgelt sind Familienkarte und sonstige Ermäßigungen bereits berücksichtigt.

#### G55201

So, 23.11., 10.00-15.00 Uhr, VHS-Haus,  
EDV-Raum A.1.09, 49,- EUR, Beate Frese

#### G55202NV

So, 14.12., 10.00-15.00 Uhr, Neukirchen-Vluyn,  
Diesterwegstraße 1 a, EDV-Raum 0.12, 49,- EUR,  
Beate Frese

#### G55203

So, 11.01., 10.00-15.00 Uhr, VHS-Haus,  
EDV-Raum A.1.09, 49,- EUR, Beate Frese

#### G55204

### Lego®-Roboter: Bauen und Programmieren (8 - 12 Jahre) – Ferienkurs

Am ersten Tag steigen wir in die Welt der Lego®-Roboter ein. Wir werden die Bausteine, den Roboterbaustein, die Motoren und die Sensoren untersuchen, und ihre Ansteuerung lernen. Anschließend heißt es, einen Roboter zusammenbauen und einfache Bewegungen zu programmieren. Dabei werden wir den Roboter und unser Programm immer wieder testen. Mit diesen Kenntnissen werden wir am zweiten Tag entweder einen neuen Lego®-Roboter zusammenbauen oder den gebauten Roboter mit weiteren Fähigkeiten ausstatten. Dabei werden wir verschiedene Sensoren gleichzeitig einsetzen und ansteuern. Bitte mitbringen: Snack/Lunchpaket und Getränk für die Mittagspause. Im Entgelt sind Familienkarte und sonstige Ermäßigungen bereits berücksichtigt.

Mi/Do, 22./23.10., 10.00-15.00 Uhr, VHS-Haus,  
EDV-Raum A.1.09, 91,- EUR, Beate Frese



#### G55210

### Handy-Check und Smartphone-Führerschein für Kids

Entdecke dein Smartphone: Ein Kurs für Kids (10-12 Jahre), die bereits ein eigenes Gerät besitzen. Wir checken gemeinsam das Smartphone und überprüfen verschiedene Einstellungen z.B. den Datenschutz bei Google und auch bei WhatsApp. Danach werden den Kids grundlegende Funktionen gezeigt und sie werden auf Gefahren hingewiesen. Welche Fotos und Videos darf ich über das Internet versenden? Welche Rolle spielt dabei das Recht am eigenen Bild? Richtiger Umgang mit dem Internet und den Apps: YouTube, WhatsApp, Instagram und Co. stehen als nächstes auf dem



Programm. Was ist denn genau CyberMobbing? Was sind Spuren im Netz? Und wie verhalte ich mich richtig in Gruppen? An praktischen Beispielen sollen die Kinder für die Themen sensibilisiert werden. Abschließend: Ein kleiner Fragebogen und dein Smartphone-Führerschein ist in der Tasche! Im Entgelt sind Familienkarte und sonstige Ermäßigungen bereits berücksichtigt.

Sa, 21.02., 10.00-15.00 Uhr, VHS-Haus,  
EDV-Raum A.1.09, 50,- EUR, Andreas Braems

#### Auch interessant!

Künstliche Intelligenz im Familienalltag & Eltern im digitalen Zeitalter

→ Siehe G55003 f.



**Jetzt online buchen!**



Auf unserer Website unter [www.vhs.krefeld.de](http://www.vhs.krefeld.de) finden Sie unser gesamtes Kursangebot und können dort auch direkt buchen.




**Social VHS**

Kennen Sie schon unseren Facebook- und Instagram-Account? Hier informieren wir zu neuesten Veranstaltungen und geben einen Einblick in den VHS-Alltag. Reinschauen lohnt sich!

[www.facebook.com/vhs.kr](http://www.facebook.com/vhs.kr)  
[www.instagram.com/vhs.kr](http://www.instagram.com/vhs.kr)

## PC-Grundlagen und Wissensbausteine



### Erste Schritte am Computer

Sie möchten den Umgang mit dem Computer oder Laptop erlernen? Wir machen die ersten Schritte am Computer gemeinsam. Dieser Kurs macht Sie mit allen notwendigen Handgriffen vertraut. Neben dem Umgang mit Windows erhalten Sie eine Einführung in die Programme Word und Excel und das Internet. Sie lernen z.B. wie man Ordner, kleine Tabellen oder Texte erstellt und das Internet nutzt.

#### G55301

8 x mo, 16.30-18.00 Uhr, ab 27.10., VHS-Haus,  
EDV-Raum A.2.06, 16 UStd., 116,- EUR,  
Manfred Peter

#### G55302NV

8x mi, 16.30-18.00 Uhr, ab 29.10., Neukirchen-Vluyn,  
Diesterwegstraße 1 a, EDV-Raum 0.12, 16 UStd.,  
116,- EUR, Manfred Peter

#### G55303

neu

### Apple – Arbeiten am Mac

Dieser Kurs beschäftigt sich mit dem Umgang von Apple-Geräten. Hier können Sie Ihr Mac-Gerät kennenlernen, seine Funktionen und Bedienung verstehen und seine Möglichkeiten entdecken. Nach einer ausführlichen Einführung in die Nutzeroberfläche des Mac werden wir gemeinsam die Grundeinstellungen erforschen und uns langsam aber sicher an wichtige und nützliche Themen heranwagen. Diese umfassen die Bearbeitung von Dateien und Ordern, den Umgang mit Mac-Programmen wie Pages, Keynote oder



Safari. Darüber hinaus widmen wir uns den Fotos, Notizen und dem Kalender. Neben theoretischem Unterricht besteht genügend Zeit, um Fragen zu beantworten, das Gelernte anzuwenden und viel auszuprobieren. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Mac mit. Dieser sollte mindestens die macOS-Version OS X Yosemite 10.10.15 oder neuer aufweisen.

10 x mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 22.09., VHS-Haus, EDV-Raum A.2.06, 20 UStd., 95,- EUR, Roland Plank



### G55304

neu

## Genug von Windows? Wie wäre es mit Linux?

Sie möchten Linux kennenlernen und den Wechsel von Windows wagen? In diesem praxisnahen Seminar erhalten Sie eine verständliche Einführung in Linux, lernen gängige Distributionen kennen und installieren Ihr eigenes System. Grundlagen der Bedienung, nützliche Tools und individuelle Anpassungsmöglichkeiten stehen ebenso im Fokus wie die Vorteile von Linux in Sachen Sicherheit, Kosten und Flexibilität. Live-Demos und Übungen erleichtern den Einstieg. Ideal für Neugierige ohne Vorkenntnisse!

Sa, 13.09., 10.00-17.00 Uhr, VHS-Haus, EDV-Raum A.2.06, 72,- EUR, Gabriele Schramm

### G55305

## Alles rund um den Laptop und PC

Sie haben bereits einige Erfahrung mit dem PC gesammelt, aber Fragen zu Dateien, Installationen, dem Aufräumen von Ordnern und der Datensicherung tauchen auf? Wo landen meine Downloads? Wie räume ich den Download-Ordner auf und wie organisiere ich meine Daten? Wie installiere ich ein Programm und wie werde ich alte Programme wieder los? Unser Kurs bietet praxisnahe Antworten auf diese Fragen. Voraussetzung sind grundlegende PC-Kenntnisse und Sicherheit im Umgang mit Tastatur und Maus, wie sie beispielsweise im Kurs "Erste Schritte am Computer" vermittelt werden. Bringen Sie gerne Ihren eigenen Windows-Laptop mit und vergessen Sie nicht das Netzteil. Der Kurs ist nicht für Apple-Geräte geeignet.

4 x di, 18.00-21.15 Uhr, ab 28.10., VHS-Haus, EDV-Raum A.1.09, 16 UStd., 120,- EUR, Andreas Braems



### G55306

neu

## Computerwissen: Vertiefen, Anwenden, Verstehen

Sie haben bereits erste Schritte am Computer gemacht und möchten Ihr Wissen nun erweitern? In diesem Aufbaukurs vertiefen Sie grundlegende Kenntnisse und wenden sie sicher an. Schritt für Schritt festigen Sie Ihr Verständnis und gewinnen mehr Sicherheit im Umgang mit dem PC. Ideal für alle, die auf dem Gelernten aufbauen und sich digital weiterentwickeln möchten.

5 x mo, 16.30-18.00 Uhr, ab 08.09., VHS-Haus, EDV-Raum A.2.06, 10 UStd., 89,- EUR, Manfred Peter



## G55307

### Hardware-Wissen: Ein Leitfaden für den perfekten PC

Tauchen Sie ein in die Welt der Hardware und entdecken Sie, wie Sie den perfekten PC für Ihre Anforderungen auswählen! Dieser Kurs gibt nicht nur Einblicke in essentielle Hardwarekomponenten wie Mainboards, Prozessoren, Grafikkarten und Speicher, sondern zeigt auch, wie Sie Windows optimal installieren und Gerätetreiber konfigurieren. Egal, ob Sie einen neuen Computer kaufen oder selbst bauen möchten - dieser Workshop bietet Ihnen das Wissen, um Entscheidungen zu treffen. Entdecken Sie, was Sie wirklich benötigen, und wo Sie qualitativ hochwertige Komponenten finden können.

*Sa, 20.09., 11.00-16.00 Uhr, VHS-Haus,  
EDV-Raum A.1.04, 43,- EUR, Lothar Hinrichs*

## G55308

### Die Dateiverwaltung unter Windows

Der richtige Umgang mit dem Windows Explorer, spart viel Zeit und Nerven am Computer. In diesem Kurs soll der grundsätzliche Umgang mit der Dateiverwaltung über den Windows Explorer erlernt werden: Wo und wie findet man seine Dokumente wieder? Wie schafft man Ordnung auf seiner Festplatte? Wie werden Sicherungskopien von Ihren wichtigen Dateien erstellt? Wie nutzt man einen USB-Stick bzw. wie geht man mit CD's/DVD's um? Ziel ist eine gut angelegte Dokumentverwaltung und der sichere Umgang dem Windows Explorer. Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit dem PC.

*Fr, 05.12., 09.00-13.00 Uhr, VHS-Haus,  
EDV-Raum A.1.09, 33,- EUR, Gabriele Schramm*

## Office-Anwendungen

### MS Office – allgemein



## G55401

### MS 365 – produktive Kollaboration: Effektive Teamarbeit durch konsistente Workflows

Ein Angebot im Rahmen der Kooperationsreihe "vhs DigitalKooperation"

Im Zentrum eines modernen Büromanagements stehen die transparente Zusammenarbeit zentraler und dezentraler, aber auch interner und externer Teams - mit dem Ziel einer „fluide“ Bearbeitung von Informationen bzw. Daten. MS 365, die sogenannte Produktivitätscloud, eröffnet die Möglichkeit zur erheblichen Steigerung der kollektiven Arbeitseffektivität, und zwar auf sämtlichen (Hierarchie-)Ebenen von Organisationen bzw. Unternehmen. Die Plattform bietet mächtige Werkzeuge zur Digitalisierung bestehender analoger Prozesse. Sie ermöglicht zudem eine gezielte Steuerung der Unternehmenskommunikation. Darüber hinaus ist sie auf einen erfolgreichen Wissenstransfer, dem ein professionelles Dokumentenmanagement zugrunde liegt, ausgerichtet. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar. Anmeldeschluss 01.07.2025

*Mo-Fr, 07.-11.07., 09.00-16.30 Uhr, online, 350,- EUR,  
Thorsten Bradt*

**G55402****Sommerkurs "Fit fürs Büro" mit Word, Excel, Internet und E-Mail**

Dieses Seminar bereitet gezielt und kompakt auf spezielle Tätigkeiten des Büroalltages vor. Es ist insbesondere für Berufs- und Wiedereinsteigende, aber auch für kaufmännische Mitarbeitende mit geringen Computer-Kenntnissen geeignet. Neben IT-Grundkenntnissen werden gängige Anwenderprogramme wie Word 2019 und Excel 2019 in kompakter Form vermittelt. Darüber hinaus erwerben die Teilnehmenden Kenntnisse im Bereich Internet, E-Mail und E-Mail-Sonderfunktionen.

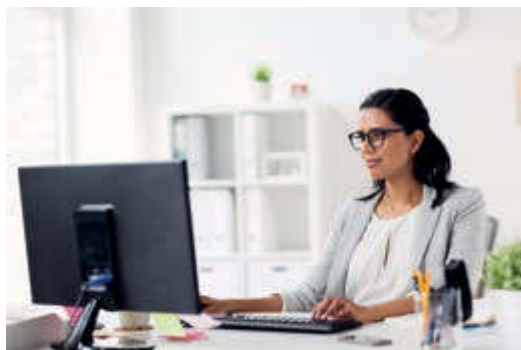
*Mo-Fr, 18.-22.08., 10.00-14.00 Uhr, VHS-Haus, EDV-Raum A.2.06, 25 UStd., 135,- EUR, Winfried Mommers*

**G55403****neu****Einführung in MS 365 zur teamorientierten Zusammenarbeit**

Ein Angebot im Rahmen der Kooperationsreihe "vhsQuickSteps"

MS 365, die Produktivitätscloud, bietet gegenüber einer Nutzung des klassischen Office-Pakets von Microsoft nur bei oberflächlicher Betrachtung allein den Vorteil, mit den jeweils aktuellen Programmversionen - etwa von Word, Outlook oder Excel - arbeiten zu können. Seine Implementierung berührt vielmehr den Wesenskern einer jeden Organisation, namentlich dessen Kultur. Eine effektive Anwendung von MS 365 setzt die umfassende Anpassung bisher etablierter Arbeitsweisen und mitunter einen Paradigmenwechsel voraus. Neue, teils kaum verlässlich kalkulierbare Rahmenbedingungen einer unternehmerischen Präsenz am Markt erfordern von sämtlichen Beteiligten die ausgeprägte Fähigkeit zur Flexibilität - unabhängig von hierarchisch geprägten Positionen. Dazu muss eine einfache, klare und vor allem zielführende Kommunikation in der teamorientierten Zusammenarbeit gewährleistet sein. Die Produktivitätscloud bietet vielfältige, bedarfsgerechte Möglichkeiten dazu. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar. Anmeldeschluss: 11.09.2025

*Di, 16.09., 10.30-12.00 Uhr, online, Thorsten Bradt*

**G55404****neu****Effizienter Einsatz von Microsoft Office am Arbeitsplatz: Word, Excel und PowerPoint (Bildungsurlaub)**

Sie haben bereits erste Erfahrungen im Umgang mit der Bürosoftware Microsoft Office gesammelt und möchten Ihre Kenntnisse erweitern? Im Vordergrund dieses Bildungsurlaubs stehen gezielte Übungen, die Ihnen mehr Sicherheit im Umgang mit Office sowohl am Arbeitsplatz als auch daheim geben werden. Es geht um Textverarbeitung mit Word (2 Tage), Tabellenkalkulation mit Excel (2 Tage) und Präsentationsgraphik mit PowerPoint (1 Tag).

*Mo-Fr, 27.-31.10., 09.00-16.30 Uhr, VHS-Haus, EDV-Raum A.2.06, 350,- EUR, Werner Pawlicki*

**G55405****Bürokommunikation "Fit fürs Büro" mit Word, Excel, Internet und E-Mail**

Dieses Seminar bereitet gezielt auf spezielle Tätigkeiten des Büroalltages vor. Es ist insbesondere für Berufs- und Wiedereinsteigende, aber auch für kaufmännische Mitarbeitende mit geringen Computer-Kenntnissen geeignet. Neben IT-Grundkenntnissen werden gängige Anwenderprogramme wie Word und Excel in kompakter Form vermittelt. Darüber hinaus erwerben die Teilnehmenden Kenntnisse im Bereich Internet, E-Mail und E-Mail-Sonderfunktionen.

*7 x mi, 18.30-21.30 Uhr, ab 29.10., VHS-Haus, EDV-Raum A.1.09, 28 UStd., 199,- EUR, Winfried Mommers*

**G55406****Kurs für Frauen: Fit für die Berufspraxis mit Office**

In diesem Kurs - von Frauen für Frauen - werden grundlegende EDV Kenntnisse mit dem Betriebssystem Windows, der Dateiverwaltung, wie auch den üblichen Büroanwendungen (Word, Excel, PowerPoint, Outlook) kompakt vermittelt. Dieses Kursangebot richtet sich an Frauen mit PC Grundkenntnissen, wie Berufsein- und -umsteigerinnen oder Berufsrückkehrerinnen, die ihre EDV-Kenntnisse aktualisieren und erweitern möchten. Grundlegende EDV-Kenntnisse werden vorausgesetzt. Bitte mitbringen: USB Stick.

5 x fr, 09.00-13.15 Uhr, ab 31.10., VHS-Haus,  
EDV-Raum A.1.09, 25 UStd., 162,- EUR,  
Gabriele Schramm

**G55407**

neu

**TTT: Tastenkombinationen, Tipps & Tricks für MS Excel & Word**

Excel und Word arbeiten nicht so, wie Sie es wollen? Sie suchen nach komfortablen Möglichkeiten zur besseren Nutzung der Tabellenkalkulation und der Textverarbeitung? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Mit Tastenkombinationen in Word, Windows und Excel erreichen Sie schnell ihre gewünschten Ziele. Nutzen Sie unbekannte Werkzeuge. Mit Makros, eigenen Funktionen und Programm-Optionen gestalten Sie IHR Excel individuell. Für immer wiederkehrende Texte verwenden Sie Textkonserven in Form von Bausteinen mit individuellen Einfügungen. Lernen Sie, wie Sie in der Textverarbeitung Word rechnen können. Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in MS Word und Excel. Der Kurs eignet sich nicht für reine Anfänger\*innen.

Sa/So, 15./16.11., 09.00-17.00 Uhr, VHS-Haus,  
EDV-Raum A.2.06, 142,- EUR, Werner Pawlicki

**G55408**

neu

**MS 365 – smarte Workflows in Unternehmen: Zusammenarbeit mit SharePoint, Teams, Planner & Co. (Bildungsurlaub)**

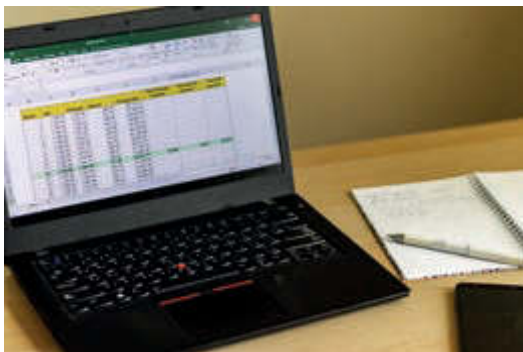
Ein Angebot im Rahmen der Kooperationsreihe "vhs DigitalKooperation"

Im Zentrum moderner Organisationen bzw. Unternehmen steht die interne und externe Zusammenarbeit unterschiedlichster Gruppen - mit dem Ziel eines transparenten, gemeinsamen Zugriffs auf relevante Informationen bzw. Daten (Wissenstransfer). MS 365, die sogenannte Produktivitätscloud, eröffnet dazu vielfältige Möglichkeit, und zwar auf sämtlichen (Hierarchie-) Ebenen. Wichtige Tools dazu sind SharePoint (Wissens- bzw. Dokumentenmanagement), Teams (Kollaboration und Kommunikation) sowie Planner (Aufgaben- bzw. Projektmanagement). Die Plattform bietet mächtige Möglichkeiten zur Digitalisierung und Automatisierung bestehender Prozesse. Mit ihr können Kommunikationskanäle bzw. -abläufe angelegt und gesteuert werden. Für effektive Workflows ist das Verständnis sämtlicher Einzelkomponenten entscheidend. Unterstützung finden Nutzerinnen und Nutzer dabei durch die native KI von Microsoft, namentlich MS Copilot. Diese lässt sich mittlerweile unter zahlreichen Anwendungen direkt oder indirekt einsetzen. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar. Anmeldeschluss 24.11.2025

Mo-Fr, 01.-05.12., 09.00-16.30 Uhr, online, 350,- EUR,  
Thorsten Bradt



## Excel



### MS Excel Grundkurs intensiv: Mit Know-How durch den Büroalltag

Intensivtraining ab 1 Person (max. 5) zur Vorbereitung auf den Büroalltag.

Dieser Kurs zeigt Ihnen die gängigsten Anwendungsbeispiele im Büroalltag und die wichtigsten Excel-Funktionen, um geschickt größere Datenmengen zu verstehen und anschließend verarbeiten und präsentieren zu können. Zunächst wird Excel allgemein in seinen Grundlagen erklärt, um künftig sicherer durch das Programm navigieren zu können. Anschließende Themenblöcke werden sein: 1. Dateneingaben, Tabellenaufbau, Formatierung. 2. Datenbearbeitung, Grundrechenarten und Grundfunktionen. 3. Einfache Beispiele zur Datenauswertung und bedingte Formatierung. 4. Diagramme mit Bezug zu Tabellen.

#### G55410

Sa, 27.09., 10.00-17.00 Uhr, VHS-Haus,  
EDV-Raum A.2.06, 250,- EUR, Felix Müller

#### G55411

Sa, 15.11., 10.00-17.00 Uhr, VHS-Haus,  
EDV-Raum A.1.04, 250,- EUR, Felix Müller

#### G55412

### Tabellenkalkulation mit Excel – Grundkurs

Anhand vieler Beispiele und Übungen werden in diesem praxisbezogenen Kurs die Standardfunktionen von MS Excel vermittelt. Thematisiert werden: Aufbau von Tabellen und Mappen; Eintragen von Texten, Zahlen und Formeln; Verändern von Voreinstellungen; Formatieren von Zahlen und Texten; Verschieben und

Kopieren von Tabellenbereichen; verschiedene Funktionen; Verweisfunktionen; Abspeichern, Abrufen und Ausdrucken von Tabellen und Tabellenbereichen; grafische Darstellung von Tabellendaten; Fragen zur Gestaltung von Diagrammen sowie zu Seitenlayout und Druck. Vorausgesetzt werden PC-Grundlagenkenntnisse.

Mi/Do, 08./09.10., 09.00-16.30 Uhr, VHS-Haus,  
EDV-Raum A.1.04, 144,- EUR, Winfried Mommers

### MS Excel Aufbaukurs intensiv: Fortgeschritten durch den Büroalltag

Intensivtraining ab 2 Person (max. 5) zur Vorbereitung auf den Büroalltag.

Dieser Kurs zeigt Ihnen die anspruchsvolleren Anwendungsbeispiele im Büroalltag und die wichtigsten Excel-Funktionen, um gekonnt größere Datenmengen zu verarbeiten und zu analysieren. Schwerpunkte werden hier hilfreiche Excel-Formeln und Pivot-Tabellen bilden, um größere Datenmengen leicht analysieren zu können. Dabei werden auch übliche sogenannte Shortcuts gezeigt, um schneller durch Excel navigieren zu können. Anschließende Themenblöcke werden sein: 1. Tabellenaufbau/Tabellenentwurf und bedingte Formatierung, 2. Anspruchsvollere Datenauswertung bspw. mit Summewenn-Funktionen oder X-Verweis. 3. Diagramme mit Bezug zu Tabellen oder einem definierten Datensatz 4. Pivot-Tabellen (Daten filtern, selektieren, auswerten).

#### G55413

So, 28.09., 10.00-17.00 Uhr, VHS-Haus,  
EDV-Raum A.2.06, 250,- EUR, Felix Müller

#### G55414

So, 23.11., 10.00-17.00 Uhr, VHS-Haus,  
EDV-Raum A.2.06, 250,- EUR, Felix Müller



## G55415

### Tabellenkalkulation mit Excel – Aufbaukurs

Folgende Themen werden behandelt: Verknüpfungen, komplexe Funktionen mit Funktions-Verschachtelungen sowie umfangreiche Tabellen mit vielen Beispielen aus der Praxis. Kenntnisse auf Basis des Excel-Grundkurses oder vergleichbare Kenntnisse werden vorausgesetzt.

*Mi/Do, 23./30.10., 09.00-16.30 Uhr, VHS-Haus, EDV-Raum A.1.04, 144,- EUR, Winfried Mommers*



## G55417

### Excel Spezial – Pivot-Tabellen

Sie können mit Hilfe der Pivot-Tabellen umfangreiche Daten aus Excel-Dateien (oder externen Datenquellen) in verschiedene übersichtliche Formate sowie unterschiedliche Berechnungsmethoden zusammenfassen. Pivot-Tabellen sind somit ein nützliches Instrument zum Zusammenfassen und Darstellen multidimensionaler Daten. Dabei ist es möglich, durch Layoutveränderungen der Pivot-Tabellen, Daten aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und unterschiedliche Ergebnisse anzeigen zu lassen. In diesem Workshop wird Ihnen vermittelt, Pivot-Tabellen mit Excel als komfortables Auswertungsinstrument für umfangreiche Listen einzusetzen.

*Do, 27.11., 09.00-16.30 Uhr, VHS-Haus, EDV-Raum A.1.04, 8 UStd., 59,- EUR, Winfried Mommers*



## G55416

### Excel Spezial – Programmierung mit VBA

Sie arbeiten seit einiger Zeit mit Excel und kennen sich gut aus? Dann bietet Ihnen dieser Kurs die nächste Stufe in dieser Anwendung, denn Excel kann viel mehr. Sie lernen einfache Makros sowie die Programmiersprache Visual Basic für Anwendungen (VBA) kennen. Damit sind Sie in der Lage, Ihre Excel-Anwendungen durch Schaltflächen, Formulare, Auswahlboxen etc. zu erweitern und zu automatisieren. Thematisiert werden: die Syntax der VBA Sprache, Programmkonstrukte (z.B. Schleifen), der Umgang mit der VBA-Entwicklungsumgebung, Einstieg in das Excel-Objektmodell sowie die Erstellung von Makros. Vorausgesetzt werden Erfahrungen mit Windows und Excel. Vorkenntnisse in der Programmierung sind nicht notwendig.

*Mi/Do, 12./13.11., 09.00-16.30 Uhr, VHS-Haus, EDV-Raum A.1.09, 16 UStd., 144,- EUR, Winfried Mommers*



### Social VHS

Kennen Sie schon unseren Facebook- und Instagram-Account? Hier informieren wir zu neuesten Veranstaltungen und geben einen Einblick in den VHS-Alltag. Reinschauen lohnt sich!

[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)  
[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)



## Outlook

**G55430****neu**

### MS Outlook NEW – innovatives Look-and-feel: Interne und externe Unternehmenskommunikation

Ein Angebot im Rahmen der Kooperationsreihe "vhsQuickSteps"

Aktuell bietet Outlook noch zwei parallele Ansichten - die klassische und die neue grafische Benutzeroberfläche, Outlook NEW. Die erste Variante basiert auf einer traditionellen Arbeitsansatz, bei dem sich Nutzerinnen und Nutzer vornehmlich auf ein Arbeiten am Client konzentrieren und gegebenenfalls über Transfer- bzw. Austauschlaufwerke Daten im Unternehmen kommunizieren. Basis dafür sind die traditionellen Outlook-Module E-Mail, Kontakte, Kalender und Aufgaben, aber auch Notizen, Ordner und Verknüpfungen. Outlook NEW, die zweite Variante, bietet analoge Funktionen über diverse Apps, die sich nahtlos unter MS 365 integrieren - beispielsweise OneNote. Outlook NEW setzt allerdings eine umfassende Anpassung bisheriger Arbeitsabläufe voraus, da es auf das branchenübergreifende Erfordernis agiler Formen der Zusammenarbeit ausgerichtet ist. Unter Outlook NEW bleibt das Erstellen und Verwalten persönlicher Aufgaben der App MS To Do vorbehalten, während ein kollaboratives Aufgabenmanagement separat über die App Planner realisiert wird. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar. Anmeldeschluss: 15.09.2025

2 x fr, 10.30-12.00 Uhr, ab 19.09., online, 4 UStd., 38,- EUR, Thorsten Bradt

**G55431****neu**

### MS Outlook und OneNote – „Full Power“-Workflows: Perfektes Duo zum effektiven Selbst- und Teammanagement

Ein Angebot im Rahmen der Kooperationsreihe "vhsQuickSteps"

Outlook und OneNote ergänzen sich in ihren Anwendungsmöglichkeiten optimal. Outlook, die Kommunikationszentrale im Büromanagement, ist unter anderem auf das Planen und Verwalten von Terminen und Aufgaben sowie eine Zusammenarbeit von „Teams“ ausgerichtet. OneNote hingegen stellt sich als Basis zur Sammlung, Strukturierung und zum Austausch von Informationen - Wissensmanagement bzw. -transfer - dar. Unterschiedliche Schnittstellen, Add-Ins sowie Application Programming Interfaces (APIs), ermöglichen wechselseitige Datenaustausche und -abfragen zwischen Outlook und OneNote, wodurch sich für professionelle Anwenderinnen und Anwender eine erhebliche Effizienzsteigerung im Selbst- und Teammanagement eröffnet. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar. Anmeldeschluss: 06.10.2025

Do, 09.10., 10.30-12.00 Uhr, online, 19,- EUR, Thorsten Bradt

**G55432**

### MS Outlook zur Organisation und Kommunikation: Outlook-Apps im Fokus – E-Mails und Gruppen

Ein Angebot im Rahmen der Kooperationsreihe "vhsQuickSteps"

MS Outlook präsentiert sich als „die“ Zentrale in der Unternehmenskommunikation. Zudem bildet es die Basis für ein effizientes Zeit- und Aufgabenmanagement sowie für die Organisation von Kontakten bzw. die praktische Ausgestaltung von Kundenbeziehungsprozessen. Darüber hinaus besteht eine umfassende Kompatibilität zu dritten Anwendungen - so MS Word, OneNote oder Planner. Diese kann einer erheblichen Steigerung der individuellen und kollaborativen Arbeitsproduktivität dienen. Modul I vermittelt zunächst einen zuverlässigen Einblick in die individuelle Konfiguration des Programms über die Outlook-Optionen der E-Mail-App bis hin zu den Möglichkeiten einer effektiven Teamarbeit mit Outlook-Gruppen. Weitere inhaltliche Schwerpunkte liegen auf einem zielgerichteten „Inboxing“ mit QuickSteps und Regeln sowie ei-



ner modernen und rechtskonformen Geschäftskorrespondenz in Form plus Inhalt: kundenzentrierte Kommunikation und DIN 5008. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar. Anmeldeschluss: 30.10.2025

*Di, 04.11., 10.30-12.00 Uhr, online, 19,- EUR, Thorsten Bradt*



### **G55433** neu **MS Outlook: E-Mails, Termine, Kontakte und Aufgaben professionell verwalten (Grundlagenkurs)**

In diesem Grundlagenkurs lernen Sie, wie Sie Microsoft Outlook erfolgreich als persönlichen Informationsmanager einsetzen können. Neben der klassischen Funktion als reines E-Mail-Programm bietet Outlook sehr viel mehr: Vielfältige Informationen lassen sich mit Outlook zentral verwalten. Themen: Kontakte pflegen und verwalten, klassische Adressbuchfunktionen, Kontaktdaten filtern und im Datenaustausch mit anderen Anwendungen nutzen, Termine und Terminserien einrichten, elektronischen Kalender nutzen, Aufgaben einrichten und verwalten, Posteingang organisieren und grundlegende E-Mail-Funktionen verwenden, Journale zur Dateiverwaltung nutzen und mit Notizen arbeiten.

*Sa/So, 08./09.11., 10.00-17.00 Uhr, VHS-Haus, EDV-Raum A.2.06, 143,- EUR, Werner Pawlicki*

### **G55434**

### **MS Outlook – „Full Power“-Workflows: Strategien zur Steigerung der Arbeitsproduktivität**

Ein Angebot im Rahmen der Kooperationsreihe "vhsQuickSteps"

Für Organisationen bzw. Unternehmen sind eine effektive Verwaltung sowie entsprechende interne und externe Kommunikationsabläufe essenziell. Einem agilen Arbeitsansatz kommt nicht zuletzt angesichts volatiler Wirtschaftsverhältnisse eine immer größere Bedeutung zu: Anforderungen müssen strukturiert und dennoch flexibel bewältigt werden. So sind gerade Termine und Aufgaben in der Teamarbeit klar zu kommunizieren (Transparenz). MS Outlook bietet über diverse Module zahlreiche, sehr mächtige Möglichkeiten zur zielgerichteten Steigerung sowohl der kollaborativen als auch der individuellen Arbeitsproduktivität. In der professionellen Praxis zählen dazu besonders das Feintuning der Outlook-Optionen (Backstage), Automatisierungen sowie das Aufstellen von Regeln. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar. Anmeldeschluss: 11.12.2025

*Di, 16.12., 18.30-21.30 Uhr, online, 38,- EUR, Thorsten Bradt*

www

### **Jetzt online buchen!**



Auf unserer Website unter [www.vhs.krefeld.de](http://www.vhs.krefeld.de) finden Sie unser gesamtes Kursangebot und können dort auch direkt buchen.

**PowerPoint****G55450****KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen**

Kompakte Informationen zu den Themen: Gamma KI, Powerpoint, Erstellung von Präsentationen, Präsentationsarten, Struktur & Inhalt. Anmeldeschluss: 23.10.2025

*Di, 28.10., 18.00-18.45 Uhr, online, 20,- EUR, Robin Weniger*

**G55451****MS PowerPoint – Business-Präsentationen Erfolgsgeschichten durch visuelles Storytelling**

Ein Angebot im Rahmen der Kooperationsreihe "vhsQuickSteps"

Als De-Facto-Standard bietet MS PowerPoint führende Möglichkeiten zur Erstellung moderner Präsentationen, die gezielt für unterschiedliche Medien optimiert bzw. über alternativen Plattformen veröffentlicht werden können. Präsentationen „im Business“ bedingen eine durchdachte Konzeption. Bei ihrer technischen Umsetzung kommt dem Folienmaster eine grundlegende Bedeutung zu - gerade unter Berücksichtigung eines verbindlichen Corporate Designs (CD). Dynamische Effekte bewirken eine Nachhaltigkeit der präsentierten Inhalte, indem sie maßgeblich dazu beitragen, den Fokus des Publikums durchgängig aufrechtzuerhalten. Über diese Aspekte hinaus - etwa das Format oder die Auflösung - zeichnen sich professionelle Präsentationen insbesondere durch ein visuelles Storytelling aus. Schließlich gilt die Maxime: „Erzählen statt Aufzählen!“ Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar. Anmeldeschluss: 26.11.2025

*Mo, 01.12., 18.30-21.30 Uhr, online, 38,- EUR, Thorsten Bradt*

**MS Office – Spezial****G55460****MS OneNote in der Teamarbeit: Agile Workflows im Büromanagement**

Ein Angebot im Rahmen der Kooperationsreihe "vhs DigitalKooperation"

Das kostenlos nutzbare OneNote zählt zu den beliebtesten digitalen Notizbüchern weltweit und integriert sich nahtlos in die Umgebung des klassischen Office-Pakets von Microsoft sowie derjenigen von MS 365 (Produktivitätscloud). Gerade in der Kollaboration eröffnet es strukturierte und dennoch flexible Arbeitsabläufe. Innerhalb von Organisationen bzw. Unternehmen stellt es eine ideale Grundlage für ein effektives Wissensmanagement dar. MS OneNote ermöglicht eine Informations- und Datenverarbeitung auf drei zentralen Ebenen - Notizbücher, Abschnitte und Seiten. Deren vielfältigen Verknüpfungsmöglichkeiten schaffen insoweit die Grundlage für eine gezielte Steuerung von Innovationsprozessen. Parallel dient es im individuellen Einsatz einer zuverlässigen Organisation von Inhalten. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar. Anmeldeschluss 19.02.2026

*Mi, 25.02., 18.30-21.30 Uhr, online, 30,- EUR, Thorsten Bradt*



[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)



[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)



## Social Media, Webdesign



**G55501**

neu

### Social Media & Content Inhalte mit Fokus auf Storytelling selber erstellen

Längst finden Contentinhalte mit Millionenpublikum nicht mehr nur durch professionelle Produzenten, sondern von jedermann auf Youtube, Instagram, Twitch, Spotify und TikTok statt. Viele die hier anknüpfen wollen und eigene Inhalte online oder für Social Media produzieren möchten stehen dabei vor allem vor zwei Fragen: Wie fange ich überhaupt an und was muss ich beachten? Dieser Workshop setzt genau hier an und geht Schritt für Schritt von der Theorie in die Praxis. Ziel des Kurses ist es, die grundlegenden Fragen und Ausgangslagen des Storytellings und der (visuellen & inhaltlichen) Erstellung von Content zu lernen und somit die Grundlagen für ein erstes Contentkonzept zu schaffen. Außerdem werden wir auch ein Blick auf Community Management und das neue große Thema AI (KI), sowie deren Implikationen werfen. Vorkenntnisse werden hier nicht benötigt. Der Workshop ist zudem interaktiv und passt sich dem Skill- wie Erfahrungslevel der Teilnehmer\*innen flexibel an.

*Sa, 27.09., 11.00-14.00 Uhr, VHS-Haus,  
EDV-Raum A.1.09, 40,- EUR, Tim Cürlis*



**G55502**

### Sicherer Einstieg in Social Media – Grundlagen verstehen und nutzen

Dieser Workshop richtet sich an alle, die die Grundlagen von Social Media kennenlernen und sicher anwenden möchten - ganz ohne Vorkenntnisse. In 5 Stunden vermitteln wir praxisnah, wie man ein sicheres Profil erstellt, Inhalte teilt, Privatsphäre-Einstellungen anpasst und die wichtigsten Plattformen sinnvoll nutzt. Sie erfahren, wie man mit Followern und Hash-tags umgeht, Fake-Accounts erkennt und sich vor Cybermobbing schützt. Auch die Etikette in sozialen Medien und ein gesundes Zeitmanagement werden thematisiert. Der Workshop endet mit einer praktischen Übung und einer Fragerunde, sodass jeder mit einem sicheren Gefühl durchstarten kann.

*So, 16.11., 10.00-17.00 Uhr, VHS-Haus,  
EDV-Raum A.1.04, 67,- EUR, Kumaran Jeyaranjan*

**G55503**

### Social Media Marketing mit Instagram: Erfolgskonzepte und -strategien im Business

Ein Angebot im Rahmen der Kooperationsreihe "vhs DigitalKooperation"

Instagram gehört zu den am meisten genutzten sozialen Medien bzw. Netzwerken weltweit. Primär ausgerichtet auf ein Video- und Foto-Sharing ermöglicht es ein extrem wirkungsvolles, bildbasiertes Social Media Marketing. Gerade für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) stellt es sich als eine Low-Budget-Alternative zu klassischen Kommunikationsmitteln - im Printbereich etwa Flyer, Plakate usw. - dar. Aber auch für Vereine und überhaupt für Organisationen bietet es sich als eine immer bedeutsamere Alternative im Marketing an. Für das erfolgreiche Etablieren eines Instagram-Accounts ist in jedem Fall ein taktisches



Vorgehen von zentraler Bedeutung. Die systematische Analyse aktuell sehr beliebter Kanäle ist für eine Erfolgsstrategie „im Business“ unabdingbar – genauso wie ein kundenzentrierter Ansatz, der einschlägige Bedarfe umfassend berücksichtigt und bedient (Kundenbindung). Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar. Anmeldeschluss 19.11.2025

*Di, 25.11., 20.00-21.30 Uhr, online, 15,- EUR,  
Thorsten Bradt*

**G55504****neu**

### Social Media Marketing – Erfolgsstrategien: Erfolgreiche Kampagnen mit Instagram & Co. (Bildungsurlaub)

Ein Angebot im Rahmen der Kooperationsreihe "vhsQuickSteps"

Social Media Marketing ist ein unverzichtbarer Bestandteil moderner Kommunikationsstrategien. Mit Milliarden aktiver Nutzer weltweit bieten Plattformen wie Instagram, Facebook, LinkedIn und TikTok Unternehmen einzigartige Möglichkeiten, ihre Ziel- bzw. Bedarfsguppen gezielt zu erreichen. Effektive Kampagnen gehen dabei weit über bloße Werbung hinaus. Sie setzen auf Interaktion, Mehrwert und die Schaffung authentischer Erlebnisse, um Marken langfristig zu positionieren. Ein entsprechender Erfolg hängt maßgeblich von einer klar definierten Strategie ab, die relevante Inhalte, kreative Ansätze und datengetriebene Entscheidungen kombiniert. Ob Markenbekanntheit, Kundengewinnung oder Produktverkäufe – Social Media ermöglicht es, maßgeschneiderte Lösungen für vielfältige Unternehmensziele zu entwickeln. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar. Anmeldeschluss: 01.12.2025

*Mo-Fr, 08.-12.12., 09.00-16.00 Uhr, online, 40 UStd., 360,- EUR, Thorsten Bradt*

#### Auch interessant!

weiterführende Marketing-Kurse

➔ G52611 ff.

### Content Management Systems

**G55513**

### Die eigene Webseite einrichten, gestalten und bedienen mit WordPress (Bildungsurlaub)

Kreativ die eigene Webseite mit WordPress, ohne Programmierkenntnisse, zu erstellen wird in diesem Kurs den Teilnehmer\*innen vermittelt. Dabei geht es um die individuelle Gestaltung und Nutzung. WordPress ist ein Content-Management-System (CMS) zur Verwaltung der Inhalte (Texte und Fotos). Der Kurs ist besonders interessant für alle, die im Internet eigene Publikationen veröffentlichen möchten, z.B. Maler\*innen, Musiker\*innen, Künstler\*innen, Autor\*innen oder Fotograf\*innen. Aber auch motivierte Freiberufler\*innen und engagierte Arbeitnehmer\*innen, die sich gezielt fortbilden möchten und ihrer Kreativität freien Lauf lassen möchten, sind herzlich willkommen bei dieser spannenden Bildungsveranstaltung dabei zu sein. Teilnahmevoraussetzung: sicherer Umgang mit dem Computer und dem Internet.

*Mo-Do, 17.-20.11., 9.00-16.30 Uhr, VHS-Haus, EDV-Raum A.2.06, 32 UStd., 229,- EUR, Uwe Schmid*

**G55520****neu**

### WordPress CMS: Eigene Projekte mit KI kreativ und innovativ umsetzen (Bildungsurlaub)

Dieser Bildungsurlaub bietet eine praxisorientierte Einführung in WordPress und digitale Tools für die Website-Gestaltung. Sie lernen, wie man mit WordPress eine Website erstellt, bearbeitet und anpasst. Von der Installation über die Erstellung von Beiträgen und Seiten bis hin zu erweiterten Funktionen



wie Blockthemen und Fullsite Editing - alles wird Schritt für Schritt erklärt. Zusätzlich erhalten Sie Einblicke in die Nutzung von Plugins, AI (z. B. ChatGPT) und den Umgang mit Medien wie Bildern, Videos und Audio. Der Kurs endet mit einer Einführung in Datenschutz und WordPress-Sicherheit. Voraussetzung zur Teilnahme: Computer-Grundkenntnisse; ein zweiter Bildschirm ist wird empfohlen. Anmeldeschluss 19.01.2026

*Mo-Do, 26.-29.01., 9.00-14.30 Uhr, online - vhs.cloud, 21.33 UStd., 219,- EUR, Uwe Schmid*

## Layout, Bild- und Videobearbeitung

### G55601

#### Affinity Publisher: Layout & Satz – Produktive Workflows im Desktop Publishing

Ein Angebot im Rahmen der Kooperationsreihe "vhs DigitalKooperation"

Eine gekonnte Gestaltung erfordert vor allem eines: Fach- und Erfahrungswissen sowie besonders die Beachtung einschlägiger Gestaltungsprinzipien. Zu Letzteren zählen etwa die sogenannten Gestaltgesetze, welche die Grundlage zur Entwicklung schlüssiger Gestaltungsraster darstellen. Erst mit ihnen kann ein Weißraum „wirksam“ mit Inhalten, etwa Bildern, Grafiken und Texten (Makrotypografie), ausgestaltet werden. Affinity Publisher (Serif) zählt längst zu den etablierten Anwendungen für Layout und Satz bzw. für ein professionelles Desktop Publishing (DTP). Beruhend auf der nativen Sutdiolink-Technologie ermöglicht es den direkten Zugriff auf die wesentlichen Grafik- bzw. Illustrations- sowie Bildbearbeitungswerkzeuge der gesamten Affinity Suite (Designer und Photo) - zur deutlichen Produktivitätssteigerung von Design-Workflows. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar. Anmeldeschluss 14.01.2026

*Di/Do, 20./22.01., 18.30-21.30 Uhr, online, 60,- EUR, Thorsten Bradt*



### G55602

#### Affinity Designer: Grafikdesign & Illustration – Formgestaltung in der visuellen Kommunikation

Ein Angebot im Rahmen der Kooperationsreihe "vhs DigitalKooperation"

Der Anspruch an ein professionelles Design zeichnet sich besonders durch ein harmonisches bzw. ästhetisches Zusammenwirken von Flächen, Formen und Farben aus. Grafikdesign ist insoweit auf eine visuelle Kommunikation ausgerichtet, es will „Botschaften“ vermitteln. Illustration hingegen arbeitet durch gezeichnete Bilder (Teil-)Aspekte innerhalb eines bestimmten Kontextes heraus. Beiden Ansätzen liegen identische Gestaltungsprinzipien zugrunde. Affinity Designer (Serif) ermöglicht ein intuitiv plausibles Editieren und Optimieren von Vektorgrafiken mit leistungsstarken Funktionen und Werkzeugen. Etwa das Simulieren von Räumlichkeit bzw. Dreidimensionalität durch Perspektive sowie das „transparente“ Zusammenspiel von Licht und Schatten lassen sich mit diesen effektiv umsetzen und entsprechend beeindruckende Ergebnisse erzielen. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar. Anmeldeschluss 21.01.2026

*Di/Do, 27./29.01., 18.30-21.30 Uhr, online, 60,- EUR, Thorsten Bradt*

### G55603

#### Affinity Photo: Bildentwicklung und -optimierung – Non-destruktive Workflows und Maskierungstechniken

Ein Angebot im Rahmen der Kooperationsreihe "vhs DigitalKooperation"

Eine professionelle Optimierung von Bildern begründet sich zunächst im „pixelgenauen“ Editieren von



Auswahlen bzw. Masken. Auf diesen basierend erfolgt die eigentliche Bildentwicklung stets nach einer verbindlichen Reihenfolge von Arbeitsschritten. Etwa gehen Korrekturen von Helligkeitswerten (Luminanzen) denjenigen von Farbwerten (Chrominanz) voraus. Anpassungen der Bildschärfe sind hingegen abschließend vorzunehmen. Affinity Photo aus dem Hause Serif eröffnet nicht- oder auch non-destruktive Arbeitstechniken zur vom Original völlig unabhängige Bearbeitung der Bildpixel. Sie garantieren eine umfassende und auch nach dem Sichern die durchgängige Kontrolle über das entsprechende Ergebnis. Photo bietet zudem diverse Ansätze zum professionellen Farbmanagement. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar. Anmelde-schluss 28.01.2026

*Di/Do, 03./05.02., 18.30-21.30 Uhr, online, 60,- EUR, Thorsten Bradt*

## G55604 neu

### Affinity Photo 2: Grundlagenseminar für Anfänger\*innen ohne Ebenentechnik

In diesem Kompaktseminar lernen Sie die grundlegenden Werkzeuge, das Entfernen von störenden Elementen bis hin zu Auswahlen. Sowohl die globale als auch die lokale Bildkorrektur bezüglich Helligkeit und Farbe stehen im Fokus. Auch das Begradigen von schiefen Linien wird intensiv besprochen. Durch praktische Übungen an eigenen Beispielbildern werden die erlernten Fähigkeiten anschließend vertieft. Ziel ist ein sicherer Umgang mit den grundlegenden Bearbeitungstechniken in Affinity Photo 2. Wir entwickeln bis zum Ende des Kurses den eigenen Workflow für eine sinnvolle und strukturierte Vorgehensweise ganz ohne Ebenentechnik. In der Kursgebühr sind Materialkosten (inkl. Video-Tutorial) in Höhe von 40€ bereits enthalten. Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse, Kenntnisse im Umgang mit Windows-Programmen. Eigene Bilder (JPG) auf einem USB-Stick mitbringen

*Sa/So, 21./22.02., 10.00-17.00 Uhr, VHS-Haus, EDV-Raum A.2.06, 16 UStd., 183,- EUR, Thomas Bocian*



## G55605 neu

### Digitale Bildbearbeitung mit Affinity Photo 2 (Bildungsurlaub)

In diesem Wochenseminar erlernen Sie durch praktisches Arbeiten unter professioneller Anleitung den Umgang mit den wichtigsten Werkzeugen und Befehlen von Affinity. Sie erfahren alles über die Werkzeuge, das Protokoll, sowohl die globale als auch die lokale Farb- & Belichtungskorrektur, die verschiedenen Filter bis hin zur Text-Funktion. Außerdem lernen Sie, wie Sie Bilder retuschieren können. Der Schwerpunkt liegt auf der non-destruktiven Bildbearbeitung mittels der Ebenen, die es erlauben komplexe Montagen zu erstellen und Änderungen jederzeit vorzunehmen. Weitere Themen sind: Kanäle, Masken, Einstellungsebenen Mischmodi, Füll- und Textebene, Ebeneneffekte, Smart Objekte und Smartfilter. Durch praktische Übungen anhand von eigenen Beispielbildern werden die erlernten Fähigkeiten vertieft. Am Ende entsteht ein sehr persönlicher Workflow für die eigenen Bildmontagen. Sie erhalten speziell abgestimmte Video-Tutorials, die auf den Inhalt des Kurses abgestimmt sind. Voraussetzung: gute Windows oder Macintosh Kenntnisse. Eigene Bilder (JPG) auf einem USB-Stick mitbringen

*Mo-Fr, 02.-06.03., 8.15-15.15 Uhr, VHS-Haus, EDV-Raum A.2.06, 40 UStd., 349,- EUR, Thomas Bocian*

#### Auch interessant!

Fotokurse

➔ G23201 ff.



## G55610

### KI-Bilder: Kreativ mit Künstlicher Intelligenz

In diesem Impuls-Seminar geht es um folgende Themen: Prompts für Bilderstellung, Grenzen, Copyright, Midjourney, Canva KI. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar. Anmeldeschluss: 26.09.2025

*Mi, 01.10., 19.00-19.45 Uhr, online, 20,- EUR, Robin Weniger*



## G55611

### Content Marketing mit Canva: Online-Creative-Tool der Master Class

In Zusammenarbeit mit VHS DigitalKooperation Canva zählt zu den weltweit bekanntesten Desktop- und Web-Apps zur Erstellung von professionellem visuellen Content. Bereits die kostenlose Variante bietet eine Kernfunktionalität, mit der sich im Rahmen eines Content Marketings insbesondere Inhalte für Social Media, beispielsweise für die gegenwärtig sehr be-

liebte Plattform Instagram, aber auch für Präsentationen sowie Printprodukte entwickeln lassen. Innerhalb eines visuellen Marketings lassen sich mit Canva sogenannte Memes - also kreative, sich im Idealfall viral verbreitende Inhalte - erstellen. Die App ist gleichermaßen für Anwendungen im geschäftlichen sowie im privaten Bereich geeignet. Sie lässt sich intuitiv-plausibel bedienen und stellt sich dabei als äußerst produktiv dar. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar. Anmeldeschluss: 17.11.2025

*Do, 20.11., 18.00-19.30 Uhr, online, 15,- EUR, Thorsten Bradt*

## G55620

### CEWE-Fotobuch: Gestalten Sie Ihr persönliches Fotobuch

Halten Sie Ihre schönsten Erinnerungen in einem ganz persönlichen Fotobuch fest. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Schritt für Schritt lernen möchten, wie solch ein Fotobuch gestaltet wird. Alle Kursteilnehmer\*innen erhält einen Fotobuch-Gutschein im Wert von 21,95 EUR. Einfache Windows-Grundlagenkenntnisse sind Voraussetzung. Bitte bringen Sie Ihre Fotos auf einem Datenträger (z.B. USB-Stick) mit. Alternativ können Sie auch Ihr eigenes Notebook oder MacBook mitbringen. Dieser Kurs ist NICHT für die CEWE-App auf einem Smartphone oder Tablet (iPhone/iPad oder Android-Gerät) geeignet.

*Sa, 22.11., 10.00-14.30 Uhr, VHS-Haus, EDV-Raum A.2.06, 45,- EUR, Oliver van Gehlen*

## G55621

### Fotografie, Videografie und Videoschnitt für Social Media mit dem Smartphone (Bildungsurlaub)

Wir beginnen mit den Grundlagen der Fotografie, arbeiten uns zur Videografie weiter und enden beim Videoschnitt. Darüber hinaus lernen wir bei praktischen Übungen die Themen zu vertiefen und mit Hilfe von Bildgestaltung ansprechend umzusetzen. Weitere Inhalte sind der richtige Umgang mit Ton und das Vorstellen von zusätzlichem sinnvollen Equipment in den Bereichen Licht, Gimbal, Stativ. Dieses Seminar bildet den kompletten Ablauf der Foto- und Videoprodukti-



on inkl. Videoschnitt am Smartphone ab, damit Sie unabhängig und von überall Ihren Content erstellen können. Weitere Informationen zu Voraussetzungen und benötigten Apps finden Sie auf unserer Webseite.

*Mo-Fr, 04.-08.05., 8.15-15.15 Uhr, VHS-Haus,  
EDV-Raum A.2.06, 40 UStd., 349,- EUR,  
Thomas Bocian*



## G55622 neu Film für Einsteiger\*innen

Du interessierst dich für Kino, Kurzfilme oder aufwändige Youtubevideos und hast Lust auch selbst einmal in die Filmwelt reinzuschnuppern? Im Workshop geht es darum das Filmgewerbe rund um Kino, Sketche und Storytelling einmal kennenzulernen und zu verstehen wie eine Produktion aufgebaut ist. Was macht ein Regisseur? Was genau passiert im Schnitt? Wie bereite ich ein Script oder Drehbuch vor? Dazu schauen wir uns alles Spannende an was nötig ist, um unkompliziert selber mit dem Drehen anzufangen. Gemeinsam lernen wir die Grundlagen von Storytelling, Kamera-Basics kennen und wie man dem ersten eigenen Sketch oder Kurzfilm den letzten Schliff verpassen kann. Keine Vorkenntnisse notwendig. Der Workshop ist zudem interaktiv und passt sich dem Skill- wie Erfahrungslevel der Teilnehmer flexibel an.

*So, 28.09., 11.00-14.00 Uhr, VHS-Haus,  
EDV-Raum A.1.04, 40,- EUR, Tim Cürlis*



## G55623

### Digitale Fotografie: Von der Aufnahme bis zur Präsentation (Bildungsurlaub)

Anhand der Bereiche Portrait- und Architekturfotografie lernen die Teilnehmer praxisnah die wichtigsten Aspekte der digitalen Fotografie kennen. Zunächst geht es um die allgemeine Bildgestaltung. Anschließend erstellen die Teilnehmer unter fachlicher Anleitung qualitativ hochwertige und farbverbindliche Fotografien, wonach die entstandenen Bilder dann in der Gruppe präsentiert und besprochen werden. Die Aufbereitung der Daten für den Web- und Print Bereich erfolgt mit dem Programm Affinity Photo 2. Des Weiteren wird die Frage nach dem passenden Equipment geklärt: Was ist wirklich sinnvoll und wie kann man die Anschaffungskosten je nach Budget geringhalten? Das Seminar ist für Einsteiger\*innen geeignet, aber auch für Fortgeschrittene, die ihr Wissen auffrischen wollen. Sie erhalten auf den Inhalt des Kurses ein speziell abgestimmte Video-Tutorials und Skript. Voraussetzung: gute Windows oder Macintosh Kenntnisse, eigene DSLR-, DSLM-, Bridge-, MFT-Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten. Bitte bringen Sie diese inkl. des Handbuches und falls vorhanden ab dem zweiten Tag ein Stativ mit.

*Mo-Fr, 29.06-03.07., 08.15-15.15 Uhr, VHS-Haus,  
EDV-Raum A.2.06, 40 UStd., 349,- EUR,  
Thomas Bocian*



## G55624

## Adobe Creative Cloud: visuelle Kommunikation – Kreativprojekte im strategischen Marketing

Ein Angebot im Rahmen der Kooperationsreihe "vhs DigitalKooperation"

Die einzelnen Programme der Adobe Creative Cloud (CC), weltweiter Industriestandard in der visuellen Kommunikation, ermöglichen im Marketing die Umsetzung von Projekten, die allein durch das Kreativpotenzial ihrer Anwenderinnen und Anwender Grenzen finden. InDesign, Illustrator und Photoshop stellen insoweit zentrale Werkzeuge zur Gestaltung dar. Acrobat dient darüber hinaus einer technischen Optimierung von Inhalten für Print und Web. Ziel dieser praxisorientierten Veranstaltung ist es, konsistente und effektive Workflows in der visuellen Kommunikation zu vermitteln. Zudem werden wesentliche Aspekte zum erfolgreichen Marketing (Strategie, Customer Journey, Buyer Personas u. a.) erarbeitet. Am Beispiel eines fiktiven Projekts werden die erarbeiteten Inhalte direkt in die Praxis umgesetzt. Dabei wird auch eine zielgerichtete Nutzung des native KI-Tools Adobe Firefly dargestellt. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar. Anmeldeschluss: 19.01.2026.

Mo-Fr, 26.-30.01., 09.00-16.30 Uhr, online, 350,- EUR, Thorsten Bradt



### Social VHS

Kennen Sie schon unseren Facebook- und Instagram-Account? Hier informieren wir zu neuesten Veranstaltungen und geben einen Einblick in den VHS-Alltag. Reinschauen lohnt sich!

[www.facebook.com/vhs.kr](https://www.facebook.com/vhs.kr)  
[www.instagram.com/vhs.kr](https://www.instagram.com/vhs.kr)

## Programmierung



## G55901

### Programmierung mit Python – Grundkurs

Lernen Sie die Grundlagen von Python, einer der beliebtesten und vielseitigsten Programmiersprachen, kennen! In diesem Kurs erfahren Sie Schritt für Schritt, wie Sie mit Python einfache Programme schreiben, Daten analysieren und alltägliche Aufgaben automatisieren können. Egal, ob Sie Anfänger sind oder schon erste Programmiererfahrungen haben - wir beginnen bei den Grundlagen und arbeiten uns zu praktischen Anwendungen vor. Sie werden grundlegende Konzepte wie Variablen, Schleifen und Funktionen kennenlernen und diese direkt in kleinen Projekten anwenden. Dabei können sie ihre eigenen Geräte von Laptop und Notebook über iPad und Handy einsetzen. Zum Schluss wird das Spiel "tic tac toe" programmiert und zur Ausführung gebracht.

7 x mo, 18.00-20.15 Uhr, ab 01.09., VHS-Haus, EDV-Raum A.1.04, 21 UStd., 164,- EUR, Hans-Dieter Weckmann

## G55902

### Programmierung mit Java – Grundkurs

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen einer der meistgenutzten Programmiersprachen der Welt, die besonders für professionelle Programmierprojekte auf unterschiedlichen Plattformen zum Einsatz kommt, bei denen es um effiziente systemnahe Programmierung ankommt. Im Vergleich zu Python, das für seine Einfachheit bekannt ist, bietet Java mehr strukturelle Möglichkeiten, was diese Programmiersprache besonders wertvoll für die Entwicklung robuster, skalierbarer Anwendungen macht. Der Kurs führt Sie schritt-



weise durch grundlegende Programmierkonzepte wie Variablen, Schleifen, Objektorientierung, dynamische Datenstrukturen und rekursive Prozeduren und bietet praktische Beispiele, die Ihnen helfen, Java effektiv einzusetzen. Auch wenn Sie schon Erfahrungen mit Python haben, wird Ihnen dieser Kurs zeigen, wie sich Java für andere und komplexere Anwendungsbereiche anbietet und welche Vorteile die starke Typisierung und die umfangreiche Java-Bibliothek bieten. Dieser Kurs erweitert ihre Programmierkenntnisse mit einem professionellen Einstieg in Java!

*7 x do, 18.00-20.15 Uhr, ab 30.10., VHS-Haus,  
EDV-Raum A.1.04, 21 UStd., 164,- EUR,  
Hans-Dieter Weckmann*



### G55903

#### Einführung in die Android-App-Entwicklung mit Java

Lernen Sie die Grundlagen der App-Entwicklung für Android: Objektorientierte Programmierung, Einführung in XML, eXtensible Markup Language, zur Daten- und Layout-Beschreibung, und das Android SDK als Entwicklungsplattform. Ziel ist die Umsetzung und Veröffentlichung einer Tic-Tac-Toe-App im Google Play Store. Sie erhalten zudem einen Einblick in rechtliche und technische Rahmenbedingungen der App-Veröffentlichung. Voraussetzung: Grundlagen in Java oder einer vergleichbaren Programmiersprache.

*7 x mo, 18.00-20.15 Uhr, ab 03.11., VHS-Haus,  
EDV-Raum A.1.04, 21 UStd., 164,- EUR,  
Hans-Dieter Weckmann*

# FSJ UND BFD IN DER VHS

Bewirb dich jetzt:  
VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn  
Jens Neubauer  
02151-862660  
[jens.neubauer@krefeld.de](mailto:jens.neubauer@krefeld.de)



## KI - Angebote zum Thema Künstliche Intelligenz

| Datum       | Uhrzeit | Kurstitel                                                                   | Seite |
|-------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------|-------|
| Fr., 05.09. | 17:00   | Einführung in die KI für Nicht-Techies                                      | 28    |
| Fr., 10.10. | 17:00   | KI im privaten Bereich sinnvoll nutzen                                      | 28    |
| Fr., 21.11. | 17:00   | Künstliche vs. Natürliche Intelligenz: (wann) werden die Maschinen schla... | 28    |
| Mi., 29.10. | 19:30   | Livestream - vhs.wissen live: Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?      | 20    |
| Mi., 18.02. | 18:30   | MS Word & Outlook – Geschäftskorrespondenz (mit „KI-Hacks“)                 | 219   |
| Mi., 08.10. | 20:00   | Future Ready - KI-Assistenzen im Büromanagement                             | 220   |
| Do., 09.10. | 20:00   | Future Ready - KI-Agents & Deep Research                                    | 221   |
| Mo., 13.10. | 18:30   | Künstliche Intelligenz (KI) –verstehen, nutzen, mitgestalten                | 221   |
| Sa., 24.01. | 10:00   | Future Ready - MS 365 & Copilot                                             | 221   |
| Mi., 15.10. | 18:30   | Strategisches Content-Marketing im Web                                      | 227   |
| Sa., 07.03. | 10:00   | In 7 Schritten zur eigenen Content-Strategie – mit KI-Unterstützun          | 228   |
| Do., 27.11. | 10:30   | Künstliche Intelligenz in Projektgruppen                                    | 229   |
| Sa., 06.12. | 09:30   | Agiles Projektmanagement mit Scrum                                          | 230   |
| Mo., 22.09. | 18:30   | Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz                                   | 243   |
| Mo., 06.10. | 18:30   | KI-Systeme im Alltag für sich nutzen                                        | 243   |
| Mi., 08.10. | 20:00   | KI - Künstliche Intelligenz im Familienalltag                               | 243   |
| Sa., 08.11. | 10:00   | KI im Alltag und Beruf – Chancen nutzen, Zukunft gestalten                  | 244   |
| Sa., 08.11. | 10:00   | Alles Fake? Deepfakes, KI-Betrug und die Auswirkungen auf die Gesellsch...  | 244   |
| Mo., 01.12. | 09:00   | BU: MS 365 – smarte Workflows in Unternehmen (mit „KI-Hacks“)               | 255   |
| Di., 28.10. | 18:00   | KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen             | 260   |
| Mi., 01.10. | 19:00   | KI-Bilder: Kreativ mit Künstlicher Intelligenz                              | 265   |

## Veranstaltungen in Neukirchen-Vluyn

| Datum                                                    | Uhrzeit | Kurstitel                                                              | Seite |
|----------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>Politik, Gesellschaft, Krefeld, Recht, Immobilien</b> |         |                                                                        |       |
| Di., 23.09.                                              | 17:00   | Führung durch das Museum Neukirchen-Vluyn                              | 13    |
| Do., 09.10.                                              | 17:00   | Interaktive Führung - Nationalsozialismus in Neukirchen-Vluyn          | 13    |
| Do., 09.10.                                              | 19:00   | Eintausendmal Lebensglück – Erinnern, was zählt                        | 13    |
| Mi., 05.11.                                              | 18:00   | Ich engagiere mich! - Das Ehrenamt in Neukirchen-Vluyn stellt sich vor | 15    |
| Sa., 22.11.                                              | 17:00   | Advents-Lichterführung Wachtendonk                                     | 27    |
| Fr., 28.11.                                              | 17:00   | Advents-Lichterführung Wachtendonk                                     | 27    |
| <b>Kultur, Kreativität</b>                               |         |                                                                        |       |
| Sa., 20.09.                                              | 10:00   | Vorlesen? Ein Abenteuer! - Praxisseminar für Vorlesepat*innen          | 39    |
| Sa., 25.10.                                              | 11:00   | Theaterworkshop                                                        | 41    |
| Sa., 29.11.                                              | 11:00   | Theaterworkshop                                                        | 41    |
| Mi., 17.09.                                              | 19:15   | Aquarellmalen und Zeichnen                                             | 51    |
| Sa., 22.11.                                              | 10:00   | Workshop: Aquarell für Einsteiger*innen                                | 51    |
| Sa., 20.09.                                              | 09:00   | Digitale Fotografie                                                    | 58    |
| Sa., 22.11.                                              | 09:00   | Digitale Fotografie                                                    | 58    |
| Sa., 24.01.                                              | 09:00   | Digitale Fotografie                                                    | 58    |
| Sa., 21.06.                                              | 10:00   | Japanischer Garten Düsseldorf - Fotoworkshop                           | 54    |
| Sa., 28.06.                                              | 17:30   | Landschaftspark Duisburg in der Blauen Stunde - Fotoworkshop           | 54    |
| Do., 10.07.                                              | 13:00   | Tierfotografie Zoo Duisburg - Fotoworkshop                             | 58    |
| Sa., 12.07.                                              | 09:00   | Urban Explorations Düsseldorf - Fotoworkshop                           | 58    |
| Sa., 06.09.                                              | 17:00   | Landschaftspark Duisburg in der Blauen Stunde - Fotoworkshop           | 59    |
| Sa., 13.12.                                              | 16:30   | Nachtfotografie im Landschaftspark Duisburg-Nord - Fotoworkshop        | 59    |
| Sa., 11.10.                                              | 16:30   | Medienhafen Düsseldorf - Fotoworkshop                                  | 59    |
| Sa., 25.10.                                              | 10:00   | Japanischer Garten Düsseldorf - Fotoworkshop                           | 60    |
| So., 08.02.                                              | 08:00   | Exkursion zu den Wildgänsen am Xantener Altrhein - Fotoworkshop        | 60    |
| Sa., 29.11.                                              | 10:00   | Adventskränze und Türschmuck aus Naturmaterialien                      | 62    |
| Do., 04.09.                                              | 19:30   | Turbostrickkurs                                                        | 65    |
| Do., 30.10.                                              | 19:30   | Turbostrickkurs                                                        | 65    |
| Do., 04.12.                                              | 19:30   | Turbostrickkurs                                                        | 65    |
| Mi., 17.09.                                              | 19:00   | Modern Embroidery und Punch-Needle – Kreative Sticktechniken           | 65    |
| Do., 04.09.                                              | 18:30   | Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene                          | 67    |
| Di., 16.09.                                              | 19:00   | Nähkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene                        | 68    |
| Mo., 15.09.                                              | 18:45   | Handweben                                                              | 68    |
| <b>Naturwissenschaften</b>                               |         |                                                                        |       |
| Sa., 27.09.                                              | 11:00   | Natur aktiv erleben mit Hund                                           | 73    |
| Mi., 24.09.                                              | 11:00   | Niederkammer Wald - Mystischer Wald und weite Wiesen                   | 76    |
| Sa., 15.11.                                              | 10:00   | Wanderung durch das Klosterdorf Steyl: Gärten, Grotten, Klöster        | 77    |
| Sa., 22.11.                                              | 10:00   | Wanderung durch den Heilquellenkurbetrieb in Kevelaer                  | 77    |

|                   |       |                                                                       |     |
|-------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| Sa., 13.09.       | 11:00 | Kräuterwanderung - Heilkräuter im September                           | 78  |
| Sa., 11.10.       | 11:00 | Herbstliche Führung - Zeit der Fülle                                  | 79  |
| Mo., 06.10.       | 15:00 | Betriebsführung Abfallentsorgungszentrum (AEZ) Asdonkshof             | 80  |
| Mi., 03.09.       | 18:30 | Solarstrom für alle - Online Vortrag                                  | 82  |
| Mi., 24.09.       | 18:30 | Energieverbrauch erkennen und bewerten - Online Vortrag               | 82  |
| Mi., 08.10.       | 18:30 | Heizungswechsel - Online Vortrag                                      | 83  |
| Mi., 22.10.       | 18:30 | Solarstrom für 2026                                                   | 83  |
| Mi., 12.11.       | 18:30 | Ist eine Wärmepumpe die richtige Heizung? - Online Vortrag            | 83  |
| Mi., 26.11.       | 18:30 | Wärmedämmung 365 - Online Vortrag                                     | 84  |
| Mi., 10.12.       | 18:30 | Smart Home - Online Vortrag                                           | 84  |
| Mi., 14.01.       | 18:30 | Gut Wohnen Schimmel adé - Online Vortrag                              | 84  |
| Mi., 28.01.       | 18:30 | Energieverbrauch erkennen und bewerten - Online Vortrag               | 84  |
| <b>Gesundheit</b> |       |                                                                       |     |
| Di., 09.09.       | 10:00 | Sturzprävention und Gleichgewichtstraining 60+                        | 92  |
| Di., 09.09.       | 11:00 | Sturzprävention und Gleichgewichtstraining 60+                        | 92  |
| Sa., 13.09.       | 11:00 | EFT-Entdecke die transformative Kraft der emotional freedom technique | 95  |
| Mo., 27.10.       | 18:30 | Kundalini-Meditation nach Osho - Schnupperkurs                        | 95  |
| Do., 30.10.       | 18:30 | AusKLANG - entspannt am Abend mit Meditation und Klangschalen         | 96  |
| So., 16.11.       | 10:45 | Nacken-Schulter-Kiefer: Loslassen-und-Entspannen-Workshop             | 96  |
| Fr., 05.09.       | 17:45 | Aikido - Seishinkai Stil                                              | 98  |
| Fr., 07.11.       | 17:45 | Aikido - Seishinkai Stil                                              | 98  |
| Mo., 01.09.       | 10:00 | Feldenkrais-Methode® - Bewusstheit durch Bewegung                     | 98  |
| Mo., 01.09.       | 18:30 | Feldenkrais-Methode® - Bewusstheit durch Bewegung                     | 98  |
| Di., 02.09.       | 18:30 | Autogenes Training                                                    | 99  |
| Di., 02.09.       | 18:15 | Hatha Yoga                                                            | 100 |
| Di., 02.09.       | 16:30 | Hatha Yoga - Nachmittagskurs                                          | 101 |
| Mi., 29.10.       | 18:00 | Hatha Yoga                                                            | 101 |
| Mi., 29.10.       | 19:45 | Hatha Yoga                                                            | 101 |
| Mo., 08.09.       | 20:00 | Hatha Yoga - Online                                                   | 102 |
| Mo., 01.09.       | 19:45 | Beweglichkeit und Fitness für den Rücken                              | 105 |
| Do., 04.09.       | 18:00 | Qi Gong                                                               | 109 |
| Mo., 08.09.       | 17:15 | Pilates - Mattentraining                                              | 113 |
| So., 07.09.       | 14:30 | Zumba Gold                                                            | 114 |
| So., 02.11.       | 14:30 | Zumba Gold                                                            | 114 |
| So., 07.09.       | 18:45 | Latin Move Solo Dance für Anfänger*innen                              | 114 |
| So., 02.11.       | 18:45 | Paartanz für Anfänger*innen                                           | 116 |

| Kochen, Backen, Ernährung |       |                                                                   |     |
|---------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------|-----|
| Do.,28.08.                | 16:00 | Genusskult(o)ur durch Neukirchen                                  | 130 |
| Do.,04.09.                | 16:00 | Genusskult(o)ur durch Vluyn                                       | 130 |
| Mi.,17.09.                | 18:00 | Grundlagenkochkurs - einfach, unkompliziert, lecker!              | 131 |
| Mi.,24.09.                | 18:00 | Süße Meisterwerke – Dein Kurs für Desserts und Crèmes             | 131 |
| Mi.,29.10.                | 17:30 | Männer an den Herd                                                | 131 |
| Fr., 31.10.               | 18:00 | Halloween im Topf - herzhafte Eintöpfe für die kalte Jahreszeit   | 131 |
| Mo.,17.11.                | 18:00 | Kochen für Alle - Fleischgerichte für alle Gelegenheiten          | 132 |
| Mo.,08.12.                | 18:00 | Kochen für Alle - Fischgerichte für jeden Tag                     | 132 |
| Fr., 29.08.               | 19:30 | Kochgruppe Frau Schirra-Autrata (geschlossene Gruppe)             | 101 |
| Fr., 07.11.               | 17:30 | Über den Tellerrand: ein interkultureller Kochabend               | 133 |
| Di., 09.09.               | 18:00 | Thali – die traditionelle indische Küche                          | 133 |
| Do.,25.09.                | 18:00 | Karibische Küche                                                  | 133 |
| Fr., 26.09.               | 18:30 | Eine Reise durch Indiens Aromen – Entdecken, Kochen, Genießen     | 133 |
| Di., 07.10.               | 18:00 | Pasta verbindet – ein Kochkurs für Eltern & Teens                 | 134 |
| Di., 28.10.               | 18:00 | Thai-Küche pur – Mit Liebe & Würze                                | 134 |
| Di., 04.11.               | 18:00 | Die Kunst der japanischen Küche                                   | 134 |
| Mi.,05.11.                | 18:00 | Vietnamesische Küche - der Duft Saigons                           | 135 |
| Do.,06.11.                | 18:30 | Authentische srilankische Küche                                   | 135 |
| Fr., 21.11.               | 18:00 | Sushi de luxe                                                     | 135 |
| Di., 25.11.               | 18:00 | Indian Street Food - Authentische Aromen                          | 136 |
| Do.,11.12.                | 18:30 | 1001 Nacht - Aromen des Nahen Ostens                              | 136 |
| Di., 16.12.               | 18:00 | Tonkatsu Ramen - herzhafte, japanische Nudelsuppe erleben         | 136 |
| Do.,18.09.                | 18:00 | Vegane Bowls - herzhaft & süß                                     | 137 |
| Do.,30.10.                | 18:00 | Vegane Herbstküche                                                | 137 |
| Di., 02.12.               | 18:00 | Vegetarisch genießen – Rezepte aus Japan                          | 137 |
| Do.,04.12.                | 18:00 | Zauberhafte Weihnachtsplätzchen – vegan & köstlich                | 138 |
| Fremdsprachen             |       |                                                                   |     |
| Mi.,17.09.                | 15:00 | Easy English 60plus - Wiedereinstieg ins Englische (A1)           | 165 |
| Mi.,17.09.                | 18:30 | Easy English 60plus - Aufbaustufe (A2.1)                          | 167 |
| Mo.,25.08.                | 10:00 | Easy English 60plus - Aufbaustufe (A2.2)                          | 168 |
| Do.,28.08.                | 10:00 | Carry on practising your English (B1.2)                           | 170 |
| Fr., 07.11.               | 10:00 | Kurz und kompakt: Niederländisch am Wochenende (A1.1)             | 176 |
| Di., 02.09.               | 18:15 | Niederländisch Abschlussstufe (B1.1)                              | 178 |
| Mo.,15.09.                | 18:30 | Französisch Grundstufe (A1.1) - Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse  | 183 |
| Sa., 08.11.               | 10:00 | Französisch am Wochenende - auch für die Reise (A1) - mit ger. VK | 183 |
| Fr., 14.11.               | 18:00 | Special: Von Piaf bis Moustaki - Ein französischer Abend          | 188 |
| Di., 02.09.               | 18:15 | Italienisch Grundstufe (A1.2) mit Vorkenntnissen                  | 191 |
| Mo.,01.09.                | 18:30 | Spanisch Aufbaustufe (A2.1)                                       | 197 |

| Beruf            |       |                                                        |     |
|------------------|-------|--------------------------------------------------------|-----|
| Di., 02.09.      | 17:00 | Gedächtnis- und Konzentrationstraining                 | 223 |
| Do., 18.09.      | 17:00 | Gedächtnis- und Konzentrationstraining                 | 223 |
| IT, Social Media |       |                                                        |     |
| Sa., 11.10.      | 09:00 | Erste Schritte mit dem Android-Smartphone oder -Tablet | 248 |
| Mi., 26.11.      | 16:30 | iPhone & iPad                                          | 249 |
| Mi., 10.12.      | 16:30 | iPhone & iPad - Aufbau-Workshop                        | 249 |
| So., 14.12.      | 10:00 | Lego®-Roboter: Bauen und Programmieren                 | 250 |
| Mi., 29.10.      | 16:30 | Erste Schritte am Computer                             | 251 |

## Veranstaltungskalender Vorträge/Lesungen/Konzerte

| Datum       | Uhrzeit | Kurstitel                                                             | Seite |
|-------------|---------|-----------------------------------------------------------------------|-------|
| August      |         |                                                                       |       |
| Do.,28.08.  | 14:00   | Lebenslanges Lernen                                                   | 212   |
| September   |         |                                                                       |       |
| Mi.,03.09.  | 18:30   | Solarstrom für alle - Online Vortrag                                  | 82    |
| Fr., 05.09. | 17:00   | Einführung in die KI für Nicht-Techies                                | 28    |
| Mo.08.09.   | 08:00   | Arzneimittel in der Umwelt - Ausstellung                              | 90    |
| Di., 09.09. | 19:00   | Fallstricke bei Immobilienkaufverträgen für Käufer und Verkäufer      | 32    |
| Mi.,10.09.  | 17:15   | Arbeitskreis Familienkunde                                            | 14    |
| Sa., 13.09. | 11:00   | Rollenwechsel: Maria Sohmann erzählt aus ihrem bewegten Leben         | 11    |
| Mo.15.09.   | 19:30   | Livestream - vhs.wissen live: Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft | 19    |
| Di., 16.09. | 19:00   | Verbraucherrechte kennen und nutzen                                   | 30    |
| Di., 16.09. | 19:00   | Die Top 10 der häufigsten Fehler bei Wohnraummietverträgen            | 32    |
| Di., 16.09. | 19:00   | Arzneimittel in der Umwelt - Vortrag                                  | 90    |
| Do.,18.09.  | 19:00   | Kunst im öffentlichen Raum - resource Nature - Vortrag                | 18    |
| Do.,18.09.  | 16:00   | In jedem Gesicht eine Erinnerung – Vernissage und Vortrag             | 92    |
| Fr., 19.09. | 19:00   | Special: Oldies but Goldies: mit dem Trio Good Times                  | 174   |
| So., 21.09. | 10:30   | Wander-Coaching: Geführte Reise der Selbsteinfühlung, Selbstreflexion | 124   |
| Mo.22.09.   | 18:30   | Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz                             | 243   |
| Di., 23.09. | 19:00   | Erbrecht und Erbschaftsteuer                                          | 31    |
| Mi.,24.09.  | 18:30   | Energieverbrauch erkennen und bewerten - Online Vortrag               | 82    |
| Mi.,24.09.  | 19:00   | Traditionelle Chinesische Medizin: Emotionen und Gesundheit           | 91    |
| Do.,25.09.  | 19:00   | Streik. Migrantische Kämpfe gegen Ausbeutung und Rassismus            | 17    |
| Do.,25.09.  | 17:00   | Wie schütze ich mich vor Einbruch und Diebstahl?                      | 32    |
| Do.,25.09.  | 18:00   | Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung                              | 93    |
| Fr., 26.09. | 19:00   | Special: 'Literary London - from Shakespeare to Harry Potter'         | 175   |
| Sa., 27.09. | 10:00   | Katzen: Bedürfnisse, Gesundheit, Verhalten                            | 73    |
| Sa., 27.09. | 14:00   | Segeln lernen - Info-Veranstaltung Segelscheinausbildung              | 117   |
| Mo.29.09.   | 19:00   | MEDINA – Die Ursprünge des Islam                                      | 26    |
| Di., 30.09. | 19:30   | Livestream - vhs.wissen live: Ordnung                                 | 22    |
| Di., 30.09. | 18:15   | Immobilien in der Familie vererben                                    | 32    |
| Di., 30.09. | 19:00   | Gesund in Krefeld - Zungenschrittmacher statt Schlafmaske             | 90    |
| Di., 30.09. | 19:30   | "Entscheidungen treffen mit Kopf und Herz"                            | 216   |
| Oktober     |         |                                                                       |       |
| Mi.,01.10.  | 19:00   | Lesung Tanja Kinkel                                                   | 38    |
| Mo.06.10.   | 19:00   | Wie wollen wir uns schützen?                                          | 16    |
| Mo.06.10.   | 18:30   | KI-Systeme im Alltag für sich nutzen                                  | 243   |
| Di., 07.10. | 19:00   | Wie schütze ich mich vor Mietnomaden?                                 | 33    |
| Di., 07.10. | 19:00   | AD(H)S - Hintergründe und Alternativen zur Behandlung mit Ritalin     | 124   |

|                 |       |                                                                              |     |
|-----------------|-------|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Mi.,08.10.      | 19:30 | Livestream - vhs.wissen live: Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege     | 19  |
| Mi.,08.10.      | 11:00 | Buchneuerscheinungen                                                         | 38  |
| Mi.,08.10.      | 18:30 | Heizungswechsel - Online Vortrag                                             | 83  |
| Mi.,08.10.      | 18:00 | Deine Träume leben: Wie du dein Wunschleben erschaffst!                      | 125 |
| Mi.,08.10.      | 20:00 | Future Ready - KI-Assistenzen im Büromanagement                              | 220 |
| Mi.,08.10.      | 20:00 | KI - Künstliche Intelligenz im Familienalltag                                | 243 |
| Do.,09.10.      | 19:00 | Eintausendmal Lebensglück – Erinnern, was zählt                              | 13  |
| Do.,09.10.      | 19:00 | „Weißglut. Die inneren Kriege der USA"                                       | 16  |
| Do.,09.10.      | 19:00 | Angehörige von Demenzpatienten: Persönliche Abgrenzung                       | 93  |
| Do.,09.10.      | 20:00 | Future Ready - KI-Agents & Deep Research                                     | 221 |
| Fr., 10.10.     | 17:00 | KI im privaten Bereich sinnvoll nutzen                                       | 28  |
| Mo.,13.10.      | 18:30 | Investieren in Kryptowährungen                                               | 245 |
| Do.,16.10.      | 19:30 | Livestream - vhs.wissen live: Der Sternenhimmel                              | 23  |
| Fr., 17.10.     | 15:00 | Ausstellungseröffnung: "OXI" Der Krieg beginnt                               | 17  |
| Mi.,22.10.      | 19:30 | Livestream - vhs.wissen live: Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht       | 20  |
| Mi.,22.10.      | 18:30 | Solarstrom für 2026                                                          | 83  |
| Fr., 24.10.     | 19:30 | Livestream - vhs.wissen live: FriedenspreisträgerIn des Deutschen            | 20  |
| Fr., 24.10.     | 15:00 | Museumstreff - Die Restaurierung der Heiligen Sippe                          | 46  |
| Mo.,27.10.      | 17:00 | Die Romantik in Literatur und Musik                                          | 41  |
| Di., 28.10.     | 19:00 | Grundwissen für Vereinsvorstände                                             | 30  |
| Mi.,29.10.      | 19:30 | Livestream - vhs.wissen live: Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?       | 20  |
| Mi.,29.10.      | 18:00 | Buchneuerscheinungen                                                         | 38  |
| Do.,30.10.      | 17:30 | Krefelder Klima-Treff: Aktuelles zum Weg zur Klimaneutralität                | 81  |
| <b>November</b> |       |                                                                              |     |
| Mo.,03.11.      | 16:30 | Beratung und Begleitung ehrenamtlicher gesetzlicher Betreuer                 | 15  |
| Mo.,03.11.      | 19:30 | Livestream - vhs.wissen live: Schönheit der Astronomie II                    | 21  |
| Mo.,03.11.      | 19:00 | Wien - eine Stadt als Kunstwerk                                              | 45  |
| Mo.,03.11.      | 17:00 | Wege zur Entscheidungsfindung                                                | 217 |
| Di., 04.11.     | 19:00 | Das Wichtigste zu Vollmachten und Verfügungen                                | 31  |
| Di., 04.11.     | 19:00 | Gesund in Krefeld: Prävention im Alter                                       | 90  |
| Di., 04.11.     | 15:00 | Erfolgsfaktor Wiedereinstieg nicht warten, starten                           | 212 |
| Di., 04.11.     | 17:00 | Arbeit 4.0 - Wie arbeiten wir morgen, und welche Kompetenzen werden...       | 212 |
| Mi.,05.11.      | 18:00 | Ich engagiere mich! - Das Ehrenamt in Neukirchen-Vluyn stellt sich vor       | 15  |
| Mi.,05.11.      | 19:30 | Livestream - vhs.wissen live: Für die Freiheit: Der Bauernkrieg 1525         | 22  |
| Mi.,05.11.      | 16:00 | KREATIVFELD - Marktplatz der Nachhaltigkeit                                  | 82  |
| Mi.,05.11.      | 16:00 | Sicher im Vorstellungsgespräch                                               | 212 |
| Do.,06.11.      | 19:30 | Livestream - vhs.wissen live: Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerre... | 22  |
| Do.,06.11.      | 19:00 | Was kann ich wissen? Möglichkeiten und Grenzen menschlicher Erkenntnis       | 27  |
| Do.,06.11.      | 18:30 | wingwave: Coaching für Kreativität, Mentalfitness, Anti-Stress               | 125 |
| Do.,06.11.      | 16:00 | Die professionelle Bewerbung 4.0                                             | 213 |

|                 |       |                                                                         |     |
|-----------------|-------|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| Do.,06.11.      | 17:00 | Berufliche Neuausrichtung 50Plus: Chancen und Wege für erfahrene Arb... | 213 |
| Do.,06.11.      | 18:00 | Glücklich im Job?! - Unsere Beratung, Ihre Entscheidung                 | 213 |
| Fr., 07.11.     | 11:00 | Anerkennung ausländischer Abschlüsse                                    | 213 |
| Sa., 08.11.     | 11:00 | KLIMA-PUZZLE - ein Öko-Spiel mit Aha-Effekt                             | 81  |
| Mo.,10.11.      | 18:30 | NFTs & Metaverse                                                        | 246 |
| Di., 11.11.     | 17:30 | Die eigene Immobilie erfolgreich verkaufen                              | 33  |
| Di., 11.11.     | 19:00 | Loslassen, was unglücklich macht                                        | 125 |
| Mi.,12.11.      | 18:30 | Ist eine Wärmepumpe die richtige Heizung? - Online Vortrag              | 83  |
| Fr., 14.11.     | 18:00 | Special: Von Piaf bis Moustaki - Ein französischer Abend                | 188 |
| Fr., 14.11.     | 19:00 | Special: Perú (A2/B1)                                                   | 199 |
| Sa., 15.11.     | 14:45 | Special: Tea Time "Deadly Christmas"                                    | 175 |
| So., 16.11.     | 11:30 | Klavier-Matinee: Johann Sebastian Bach                                  | 41  |
| Mo.,17.11.      | 19:00 | Paula Modersohn-Becker                                                  | 44  |
| Mo.,17.11.      | 18:30 | Kryptowährungen - Bitcoins und ihre Alternativen                        | 245 |
| Di., 18.11.     | 19:30 | Livestream - vhs.wissen live: Neue Technologien und Strafrecht          | 24  |
| Di., 18.11.     | 08:00 | Faszinierende Strukturen der Natur - Ausstellung                        | 85  |
| Di., 18.11.     | 19:00 | Erste Hilfe bei Kindern                                                 | 91  |
| Mi.,19.11.      | 18:00 | Das 1 x 1 der Geldanlage bei hoher Inflation                            | 31  |
| Do.,20.11.      | 19:00 | „Der eine fällt, die andern rücken nach.“                               | 16  |
| Do.,20.11.      | 18:00 | Demenz - Wer hilft?                                                     | 94  |
| Do.,20.11.      | 18:00 | Vorstellungsgespräch erfolgreich meistern                               | 213 |
| Fr., 21.11.     | 17:00 | Künstliche vs. Natürliche Intelligenz                                   | 28  |
| Fr., 21.11.     | 19:00 | Special: Minsche un ihr Stadt II – Ein neuer kölscher Mitsingabend      | 189 |
| Mo.,24.11.      | 19:30 | Livestream - vhs.wissen live: Spinnen und Menschen                      | 24  |
| Mo.,24.11.      | 19:00 | Höhepunkte der Baukultur der Moderne in NRW                             | 45  |
| Di., 25.11.     | 19:30 | Livestream - vhs.wissen live: Innovationen für die Verteidigung         | 24  |
| Di., 25.11.     | 19:00 | Mietspiegel, Mieterhöhungen, Mietpreisrecht                             | 34  |
| Mi.,26.11.      | 18:30 | Wärmedämmung 365 - Online Vortrag                                       | 84  |
| Fr., 28.11.     | 15:00 | Museumstreff - Charlotte Perriand                                       | 46  |
| Fr., 28.11.     | 19:00 | Special: La Côte de la Méditerranée                                     | 188 |
| <b>Dezember</b> |       |                                                                         |     |
| Di., 02.12.     | 19:00 | Apropos Po: Interessantes aus dem Po-Gebiet                             | 91  |
| Mi.,03.12.      | 19:30 | Livestream - vhs.wissen live: Bullshit, Fake News und Manipulation      | 25  |
| Mo.,08.12.      | 18:30 | Neue Freundschaften und Kontakte im Internet knüpfen                    | 247 |
| Mi.,10.12.      | 19:30 | Livestream - vhs.wissen live: Die Zitrusfrüchte Italiens                | 21  |
| Mi.,10.12.      | 18:30 | Smart Home - Online Vortrag                                             | 84  |
| Do.,11.12.      | 19:30 | Livestream - vhs.wissen live: Wie Bilder erzählen                       | 21  |
| Fr., 12.12.     | 19:00 | Special: Joyeux Noël - Fröhliche Weihnachten                            | 189 |
| Di., 16.12.     | 19:30 | KZ-Bordelle im "Dritten Reich"                                          | 18  |

| Januar      |       |                                                                        |     |
|-------------|-------|------------------------------------------------------------------------|-----|
| Mi.,14.01.  | 18:30 | Gut Wohnen Schimmel adé - Online Vortrag                               | 84  |
| Do.,15.01.  | 19:30 | Livestream - vhs.wissen live: Bilderkult und Bildkritik                | 22  |
| Mo.,19.01.  | 19:00 | Sizilien und die Liparischen Inseln                                    | 44  |
| Mi.,21.01.  | 19:30 | Livestream - vhs.wissen live: Demographische Transformation und Pflege | 25  |
| Do.,22.01.  | 19:00 | Wie Einsamkeit unsere Demokratie gefährdet.                            | 14  |
| Mo.,26.01.  | 19:30 | Livestream - vhs.wissen live: Aramäisch                                | 26  |
| Mo.,26.01.  | 19:00 | Rainer Maria Rilke: Klassiker der Moderne                              | 38  |
| Di., 27.01. | 19:00 | Praxiswissen für Vereinsvorstände - Update 2026                        | 30  |
| Mi.,28.01.  | 18:30 | Energieverbrauch erkennen und bewerten - Online Vortrag                | 84  |
| Fr., 30.01. | 19:00 | Special: Irish Folk mit Fragile Matt                                   | 175 |
| Februar     |       |                                                                        |     |
| Mo.,02.02.  | 19:00 | Apulien                                                                | 45  |
| Di., 03.02. | 19:00 | Honorarverträge                                                        | 31  |

## Bildungsurlaubsveranstaltungen

| Datum     | Uhrzeit | Kurstitel                                                          | Seite |
|-----------|---------|--------------------------------------------------------------------|-------|
| Mo.13.10. | 09:00   | English Refresher - Intensiv-Auffrischungswoche (A1/A2)            | 173   |
| Mo.05.01. | 09:00   | English Refresher (A1/A2)                                          | 173   |
| Mo.11.08. | 09:00   | English Refresher - Intensiv-Auffrischungswoche (A2/B1)            | 173   |
| Mo.13.10. | 08:30   | English Refresher - Intensiv-Auffrischungswoche (B1)               | 173   |
| Mo.18.08. | 09:00   | English Refresher - Intensiv-Auffrischungswoche (B1/B2)            | 174   |
| Mo.04.08. | 08:30   | Business English - Intensivwoche (B1)                              | 174   |
| Mo.05.01. | 09:00   | Niederländisch-Intensivwoche (A1.1) Einstiegskurs                  | 178   |
| Mo.04.08. | 09:00   | Niederländisch-Intensivwoche (A1.1) Einstiegskurs                  | 179   |
| Mo.11.08. | 09:00   | Niederländisch-Intensivwoche (A1.2) mit geringen Vorkenntnissen    | 179   |
| Mo.11.08. | 09:00   | Französisch-Intensivwoche (A1.1) Einstiegskurs                     | 187   |
| Mo.12.01. | 09:00   | Französisch-Intensivwoche (A1.1) Einstiegskurs                     | 187   |
| Mo.12.01. | 09:00   | Französisch - Intensivwoche (A1) für den Wiedereinstieg            | 187   |
| Mo.18.08. | 09:00   | Rebonjour! - Französisch-Intensivwoche zur Auffrischung (A1/A2)    | 188   |
| Mo.12.01. | 09:00   | Französisch - Intensiv-Auffrischungswoche (A2)                     | 188   |
| Mo.04.08. | 09:30   | Italienisch-Intensivwoche (A1.1) - Einstiegskurs                   | 194   |
| Mo.05.01. | 09:00   | Spanisch-Intensivwoche (A1.1) - Einstiegskurs                      | 198   |
| Mo.11.08. | 09:00   | Spanisch-Intensivwoche (A1.1) - Einstiegskurs                      | 199   |
| Mo.18.08. | 09:00   | Spanisch-Intensivwoche (A1) für den Wiedereinstieg                 | 199   |
| Mo.18.08. | 09:00   | Spanisch zur Auffrischung & leichte Konversation (A2/B1)           | 199   |
| Mo.12.01. | 09:00   | Spanisch zur Auffrischung & leichte Konversation (A2/B1)           | 199   |
| Mo.08.12. | 09:00   | Social Media Marketing – Erfolgsstrategien (Bildungsurlaub)        | 227   |
| Mo.07.07. | 09:00   | MS 365 in der professionellen Anwendung                            | 253   |
| Mo.27.10. | 09:00   | BU: Effizienter Einsatz von Microsoft Office am Arbeitsplatz       | 254   |
| Mo.01.12. | 09:00   | BU: MS 365 – smarte Workflows in Unternehmen (mit „KI-Hacks“)      | 255   |
| Mo.08.12. | 09:00   | Social Media Marketing – Erfolgsstrategien (Bildungsurlaub)        | 262   |
| Mo.17.11. | 09:00   | Die eigene Webseite einrichten, gestalten und bedienen mit WordPre | 262   |
| Mo.26.01. | 09:00   | BU: WordPress CMS - Eigene Projekte mit AI kreativ und innovativ   | 262   |
| Mo.02.03. | 08:15   | Digitale Bildbearbeitung mit Affinity Photo 2 - Bildungsurlaub     | 264   |
| Mo.04.05. | 08:15   | Fotografie, Videografie und Videoschnitt für SM- Bildungsurlaub    | 265   |
| Mo.29.06. | 08:15   | Digitale Fotografie: Von der Aufnahme bis zur Präsentation         | 266   |
| Mo.26.01. | 09:00   | Adobe Creative Cloud – visuelle Kommunikation                      | 267   |

## VHS für junge Leute

| Datum       | Uhrzeit | Kurstitel                                                                  | Seite |
|-------------|---------|----------------------------------------------------------------------------|-------|
| Sa., 25.10. | 11:00   | Theaterworkshop                                                            | 41    |
| Sa., 29.11. | 11:00   | Theaterworkshop                                                            | 41    |
| Mo., 21.07. | 10:00   | Malkurs in den Ferien für Kinder ab 10 Jahren                              | 54    |
| Mo., 13.10. | 10:00   | Malkurs in den Ferien für Kinder ab 10 Jahren                              | 54    |
| Mo., 20.10. | 10:00   | Comic, Cartoon & Co - Zeichenkurs in den Ferien für junge Leute            | 56    |
| Di., 07.10. | 18:00   | Pasta verbindet – ein Kochkurs für Eltern & Teens                          | 134   |
| Di., 02.09. | 16:00   | Tastschreiben intensiv: 10-Fingersystem in 5 Stunden (Kleingruppe)         | 232   |
| Sa., 24.01. | 10:00   | Tastschreiben intensiv: 10-Fingersystem in 5 Stunden (Kleingruppe)         | 232   |
| So., 28.09. | 10:00   | Schneller tippen – effizienter arbeiten: 10-Finger-Tastschreiben           | 233   |
| So., 23.11. | 10:00   | Lego®-Roboter: Bauen und Programmieren                                     | 250   |
| So., 14.12. | 10:00   | Lego®-Roboter: Bauen und Programmieren                                     | 250   |
| So., 11.01. | 10:00   | Lego®-Roboter: Bauen und Programmieren                                     | 250   |
| Mi., 22.10. | 10:00   | Lego®-Roboter: Bauen und Programmieren - Ferienkurs                        | 250   |
| Sa., 21.02. | 10:00   | Handy-Check und Smartphone-Führerschein für Kids                           | 250   |
| Sa., 27.09. | 11:00   | Social Media & Content Inhalte mit Fokus auf Storytelling selber erstellen | 261   |
| So., 28.09. | 11:00   | Film für Einsteiger                                                        | 266   |

## Reisen, Fahrten, Exkursionen

| Datum            | Uhrzeit | Kurstitel                                                          | Seite |
|------------------|---------|--------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>Juni</b>      |         |                                                                    |       |
| Sa., 21.06.      | 10:00   | Japanischer Garten Düsseldorf - Fotoworkshop                       | 54    |
| Sa., 28.06.      | 17:30   | Landschaftspark Duisburg in der Blauen Stunde - Fotoworkshop       | 54    |
| <b>Juli</b>      |         |                                                                    |       |
| Do., 10.07.      | 13:00   | Tierfotografie Zoo Duisburg - Fotoworkshop                         | 58    |
| Sa., 12.07.      | 09:00   | Urban Explorations Düsseldorf - Fotoworkshop                       | 58    |
| <b>August</b>    |         |                                                                    |       |
| Mi., 20.08.      | 15:00   | Wildfrüchte-Exkursion in den Park von Burg Linn                    | 78    |
| Do., 28.08.      | 16:00   | Genusskult(o)ur durch Neukirchen                                   | 130   |
| Sa., 30.08.      | 08:30   | Geologische Exkursion in die Kreide im Raum Aachen                 | 72    |
| So., 31.08.      | 10:30   | Wanderung Naturschutzgebiet Egelsberg                              | 75    |
| <b>September</b> |         |                                                                    |       |
| Mi., 03.09.      | 18:00   | Der Wald und seine Pflanzen                                        | 78    |
| Do., 04.09.      | 16:00   | Genusskult(o)ur durch Vluyn                                        | 130   |
| Sa., 06.09.      | 17:00   | Landschaftspark Duisburg in der Blauen Stunde - Fotoworkshop       | 59    |
| Di., 09.09.      | 17:00   | Josefskirche und Irmgardiskapelle im Josefshaus - Führung          | 47    |
| Sa., 13.09.      | 11:00   | Rollenwechsel: Maria Sohmman erzählt aus ihrem bewegten Leben      | 11    |
| Sa., 13.09.      | 11:00   | Historischer Rundgang: Von der verfolgten Minderheit zum Establish | 11    |
| Sa., 13.09.      | 08:00   | Amersfoort NL - Tagesfahrt                                         | 50    |
| Sa., 13.09.      | 10:00   | 1626 - 2026: 400 Jahre Fossa Eugenia                               | 75    |
| Sa., 13.09.      | 11:00   | Kräuterwanderung - Heilkräuter im September                        | 78    |
| So., 14.09.      | 10:00   | Auf den Spuren heimischer Wild-Tiere                               | 75    |
| Mi., 17.09.      | 18:00   | Abendführung durch das historische Klärwerk                        | 10    |
| Mi., 17.09.      | 14:00   | Pilzkundliche Exkursion in den Krefelder Forstwald                 | 78    |
| Mi., 17.09.      | 17:30   | Alte Bäume in Krefelder Parks - Sollbrüggenpark                    | 79    |
| Fr., 19.09.      | 14:00   | Verborgene Räume in der Düsseldorfer Altstadt Teil III - Führung   | 48    |
| Fr., 19.09.      | 13:30   | Besichtigung des Krefelder DB Fahrzeuginstandhaltungs-Werkes       | 80    |
| Sa., 20.09.      | 07:30   | Kloster Corvey an der Weser und Höxter - Tagesfahrt                | 49    |
| Sa., 20.09.      | 08:30   | Geologische Exkursion Terrassenlandschaft Rheinberg-Straelen       | 73    |
| Di., 23.09.      | 17:00   | Führung durch das Museum Neukirchen-Vluyn                          | 13    |
| Di., 23.09.      | 17:00   | Rundgang durch das Museumsviertel - Führung                        | 48    |
| Mi., 24.09.      | 11:00   | Niederkamper Wald - Mystischer Wald und weite Wiesen               | 76    |
| Sa., 27.09.      | 07:15   | Haarlem NL - Tagesfahrt                                            | 50    |
| Sa., 27.09.      | 11:00   | Natur aktiv erleben mit Hund                                       | 73    |
| Sa., 27.09.      | 10:00   | Libellenweg in den Ravenvennen im Nationalpark Maasduinen NL       | 76    |
| Di., 30.09.      | 16:00   | Besuch bei Europas größtem Medikamenten-Hilfswerk: action medeor   | 80    |

| Oktober     |       |                                                                           |    |
|-------------|-------|---------------------------------------------------------------------------|----|
| Sa., 04.10. | 10:00 | Stadtrundfahrt für Krefelder*innen und Neugierige                         | 10 |
| Mo., 06.10. | 15:00 | Betriebsführung Abfallentsorgungszentrum (AEZ) Asdonkshof                 | 80 |
| Do., 09.10. | 17:00 | Interaktive Führung - Nationalsozialismus in Neukirchen-Vluyn             | 13 |
| Fr., 10.10. | 14:00 | Architektour Düsseldorf - Stadtbildprägende Gebäude                       | 48 |
| Sa., 11.10. | 08:00 | Huy (Belgien) - Tagesfahrt                                                | 50 |
| Sa., 11.10. | 16:30 | Medienhafen Düsseldorf - Fotoworkshop                                     | 59 |
| Sa., 11.10. | 11:00 | Herbstliche Führung - Zeit der Fülle                                      | 79 |
| So., 12.10. | 10:30 | Fahrradexkursion: Krefelder Niepkuhlen                                    | 76 |
| Fr., 24.10. | 15:00 | Museumstreff - Die Restaurierung der Heiligen Sippe                       | 46 |
| Sa., 25.10. | 11:00 | Historischer Rundgang: Sturmjahre – Krefeld in der Zeit der Weimar        | 11 |
| Sa., 25.10. | 07:30 | Residenzstadt Bückeburg - Tagesfahrt                                      | 49 |
| Sa., 25.10. | 10:00 | Japanischer Garten Düsseldorf - Fotoworkshop                              | 60 |
| Mi., 29.10. | 18:00 | Abendführung durch das historische Klärwerk                               | 10 |
| November    |       |                                                                           |    |
| Di., 04.11. | 15:00 | Führung durch das Deutsche Messingmuseum                                  | 47 |
| Sa., 08.11. | 11:00 | Historischer Rundgang: Vom Boykott jüdischer Geschäfte 1933 zur Reichs... | 12 |
| Sa., 08.11. | 07:15 | Dordrecht NL - Tagesfahrt                                                 | 50 |
| Sa., 08.11. | 10:00 | Wanderung an den Littard Kühlen zum Schloss Bloemersheim                  | 76 |
| Mi., 12.11. | 18:00 | Führung durch die Scheutensche Bibliothek                                 | 46 |
| Sa., 15.11. | 10:00 | Wanderung durch das Klosterdorf Steyl: Gärten, Grotten, Klöster           | 77 |
| Sa., 22.11. | 17:00 | Advents-Lichterführung Wachtendonk                                        | 27 |
| Sa., 22.11. | 07:30 | Weltkurstadt Wiesbaden - Tagesfahrt                                       | 49 |
| Sa., 22.11. | 10:00 | Wanderung durch den Heilquellenkurbetrieb in Kevelaer                     | 77 |
| Mi., 26.11. | 18:00 | Abendführung durch das historische Klärwerk                               | 10 |
| Fr., 28.11. | 17:00 | Advents-Lichterführung Wachtendonk                                        | 27 |
| Fr., 28.11. | 15:00 | Museumstreff - Charlotte Perriand                                         | 46 |
| Sa., 29.11. | 11:00 | Historischer Rundgang: „Der eine fällt, die andern rücken nach.“          | 12 |
| Dezember    |       |                                                                           |    |
| Sa., 13.12. | 16:30 | Nachtfotografie im Landschaftspark Duisburg-Nord - Fotoworkshop           | 59 |
| Mi., 17.12. | 18:00 | Abendführung durch das historische Klärwerk                               | 10 |
| Januar      |       |                                                                           |    |
| Sa., 24.01. | 11:00 | Historischer Rundgang: Im Zeichen der Wannseekonferenz                    | 12 |
| Februar     |       |                                                                           |    |
| So., 08.02. | 08:00 | Exkursion zu den Wildgänsen am Xantener Altrhein - Fotoworkshop           | 60 |



# PODCAST

## WeiterDenken

### KENNEN SIE SCHON UNSEREN PODCAST?



„Es gibt im Leben Augenblicke, da die Frage, ob man anders denken kann, als man denkt, und anders wahrnehmen kann, als man sieht, zum Weiterschauen und Weiterdenken unentbehrlich ist.“ (Michel Foucault). Unser Podcast gibt Denkanstöße zu lokalen und globalen Themen, die unsere Gesellschaft bewegen. Reinhören lohnt sich!

[www.vhs.krefeld.de/ueber-uns-1/podcast](http://www.vhs.krefeld.de/ueber-uns-1/podcast)

# Gemeinsam. Weiterbildung. Fördern.

**Werden Sie jetzt Mitglied und  
unterstützen Sie die  
VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn.**



## ANMELDUNG

### Ab wann können Sie sich anmelden?

**Veranstaltungen sind grundsätzlich anmeldepflichtig, es sei denn, es ist etwas anderes angegeben.** Für Veranstaltungen, für die eine fachliche Beratung nicht unbedingt notwendig ist, können Sie sich sofort ab Erscheinen des VHS-Programms anmelden.

Nach der Anmeldebestätigung erhalten Sie keine weitere Benachrichtigung vor Veranstaltungsbeginn, es sei denn, es ergeben sich Änderungen oder die Veranstaltung fällt aus. Falls die von Ihnen angegebene Veranstaltung bereits belegt ist oder Ihre Anmeldung aus anderen Gründen nicht berücksichtigt werden kann, werden Sie rechtzeitig benachrichtigt.

### Wann findet die Beratung statt?

Für persönliche Beratungsgespräche stehen Ihnen die Fachbereichsleitungen der VHS (siehe Seite 3) zur Verfügung.

An den folgenden Tagen richtet die VHS einen zusätzlichen Beratungsservice für Deutsch und Fremdsprachen im VHS-Haus Krefeld ein:

#### Fremdsprachen

##### Englisch, Niederländisch:

Mo, 25.08., Di, 26.08., 16.30–18.30 Uhr

##### Französisch:

Mi, 09.07., Mo, 25.08., Di, 26.08., 16.30–18.30 Uhr

##### Italienisch, Spanisch:

Mi, 09.07., Mo, 25.08., 16.00–18.00 Uhr

Bitte reservieren Sie sich (kostenfrei) Ihren persönlichen Beratungstermin auf:

[www.vhs.krefeld.de/service/beratung/fremdsprachen](http://www.vhs.krefeld.de/service/beratung/fremdsprachen)

#### Deutsch als Fremd-/Zweitsprache

Beratung ohne Anmeldung:

**Do, 21.08.,** 16.00–18.00 Uhr

**Mo, 25.08.,** 16.00–18.00 Uhr

**Do, 28.08.,** 16.00–18.00 Uhr

Für alle weiteren Sprachen vereinbaren Sie bitte einen Termin mit der Fachbereichsleitung, Telefon 02151-86 2676. Die aktuellen Beratungszeiten finden Sie auch online unter [www.vhs.krefeld.de](http://www.vhs.krefeld.de). Die Beratungsräume entnehmen Sie bitte der Anzeige im VHS-Haus.

#### Sprachenberatung in Neukirchen-Vluyn

Nach telefonischer Vereinbarung in der VHS Neukirchen-Vluyn, Diesterwegstr. 1 a.

### Wie können Sie sich anmelden?

#### 1. Persönliche Anmeldung

Sie können sich zu den angegebenen Informations- und Anmeldezeiten persönlich in der Volkshochschule anmelden. Das vorstehende Widerrufsrecht gilt bei einer persönlichen Anmeldung nicht.

#### 2. Schriftliche Anmeldung

Bitte füllen Sie für jede Person eine Anmeldekarte aus. Die Anmeldekarten werden in der Reihenfolge des Eingangs bei der VHS bearbeitet. Ebenso können Sie sich schriftlich unter der Angabe der folgenden Informationen anmelden: Name, Adresse, Telefon, Veranstaltungsnummer und -titel sowie Entgelt. Sie haben auch die Möglichkeit, Ihre Anmeldung in Ihrem Bürgerbüro zu den üblichen Öffnungszeiten abzugeben. Die Anmeldung wird dann an die VHS weitergeleitet.

#### 3. Onlineanmeldung

Unter der Adresse [www.vhs.krefeld.de](http://www.vhs.krefeld.de) können Sie sich über die Veranstaltungen der VHS informieren und anmelden.

#### 4. E-Mail

Anmeldungen per E-Mail senden Sie bitte an [vhs@krefeld.de](mailto:vhs@krefeld.de) (notwendige Angaben s. schriftliche Anmeldung). Die E-Mails werden in der Reihenfolge ihres Eingangs bearbeitet.



# ANMELDUNG

## Abmeldung

Eine Anmeldung kann innerhalb von 14 Tagen kostenfrei widerrufen werden. Nach Ablauf der Widerrufsfrist (14 Tage) kann eine Anmeldung mit einer Bearbeitungsgebühr von sechs Euro bis sechs Werktage vor Beginn der Veranstaltung bzw. zum angegebenen Anmeldeschluss widerrufen und der Teilnahmebeitrag erstattet werden. Der Betrag wird sofort fällig und ist entweder bar in der Anmeldestelle der VHS oder bei erteiltem SEPA-Mandat im Lastschriftverfahren zu zahlen. Spätere Abmeldungen (ab fünf Werktage vor Beginn der Veranstaltung) führen nicht zu einem Anspruch auf Erstattung des Teilnahmebeitrages. Ausnahmen hiervon sind nur in begründeten, nicht vom Teilnehmer zu beeinflussenden Fällen und nach Vorlage entsprechender z.B. ärztlicher Bescheinigung möglich. Die Entscheidung, ob und in welcher Höhe eine Erstattung vorgenommen wird, trifft die VHS nach pflichtgemäßem Ermessen. Bereits von der VHS verwendete Sachmittelerstattungen können nicht zurückgezahlt werden. Beginnt der Kurs innerhalb von 14 Tagen nach der Anmeldung ist eine Abmeldung spätestens bis Kursbeginn möglich. Das Widerrufsrecht bleibt unberührt. Die Abmeldung muss schriftlich gegen Rückgabe der Anmeldebestätigung erfolgen.

## Widerrufsbelehrung

### Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:  
Volkshochschule Krefeld  
Von-der-Leyen-Platz 2 | 47798 Krefeld  
Fax: 02151 86-2680 | E-Mail: vhs@krefeld.de

## Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

## Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

## Ende der Widerrufsbelehrung

## Welche Zahlungsmöglichkeiten haben Sie?

### 1. Lastschriftverfahren

Wir empfehlen Ihnen, am Lastschriftverfahren teilzunehmen. Es bietet Ihnen den Vorteil, dass das Kursentgelt erst nach Veranstaltungsbeginn eingezogen wird. Voraussetzung für die Anmeldung mit Lastschriftverfahren ist eine vollständig ausgefüllte Anmeldekarte mit einem unterschriebenen Lastschriftmandat.

### 2. Barzahlung

Falls Sie nicht am Abbuchungsverfahren teilnehmen wollen, haben Sie während der Informations- und Anmeldezeiten die Möglichkeit der Barzahlung.

### 3. Kartenzahlung

Weiterhin können Sie per EC-Karte über EC-Cash bezahlen. Grundsätzlich werden alle Maestro-Karten sowie einige Debit- und Kreditkarten akzeptiert.

### 4. Ratenzahlung

Die Zahlung des Kursentgelts in mehreren Teilbeträgen kann nur persönlich in der VHS vereinbart werden.



## WISSENSWERTES

### Was sollten Sie sonst noch wissen?

#### Abmeldung

Eine Anmeldung kann innerhalb von 14 Tagen kostenfrei widerrufen werden. Nach Ablauf der Widerrufsfrist (14 Tage) kann eine Anmeldung mit einer Bearbeitungsgebühr von 6 EUR bis sechs Werktage vor Beginn der Veranstaltung bzw. zum angegebenen Anmeldeschluss widerrufen und der Teilnahmebeitrag erstattet werden. Die Abmeldung muss schriftlich gegen Rückgabe der Anmeldebestätigung erfolgen. Der Betrag wird sofort fällig und ist entweder bar in der VHS oder über einen Verrechnungsscheck, der dem Abmeldeantrag beigelegt sein muss, zu zahlen. Spätere Abmeldungen (ab fünf Werktage vor Beginn der Veranstaltung) führen nicht zu einem Anspruch auf Erstattung des Teilnahmebeitrages. Ausnahmen hiervon sind nur in begründeten, nicht vom Teilnehmenden zu beeinflussenden Fällen und nach Vorlage entsprechender, z.B. ärztlicher Bescheinigungen möglich. Die Entscheidung, ob und in welcher Höhe eine Erstattung vorgenommen wird, trifft die VHS nach pflichtgemäßem Ermessen. Bereits von der VHS verwendete Sachmittelerstattungen können nicht zurückgezahlt werden. Beginnt der Kurs innerhalb von 14 Tagen nach der Anmeldung, ist eine Abmeldung spätestens bis Kursbeginn möglich. Das Widerrufsrecht bleibt unberührt.

#### Allgemeine Geschäftsbedingungen

Es gelten die AGB und die Entgeltordnung der VHS Krefeld. Diese liegen in der VHS aus.

#### Ausfall von Veranstaltungen

Sollte wegen zu geringer Beteiligung oder aus anderen Gründen, die von der Volkshochschule zu vertreten sind, der von Ihnen belegte Kurs ausfallen, wird das Entgelt entweder nicht abgebucht oder bei Barzahlung gegen Vorlage der Anmeldebestätigung bis zum Ende des Semesters erstattet oder gutgeschrieben. Weitere Schadensersatzansprüche sind ausgeschlossen. Sie werden rechtzeitig von uns benachrichtigt.

#### Bildungsurlaubsveranstaltungen

Siehe auch Sonderseite „Bildungsurlaub“. Über die rechtlichen Voraussetzungen zur Teilnahme an einer Bildungsurlaubsveranstaltung informiert Sie die zuständige Fachbereichsleitung.

#### Bistro Colonnade in der VHS-Krefeld

Geöffnet in der Regel

Mo bis Fr 09.30 - 14.30 Uhr

Di, Do und Fr auch abends

(bei Veranstaltungen im VHS-Haus)

Sa und So ab 09.30 Uhr

(bei Veranstaltungen im VHS-Haus)

#### Buchbestellung

Wir empfehlen, das beim jeweiligen Kurs angegebene Buch nach dem ersten Kurstermin zu bestellen. Lehrwerke sind über den örtlichen Buchhandel erhältlich.

#### Entgeltermäßigungen

Auf Antrag und gegen Vorlage entsprechender Nachweise können für folgende Personengruppen Ermäßigungen auf das Teilnahmeentgelt gewährt werden. Ausnahmen sind bei der jeweiligen Veranstaltung entsprechend ausgewiesen.

33 % für Schüler, Studierende, Auszubildende, Praktikanten ohne eigenes Einkommen sowie Inhaber der Familienkarte

50 % für Empfänger von Arbeitslosengeld I und II sowie Grundsicherungsempfänger

Das durch die Ermäßigung zu zahlende Entgelt wird auf volle Euro-Beträge aufgerundet. Es kann jeweils nur eine Ermäßigung gewährt werden.

Bei der Anmeldung bitten wir, den entsprechenden Nachweis (z. B. Leistungsbescheid, Schulbescheinigung, Studentenausweis etc.) vorzulegen bzw. in Kopie Ihrer schriftlichen Anmeldung beizufügen. Der Nachweis darf nicht älter als drei Monate sein.



## WISSENSWERTES

Fehlen diese Dokumente, werden wir Sie zur Sicherung Ihres Platzes solange als Vollzahler führen, bis Sie die Dokumente vorlegen. Eine Ermäßigung nach dem Abbuchungs- bzw. Zahlungstermin ist jedoch nicht möglich.

In dem bei der jeweiligen Veranstaltung ausgewiesenen Entgelt ist in der Regel ein Sachkostenanteil (z.B. Rechnerbenutzungsgebühren, Verbrauchsmaterialien, Lehrbücher, Fahrtkosten, Übernachtung, Verpflegung) enthalten, der von der Ermäßigung ausgenommen ist und teilweise separat ausgewiesen wird.

**Im Entgelt der Schülerkurse sind Familienkarte und Schülerermäßigung bereits berücksichtigt.** In besonderen sozialen Härtefällen kann bei entsprechendem Nachweis auf Antrag Entgeltbefreiung erteilt werden. Eine Entgeltbefreiung bei Kleingruppenkursen ist ausgeschlossen. Bei Tagesfahrten sind die Fahrt sowie eventuelle Eintrittsgelder im Preis inbegriffen. Ermäßigungen können hier nicht gewährt werden.

### Geschenkgutscheine

Sie suchen ein schönes Geschenk oder möchten sich bei jemandem bedanken? Wir bieten Ihnen in Form von Geschenkkarten gestaltete Gutscheine an. Diese sind ab einem Wert von 10 EUR zu den üblichen Sprechzeiten bei der VHS erhältlich.

### Kartenvorverkauf für Vortragsveranstaltungen

Zu allen Vortragsveranstaltungen, bei denen Sie das Entgelt an der Abendkasse entrichten können, ist auch eine schriftliche Anmeldung möglich.

### Kleingruppen

Falls die notwendige Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, können Veranstaltungen auf Wunsch der Teilnehmenden als Kleingruppe mit mind. fünf bis neun Teilnehmenden mit erhöhten Entgelten durchgeführt werden. Informationen erhalten Sie ggf. am ersten Kursabend von Ihrer Kursleitung.

### Kopien für Unterrichtszwecke

Kopien für Unterrichtszwecke können am vhs-eigenen Kopiergerät angefertigt werden.

### Kurseinstieg nach Vereinbarung

In einigen Bereichen des VHS-Angebots können Teilnehmende nach Absprache mit der jeweiligen Fachbereichsleitung in laufende Kurse einsteigen (z.B. Gymnastik, Sprachkurse für Teilnehmende mit Vorkenntnissen). Das Kursentgelt kann in solchen Fällen auf Antrag anteilig berechnet werden.

### Raumanmietung

Grundsätzlich ist es möglich, in der semesterfreien Zeit in der Volkshochschule Räume anzumieten. Es gilt die Benutzungsordnung für die Inanspruchnahme von Räumen im VHS-Haus vom 18.06.2001, in Kraft getreten am 01.01.2002. Bitte informieren Sie sich schriftlich per Email bei Frau Malina-Patzwahl unter [n.malina-patzwahl@krefeld.de](mailto:n.malina-patzwahl@krefeld.de).



### SWK KombiTicket

Volkshochschule und SWK sind eine außerordentlich umweltbewusste Kooperation eingegangen. VHS-Kunden, die an einem Wochenendkurs oder einem Bildungsurlaub teilnehmen, erhalten durch den geringfügig erhöhten Kursbeitrag ein SWK KombiTicket. KombiTickets sind nicht übertragbar und gelten nur an den in der Anmeldebestätigung genannten Kurstagen.



## WISSENSWERTES

### Teilnahmebescheinigung

Auf Wunsch wird die Teilnahme an Kursen und Seminaren des laufenden Semesters ohne Noten bescheinigt, wenn Sie regelmäßig am Unterricht teilgenommen haben. Die Bescheinigung wird Ihnen am Ende des Kurses durch die Kursleitung ausgehändigt oder Ihnen zeitnah per Post zu gesendet. Das Entgelt für eine Bescheinigung beträgt 4 EUR. Die Beantragung der Teilnahmebescheinigung erfolgt zusammen mit der Anmeldung.

Der fällige Betrag wird zusammen mit dem Kursentgelt abgebucht. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass nachträglich beantragte Teilnahmebescheinigungen mit einer längeren Bearbeitungszeit verbunden sind. Falls Sie sich formlos per Fax oder E-Mail anmelden, vermerken Sie bitte ausdrücklich, ob Sie eine Teilnahmebescheinigung wünschen. Wird die Teilnahmebescheinigung nach Ablauf eines halben Jahres beantragt, beträgt das Entgelt 5 EUR.

## FÖRDERVEREIN

### Gemeinsam mehr erreichen!

Der gemeinnützige Förderverein der Volkshochschule Krefeld | Neukirchen-Vluyn e.V. wurde im Dezember 2007 gegründet und hat sich zum Ziel gesetzt, die VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn in ideeller und materieller Hinsicht zu unterstützen und zu fördern.

Angesichts der ständige Frage nach ausreichenden öffentlichen Mitteln, sieht der Förderverein seine wesentliche Aufgabe darin, das breitgefächerte Angebot der Volkshochschule zu erhalten und zu erweitern.

Insbesondere will er mit den Beiträgen und zur Verfügung stehenden Mitteln bei der Finanzierung besonderer Bildungsveranstaltungen und Projekte helfen. Seit 2013 unterstützt der Förderverein die VHS auch kontinuierlich bei Modernisierungsmaßnahmen.

Werden auch Sie Mitglied im Förderverein und helfen Sie, unsere Arbeit zum Wohl aller Teilnehmenden an der Volkshochschule zu verbessern.

Die Mitgliedschaft beträgt 12 EUR jährlich. Mitgliedsbeiträge und Spenden können steuermindernd geltend gemacht werden. Beitrittsformulare sind in der VHS erhältlich.

Förderverein VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn e.V.  
c/o VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn,  
Von-der-Leyen-Platz 2  
47798 Krefeld  
Telefon 02151-86 2664  
[info@foerderverein-vhs-kr-nv.de](mailto:info@foerderverein-vhs-kr-nv.de)  
[www.foerderverein-vhs-kr-nv.de](http://www.foerderverein-vhs-kr-nv.de)



# DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN DER VHS NACH ART. 13 DS-GVO

## 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Der Oberbürgermeister, VHS Krefeld, Von der Leyen-Platz 2, 47798 Krefeld, E-Mail: vhs@krefeld.de, Tel.: 02151 86-2660, Fax: 02151 86-2680 ist Verantwortlicher im Sinne des Datenschutzrechts.

Die rechtlichen Grundlagen bzw. Voraussetzungen werden durch die Datenschutzbeauftragte oder den Datenschutzbeauftragten der Stadt Krefeld geprüft und überwacht. Die Datenschutzbeauftragte oder den Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter Stadt Krefeld, Datenschutz, Von-der-Leyen-Platz 1, 47798 Krefeld, E-Mail: datenschutz@krefeld.de, Tel.: 02151 86-1997 oder -1471, Fax: 02151 86-2110.

## 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen, zur Vertragserfüllung und zu statistischen Zwecke verwendet. Ohne diese Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Die Erhebung statistischer Daten erfolgt nur anonymisiert. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Die Angabe der Nationalität ist unter anderem bei der Anmeldung von Integrationskursen und Prüfungen zwingend erforderlich.

Die Angabe Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer ist freiwillig und wird verwendet um Sie bei Kursänderungen oder -ausfall unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Die Angabe ihrer E-Mail-Adresse ist bei Anmeldungen vor Ort freiwillig, bei online-Anmeldungen Pflicht.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Angabe ihrer Daten erfolgt als vorvertragliche Maßnahme (Art. 6 Abs. 1 lit. b DS-GVO). Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

## 3. Newsletter

Sie können eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mail-Adresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung wird Ihre E-Mail-Adresse nicht für diesen Zweck genutzt.

Die VHS Krefeld informiert ihre Kunde in regelmäßigen Abständen über aktuelle Angebote. Sofern sie sich für den Erhalt eines Newsletters registriert haben erhalten Sie an die dafür eingetragene E-Mail-Adresse aus rechtlichen Gründen eine Bestätigungsmail im Double-Opt-In-Verfahren gesendet. Diese Bestätigungsmail dient der Überprüfung, ob der Inhaber der E-Mail-Adresse als betroffene Person den Empfang des Newsletters autorisiert hat. Die Rechtsgrundlage für die Verarbeitung Ihrer Daten für den Newsletter beruht auf Ihre Einwilligung (Art. 6 Abs. 1 lit. a DS-GVO).

Bei der Anmeldung zum Newsletter werden ferner das Datum und die Uhrzeit der Anmeldung gespeichert. Die Erhebung dieser Daten ist erforderlich, um den (möglichen) Missbrauch der E-Mail-Adresse einer betroffenen Person zu einem späteren Zeitpunkt nachvollziehen zu können und dient deshalb der rechtlichen Absicherung des für die Verarbeitung Verantwortlichen. Die Einwilligung in die Speicherung personenbezogener Daten, die die betroffene Person für den Newsletter Versand erteilt hat, kann jederzeit für die Zukunft widerrufen werden. Der Widerruf kann über jedweden Kommunikationskanal der VHS Krefeld (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitgeteilt werden.

## 4. Weitergabe Ihrer Daten

Ihr Name wird an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weitergegeben. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter) werden die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weitergeleitet. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen Ihre Namen und erforderlichen Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flücht-



## DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN DER VHS NACH ART. 13 DS-GVO

linge (kurz „BAMF“) weitergeben werden. 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 (Art 6 Abs. 1 lit c DS-GVO).

### 5. Speicherdauer und Löschung

Nach 6 Jahren werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen darüber hinaus gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In anonymisierter Form werden die Kursdaten für statistische Zwecke verwendet.

### 6. Ihre Rechte

Auf Ihre Rechte zu Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Verarbeitung, Datenübertragung und Widerspruch bezüglich der erfassten personenbezogenen Daten wird an dieser Stelle ausdrücklich hingewiesen. Rechtsgrundlage hierfür sind die Artikel 15 bis 21 der DS-GVO. Beschwerden über das Vorgehen der Stadt Krefeld in datenschutzrechtlichen Angelegenheit richten Sie entweder an den unter Ziffer 1 genannten Datenschutzbeauftragten oder an die Landesbeauftragte oder den Landesbeauftragten für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen Postfach 20 04 44, 40102 Düsseldorf, E-Mail: [poststelle@ldi.nrw.de](mailto:poststelle@ldi.nrw.de), Tel: 02 11 38 42 40.





## QUALITÄTSMANAGEMENT



Die VHS Krefeld/Neukirchen-Vluyn ist nach DIN ISO 9001:20015 zertifiziert und nach AZAV zugelassener Weiterbildungsträger.

Die ISO 9001:2015-Zertifizierung garantiert, dass die Volkshochschule kontinuierlich hochwertige Angebote mit effizienten Prozessen und bewährtem Management entwickelt – regelmäßig intern und extern geprüft für höchste Qualität.

### Angebotsentwicklung

Wir entwickeln unser Angebot kontinuierlich weiter, um den Bedürfnissen unserer Teilnehmer\*innen, den gesellschaftlichen Erfordernissen und den bildungspolitischen Zielsetzungen gerecht zu werden. Im Rahmen unseres Qualitätsmanagements setzen wir auf regelmäßiges Feedback, transparente Prozesse und innovative Lehrmethoden. So stellen wir sicher, dass unsere Angebote stets hochwertig und auf dem neuesten Stand sind. Unser Ziel ist es, ein vielfältiges und qualitativ hochwertiges Kursprogramm anzubieten, das sowohl den Erwartungen unserer Kund\*innen entspricht, als auch unsere hohen Qualitätsstandards erfüllt. Wir freuen uns, Sie bei Ihrer Weiterbildung begleiten zu dürfen!

### Beratung und Anmeldung

Wir legen besonderen Wert auf eine fachlich kompetente und persönliche Beratung. Unser Team unterstützt Sie bei der Kursauswahl, dem Anmeldeprozess und Ihren individuellen Fragen, um Ihren Einstieg in unsere Bildungsangebote so angenehm wie möglich zu gestalten. Sie können sich auf verschiedenen Wegen anmelden: persönlich während unserer Öffnungszeiten, telefonisch sowie digital über unsere Website oder per E-Mail.

Durch unser Qualitätsmanagement sichern wir eine transparente und freundliche Betreuung, damit Sie sich bei uns gut aufgehoben fühlen.

### Veranstaltungsdurchführung

Bei der Durchführung unserer Veranstaltungen legen wir großen Wert auf ein fachlich hohes Niveau und die pädagogische Kompetenz unserer Lehrkräfte. Unser Team besteht aus erfahrenen und qualifizierten Dozentinnen und Dozenten, die mit Engagement und Fachwissen dafür sorgen, dass Sie optimal betreut und die Inhalte verständlich vermittelt werden. Unsere Räumlichkeiten sind modern eingerichtet und verfügen über eine zeitgemäße mediale Ausstattung, durch die der Unterricht abwechslungsreich und interaktiv gestaltet wird. So profitieren Sie von einer angenehmen Lernatmosphäre, die Lernen und Austausch fördert.

Wir arbeiten stets daran, Ihre Weiterbildung so angenehm und effektiv wie möglich zu gestalten, damit Sie mit neuen Kenntnissen und einem guten Gefühl nach Hause gehen.

### Kontinuierliche Verbesserung

Im Rahmen unseres Qualitätsmanagementsystems setzen wir auf kontinuierliche Verbesserung, um sowohl die Zufriedenheit unserer Kund\*innen als auch die Arbeitsbedingungen unserer Mitarbeitenden stetig zu optimieren. Durch regelmäßige interne und externe Überprüfung, Feedback und Anpassung unserer Prozesse sichern wir eine kontinuierliche Verbesserung und höchste Qualitätsstandards, damit wir gemeinsam nachhaltige Erfolge erzielen.

Ihre Ansprechpartnerin zum Qualitätsmanagement:

### Andrea Degroot

Telefon 02151 8- 2698

andrea.degroot@krefeld.de

# 1

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 100 Jahre       | 90  |
| 10-Fingersystem | 232 |

# 6

|        |        |
|--------|--------|
| 60plus | 165ff. |
|--------|--------|

# A

|                                           |                     |
|-------------------------------------------|---------------------|
| A2 Prüfung Deutsch                        | 150f.               |
| Abfallentsorgung                          | 80                  |
| Achtsamkeit                               | 73, 79, 100ff., 124 |
| Acrylmalerei                              | 53                  |
| Action medeor                             | 80                  |
| Adobe CC                                  | 267                 |
| Advent                                    | 27                  |
| Adventskranzbinden                        | 62                  |
| Affinity Designer                         | 263                 |
| Affinity Photo                            | 263                 |
| Affinity Photo 2                          | 264, 266            |
| Affinity Publisher                        | 263                 |
| Afro-Karibisches Trommeln                 | 42                  |
| Agiles Projektmanagement                  | 229f.               |
| Ahnenforschung                            | 14                  |
| Aikido                                    | 98                  |
| Aktzeichnen                               | 55                  |
| Alphabetisierung                          | 146                 |
| Alternative Behandlungen                  | 124                 |
| Android                                   | 248                 |
| Android-App-Entwicklung                   | 268                 |
| Anerkennung ausländischer Abschlüsse      | 213                 |
| Angehörige                                | 92                  |
| Angehörige                                | 93f.                |
| Anschlussqualifizierung Kindertagespflege | 236                 |
| Anti-Stress                               | 79, 102, 122, 124f. |
| Apotheke der Welt                         | 80                  |
| Apple - Mac                               | 251                 |
| Apple-Computer                            | 251                 |
| App-Programmierung                        | 268                 |
| Apps                                      | 248                 |
| Apulien                                   | 45                  |
| Aquarellmalen                             | 51, 55              |
| Arabisch                                  | 203                 |
| Arbeitsproduktivität                      | 259                 |
| Arbeitswelt                               | 212                 |
| Arbeitswelt 4.0                           | 212                 |
| Architektur                               | 47                  |
| Artefakte                                 | 230                 |
| Artenschutz                               | 81f.                |
| Asdonkshof                                | 80                  |
| Asiatische Kalligrafie                    | 55                  |
| Asiatische Tuschmalerei                   | 55                  |
| Atmung                                    | 95, 100             |
| Aufbaukurs                                | 257                 |

|                                   |               |
|-----------------------------------|---------------|
| Aufgabenmanagement                | 233           |
| Aufmerksamkeit                    | 124, 214      |
| Ausbildung: Gabelstaplerfahrer*in | 225           |
| Ausländische Abschlüsse           | 213           |
| Ausstellung                       | 16ff., 85, 90 |
| Autogenes Training                | 99f., 126     |
| Ayurvedische Gewürzkunde          | 91            |

# B

|                                    |                          |
|------------------------------------|--------------------------|
| B1 Prüfung Deutsch                 | 150f.                    |
| Babysitter                         | 91                       |
| Backen                             | 131, 138                 |
| Bauch                              | 104                      |
| Bäume                              | 78f.                     |
| Becken                             | 105                      |
| Beine                              | 104                      |
| Beratung                           | 213                      |
| Berufliche Neuausrichtung          | 213                      |
| berufliche Orientierung            | 212f., 217               |
| berufliche Selbstständigkeit       | 226                      |
| beruflicher Wiedereinstieg         | 212                      |
| Berufsbegleitende Zusatzausbildung | 224                      |
| Besichtigung                       | 80                       |
| Besprechungen                      | 214                      |
| Betreuung                          | 15                       |
| Betriebsführung                    | 80                       |
| Betriebskostenabrechnung           | 34                       |
| Betriebssystem                     | 252                      |
| Beweglichkeit                      | 106f.                    |
| Bewegung                           | 98, 104f., 109           |
| Bewerbung                          | 213                      |
| Bewerbungsgespräch                 | 212                      |
| Bier                               | 131                      |
| Bildbearbeitung                    | 264                      |
| Bildentwicklung                    | 263                      |
| Bilderstellung mit KI              | 265                      |
| Bildungsurlaub                     | 227, 253ff., 262, 264ff. |
| Biografie                          | 93                       |
| Bioland Kräuterreich               | 62                       |
| Bitcoins                           | 245                      |
| blaue Flecken                      | 91                       |
| Block-Tänze                        | 115                      |
| Blues Harp                         | 43                       |
| Bluthochdruck                      | 101                      |
| Boden                              | 73                       |
| Bonn                               | 73                       |
| BOP                                | 104                      |
| Bouldern                           | 119                      |
| Brainstorming                      | 229                      |
| Bretonische Tänze                  | 115                      |
| Bridge lernen                      | 61                       |
| Bücher                             | 38                       |
| Bücherei                           | 39                       |

|                                   |                       |                                   |                 |
|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|-----------------|
| Buchneuerscheinungen              | 38                    | Desktop Publishing                | 263             |
| Burg Linn                         | 78                    | Desserts                          | 131             |
| Burnout                           | 79                    | Deutsch                           | 147ff.          |
| Bürokommunikation                 | 254f.                 | Deutsch                           | 151             |
| Büromanagement                    | 219f., 253ff., 258ff. | Deutsche Grammatik                | 154             |
| Business-Influencer               | 228                   | Deutsche Rechtschreibung          | 154             |
| Businessplan                      | 225                   | Deutsch-französische Gesellschaft | 187             |
| Business-Präsentationen           | 260                   | Diabetes                          | 90, 101         |
| <b>C</b>                          |                       | Diabetiker                        | 104             |
| Canva                             | 265                   | Diebstahl                         | 32              |
| Canva KI                          | 265                   | DigiLotsen                        | 247             |
| Cardio-Step                       | 103, 111f.            | Digital-Café                      | 247             |
| Carry on practising your English  | 170                   | digitale Bildbearbeitung          | 264             |
| CEWE-Fotobuch                     | 265                   | Digitale Bildbearbeitung          | 266             |
| Chansons                          | 188                   | Digitale Fotografie               | 57, 266         |
| ChatGPT                           | 220f., 228, 243, 262  | Digitale Sichtbarkei              | 227             |
| Chinesisch                        | 207                   | Digitale Sichtbarkeit             | 228             |
| Chinesische Gesundheitslehre      | 109                   | digitales Marketing               | 265             |
| Chinesische Medizin               | 91                    | Digitalisierung                   | 244             |
| CMS                               | 262                   | Dokumentenmanagement              | 220             |
| Coaching                          | 124, 126              | Doppelkopf                        | 62              |
| Comic, Cartoon & Co - Zeichenkurs | 56                    | Drucken mit der Gel-Platte        | 53              |
| Computer                          | 252f., 255            | Druckwerkstatt                    | 56              |
| Computer-Grundlagen               | 251                   | Duisburg Landschaftspark          | 54              |
| Computertastatur                  | 232f.                 | Duisburg Zoo                      | 58              |
| Content Creator                   | 261                   | Durchsetzungsvermögen             | 216             |
| Content Management System (CMS)   | 265                   | Düsseldorf                        | 48, 54, 59      |
| Content Marketing                 | 228                   | <b>E</b>                          |                 |
| Content-Marketing                 | 227, 261              | eBay                              | 244             |
| Content-Strategie                 | 228                   | Egelsberg                         | 75              |
| Corporate Designs (CD)            | 260                   | Ehrenamt                          | 15, 39          |
| Creative Cloud                    | 267                   | Einbruch                          | 32              |
| Creative Writing                  | 40                    | Einbürgerungstest                 | 154f.           |
| Customer Journey                  | 227                   | Einfühlungsvermögen               | 124             |
| Cyber Mobbing                     | 250                   | Einkauf mit SAP® S/4HANA          | 235             |
| Cybermobbing                      | 244                   | Einkommensteuererklärung          | 222             |
| <b>D</b>                          |                       | Einkommensteuerrecht              | 222             |
| DALL-E                            | 243                   | Einnahmen-Überschuss-Rechnung     | 222             |
| Dateiverwaltung                   | 253                   | Einsamkeit                        | 14              |
| Datenschutz                       | 244                   | Elevator Pitch                    | 226             |
| Datensicherheit                   | 261                   | Elster-Online                     | 222             |
| Datensicherung                    | 252                   | Eltern                            | 91              |
| DB Fahrzeuginstandhaltung         | 80                    | Eltern im digitalen Zeitalter     | 244             |
| Debitorenbuchhaltung              | 234                   | E-Mail                            | 219, 254f., 259 |
| Deep Research                     | 221                   | E-Mails                           | 258             |
| Deepfakes                         | 244                   | Energieverbrauch                  | 82, 84          |
| Dehnungsgymnastik                 | 108                   | Englisch                          | 164, 166        |
| Delegieren                        | 230                   | Englisch Bildungsurlaub           | 173             |
| Demenz                            | 92ff.                 | Englisch für die Reise            | 164             |
| Demenzpatienten                   | 93f.                  | Englisch Konzert                  | 174             |
| Demokratie                        | 14                    | Englisch Vortrag                  | 175             |
|                                   |                       | English Conversation              | 171             |

|                                            |                        |                                        |             |
|--------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------|-------------|
| Entlastung                                 | 93                     | Französisch Konversationskurs          | 186         |
| Entscheidung                               | 126                    | Frauen                                 | 110         |
| Entscheidungen                             | 216                    | Freiberufler*in                        | 222         |
| Entscheidungsfindung                       | 217                    | Freundschaft                           | 247         |
| Entspannung                                | 95f., 99f., 102f., 124 | Frieden                                | 16          |
| Entspannungstechniken                      | 126                    | Führung                                | 230f.       |
| Entspannungsyoga                           | 100ff.                 | Führungen                              | 10ff., 46   |
| Enttäuschung                               | 125                    | Führungskraft                          | 232         |
| Erben                                      | 31f.                   | Führungskräfte                         | 221         |
| Erinnerungsvermögen                        | 218                    | Full Power-Workflows                   | 258         |
| Ernährung                                  | 91                     | Fuß                                    | 90          |
| Erste Hilfe                                | 91                     | <b>G</b>                               |             |
| Erziehen                                   | 91                     | Gabelstaplerschein                     | 225         |
| Erziehung                                  | 124                    | Gamma AI                               | 260         |
| essbar                                     | 81                     | Garten                                 | 81          |
| Eversael                                   | 76                     | Gartenstraße                           | 81          |
| Excel                                      | 34, 255ff.             | Gebärdensprache                        | 144f.       |
| Excel Spezial                              | 257                    | Gedächtnis- und Konzentrationstraining | 223         |
| Excel VBA                                  | 257                    | Gedächtnistraining                     | 218, 223    |
| Existenzgründung                           | 225                    | Gehaltsverhandlung                     | 217         |
| Exkursion                                  | 76ff.                  | Gehirn                                 | 93          |
| Exkursion zu den Wildgänsen - Fotoworkshop | 60                     | Gelassenheit                           | 220         |
| Explorer                                   | 253                    | Geld                                   | 31          |
| <b>F</b>                                   |                        | Genusskult(o)ur                        | 130         |
| Facebook                                   | 227, 244, 261          | Geologie                               | 72          |
| Fahradexkursion                            | 76                     | Geschäftsidee                          | 226         |
| Fahrten                                    | 49                     | Geschichte                             | 11ff., 16   |
| Fährten-Suche                              | 75                     | Geschichte des Internets               | 29, 246     |
| Familie                                    | 243                    | Gesteine                               | 72          |
| Familienkunde                              | 14                     | Gestik                                 | 144f.       |
| Fantasiereise                              | 100                    | Gesunde Lebensführung                  | 104         |
| Feldenkrais                                | 98                     | Gesundheit                             | 73, 90f.    |
| Ferienkurs                                 | 250                    | Gewinnermittlung                       | 222         |
| Film                                       | 261, 266               | Gewohnheiten                           | 220         |
| Finanzbuchhaltung in SAP® S/4HANA          | 234                    | Gitarrenkurse                          | 42          |
| Finanzen                                   | 222                    | Glasfusing                             | 63          |
| Finnisch                                   | 181                    | Glücklichsein                          | 125         |
| Fisch zubereiten                           | 132                    | Godesberg                              | 73          |
| Fit im Büro                                | 111                    | Goldschmieden                          | 63          |
| Fit im Kopf                                | 223                    | Google                                 | 227, 250    |
| Fitness                                    | 103, 105, 110ff.       | Google-Unternehmensprofil              | 227         |
| Fleischgerichte                            | 132                    | Grafikdesign                           | 263         |
| Flexibilität                               | 124                    | Grafikkarten                           | 253         |
| Forstwald                                  | 78                     | Graphical User Interface (GUI)         | 263         |
| Fort Hazepoot                              | 75                     | Griechenland                           | 17          |
| Fossilien                                  | 72                     | Großeltern                             | 91          |
| Fotobuch                                   | 265                    | Grundlagen am PC                       | 251         |
| Fotografie                                 | 57, 265f.              | Grundlagen SAP                         | 234         |
| Framework                                  | 230                    | Gründung                               | 226         |
| Französisch                                | 182f.                  | Gymnastik                              | 104ff., 122 |
| Französisch Fortgeschrittene               | 185                    | <b>H</b>                               |             |
| Französisch Intensivwoche                  | 187                    |                                        |             |



|                          |                          |                               |                  |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------------|------------------|
| Künstliche Intelligenz   | 29, 220f., 243, 246, 262 | Mental Load                   | 219f.            |
| Kurs für Frauen          | 214, 225, 255            | Mentalcoaching                | 124              |
| Kurs für Kinder          | 232                      | Mentalfitness                 | 125              |
| Kurzfilme                | 261, 266                 | Mentaltechniken               | 126              |
| Kurzpräsentation         | 226                      | Messingmuseum                 | 47               |
| Kurz-Schlaf              | 126                      | Metaverse                     | 246              |
| <b>L</b>                 |                          | Midjourney                    | 265              |
| Lach-Yoga                | 103                      | Mieterhöhung                  | 34               |
| Landingpage              | 227                      | Mietnomaden                   | 33               |
| Landschaftspark Duisburg | 59                       | Mietspiegel                   | 34               |
| Laptop                   | 251ff.                   | Mietvertrag                   | 32               |
| Latein                   | 206                      | Migration                     | 16f.             |
| Layout                   | 263                      | Mimik                         | 144f.            |
| Leben schenken           | 90                       | Mineralien                    | 72               |
| Lebenslanges Lernen      | 212                      | Mnemotechnik                  | 218              |
| Lebensweg                | 126                      | Moderation                    | 216              |
| Lego Roboter             | 250                      | Modern Embroidery             | 65               |
| LEGO® Education SPIKE    | 250                      | Motivation                    | 126, 230         |
| Lego®-Roboter            | 250                      | Motivationssteigerung         | 126              |
| Leistungssteigerung      | 218                      | MS 365                        | 221, 253ff., 258 |
| Lernschwierigkeiten      | 124                      | MS 365 (Produktivitätscloud)  | 229ff., 233      |
| Lesen                    | 146                      | MS Copilot                    | 221              |
| Lesung                   | 38                       | MS Excel                      | 255              |
| Libellenweg              | 76f.                     | MS Excel                      | 256f.            |
| Licht                    | 84                       | MS Office                     | 254f.            |
| Liederabend              | 188f.                    | MS OneNote                    | 258, 260         |
| Lingsforter Bruch        | 75                       | MS Outlook                    | 219, 233, 258f.  |
| LinkedIn                 | 227                      | MS PowerPoint                 | 260              |
| Linux                    | 252                      | MS Project                    | 229              |
| Literatur                | 38                       | MS Teams                      | 229ff.           |
| Literatur vortragen      | 40                       | MS Word                       | 255              |
| Literaturettreff         | 39                       | Mühlheim                      | 72               |
| Loslassen                | 125                      | Mundharmonika                 | 43               |
| <b>M</b>                 |                          | Museum                        | 13               |
| Mac - Apple              | 251                      | Museumstreff                  | 46               |
| Mainboard                | 253                      | Musik                         | 41, 108          |
| Malen                    | 51                       | Muskelentspannung             | 99               |
| Malen mit Ölkreiden      | 52                       | <b>N</b>                      |                  |
| Mappenberatung           | 51                       | Nachhaltigkeit                | 81               |
| Marketing                | 227f., 265, 267          | Nachtfotografie               | 59               |
| Massage                  | 97                       | Nacken                        | 96               |
| Materialdisposition      | 235                      | Nähen                         | 66               |
| Mediation                | 224                      | Nationalpark Maasduinen       | 75f.             |
| Mediationsausbildung     | 224                      | Nationalpark Maasduinen       | 77               |
| Medienbildung            | 244, 265                 | Nationalsozialismus           | 18               |
| Medienhafen Düsseldorf   | 59                       | Natur                         | 79               |
| Medikamenten-Hilfswerk   | 80                       | Naturschutz                   | 81f.             |
| Medina                   | 26                       | Naturschutzgebiet             | 75               |
| Meditation               | 95, 97, 100              | Navigation im SAP® S/4HANA    | 234              |
| Meditatives Tanzen       | 115                      | Nebenberuflich selbständig    | 226              |
| Meetings                 | 229                      | Netiquette in sozialen Medien | 261              |
|                          |                          | Networking                    | 214ff., 218, 232 |

|                                   |                 |                                    |                     |
|-----------------------------------|-----------------|------------------------------------|---------------------|
| Neugriechisch                     | 205             | Powernap                           | 126                 |
| Neukirchen-Vluyn                  | 13, 15, 130     | PowerPoint                         | 255, 260            |
| NFT                               | 246             | Präparationen                      | 72                  |
| Niederlande                       | 76f.            | Präsentation                       | 226                 |
| Niederländisch                    | 176f.           | Präsentationen                     | 260                 |
| Niederrhein                       | 72              | Präsentationstraining              | 41                  |
| Niepkuhlen                        | 76              | Präverntion                        | 91                  |
| Nordic Walking                    | 101             | Produktivitätscloud                | 221, 254            |
| Norwegisch                        | 180             | Produktivitätssteigerung           | 233                 |
| Norwegisch Konversation           | 180             | Programmierung                     | 250, 267f.          |
| Notebook                          | 251f.           | Programmierung mit VBA             | 257                 |
| <b>O</b>                          |                 | Progressive Muskelentspannung      | 99f.                |
| Offener Ganzttag                  | 238             | Projektmanagement                  | 229f.               |
| OneNote                           | 258, 260        | Projektorganisation                | 229ff.              |
| Online Marketing                  | 228, 265        | Prozessoren                        | 253                 |
| Online-Marketing                  | 227, 261, 266   | Prüfungsvorbereitung Deutsch A2/B1 | 150                 |
| Online-Trödelmarkt                | 244             | Psychologie                        | 215                 |
| Online-Yoga                       | 102             | Punch-Needle                       | 65                  |
| Organspende                       | 90              | Python                             | 267                 |
| Orientierung                      | 72              | <b>Q</b>                           |                     |
| Origami                           | 62              | Qi Gong                            | 91, 100, 109        |
| Osho                              | 95              | Qualifizierung                     | 122f.               |
| Outlook                           | 219, 233, 258f. | Qualifizierung im Sport            | 120f.               |
| <b>Ö</b>                          |                 | <b>R</b>                           |                     |
| Öko-Spiel                         | 81              | Ramen Kochkurs                     | 136                 |
| Öl- und Acrylmalerei              | 52              | Reflexion                          | 124                 |
| <b>P</b>                          |                 | Refresher Course                   | 169                 |
| Paartanz                          | 95, 116         | Renovierung                        | 33                  |
| Paddling                          | 116             | Resilienz                          | 102, 124, 219f.     |
| Papierfaltkunst                   | 62              | Rilke                              | 38                  |
| Patchwork                         | 66              | Ritalin                            | 124                 |
| Patienten                         | 92f.            | Ritter Magic Typing                | 233                 |
| Patientenverfügung                | 93              | Roboter                            | 250                 |
| Paula Modersohn-Becker            | 44              | Rollenwechsel                      | 11, 231             |
| PC                                | 251f., 255      | Romantik                           | 41                  |
| Personaladministration in SAP HCM | 235             | Rücken                             | 91, 105, 109, 112f. |
| Personalführung                   | 215f., 230f.    | Rückenfreundliche Gymnastik        | 106                 |
| Persönlichkeit                    | 215             | Rückenschmerzen                    | 102                 |
| Persönlichkeitsstraining          | 41              | Rücken-Yoga                        | 102                 |
| Peru                              | 199             | Rumänisch                          | 202                 |
| Pflanzen                          | 78              | Rumänisch für die Reise            | 202                 |
| Pflegestärkungsgesetz             | 93              | Rumänisch Onlinekurs               | 202                 |
| Philosophie                       | 27              | Russisch                           | 201                 |
| Pilates                           | 109, 112f.      | <b>S</b>                           |                     |
| Pilze                             | 78              | Salsa                              | 114                 |
| Pivot-Tabellen                    | 257             | Sanierung                          | 33                  |
| Planten                           | 72              | SAP                                | 234f.               |
| PMR                               | 99f.            | Schauspieltraining                 | 41                  |
| Po                                | 104             | Scheinselbständigkeit              | 31                  |
| Portugiesisch                     | 200             | Scheutensche Bibliothek            | 46                  |

|                                |                        |                                   |            |
|--------------------------------|------------------------|-----------------------------------|------------|
| Schimmel                       | 84                     | Stadtrundfahrt                    | 10         |
| Schlaf                         | 95, 125                | Stadtrundgang                     | 13         |
| Schlagfertigkeit               | 215f.                  | Stadtspaziergang                  | 11f.       |
| Schmerzbehandlung              | 102                    | Stand-Up-Paddling                 | 116        |
| Schmerzen                      | 98                     | Staplerschein                     | 225        |
| Schmuck aus Silberclay         | 63                     | Start-Up                          | 225f.      |
| Schnee                         | 85                     | Sternenhimmel                     | 72         |
| Schneller Lesen                | 218                    | Steuererklärung                   | 222        |
| Schnupperkurs                  | 183                    | Sticken                           | 65         |
| Schreiben                      | 146                    | Storytelling                      | 260f.      |
| Schreibseminare                | 40                     | strategisches Marketing           | 267        |
| Schulter                       | 96                     | Sträucher                         | 79         |
| Schultz                        | 100                    | Stress                            | 79, 122    |
| Schwedisch                     | 179                    | Stress-Abbau                      | 97, 99     |
| Schweißen                      | 64                     | Stressbewältigung                 | 125, 220   |
| Schwerhörige                   | 144f.                  | Stressmanagement                  | 124, 219f. |
| Scrum                          | 230                    | Stricken                          | 65         |
| Segeln                         | 117                    | Strom                             | 82f.       |
| Seide bemalen                  | 64                     | Südpark                           | 79         |
| Selbständigkeit                | 225f.                  | Summen                            | 97         |
| Selbstbewusstsein              | 124, 214, 216f.        | SUP                               | 116        |
| Selbstcoaching                 | 219f.                  | Sushi                             | 135        |
| Selbst-Coaching                | 126                    |                                   |            |
| Selbstmarketing                | 218                    | <b>T</b>                          |            |
| Selbstmotivation               | 216f.                  | Tabellenkalkulation               | 256f.      |
| Selbstständigkeit              | 222, 225f.             | Tablet                            | 248f.      |
| Selbstsuggestion               | 100                    | Tagliatelle                       | 134        |
| Selbstverteidigung             | 118                    | Tai Chi Chuan                     | 97         |
| Selbstwahrnehmung              | 124                    | Tanzen                            | 114        |
| Shortcuts in MS Office         | 255                    | Tänzerisch-Rhythmisch             | 107        |
| Silberclay                     | 63                     | Tastenkombinationen               | 255        |
| Silver Society                 | 223                    | Tastschreiben                     | 232f.      |
| Singen                         | 42                     | TCM                               | 91         |
| Sitzgymnastik                  | 104                    | Tea Time                          | 175        |
| Sizilien                       | 44                     | Teamarbeit                        | 253, 255   |
| Skandinavien                   | 182                    | Teammanagement                    | 258        |
| Smalltalk                      | 214ff., 218            | Teams                             | 229ff.     |
| SmartHome                      | 84                     | Teamwork                          | 254, 258f. |
| Smartphone                     | 248f., 265             | Telc Prüfung Deutsch A2/B1        | 150f.      |
| Smartphone-Führerschein        | 250                    | Testament                         | 31         |
| Social Media                   | 227f., 244, 261, 265f. | Textiles Gestalten                | 64         |
| Social Media Marketing         | 227f., 261f., 266      | Thailändisch                      | 134        |
| Solarstrom                     | 82f.                   | Theaterworkshop                   | 41         |
| Sommerkurs                     | 254                    | Tiefenentspannung                 | 126        |
| Soziale Netzwerke              | 227                    | Tier-Spuren                       | 75         |
| Spanisch                       | 194                    | TikTok                            | 227        |
| Spanisch Intensivwoche         | 198                    | Traditionelle Chinesische Medizin | 91         |
| Spanisch Konversationskurs     | 198                    | Training                          | 99         |
| Spanisch Konversationstraining | 196                    | Trauer                            | 125        |
| Spanisch Vortrag               | 199                    | Trommeln                          | 42         |
| Speed Reading                  | 218                    | Turbostrickkurs                   | 65         |
| Sport                          | 122f.                  | Türkisch                          | 204        |
| Sportbootführerschein          | 117                    | Tuschmalerei                      | 55         |

## U

Umfokussierung 126  
Unternehmenskommunikation 258  
USA 16

## Ü

Ü50-TanzClub 115  
Überzeugungskraft 216  
Übungsleiterschein 122f.

## V

VBA 257  
Vegan 137f.  
Vegane Pasta 137  
Vegetarisch 137  
Vektorgrafiken 263  
Veränderung 126  
Verbraucherrechte 30  
Vereinswesen 30  
Vererben 31f.  
Verhalten 73  
Verhandlungstechniken 217  
Verkauf 33  
Vermögensaufbau 31  
Verspannung 98  
VHS-Singkreis 42  
Video- und Foto-Sharing 261  
Videodreh 261, 266  
Videografie 265  
Videokonferenz 227, 229ff.  
Videoschnitt 265  
Vietnam 135  
Vinted 244  
visuelle Kommunikation 267  
Visuelle Kommunikation 263  
visuelles Marketing 265  
visuelles Storytelling 260  
Vollmacht 31  
Vorlesen 39  
Vorlesepaten 39  
Vorsorgevollmacht 93  
Vorstellungsgespräch 212f.  
Vorstellungskraft 100  
Vortrag 29, 246

## W

Wachtendonk 27  
Wald 79  
Waldbaden 79  
Wälle 18  
Wanderung 73, 75, 79  
Warenbeschaffung 235  
Wärmedämmung 84

Wärmepumpe 83  
Wassergymnastik 110  
Weben 68  
Webseite erstellen 262  
Weihnachten 62, 189  
Weihnachtsbäckerei 138  
WhatsApp 250  
Wiedereinstieg 165, 183, 187, 195  
Wiedereinstieg in den Beruf 212  
Wien 45  
Wildfrüchte 78  
Wildkräuter 78  
Wild-Tiere 75  
Windows 251ff.  
wingwave 125  
Wirbelsäule 105, 109  
wissen.live 19ff.  
Wochenendkurs 164, 176, 183, 202  
Wohlbefinden 124  
Wohnen 84  
Word 255  
WordPress 262  
Workflow 253, 255  
Workflows 260  
Workout 103, 111f.  
Wut 125  
www 29, 246

## Y

Yin-Yoga 122  
Yoga 100, 102f., 122  
Youtube 261, 266  
YouTube 227

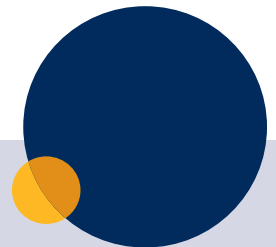
## Z

Zeichnen 51, 55  
Zeitmanagement 218f., 233  
Zen-Gymnastik 122  
Zoo Duisburg 58  
Zucker 90  
Zuhören 214  
Zumba 114



S. 10: ©Christoph Becker; S. 11: ©Stadtarchiv Krefeld;  
 S. 12: ©Stadtarchiv Krefeld, S. 12: ©Stadtarchiv Krefeld;  
 S. 13: ©L\_Reindl@A1\_PRODUCTDESIGN; S. 13:  
 ©Christof Jauernig Portraitfoto; S. 14: ©1000xLebens-  
 glueck; S. 14: ©Berthold Vogel; S. 18: ©Stadt Krefeld;  
 S. 19: ©DanDietch; S. 19: ©Prof. Dr. Werner Plumpe;  
 S. 20: ©Sabine Hug; S. 20: ©Kilian Bleses; S. 21: ©Bay-  
 erische Staatsgemäldesammlungen, Elisabeth Greil; S.  
 21: ©Dr. Peter Peter; S. 21: ©Mike Zeitz; S. 22: ©Isha  
 Photography; S. 22: ©Prof. Dr. Dr. Claus Krefß; S. 22:  
 ©Andreas Schoelzl; S. 23: ©Reinold Schmuecker; S.  
 23: ©Raul Schrott; S. 24: ©Uni Hannover; S. 24: ©Mar-  
 ko Busmann; S. 24: ©FhG; S. 25: ©Prof. Dr. Gyburg  
 Uhlmann; S. 25: ©EH Freiburg, Marc Doradzillo; S. 26:  
 ©Ste-phan Hoeck LMU; S. 26: ©Clemens Schmale; S.  
 27: ©Wilfried Kuesters; S. 38: ©Gisela Schober; S. 38:  
 ©VHS Krefeld; S. 41: ©Timur Sergeyenia; S. 44: ©Dirk  
 Schelpmeier; S. 44: ©Dr. Ralph Quadflieg; S. 45: ©Dr.  
 Ralph Quadflieg; S. 58: ©Uwe Schmid; S. 59: ©Uwe  
 Schmid; S. 60: ©Uwe Schmid; S. 60: ©Uwe Schmid;  
 S. 61: ©Uwe Schmid; S. 66: ©Maksym Kapusta; S. 73:  
 ©Udo Herrmann; S. 75: ©Valdis Skudre Photography;  
 S. 85: ©Michael Funcke-Bartz; S. 95: Lev Dolgachov;  
 S. 106: ©karelnoppe photo-graphy; S. 111: ©Andrey  
 Popov; S. 124: ©S.Cornu; S. 130: ©Sandra Kiss; S. 145:  
 ©Andrey Popov; S. 175©David Hutchinson; S. 201:  
 ©AvigatoR; S. 206: ©Hans Eng-bers; S. 239: ©Prze-  
 mek Klos; S. 261: ©Edgars Sermulis

Bei der Erstellung des Programmheftes wurde sorgfältig recherchiert. Dennoch kann für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben keine Gewähr übernommen werden. Haftungsansprüche sind ausgeschlossen. Nachdruck oder Reproduktion, auch auszugsweise, sind nicht gestattet.



## Impressum

### Herausgeber:

Volkshochschule Krefeld | Neukirchen-Vluyn  
 Der Oberbürgermeister | Stadt Krefeld  
 Von-der-Leyen-Platz 2  
 47798 Krefeld  
[vhs@krefeld.de](mailto:vhs@krefeld.de)  
[www.vhs.krefeld.de](http://www.vhs.krefeld.de)

### Druck:

Bonifatius GmbH Druck | Buch | Verlag  
 Karl-Schurz-Str. 26  
 33100 Paderborn  
[info@bonifatius.de](mailto:info@bonifatius.de)  
[www.bonifatius.de](http://www.bonifatius.de)



**Der Weg zu einer  
besseren Welt beginnt  
vor der Haustür.**

**Morgen  
kann kommen.**

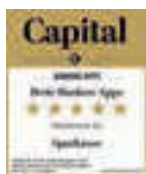
**Wir machen den Weg frei.**

Wir finden, die Welt braucht mehr Zuversicht. Deshalb unterstützen wir alle, die den Mut haben, ihre Zukunft selbst in die Hand zu nehmen.

# Mobile Banking premium.

**Die Sparkassen-App: Erneut Bestnoten im Test bei Capital.**

**Nutzen auch Sie die vielen praktischen Funktionen.**



**Weil's um mehr als Geld geht.**



Sparkasse am Niederrhein  
Sparkasse Krefeld