MÜNSTER WISSENSCHAFT UND LEBENSART

STADT MÜNSTER

Volkshochschule Münster

# Jahresprogramm Herbst 2020 – Sommer 2021

2 Euro

vhs Volkshochschule Münster

Jahresthema:

**Zuhause ist wichtig. Dazu gehört, wer sich vor Ort engagiert und die Region fördert.**

**Unsere Sparkasse ist da.**

Wenn's um Geld geht

Sparkasse
Münsterland Ost

sparkasse-mslo.de

# Grußwort

## Liebe Leserin, lieber Leser,

das Jahresthema des Studienjahres 2020/2021 lautet **„Zeit für FAIRänderung“.** Als wir uns dafür entschieden, ahnten wir nicht, wie schnell sich das Leben unvorhersehbar ändern kann. Bei der inhaltlichen Diskussion hatten wir Themen im Fokus, die im Zusammenhang mit gesellschaftlichen Veränderungsprozessen stehen, wie z. B. die Bewältigung des Klimawandels, die faire Verteilung von Ressourcen und natürlich die im Oktober 2020 beginnende Sanierung des vhs-Standorts Aegidiimarkt.

Dann veränderte Corona von einem Tag auf den anderen unseren Alltag: Wir mussten unser komplettes Bildungsangebot einstellen. Innerhalb kürzester Zeit stellten engagierte Dozentinnen und Dozenten den Unterricht im Rahmen des Möglichen auf Online-Unterricht um. Ein Ergebnis davon ist das neue organisierte Format „vhs.wissen live“ mit hochkarätigen Referentinnen und Referenten mit Online-Vorträgen, die wir in Kooperation mit der vhs Erding anbieten.

Über Wochen mussten wir genau die Dinge vermeiden, die unser Leben eigentlich ausmachen. Erstaunlich ist, wie es gelang, in radikaler Weise auf das zu verzichten, was unser tägliches Leben sonst prägt: Kontakt mit anderen Menschen. Wir haben erfahren, wie bedeutsam für uns auch die kleinen alltäglichen Kontakte und authentischen Begegnungen sind. Erfahren haben wir auch, dass wir den Unterricht nicht zu 100 Prozent durch Online-Angebote ersetzen können, weil wir Begegnung und persönlichen Austausch benötigen.

Eine ganz besondere Erfahrung war, zu sehen, wie schnell sich die Gesellschaft verändern kann, wenn sie sich über den Weg und das Ziel einig ist, wie wir es zuvor nicht für möglich gehalten hätten. Dank Corona atmete das Klima auf: In Neu-Delhi war die Luft so gut wie seit Jahren nicht, der Himmel blau, ein ebenso positiver Aspekt zeigte sich in der Lagunenstadt Venedig. Das sonst immer stark eingetrübte Wasser in den Kanälen ist kristallklar und sauber wie nie zuvor. So hat Corona auch etwas „Gutes“.

Angesichts positiver Begleiterscheinungen der Corona Krise stellt sich die Frage, ob es nicht eine riesige Chance ist, etwas zu verändern und für nachhaltige Veränderungsprozesse zu nutzen. Bezogen auf die Freiheit, rauszugehen, Freunde treffen, ist die Rückkehr zur „Normalität“ wünschenswert und nachvollziehbar. Wir sind soziale Wesen und benötigen einander. Aber nicht in jeder Hinsicht scheint es sinnvoll, das vermeintlich „Normale“ unreflektiert wieder anzustreben.

Mit dem Jahresthema **„Zeit für FAIRänderung“** blicken wir auf das Spannungsfeld von Wirtschaft, Umwelt und Gesellschaft: Wie verändert dies unsere Einstellung zum Reisen oder zum Konsum generell? Und wie können, wollen oder müssen wir unsere Zukunft unter dem Zeichen von Nachhaltigkeit neu organisieren? Wie können wir Angst und Ohnmacht überwinden, fragt daher Ariadne von Schirach aus Berlin am 8. Oktober in der Studiobühne. Diskutieren Sie mit uns.

Wir schauen positiv in die Zukunft und legen, ganz im Sinne des Zukunftsforschers Matthias Horx, Ihnen im „Rausch des Positiven“ ein gewohnt umfangreiches Programm vor. Wohl wissend, dass uns das Virus oder eine Sanierungsverzögerung dazwischen kommen können. Deswegen werden wir möglicherweise kurzfristig Veränderungen vornehmen müssen, die wir in der Tagespresse, auf der Homepage und in unserem Newsletter veröffentlichen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lernen und viel Erfolg beim Erreichen Ihrer Bildungsziele.

Ihre

**Dr. Anna Ringbeck**
Direktorin der vhs Münster

# Übersicht


- Vorwort Dr. Anna Ringbeck ..... 1
- Übersicht ..... 2
- Programmangebote ..... 3
- Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der vhs ..... 4 – 5
- Jahresthema „Zeit für FAIRänderung“ ..... 6 – 8
- Freundeskreis der vhs ..... 9
- Firmenschulung/Bildung auf Bestellung ..... 10 – 11
- Weiterbildungsberatung/Finanzierungsmöglichkeiten ..... 12
- Weiterbildung mit Zertifikatsabschluss ..... 13
- Bildungsurlaube ..... 14 – 15
- Bildungspartnerschaft vhs und Schule ..... 16 – 17
- Junge vhs ..... 18 – 19

Abonnieren Sie den vhs-Newsletter monatlich unter:
www.vhs.muenster.de/newsletter

DIN EN ISO 9001:2015 bag cert

AZAV bag cert

Die vhs Münster ist zertifiziert nach ISO 9001:2015 und AZAV.

# Programmangebote


**Gesellschaft und Kultur** ..... **20**
Gesellschaft, Politik ..... 20
Neu: Live-stream Vorträge ..... 24
Bürgerschaftliches Engagement ..... 26
Philosophie und Weltreligionen ..... 30
Geschichte ..... 32
Kunst und Kultur ..... 34
Literatur und kreatives Schreiben ..... 35
Musik und Tanz ..... 37
Zeichnen und Malen ..... 39
Handwerken und Gestalten ..... 46
Fotografie ..... 49

**Pädagogik, Familie, Älterwerden** ..... **56**
Pädagogische Zertifikatslehrgänge und Qualifizierungen ..... 57
Pädagogik und Familie ..... 61
Älterwerden – Ältersein ..... 66

**Gesundheit** ..... **74**
Vorträge/Seminare ..... 75
Ernährung/ Vorträge ..... 76
Kochen und Sprachen ..... 78
Basiskochen ..... 79
Regionale, saisonale Küche ..... 80
Internationale Küche ..... 82
Entspannung, Bildungsurlaube ..... 88
Achtsamkeit, Stressabbau, Entspannungsarten ..... 91
Meditation ..... 93
Autogenes Training ..... 95
Qi Gong, Taiji ..... 96
Yoga ..... 98
Bewegung ..... 102

**Sprachen und Länder** ..... **114**
Referenzrahmen Sprachen ..... 117
In der Welt zu Hause ..... 118
Fortbildungen ..... 119
Lesen und Schreiben ..... 121
Deutsch als Fremdsprache ..... 122
Englisch ..... 132
Französisch ..... 146
Italienisch ..... 156
Spanisch ..... 163
Weitere Sprachen ..... 172
Deutsche Gebärdensprache ..... 189

**Beruf und Wirtschaft** ..... **190**
Beratung zur beruflichen Entwicklung ..... 191
Arbeitsplatz Büro, Arbeitstechniken, Berufsfindung ..... 191
Wirtschaft, Finanzen, Existenzgründung ..... 199
Webinare für kaufmännische Weiterbildungen ..... 207
Rhetorik, Kommunikation und Führung ..... 210
Zertifikatskurse ..... 216
Didaktisch–methodische Angebote ..... 219

**Digitale Medien** ..... **220**
IT und Medienbildung ..... 224
Bürgermedien ..... 269

**Termine und Verzeichnisse** ..... **274**
Prüfungstermine ..... 274
Vorträge, Ausstellungen, Treffs ..... 276
Studienfahrten, Tagesfahrten ..... 278
Angebote in den Stadtteilen ..... 279
Dozentinnen und Dozenten ..... 280

**Anmelden und Teilnehmen** ..... **288**
Wie, wo und wann können Sie sich anmelden? ..... 288
Veranstaltungsorte, Service und Organisation ..... 289
Allgemeine Geschäftsbedingungen ..... 291
Inserenten, Impressum ..... 296


**vhs-Spezial**

**Gesellschaft & Kultur**

**Pädagogik, Familie, Älterwerden**

**Gesundheit**

**Sprachen und Länder**

**Beruf und Wirtschaft**

**Digitale Medien**

**Termine und Verzeichnisse**

**Anmelden und Teilnehmen**

# Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der vhs

**Direktorin**

Dr. Anna Ringbeck
Tel. 492-4300

**Stellvertretende Direktorin**

Anke Wermelt
Tel. 492-4358

**Direktionsassistentin**

Brigitte Plawky
Tel. 492-4301

**Kommunikationsdesigner**

Yannick Römer
Tel. 492-4308

**Die Pädagogischen Mitarbeiter/-innen**

Christine Bertels
Tel. 492-4317

Anke Breitkopf
Tel. 492-4302

Dr. Susanne Eichler
Tel. 492-4311

Heike Epping-Hellrung
Tel. 492-4362

Dr. Sandra Mischliwietz
Tel. 492-4307

Gabriele Liedmeyer
Tel. 492-4331

Anna Ewig
Tel. 492-4361

## Das vhs-Team sagt Tschüss

Zeit für Veränderung auch im vhs-Team. In diesem Jahr haben wir die langjährigen Kolleginnen Dagmar Ring und Sabine Schmitz in den Ruhestand verabschiedet. Dagmar Ring war insgesamt fast 48 Jahre bei der Stadt Münster, davon 33 Jahre bei der vhs beschäftigt und als Sachbearbeiterin in den Fachbereichen tätig. Sabine Schmitz hat seit 1995 mit kreativen und innovativen Ideen das Kommunikationsdesign für die vhs verantwortet. André Mannke, seit 2016 Fachbereichsleiter für den Bereich und Wirtschaft hat uns verlassen und am 01.08.2020 die Leitung der vhs Reckenberg-Ems übernommen.

Dagmar Ring

Sabine Schmitz

André Mannke

**Wir bedanken uns für das Engagement und wünschen allen dreien herzlich alles Gute für den neuen Lebensabschnitt!**

**Verwaltungsleiterin**

Claudia Schild
Tel. 492-4314

**Infotreff/Verwaltung**

Jürgen von Hebel
Tel. 492-4315

**IT-Systemadministrator**

Detlef Schaube
Tel. 492-4355

**Infotreff (Beratung)**

Lisa Dübe
Tel. 492-4324

Ulla Manß
Tel. 492-4323

Birte Mohr
Tel. 492-4325

Andrea Scheipers
492-4322

**Sachbearbeiterinnen der Fachbereiche**

Elke König
Tel. 492-4344

Birgit Möllers
Tel. 492-4319

Merle Sacher
Tel. 492-4345

Christiane Stuchtey
Tel. 492-4346

**Verwaltung und Service**

Elisabeth Bultmann
Tel. 492-4318

Marianne Kreyenschulte
Tel. 492-4375

Sandra Lenfert
Tel. 492-4354

# vhs-Jahresthema: **Zeit für FAIRänderung**

Mit dem Jahresthema Zeit für FAIRänderung blicken wir hoffnungsvoll auf das Spannungsfeld von Wirtschaft, Umwelt und Gesellschaft:
Wie verändert dies unsere Einstellung zum Reisen oder zum Konsum generell? Und wie wollen oder müssen wir unsere Zukunft unter dem Zeichen von Nachhaltigkeit neu organisieren?

Wie können wir Angst und Ohnmacht überwinden, fragt die Philosophin Ariadne von Schirach aus Berlin am 8. Oktober in der Studiobühne.

Diskutieren und fair-ändern Sie mit!

## August

Literaturkurs:

### Zeit für Fairänderung

Eva Schmidtke

Ab Mo., 31.08.2020, 26.10.2020, 18.01.2021, 12.04.2021, 10:00 – 11:30 Uhr
Schulpsychologische Beratungsstelle, Gruppenraum, Klosterstraße 33, (Siehe Seite 34)

## September

3. Münsteraner Klimagespräch

### Über den Wolken – Fliegen zwischen individueller Freiheit und politischer Verantwortung

Do., 24.09.2020, 19:30 – 21:00 Uhr
Aula, KSHG, Frauenstraße 3-6, (Siehe Seite 26)

Gäste und Gesprächspartner/-innen:
Uli Ahlke (ehem. Umweltamtsleiter des Kreises Steinfurt),
Steffen Lambrecht (Fridays for Future, Münster), Andreas Vieth (Privatdozent am Philosophischen Seminar der WWU)

**Moderation:**
Simone Mattstedt
Andreas Vieth

**Trägerkreis Münsteraner Klimagespräche:**
Beirat für kommunale Entwicklungszusammenarbeit Münster, Evangelisches Forum e.V., Klimainitiative Münster, Umweltforum Münster, Volkshochschule Münster, Zentrum für interdisziplinäre Nachhaltigkeitsforschung der WWU

vhs wissen live
das digitale Wissenschaftsprogramm

Online-Vorträge
vhs.wissen live – das digitale Wissenschaftsprogramm

### Die USA vor der Wahl – und am Abgrund?

Mit Hubert Wetzel, USA-Korrespondent der SZ

In Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung
Di., 29.09.2020, 19:30 – 21:00 Uhr

Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangscode von uns. (Siehe Seite 24)

Lesung mit Diskussion

### Wir Herrenmenschen

Bartholomäus Grill, langjähriger Afrika-Korrespondent DER SPIEGEL

*Bartholomäus Grill*

Fr., 25.09.2020, 19:30 – 21:30 Uhr
Westfälische Wilhelms-Universität, Studiobühne Münster, (Siehe Seite 21)

## Oktober

Zweisprachige Lesung

### Literatur als Widerstand – Türkei

Georg-D. Schaaf, Prof. Dr. Abdo Abboud
entgeltfrei
Mo., 05.10.2020, 19:00 – 21:00 Uhr
Erlöserkirche, Kursraum, (Siehe Seite 23)

*Ariadne von Schirach*

Vortrag mit Diskussion

### Die psychotische Gesellschaft – Wie wir Angst und Ohnmacht überwinden

Ariadne von Schirach
Do., 08.10.2020, 19:30 – 21:00 Uhr
Anmeldeschluss: 01.10.2020
Westfälische Wilhelms-Universität, Studiobühne Münster, (Siehe Seite 21)

Online-Vortrag – vhs.wissen live

### Pandemien – Corona und die neuen globalen Infektionskrankheiten

Fr., 02.10.2020, 19:30 – 21:00 Uhr
Prof. Dr. Jörg Hacker, Infektionsbiologe. Bis 2010 Präsident des Robert-Koch-Instituts und bis 2020 Präsident der Deutschen Akademie der Naturforscher Leopoldina, (Siehe Seite 24)

*Foto: P. Sittinger*

*Prof. Gerhard Reese*

Online-Vortrag – vhs.wissen live

### Wandel Dich, nicht das Klima

Prof. Gerhard Reese, Leiter des Studiengangs „Mensch und Umwelt: Psychologie, Kommunikation, Ökonomie“, Universität Koblenz-Landau
Do., 29.10.2020, 19:30 – 21:00 Uhr, (Siehe Seite 24)

Vortrag

### Ein sterblicher Gott oder doch (k)ein Engel?

*Zum 500. Todestag des Malers Raffael Santi*
Dr. Donatella Chiancone-Schneider, Kunsthistorikerin
Do., 29.10.2020, 19:00 – 20:30 Uhr
Stadtbücherei, Zeitungslesesaal, (Siehe Seite 34)

### Kreativlabor – künstlerisch experimentieren und Eigenes entwickeln

Tamara Malcher, Künstlerin
Ab Do., 29.10.2020, Do., 11.02.2021, Do., 15.04.2021, 18:45 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111, (Siehe Seite 40)

## November

Online-Vortrag – vhs.wissen live

### Kommentar und Diskussion zum Ergebnis der Präsidentschaftswahl in den USA

Prof. Dr. Stephan Bierling, Professor für Internationale Politik an der Universität Regensburg, Gastprofessor in den USA, Israel, Südafrika und Australien, Buchautor zur Außenpolitik der USA und Deutschlands.
Do., 05.11.2020, 19:30 – 21:00 Uhr,
In Kooperation mit der Hans-Seidel Stiftung, (Siehe Seite 25)

*Prof. Dr. Stephan Bierling*

### Vergeben und vergessen? Eine Einführung in die Philosophie des Verzeihens

Kristos Fiene, Essen-Duisburg
Ab Do., 05.11.2020, 19:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 8 – 1. OG
Anmeldeschluss: 29.10.2020,
(Siehe Seite 30)

### Unser Wald im Klimawandel Wald-Klima-Lehrpfad in der Hohen Ward

Ursula Schäfer-Rehfeld, Waldpädagogin
Sa., 07.11.2020, 14:00 – 16:15 Uhr
Treffpunkt: Nabu Station, Westfalenstraße 490, (Siehe Seite 62)

4. Münsteraner Klimagespräch

### Quo vadis, Generation Klima? – Politische Beteiligung der jungen Generation zwischen Alarmismus, Klimaskepsis und Apathie

Do., 12.11.2020, 19:30 – 21:00 Uhr, der Ort wird noch bekannt-gegeben,
(Siehe Seite 26)

Mit Experten aus Pädagogik und Psychologie.

**Weitere Klimagespräche in 2021:**
Do., 25.02.2021
Klimagerechtigkeit

Do., 22.04.2021
Wie kompatibel sind parlamentarische Demokratie und ambitionierte Klimapolitik?

Do., 17.06.2021
Klimakompensation – Ablasshandel oder praktizierte Verursacherverantwortung?

Workshop

### Fairness und die soziale Ungleichheit

Privatdozent Dr. Raphael Beer, Münster
Sa., 14.11.2020, 10:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 30.10.2020
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 8 – 1. OG, (Siehe Seite 22)

Seminar

### Klimaschutz im Topf und auf dem Teller – klimafreundlich kochen

Lena Schniering, Oecotrophologin
Do., 19.11.2020, 18:30 – 20:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 – 1. OG, (Siehe Seite 76)

1/Theorie 2/ Praxis

### Klimaschutz im Topf und auf dem Teller – klimafreundlich kochen

Lena Schniering, Oecotrophologin
Do., 26.11.2020, 18:30 – 22:15 Uhr
Gesundheitshaus, Küche (Siehe Seite 76)

Online-Vortrag – vhs.wissen live

### Gerechtigkeit und Gesundheit – wie kann die Pharmaforschung allen zugutekommen?

Prof. Dr. Thomas Pogge, Professor für Philosophie und internationale Angelegenheiten (Philosophy and International Affairs) an der Yale

*Thomas Pogge*

University an. Er promovierte an der Harvard University bei John Rawls.
Fr., 20.11.2020, 19:30 – 21:00 Uhr (Siehe Seite 25)

Online-Vortrag – vhs.wissen live

### Corona und die Folgen

Mit Hanno Charisius und Berit Uhlmann (Redakteure, SZ-Wissen)
Di., 24.11.2020, 19:30 – 21:00 Uhr
In Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung (Siehe Seite 25)

Filmabend mit Diskusssion

### Fernweh, Tourismus im Spannungsfeld von Wirtschaft, Umwelt und Gesellschaft

Janis Fifka
Mit Doku-Filmbeispielen
Do., 26.11.2020, 19:30 – 21:30 Uhr
Stadtbücherei, Zeitungslesesaal
Eintritt frei (Siehe Seite 22)

*Janis Fifka*
*Foto: Fifka, privat*

## Dezember

Online-Vortrag – vhs.wissen live

### Verschwörungstheorien: Charakteristika – Funktionen – Folgen

Prof. Dr. Michael Butter ist Professor für amerikanischen Literatur- und Kulturgeschichte an der Universität Tübingen. Koordinator eines europäischen Netzwerks zur Erforschung von Verschwörungstheorien, (Siehe Seite 25)
Di., 01.12.2020, 19:30 – 21:00 Uhr

Online-Vortrag – vhs.wissen live

### Das Zeitalter des Glaubens

Prof. Dr. Jan Assmann, Professor em. für Ägyptologie an der Universität Heidelberg und Professor für allgemeine Kulturwissenschaft an der Universität Konstanz.
Do., 10.12.2020, 19:30 – 21:00 Uhr
(Siehe Seite 25)

Online-Vortrag – vhs.wissen live

### Journalismus statt Panik – von der besonderen Aufgabe und Verantwortung der Medien in besonderen Zeiten

Mit Lena Kampf und Georg Mascolo, Leiter der Recherchekooperation von Süddeutscher Zeitung, NDR und WDR.
Di., 15.12.2020, 19:30 – 21:00 Uhr (Siehe Seite 26)

## Januar

Online-Vortrag – vhs.wissen live

### Auf der Suche nach Eindeutigkeit. Wie die Flucht vor Ambiguität Gesellschaft und Kultur verändert.

Prof. Dr. Thomas Bauer, Münster
Die Fähigkeit, Widersprüche auszuhalten, Ungewissheiten zu ertragen, andere Sichtweisen gelten zu lassen, ist offensichtlich weltweit im Schwinden begriffen. Auch ein auf möglichst schnelle und effiziente Ausbildung gerichtetes Bildungssystem lässt im-mer weniger Raum für spielerische Kreativität.
Di., 12.01.2021, 19:30 – 21:00 Uhr (Siehe Seite 26)

Online-Vortrag – vhs.wissen live

### Warum es kein islamisches Mittelalter gab – Das Erbe der Antike und der Orient

*Prof. Thomas Bauer*
*Foto: Julia Holtkötter*

Thomas Bauer ist Professor für Arabistik und einer der besten Islamwissenschaftler. Zuletzt ist von ihm bei C.H. Beck das Buch „Warum es kein islamisches Mittelalter gab. Das Erbe der Antike und der Orient“ erschienen.
Fr., 15.01.2021, 19:30 – 21:00 Uhr,
(Siehe Seite 26)

## Februar

Bildungsurlaub

### Was ist Gerechtigkeit?

Wenn es um Fairänderungen geht, stellt sich schnell die Frage, was meint das: Fairness? Ein Baustein von Fairness dürfte unbestritten die Gerechtigkeit sein. Privatdozent Dr. Raphael Beer
Mo., 08.02.2021 – Fr., 12.02.2021, 09:00 – 14:00 Uhr
agora Tagungszentrum, Tagungsraum
Anmeldeschluss: 18.12.2020 (Siehe Seite 22)

Zweisprachige Lesung

### Literatur als Widerstand – Pakistan

Georg-D. Schaaf, Prof. Dr. Abdo Abboud
„Wann wird Brot aus dem Blut wachsen …“ (Amar Sindhu). Alle fünf Sprachen Pakistans kennen eine lange lyrische Tradition.
Mo., 08.02.2021, 19:00 – 21:00 Uhr
Erlöserkirche, Kursraum (Siehe Seite 23)

## März

Zweisprachige Lesung

### Literatur als Widerstand – Libyen

Georg-D. Schaaf, Prof. Dr. Abdo Abboud
„… Warum sollten wir wieder zurück in die Grüfte, / Zu der wir unsere Seelen gemacht hatten.“ (Khaled Mattawa)
Seit der Revolution 2011 herrscht in Libyen Bürgerkrieg.
Mo., 01.03.2021, 19:00 – 21:00 Uhr
Erlöserkirche, Kursraum (Siehe Seite 23)

## April

Seniorinnen und Seniorentag 2021

### Von den Wunderjahren zu den wilden Jahren – Münster in den 50er- und 60er- Jahren

In Zusammenarbeit mit der Kommunalen Seniorenvertretung Münster, dem Seniorenrat Münster e. V. und der Volkshochschule.
Mi., 14.04.2021, 15:00 – 17:15 Uhr
Rathausfestsaal, Prinzipalmarkt (Siehe Seite 67)

## Juni

Ausstellung

### Fair Play?! Trikot-Tausch – Die zwei Seiten der globalen Sportbekleidungsproduktion

2021 findet die Herren Europameisterschaft im Fußball statt. Die Wanderausstellung »TrikotTausch« stellt die zwei Seiten der Sportbekleidungsproduktion vor.
Ausstellungszeitraum: 07. – 25.06.2021
vhs-Aegidiimarkt, Forum (Siehe Seite 29)

# Freundeskreis der vhs Münster

Die Volkshochschule in Münster ist ein wichtiges Bildungszentrum in unserer Region und stellt seit Jahrzehnten die kommunale Daseinsfürsorge sicher. Mit ihrem umfangreichen Bildungsangebot bietet sie allen Bürgerinnen und Bürgern die Möglichkeit, sich einfach und kostengünstig Zugang zu Bildung zu verschaffen – unabhängig von Alter, Bildungsstand, Staatsangehörigkeit, kultureller Herkunft, Religionszugehörigkeit, Weltanschauung oder sozialem Hintergrund. Damit erfüllt die Volkshochschule Münster eine wichtige und zentrale Zukunftsaufgabe und stellt einen bedeutenden Standortfaktor für die Stadt Münster dar. Gute Bildungspolitik – auch außerhalb der schulischen und universitären Bildung – ist eine wichtige Voraussetzung für eine sozial gerechte Gesellschaft, eine erfolgreiche Wirtschaft sowie selbstbestimmt lebende Menschen. Bildung ist die zentrale Stellschraube für die Zukunftsfähigkeit eines Landes und unverzichtbar für die Demokratie.

Um dieser wichtigen Aufgabe nachkommen zu können und ein umfangreiches und stets aktuelles Bildungsangebot anbieten zu können, benötigt die Volkshochschule Freundinnen und Freunde sowie finanzielle Unterstützung. Der „Freundeskreis der Volkshochschule“ unterstützt die Volkshochschule seit über 60 Jahren bei ihrer wichtigen Arbeit.

Haben auch Sie Lust einen Beitrag zu leisten? Viele Mitglieder können viel bewirken und eine Mitgliedschaft ist schon mit einem relativ geringen Beitrag möglich.

Vielen Dank im Voraus!

Ihr

**Dr. Robert Zeidler**
1. Vorsitzender

## Wir freuen uns auf Ihre Mitgliedschaft!

Weitere Informationen erhalten Sie hier:
Vorsitzender des Freundeskreises der vhs Münster e. V.
**Herrn Dr. Robert Zeidler**
Sparkasse Münsterland Ost
Rothenburg 7, 48143 Münster
Telefon: 0251 598-31669
Telefax: 0251 598-31613
E-Mail: dr.robert.zeidler@sparkasse-mslo.de

Der Jahresbeitrag beträgt 30,- Euro.
Beiträge und Spenden an den Verein sind steuerbegünstigt.

## Wir fördern:

- herausragende Einzelveranstaltungen und Ausstellungen,
- Semesterthemenschwerpunkte,
- Jugend- und Seniorenprojekte,
- Angebote für besondere Adressatengruppen,
- das alljährliche Treffen der vhs-Dozent(inn)en.

**Werden Sie Mitglied des Freundeskreises und unterstützen Sie Münsters Volkshochschule!**

## Sie erhalten:

- das neue vhs-Jahresprogramm, kostenlos und frei Haus,
- persönliche Einladungen zu besonderen Veranstaltungen,
- Sonderbroschüren und Infos,
- freien Eintritt zu Vortragsveranstaltungen.

**Über Ihre Mitwirkung und Ihr aktives Engagement im Freundeskreis der Volkshochschule würden wir uns freuen.**

## Vorstand:

1. **Vorsitzender: Dr. Robert Zeidler**
   Geschäftsbereichsleiter Private Banking der Sparkasse Münsterland Ost
2. **Vorsitzender: Harald Schütz,**
   Jurist
3. **Beratendes Mitglied: Dr. Anna Ringbeck,**
   Direktorin der vhs

# Firmenschulung und Bildung auf Bestellung

## Wir organisieren Ihre Weiterbildung

### vhs Münster – Ihre Partnerin für maßgeschneiderte Schulungen

### Qualifizierte Mitarbeiter/-innen sind das wichtigste Potenzial für den nachhaltigen Erfolg Ihres Unternehmens.

Flexibel und nach Ihren Wünschen gestaltet die vhs Münster Kursinhalte, -formen und -zeiten: vor Ort oder in den Räumen der vhs. Sie bestimmen Thema und Termin. Die vhs stellt qualifizierte und erfahrene Trainerinnen und Trainer und auf die Gruppe zugeschnittenes Lernmaterial.

**Setzen Sie auf die vhs Münster als professionelle Partnerin.**

**Ihr Erfolg ist unser Ziel!**

**Dr. Anna Ringbeck**
Direktorin der vhs Münster

## Die vhs Münster

- ist Prüfungszentrum für das Goethe-Institut, die University of Cambridge, telc
- bietet national und international anerkannte Abschlüsse, Zertifikate und Prüfungen,
- arbeitet nach anerkannten Qualitätsrichtlinien. Sie ist nach DIN EN ISO 9001:2015 und AZAV (Anerkennung als Bildungsträger nach der Anerkennungs- und Zulassungsverordnung, Weiterbildung, Drittes Sozialgesetzbuch) zertifiziert.

CAMBRIDGE ENGLISH
Language Assessment
Authorised Centre

telc
LANGUAGE TESTS

HERDT

PRÜFUNGSZENTRUM
GOETHE-INSTITUT

## Das hat die vhs Münster für Sie

- Sprach-Trainings & interkulturelles Know-how
- Digitale Medien und Medienbildung
- Kommunikation & soziale Kompetenzen
- Gesundheit, Entspannung und Ernährung

## Das haben Sie von der vhs Münster

- sicheres Präsentieren bei Verhandlungen weltweit
- erweiterte interkulturelle Kompetenzen
- versierter Umgang mit digitalen Medien
- effizienter Einsatz von Anwenderprogrammen
- professioneller Firmenauftritt im Internet
- kundenorientierte Gesprächsführung
- gezielte Mitarbeiter/-innenführung
- verbessertes Betriebsklima
- gesundheitsorientierte Mitarbeiter/-innen

## Ihre Ansprechpartner/-innen

Dr. Susanne Eichler
Fachbereichsleiterin
Gesellschaft & Kultur
Telefon: 0251 492-4311
Eichler@stadt-muenster.de

Gabriele Liedmeyer
Fachbereichsleiterin
Ernährung und Entspannung
Telefon: 0251 492-4331
Liedmeyer@stadt-muenster.de

Dr. Sandra Mischliwietz
Fachbereichsleiterin
Sprachen und Länder
Telefon: 0251 492-4307
Mischliwietz@stadt-muenster.de

Anke Wermelt
Fachbereichsleiterin
Digitale Medien
Telefon: 0251 492-4358
Wermelt@stadt-muenster.de

Brigitte Plawky
vhs-Direktionsbüro
Telefon: 0251 492-4301
Plawky@stadt-muenster.de

# Weiterbildungsberatung/Finanzierungsmöglichkeiten

## EDV-Beratung

Wenn Sie Fragen zu Kursinhalten oder Teilnahmevoraussetzungen haben, beraten wir Sie gerne telefonisch oder auch persönlich. Zusätzlich steht Ihnen für das Herbstsemester ab dem 14. September bis zum 08. Oktober, jeweils montags von 10 bis 16 Uhr und donnerstags von 16 bis 18 Uhr, im vhs-Infotreff eine spezielle EDV-Beratung zur Verfügung (telefonisch erreichbar unter 492-4379). Auch für das Frühjahrssemester 2021 haben wir das Beratungsangebot vom 18. Januar bis 18. Februar 2021 für Sie eingerichtet, jeweils montags von 10 bis 16 Uhr und donnerstags von 16 bis 18 Uhr im vhs-Infotreff.

## Sprachberatung

Haben Sie Fragen zu Kursinhalten oder Teilnahmevoraussetzungen im Sprachenbereich? Dann wenden Sie sich gerne an unsere Sprachberatung.

Zu den Sprachen Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch und Deutsch als Fremdsprache (DaF) beraten Sie Dozentinnen und Dozenten ein- bis zweimal pro Woche persönlich oder telefonisch (492-4306/-4326/-4330). Die jeweiligen Termine erfahren Sie im vhs-Infotreff oder über unsere Homepage.

Auch für die Weiteren Sprachen von Arabisch bis Türkisch können Sie im vhs-Infotreff die jeweiligen Lehrmaterialien einsehen. Für einige Sprachen können Sie vorab einen Einstufungstest machen. Den Link dazu finden Sie auf unserer Homepage bei den Sprachberatungszeiten der jeweiligen Sprache.

Vor jedem Semesterbeginn gibt es zusätzliche Beratungstermine. Die aktuellen Termine erfahren Sie auf der Homepage unter **www.stadt-muenster.de/vhs/anmeldung-und-beratung/sprachberatung.html**
oder telefonisch unter 492-4321.

## Beratung zur beruflichen Entwicklung

Viel häufiger als früher durchlaufen Personen verschiedene Stationen innerhalb ihres Erwerbslebens. Sie wechseln (un)freiwillig ihren Arbeitgeber oder übernehmen aufgrund betrieblicher Umstrukturierungen oder infolge der eigenen Berufsplanung neue Aufgaben. Die eigenen Kompetenzen ständig zu aktualisieren und zu erweitern ist dabei unverzichtbar.

Vor allem in Umbruchsituationen stehen Beschäftigte, aber auch Berufsrückkehrende oft vor einem Berg von Fragen: Wo genau will ich beruflich in einigen Jahren stehen? Wie sieht der Arbeitsmarkt in einer bestimmten Branche und Region aus? Wo kann ich einen Schul- oder Berufsabschluss nachholen oder eine Umschulung absolvieren? Rentiert sich eine Weiterbildung überhaupt für mich und wenn ja, welche?

Das NRW-Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales fördert mit diesem Förderprogramm eine professionelle Laufbahnberatung für Beschäftigte und Berufsrückkehrende mit Arbeitsstätte oder Wohnsitz in NRW. Inhalte der Beratung können sein: berufliche Veränderungswünsche, berufliche Weiterbildung, Berufsrückkehr, Kompetenzbilanzierung mittels verschiedener Verfahren, Basisberatung zur Anerkennung im Ausland erworbener Berufsqualifikationen.
Die kostenlose Beratung kann im Umfang von ein bis neun Stunden durchgeführt werden.

BILDUNGSSCHECK

HOL DIR DEINE BILDUNGS-PRÄMIE

## Bildungsscheck und Bildungsprämie

Mit dem Bildungsscheck unterstützt das Land NRW Beschäftigte, die das Thema Weiterbildung als Chance für die Zukunft begreifen. Gleichzeitig stärkt sie die Innovationskraft und Wettbewerbsfähigkeit der Unternehmen. Erhalten können den Bildungsscheck grundsätzlich alle Personen bis zu einer bestimmten Einkommensgrenze sowie Unternehmen mit max. 249 Beschäftigten. Gefördert werden Weiterbildungen, die der beruflichen Qualifizierung dienen und fachliche Kompetenzen oder Schlüsselqualifikationen vermitteln.

In langer Fördertradition steht ebenfalls die Bildungsprämie des Bundes. Durch die anteilige Übernahme der Weiterbildungskosten sollen Interessierte vermehrt zur beruflichen Weiterbildung motiviert werden. Mit einer Förderhöhe von 50 % der Kurskosten, höchstens jedoch 500 €, unterstützen beide Förderinstrumente Interessierte gleichermaßen.

Zu beiden Finanzierungsmöglichkeiten berät Sie die vhs!

**Beratungsteam: Anke Breitkopf, Andreas Viehoff-Heithorn, N.N.**
**Zur Terminabsprache schreiben Sie bitte unter Angabe Ihrer Telefonnummer eine E-Mail an weiterbildungsberatung-vhs@stadt-muenster.de.**

# Weiterbildung mit anerkannten Zertifikaten. Damit alle sehen, was Sie können.

## Anerkannte Zertifikate

Weil die gestiegenen Anforderungen auf dem Arbeitsmarkt zunehmend nach seriösen Qualifikationsnachweisen verlangen, setzt die vhs Münster auf national und international anerkannte Zertifikate.

Zertifikate sind anerkannte Belege der Fachkenntnisse und Kompetenzen und besitzen auf dem Arbeitsmarkt einen hohen Stellenwert.

## Abschlussbezogene berufsbegleitende Lehrgänge

Mit unseren abschlussbezogenen berufsbegleitenden Lehrgängen zur Fort- und Weiterbildung unterstützen wir Sie dabei, beruflich und persönlich Ihr individuelles Weiterkommen zu gestalten.
Auf der Basis von gültigen Qualitätsstandards erhalten Sie in den Lehrgängen einen nachweisbaren Lernerfolg und Zertifikate und sichern sich bessere Chancen auf dem Arbeitsmarkt.

## Berufsbegleitende Lehrgänge

An folgenden abschlussbezogenen Lehrgängen können Sie berufsbegleitend teilnehmen und sich beruflich und persönlich fit machen.

**Xpert – Business:**

**Zertifikatssystem Xpert Business ..... 201**
**Webinare für kaufmännische Weiterbildungen ..... 203**
**Vorbereitung auf die Prüfung zum Wirtschaftsführerschein ... 207**
**Zertifikatssystem „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke“ ..... 227**
**Europäischer ComputerPass Xpert (auf Nachfrage)**
**Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung ..... 259**

**Vorbereitung auf das Montessori-Diplom ..... 57**
**Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson ..... 58**
**Berufliche Qualifikation zum Coach ..... 217**
**Qualifizierung zur Mediatorin, zum Mediator ..... 218**

## Sprachen

Ob für das Studium, die berufliche Weiterbildung, Vorbereitung auf einen Auslandsaufenthalt oder als Bestätigung Ihres Lernprozesses: International anerkannte Sprachenzertifikate bereichern Ihre Vita. Die vhs Münster führt als zertifiziertes Prüfungszentrum Sprachprüfungen durch.

**Eine Übersicht unserer Sprachprüfungen finden Sie im Bereich Sprachen und Länder.**

# Bildungsurlaube

Bildungsurlaub bietet Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern in NRW die Möglichkeit, sich beruflich oder politisch weiterzubilden. Bei Veranstaltungen mit dieser Bezeichnung handelt es sich um anerkannte Bildungsurlaube nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz (AWbG), für die Sie bis zu fünf Tage pro Jahr eine Freistellung von der Arbeit bei Fortsetzung des Arbeitsentgeltes erhalten können.

Wollen Sie an einem Bildungsurlaub teilnehmen, denken Sie bitte daran, dieses rechtzeitig, spätestens 6 Wochen vor Beginn der Veranstaltung Ihrem Arbeitgeber schriftlich mitzuteilen. Eine Bescheinigung zur Vorlage bei Ihrem Arbeitgeber stellen wir Ihnen auf Anforderung gerne aus. Selbstverständlich stehen diese Veranstaltungen auch Interessierten offen, die keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen wollen.

Auch Arbeitslose können mit Zustimmung der Agentur für Arbeit an einem Bildungsurlaub teilnehmen, sie müssen vorher die Zustimmung der Agentur für Arbeit beziehungsweise der Arbeitsgemeinschaft Münster einholen.

Auf der Seite 12 finden Sie Informationen zu Finanzierungsmöglichkeiten (Bildungsscheck und Bildungsprämie). Die in der Kursgebühr enthaltene Unterrichtsleistung wird zu 50 % gefördert, wenn die Voraussetzungen vorliegen. Sonstige in der Kursgebühr enthaltene Kosten sind selbst zu tragen.

Die Volkshochschule hat für das neue Studienjahr über 50 Bildungsurlaube vorbereitet, und wir sind sicher, dass Sie das passende Angebot für sich finden. Fragen Sie uns, wir beraten Sie gern!

## Herbstsemester 2020

| | | Seite |
|---|---|---|
| Mo., 05.10.2020 – Do., 08.10.2020 | Yoga für ein stressfreies Berufs- und Privatleben | 88 |
| Mo., 12.10.2020 – Fr., 16.10.2020 | Rhetorik Bildungsurlaub | 210 |
| Mo., 19.10.2020 – Fr., 23.10.2020 | Feldenkrais® und Gesundheit – beweglich sein ein Leben lang | 88 |
| Mo., 19.10.2020 – Fr., 23.10.2020 | NLP-Grundkurs | 216 |
| Mo., 26.10.2020 – Mi., 28.10.2020 | Systemische Praxis - Auffrischung und Vertiefung | 58 |
| Mo., 02.11.2020 – Fr., 06.11.2020 | Fit fürs Büro mit Word und Excel | 240 |
| Mo., 16.11.2020 – Do., 19.11.2020 | Stressabbau und Entspannung im Beruf durch Business-Yoga | 88 |
| Mo., 16.11.2020 – Fr., 20.11.2020 | Büroorganisation und Büromanagement<br>Das Wesentliche für den Büroalltag | 240 |
| Mo., 30.11.2020 – Fr., 04.12.2020 | Achtsamkeit und Selbstmanagement in Beruf und Alltag | 89 |
| Mo., 30.11.2020 – Mi., 02.12.2020 | Die drei neuen Power-Tools von Excel | 235 |
| Mo., 30.11.2020 – Fr., 04.12.2020 | Makroprogrammierung – Grundlagen und praktische Einführung in Visual Basic for Applications (VBA) | 236 |
| Mo., 07.12.2020 – Fr., 11.12.2020 | Fit fürs Büro mit Word und Excel für Fortgeschrittene | 240 |
| Mo., 14.12.2020 – Do., 17.12.2020 | Beweglich und gelassen durch Beruf und Alltag | 89 |

## Frühjahrssemester 2021


| | | Seite |
|---|---|---|
| Mo., 25.01.2021 – Fr., 29.01.2021 | Bitte verändern Sie sich – Jetzt! Professioneller Umgang mit Veränderungen | 196 |
| Mo., 08.02.2021 – Fr., 12.02.2021 | Was ist Gerechtigkeit? | 22 |
| Mo., 08.02.2021 – Fr., 12.02.2021 | Englische Woche in der vhs | 132 |
| Mi., 17.02.2021 – Fr., 19.02.2021 | Innere Ruhe kann man lernen | 90 |
| Mo., 01.03.2021 – Do., 04.03.2021 | Gesundheits- und Stressmanagement für Beruf und Alltag Ressourcen stärken durch gezieltes Entspannungstraining | 89 |
| Mo., 08.03.2021 – Fr., 12.03.2021 | Fit fürs Büro mit Word und Excel | 239 |
| Mo., 15.03.2021 – Do., 18.03.2021 | Stress reduzieren – Gesundheit erhalten - ein Konzept für mehr Gelassenheit und Freude in Beruf und Alltag | 90 |
| Mo., 22.03.2021 – Do., 25.03.2021 | Feldenkrais, Nacken, Schulter, Kiefer, Augen | 90 |
| Mo., 22.03.2021 – Fr., 26.03.2021 | CAD Autodesk Revit | 258 |
| Di., 06.04.2021 – Sa., 10.04.2021 | Rhetorik Bildungsurlaub | 210 |
| Mo., 12.04.2021 – Do., 15.04.2021 | Entspannung durch Stärkung der psychischen Widerstandskraft | 90 |
| Mo., 12.04.2021 – Fr., 16.04.2021 | Fit fürs Büro mit Word und Excel für Fortgeschrittene | 240 |
| Mo., 19.04.2021 – Fr., 23.04.2021 | Feldenkrais® und Gesundheit – beweglich sein ein Leben lang | 88 |
| Mo., 19.04.2021 – Do., 22.04.2021 | Stressabbau und Entspannung im Beruf durch Business-Yoga | 88 |
| Mo., 26.04.2021 – Fr., 30.04.2021 | Der Creative Adobe Bildungsurlaub: Aufbaukurs Photoshop, Illustrator und InDesign | 251 |
| Mo., 03.05.2021 – Do., 06.05.2021 | Yoga für ein stressfreies Berufs- und Privatleben | 88 |
| Mo., 03.05.2021 – Do., 06.05.2021 | Professionelle Beratungstechniken | 219 |
| Mo., 03.05.2021 – Fr., 07.05.2021 | Programmierung von Android-Apps für Smartphones und Tablets | 266 |
| Mo., 10.05.2021 – Mi., 12.05.2021 | Projektplanung mit MS-Project | 242 |
| Mo., 10.05.2021 – Mi., 12.05.2021 | Social Media Marketing für Ihr Unternehmen | 247 |
| Mo., 10.05.2021 – Mi., 12.05.2021 | Professionelle Webauftritte mit WordPress | 249 |
| Mo., 17.05.2021 – Do., 20.05.2021 | Beweglich und gelassen durch Beruf und Alltag | 89 |
| Mo., 17.05.2021 – Fr., 21.05.2021 | Makroprogrammierung – Grundlagen und praktische Einführung in Visual Basic for Applications (VBA) | 236 |
| Mi., 26.05.2021 – Fr., 28.05.2021 | Grafik mit Illustrator CC | 250 |
| Mo., 31.05.2021 – Mi., 02.06.2021 | Projektmanagement mit Excel | 235 |
| Mo., 31.05.2021 – Mi., 02.06.2021 | Design für Nichtdesigner | 250 |
| Mo., 07.06.2021 – Do., 10.06.2021 | Stressabbau durch Achtsamkeit für Frauen mit dem Blick nach Innen | 91 |
| Mo., 07.06.2021 – Fr., 11.06.2021 | Excel intensiv: Professionelle Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel | 234 |
| Mo., 07.06.2021 – Fr., 11.06.2021 | Fit fürs Büro mit Word, Excel und PowerPoint | 240 |
| Di., 08.06.2021 – Do., 10.06.2021 | Was bleibt, was geht, was kommt? Vorbereitung auf den Ruhestand | 66 |
| Mo., 14.06.2021 – Fr., 18.06.2021 | Achtsamkeit und Selbstmanagement in Beruf und Alltag | 89 |
| Mo., 14.06.2021 – Fr., 18.06.2021 | Büroorganisation und Büromanagement Das Wesentliche für den Büroalltag | 240 |
| Mo., 14.06.2021 – Fr., 18.06.2021 | Bildbearbeitung mit Photoshop CC und Layout mit InDesign CC – ein gemischtes Doppel? | 251 |
| Mo., 14.06.2021 – Fr., 18.06.2021 | Einführung in die Programmierung mit Java | 258 |
| Mo., 21.06.2021 – Do., 24.06.2021 | Excel-Spezial: Mit einem Daten-Cockpit große Datenbestände optimal im Blick behalten | 236 |
| Mo., 21.06.2021 – Fr., 25.06.2021 | Burn-out-Prävention: Wie das innere Betriebsklima sich auf Gesundheit und Lebensfreude auswirkt | 194 |
| Mo., 21.06.2021 – Fr., 25.06.2021 | Aus der Praxis für die Praxis: Effizient und überzeugend präsentieren mit PowerPoint | 238 |
| Mo., 28.06.2021 – Fr., 02.07.2021 | Französische Woche in der vhs | 148 |
| Mo., 28.06.2021 – Fr., 02.07.2021 | Spanische Woche in der vhs | 163 |
| Mo., 05.07.2021 – Fr., 09.07.2021 | Rhetorik Bildungsurlaub | 210 |
| Mo., 05.07.2021 – Fr., 09.07.2021 | Access | 237 |
| Mo., 05.07.2021 – Fr., 09.07.2021 | Englische Woche in der vhs | 132 |
| Mo., 12.07.2021 – Fr., 16.07.2021 | Fit fürs Büro: Office professionell nutzen | 240 |
| Mo., 02.08.2021 – Fr., 06.08.2021 | Einführung in die digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC | 254 |
| Mo., 02.08.2021 – Fr., 06.08.2021 | CAD Autodesk Revit | 258 |
| Mo., 06.09.2021 – Fr., 10.09.2021 | Italienische Woche in der vhs | 156 |

## vhs Münster
## Partnerin für Schulen

Die Bildungs- und Zukunftschancen der Schülerinnen und Schüler können besser gefördert werden, wenn diejenigen, die Verantwortung für Bildung tragen, vor Ort zusammenarbeiten. Deshalb haben das Ministerium für Schule und Weiterbildung in Nordrhein-Westfalen und die kommunalen Spitzenverbände die Bildungspartnerschaft von Volkshochschulen und Schulen verein-bart.

Diese Bildungspartnerschaft schafft die Plattform für einen systematischen und aktiven Austausch zwischen Schulen und Volkshochschulen und fördert die nachhaltige Kooperation im Bereich der Lehrerfortbildung und der Vergabe von Schülerzertifikaten.

### Sprechen Sie uns gerne an!

Ansprechpartnerin:
**Anke Wermelt,** Tel. 0251 492-4358

## Maßgeschneiderte Veranstaltungen für Schulen

Die vhs Münster führt auf Nachfrage maßgeschneiderte Veranstaltungen für Schulen durch, unter anderem in folgenden Bereichen:

- **Cambridge Prüfungen (s. S. 143 f.)**
- **telc Sprachprüfungen (auf Anfrage)**
- **Arbeitstechniken (auf Anfrage)**
- **Rhetorik (auf Anfrage)**
- **Digitale Medienangebote (auf Anfrage) (ab S. 224)**
- **Netzwerkverwaltung mit Windows Server (auf Anfrage) (ab S. 228)**
- **Tastschreibkurse (auf Anfrage) (s. S. 266)**

## Europäisch anerkannte Zertifikate für Schülerinnen und Schüler

Damit Jugendliche fit für Ausbildung und Beruf in und für Europa werden, arbeiten Schulen und Volkshochschulen bei der Vermittlung europäisch und international anerkannter Sprachenzertifikate und des europäischen Zertifikats Xpert zur Berufsqualifikation (euZBQ) zusammen. Schülerinnen und Schüler erwerben zusätzli-che berufsrelevante Kompetenzen und weisen diese mit international anerkannten Zertifikaten nach.

Die vhs Münster bietet folgende Zertifikate an:

- **Cambridge First Certificate in English (s. S. 143)**
- **Cambridge Certificate in Advanced English (s. S. 143)**
- **Cambridge Certificate of Proficiency in English (s. S. 144)**
- **telc Italiano B1 und B2 (auf Anfrage)**
- **telc Russisch B1 und B2 (auf Anfrage)**
- **telc Deutsch (auf Anfrage)**

- **Europäisches Zertifikat zur Berufsqualifikation (euZBQ)**
- **Xpert Basiszertifikat IT-Kompetenz (auf Anfrage)**
- **Xpert Basiszertifikat Wirtschaftskompetenz (auf Anfrage)**
- **Xpert Basiszertifikat Sozialkompetenz (auf Anfrage)**

Über die Vergabe hochwertiger Zertifikate für Schüler/-innen hinaus gibt es weitere den Unterricht ergänzende Zusatzqualifikationen, die schon seit vielen Jahren Schülerinnen und Schülern im Rahmen von Kooperationen zwischen der vhs Münster und einzelnen Schulen angeboten werden. Viele gelungene Beispiele in den Bereichen Sprachen, Medienkompetenz oder in der kulturellen Bildung vom Theater bis zur Malwerkstatt zeigen, dass die vhs Münster hier eine verlässliche Partnerin für Schulen ist.

## Kursangebote für Schüler/-innen

- **Die Mappe. Praktische Studienvorbereitung (s. S. 44)**
- **Club D – Deutschförderung für Kinder und Jugendliche mit Migrationsvorgeschichte aus weiterführenden Schulen (s. S. 130 f.)**
- **Japanisch für Schüler/-innen und Studierende (s. S. 178)**
- **Bewerbungstraining, Prüfungstraining (s. S. 196)**
- **Tastschreibkurse (s. S. 266)**
- **Qualifizierungsangebote Digitale Medien (s. S. 269)**
- **EDV-Qualifizierungsangebote (s. S. 224)**
- **Einführung in die Programmierung (s. S. 267)**
- **Radioprojekte für Schüler/-innen und Jugendliche (s. S. 269)**
- **Zeichnen für Kinder (s. S. 41)**

**Hinweis: Alle Kurs- und Zertifikatsangebote werden auf Anfrage auch gezielt für die jeweilige Schule (gilt nicht für den Club D) angeboten.**

## Sprechen Sie uns gerne an!

Ansprechpartnerin:
**Anke Wermelt,** Tel. 0251 492-4358

# junge vhs

**Die junge vhs macht Angebote für Schülerinnen und Schüler, Auszubildende und junge Studierende. Wenn du mit in einer Gruppe mit Gleichaltrigen neue Dinge ausprobieren willst, mehr über Sporttrikots erfahren, Zeichnen und Malen, eine Sprache lernen oder Neues am PC lernen willst, bist du hier richtig.**

**Fair Play?! Trikot-Tausch – Die zwei Seiten der globalen Sportbekleidungsproduktion**

Die Wanderausstellung „TrikotTausch“ stellt die zwei Seiten der Sportbekleidungsproduktion vor: Die Vermarktung von Sportbekleidung und unser Kaufverhalten hier und die Arbeitsbedingungen der Näherinnen in den Weltmarktfabriken. Dazu bietet Vamos e. V. Führungen und einen Bildungskoffer für Schulen an.

**Ausstellungszeitraum: 07. – 25.06.2021**
Siehe Seite 29

## Aquarell für Kinder (ab 10 Jahre)

Aquarelle werden mit Farben und viel Wasser gemalt. Sie leuchten transparent, wirken frisch und spontan gemalt. Du lernst, wie du Farben mischt und realistische Zeichnungen erzielst.
Ab Fr., 11.09. – Fr., 11.12.2020, 17:00 – 19:15 Uhr
Siehe Seite 41

## Zeichnen für Kinder (ab 10 Jahren)

Der Kurs bietet eine kreative Entdeckungsreise in die Welt des Zeichnens an. Er wendet sich an alle, die richtig zeichnen und später malen lernen möchten.
Ab Sa., 12.09. – Sa., 12.12.2020, 10:00 – 12:30 Uhr
Siehe Seite 41

## Zeichnen für Jugendliche (ab 14 Jahren)

Du wirst mit den Grundlagen des Zeichnens vertraut gemacht. Von der Form eines Balls und einfacher Gegenstände zu Proportionen eines Menschen, Komposition, Proportion, Farbe und Perspektive, Technik und Methodik des Zeichnens.
Ab Mi., 09.09. – Mi., 09.12.2020,
17:00 – 19:15 Uhr, vhs-Aegidiimarkt, Raum 111
Siehe Seite 41

## Manga-Anime-Comics

Du hast Lust auf Manga, Anime und Comics? Wie zeichnet man Menschen, wie Gesichter und was braucht eigentlich ein guter Charakter? Von der Vorzeichnung bis zum Endergebnis gibt es Tipps.
Sa., 05.09. – Sa., 26.09.2020,
15:00 – 18:00 Uhr
Siehe Seite 21

## Die Mappe: Praktische Studienvorbereitung

Du erfährst, was du für eine erfolgreiche Mappenbewerbung an einer Hochschule oder für die Hochschule für Gestaltung benötigst. Du erarbeitest eine Mappe mit eigenen Werken.
Ab Di., 29.09. – Di., 03.11.2020, 17:00 – 20:00 Uhr,
Siehe Seite 44

## Unser Wald im Klimawandel

Wald-Klima-Lehrpfad in der Hohen Ward
Bei der Führung geht es um Wald, Klima und Mensch. An verschiedenen Stationen des Wald-Klima-Lehrpfads werden Infos vermittelt. Für Eltern und Kinder.
Sa., 07.11.2020, 14:00 – 16:15 Uhr, Treffpunkt: Nabu Station,
Siehe Seite 62

## Deutsch als Fremdsprache – Club D

Mitreden auch auf Deutsch

Du lebst in Münster und gehst hier zu einer weiterführenden Schule (ab Klasse 5)? Deine Muttersprache ist nicht Deutsch? Du kannst in einer Gruppe deine Deutschkenntnisse verbessern. Mit viel Spaß und ohne Zensuren, ein- bis zwei Mal nachmittags in der vhs. Für Anfängerinnen und Anfänger oder Fortgeschrittene von 10 bis 12, 13 bis 15 und 16 bis 18 Jahren. Der Unterricht ist kostenlos!
Du musst dich persönlich anmelden.
Anmeldung und Beratung montags, 14 – 16 Uhr oder donnerstags, 14 – 18 Uhr im Info-Treff, Aegidiimarkt 3 (nicht in den Schulferien).
Nach den Herbstferien ab 26. Oktober geht’s los.
Siehe Seite 130 f.

## Japanisch für Schüler/-innen und Studierende

Semesterkurse für Schüler/-innen und Studierende, die systematisch die Grundlagen des Japanischen lernen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich (Teil 1, Teil 2, Teil 3, Teil 4.
Ab Mi., 30.09.2020 – Mi., 03.02.2021,
Di., 29.09.2020 – Di., 02.02.2021, 16:30 – 18:00 Uhr
Siehe Seite 178

## Lego Mindstorms EV3 – Roboterentwicklung mit Lego

Du lernst, mit der Software EV3 einen Roboter zu programmieren. Material wird gestellt.
Für Kinder und Jugendliche von 9 bis 16 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen.
Sa., 16.01.2021, 10:00 – 17:00 Uhr,
vhs-Aegidiimarkt
Siehe Seite 230

# junge vhs



## Zehnfingerschreiben für Kinder (8 bis 11 Jahren)
Du kannst mit Spaß und wenig Zeitaufwand das 10-Finger-System erlernen. Über Bilder und Geschichten wird der Lernstoff altersgerecht vermittelt und spielerisch eingeübt.
Mi., 17.02. – Mi., 17.03.2021, 16:15 – 17:45 Uhr
Siehe Seite 266

## Tastschreiben am PC für Teens
schnell + leicht lernen (ab 12 Jahren)
Du kannst mit Spaß und wenig Zeitaufwand das 10-Finger-System erlernen. Über Bilder und Geschichten wird der Lernstoff alters-gerecht vermittelt und spielerisch eingeübt.
Mo., 12.10. – Do., 15.10.2020, 10:00 – 12:00 Uhr
Di., 06.04. – Fr., 09.04.2021, 10:00 – 12:00 Uhr
Mo., 12.07. – Do., 15.07.2021, 10:00 – 12:00 Uhr
Siehe Seite 266

## PC-Kompaktkurs für Schüler/-innen
In diesem Kurs lernst du verschiedene Funktionen des Computers und einige Programme kennen, Internet, Texte und Bilder bearbeiten, eine eigene Präsentation erstellen oder Computerbefehle schreiben, der Kurs richtet sich an 9- bis 12-jährige Schülerinnen und Schüler.
Mo., 05.07. – Fr., 09.07.2021, 09:30 – 12:45 Uhr
Siehe Seite 267

## Trickkino – dreh deinen eigenen Trickfilm! (7-12 Jahren)
Du kannst selber mit viel Spaß Trickfilme am PC erstellen. Schritt für Schritt gestaltest du deine eigenen Figuren und Hintergründe, erweckst deine Figuren zum Leben und vertonst den Film mit Musik und Geräuschen.
Di., 06.04. – Fr., 09.04.2021, 09:00 – 13:00 Uhr
Mo., 09.08. – Do., 12.08.2021, 09:00 – 13:00 Uhr
Siehe Seite 267

## Einführung in die Programmierung – für Teens
Du lernst selber kleine Programme zu entwickeln. Alles wird ausführlich erklärt und eingeübt.
Mo., 09.08. – Fr., 13.08.2021, 09:30 – 12:45 Uhr
Siehe Seite 267

## Home Videos mit kleinem Equipment drehen – für Teens
Dreh dein eigenes Video! Ein Smartphone oder eine Fotokamera und ein Stativ, genügend Licht und ein guter Ton reichen, um ein handgemachtes Video, zum Beispiel für Youtube, zu produzieren. Wie alles zu einem ausdrucksstarken Clip wird, zeigt dir ein Profi.
Mo., 12.10. – Fr., 16.10.2020, 10:00 – 13:00 Uhr
Siehe Seite 267

## Home Videos schneiden und nachbearbeiten – für Teens
Ein Home-Video für youtube kann auf Anhieb gelingen oder muss geschnitten werden. In diesem Kurs lernst du, dein Home Video zu bearbeiten.
Mo., 19.10. – Fr., 23.10.2020, 10:00 – 13:00 Uhr
Siehe Seite 267

## Phase 1 – Kids-Computerclub
Basteln, bauen für Zwölf- bis 14-Jährige
Im Computer Club lernst du, wie Schaltungen, Platinen und Com-puter funktionieren. Baue eine Stolperfalle mit Alarm oder eine Partybeleuchtung. Wir schauen uns auch Teile des Computers und die Geräte drum herum an.
Di., 27.10. – Di., 15.12.2020, 16:15 – 17:45 Uhr
Siehe Seite 268

## Gestalte deine Smartphone-App mit dem App-Inventor – für Teens
Erweitere die Fähigkeiten deines Android-Smartphones! Mit dem App Inventor baust und gestaltest Du im Handumdrehen eigene Apps.
Sa., 10.04.2021, 10:00 – 16:00 Uhr
Siehe Seite 267

## Sounds erzeugen mit der selbstgebauten Mini-analog-Klangmaschine – für Teens
Du erfährst, wie du eine Geräuschmaschine baust. Kennst du die legendäre „Atari Punk Console“? Du kannst die Schaltung zusammenbauen und dein eigenes Gehäuse entwickeln.
Di., 25.05.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
Siehe Seite 268

## Fit for Radio
Weihnachten steht vor der Tür und Münsters Weihnachtsmärkte strahlen hell. Radioreporterinnen und –reporter erkunden Münsters Weihnachtsmärkte.
Sa., 12.12.2020, 10:00 – 16:00 Uhr, vhs-Aegidiimarkt
Siehe Seite 273

## Girls Day – Girls fit for Radio
Der Girls Day ist der Mädchenzukunftstag! Probiere dein Talent als Radiomacherin aus. Du erstellst eine Sendung mit verschiedenen Themen, Moderation, Interviews, Umfragen, Reportagen und Musik.
Do., 22.04.2021, 10:00 – 16:00 Uhr
Siehe Seite 273

## Fit for Radio
Wie sieht dein Wunschradio aus und wie erstellst du selber eine Sendung mit verschiedenen Themen, Moderation und Musik? Probiere es aus!
Do., 03.06.2021, 10:00 – 16:00 Uhr
Siehe Seite 273

# Gesellschaft & Kultur

## Gesellschaft & Politik


Expeditionsvorträge – Länderkunde.....21
Afrikanische Perspektiven .....21
Die psychotische Gesellschaft .....21
Was ist Gerechtigkeit? .....22
Film: Fernweh und Tourismus.....22
Literatur als Widerstand –
zweisprachige Lesungen .....23
vhs.wissen live - online Vorträge..... 24


## Bürgerschaftliches Engagement


Münsteraner Klimagespräche..... 26
Eine - Welt - Filmreihe: Minderheiten ..... 27
Fachtagung: Frauen auf Erfolgskurs..... 28
Ausstellung: Fair Play?! Trikot-Tausch..... 29


## Philosophie & Weltreligionen


Vergeben und vergessen? ..... 30
Film: Wie Buddha in die Berge kam ..... 30
Buddhismus ..... 30
Glück - das große Lebensziel? .....31
13. Jüdische Kulturtage Münster
Die deutsch-jüdische Literatur: heute.....31


## Geschichte


Ägypten .....32
Streifzüge durch das Mittelalter.....32
Neu: Münster auf zwei Füßen:
- Pluggendorf.....33
- Aasee.....33
- Sankt Mauritz.....33
- Alter Zoo und Zentralfriedhof .....33

Ich zeig`Dir meine Stadt.....33


## Kunst & Kultur


Vortrag zum 500. Todestag von
Raffael Santi..... 34
Literatur .....35
Kreatives Schreiben .....35
Film- und Drehbuch – Schreiben ..... 36
Musik & Tanz .....37
Zeichnen & Malen ..... 39
Junge vhs ..... 41
Handwerken & Gestalten .....46
Fotografie.....49

Andrea Scheipers

Dr. Susanne Eichler

Birgit Möllers

Merle Sacher

**Beratung:**
Andrea Scheipers 492-4322
ScheipersA@stadt-muenster.de

**Fachbereichsleiterin:**
**Gesellschaft & Kultur**
Dr. Susanne Eichler 492-4311
Eichler@stadt-muenster.de

**Sekretariat Gesellschaft:**
Birgit Möllers 492-4319
MoellersBirgit@stadt-muenster.de

**Sekretariat Kultur:**
Merle Sacher 492-4345
Sacher@stadt-muenster.de

# Gesellschaft und Politik

*Expeditionsvortrag*

## Zwischen Eisbären, Walrossen und Gletschern im Franz-Josef-Land

„Anlandung sofort abbrechen – ein Eisbär ist unterwegs!“. Das war der erste Versuch, vom Expeditions-Kreuzfahrtschiff „Sea Spirit“ aus auf einer Insel des Franz-Josef-Landes an Land zu gehen. Aus 191 kleinen und größeren Inseln besteht dieser Archipel, nur tausend Kilometer vom Nordpol entfernt, der vor gut hundert Jahren von einer österreichisch-ungarischen Expedition auf der Suche nach dem Nordpol entdeckt und nach dem österreichischen Kaiser benannt wurde. Ihr Schiff, die MS „Tegetthoff“ wurde damals im Eis eingefroren und nicht wieder frei gegeben.

*Foto: Renate V. Scheiper*

Die Referentin, Fotografin und Archäologin, nimmt Sie mit auf die Entdeckung der Tier- und Pflanzenwelt dieser eisigen Region, die russisches Hoheitsgebiet ist. In stabilen Gummibooten (Zodiacs) gehen wir an Land, staunen über die bunte Blütenpracht, die aus dem Permafrostboden sprießt, beobachten Eisbären und Vögel. Walrossfamilien fahren auf Eisschollen vorbei, während wir uns klein wie Ameisen fühlen zwischen gigantischen Eisbergen und Gletschern. Zum Schluss besuchen wir eine russische Forschungsstation, auf der Archäologen Relikte früher Forscher aus dem Eis graben.

**100010**
**Renate V. Scheiper**
Eintritt: 8,00 €, 6,00 € erm.
Mo., 14.09.2020, 19:30 – 21:00 Uhr
Stadtbücherei, Zeitungslesesaal

*Reihe: Interkulturelle Lesungen*

## Afrikanische Perspektiven

Afrikanische Sichtweisen werden in den hiesigen Debatten wenig beachtet, Stimmen aus afrikanischen Ländern bleiben oft ungehört. Die Initiative Afrikanische Perspektiven möchte das ändern. Sie lädt dazu Autor/-innen aus verschiedenen afrikanischen Ländern und aus der Diaspora zu Lesungen und Gesprächen ein.

*Bartholomäus Grill*

*Lesung mit Diskussion*

## Wir Herrenmenschen

Unser rassistisches Erbe: Eine Reise in die deutsche Kolonialgeschichte
Die deutschen Kolonien – dieses Kapitel unserer Geschichte ist beunruhigend aktuell, wie Bartholomäus Grill zeigt. Und das nicht nur im Bewusstsein der Afrikaner selbst (etwa der Nachfahren der Herero, die heute Entschädigung für Gräueltaten der Deutschen fordern). Sondern auch in unseren eigenen Köpfen. Grill hat in den letzten drei Jahrzehnten an allen Schauplätzen des ehemaligen Kolonialreichs recherchiert, er hat mit den letzten Augenzeugen gesprochen, den Nachkommen von Tätern wie Opfern. Er verfolgt akribisch die Spuren der deutschen Fremdherrschaft in Afrika, China und der Südsee und beschreibt unser rassistische Erbe: Das Herrenmenschentum prägt nach wie vor unser Denken, die Klischees von den „bedrohlichen Afrikanern“ oder „hilflosen Entwicklungsländern“ wirken fort, gerade in Zeiten verstärkter Flucht und Migration.
Bartholomäus Grill ist Journalist und Afrikakorrespondent für den SPIEGEL
Moderation: Joyce Noufélé, gebürtige Kamerunerin.
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich bei: AfrikanischePerspektiven@t-online.de oder Tel. 015772536608, Dr. Anna Stelthove-Fend

**100020**
**Bartholomäus Grill, Kapstadt**
Eintritt: 8,00 €, 5,00 € erm.
Fr., 25.09.2020, 19:30 – 21:30 Uhr
Studiobühne der WWU, Domplatz 23

*Vortrag mit Diskussion*

## Die psychotische Gesellschaft – Wie wir Angst und Ohnmacht überwinden

Angesichts einer immer verrückter werdenden Gegenwart ist es an der Zeit, uns wieder an unsere Würde, unsere Träume und unsere Verantwortung für unser eigenes und gemeinsames Leben zu erinnern. „Die psychotische Gesellschaft“ ist eine hellsichtige Analyse unserer ökonomisierten Gesellschaft und zugleich ein leidenschaftliches Plädoyer für einen anderen Umgang mit Natur, Menschsein und Liebe.
Die Ökonomisierung der Welt hat sich im 21. Jahrhundert fast vollendet. Sie betrifft schon lange nicht mehr nur das Sichtbare, sondern reicht tief in das Unsichtbare hinein: in das Soziale, in den Umgang mit uns selbst, den anderen und der Welt. Der Selbstwert

*Ariadne von Schirach*

ist zum Marktwert geworden, die Grenzen zwischen Ich und Welt verschwimmen. Das Resultat dieser kollektiven Identitätskrise ist eine psychotische Gesellschaft, deren Mitglieder weder wissen, wer sie sind, noch was sie sollen, und deshalb unfähig sind, mit sich und miteinander bewusst, wertschätzend und angemessen umzugehen, so eine These der Autorin. Doch jede Krise trägt in sich die Möglichkeit einer neuen Ordnung, sie ist eine Chance, unser Verhältnis zu uns, den Anderen und der Welt neu zu erzählen.
Begrenzte Teilnahmezahl: Um eine vorherige Anmeldung wird gebeten:
www.vhs.muenster.de
*Mit freundlicher Unterstützung des vhs-Freundeskreises*

**100030**
**Ariadne von Schirach, Berlin**
Eintritt: 10,00 €
Do., 08.10.2020, 19:30 – 21:00 Uhr
Anmeldeschluss: 01.10.2020
Studiobühne der WWU, Domplatz 23

*Workshop*

## Fairness und die soziale Ungleichheit

Es ist Zeit für Fairänderungen! Dem stimmen immer mehr Menschen zu, weil die Schere zwischen Arm und Reich immer weiter auseinanderklafft. Das dies keine Illusion ist, zeigen zahlreiche Studien. Moderne Gesellschaften sind nach wie vor sozial ungleiche Gesellschaften. Doch was heißt das eigentlich? Heißt das, einige haben so viel Geld, dass sie es in ihrem gesamten Leben nicht ausgeben könnten, während andere täglich mit ihrer Armut umgehen müssen? Oder heißt das auch, dass einige wenige bestimmen, wo es politisch und kulturell in unserem Land lang geht?
In dem Seminar soll genauer geschaut werden, wie sich die Sozialstruktur einer Gesellschaft sozialwissenschaftlich bestimmen lässt und welche Konsequenzen eine ungleiche Verteilung von Besitz für das Leben des Einzelnen, die Kultur, die Herrschaftsverhältnisse und unsere Demokratie haben können.

**100050**
**PD Dr. Raphael Beer**
8 UStd., 28,00 €
Sa., 14.11.2020, 10:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 30.10.2020
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 8 – 1. OG

*Foto: panthermedia*

*Bildungsurlaub*

## Was ist Gerechtigkeit?

Wenn es um Fairänderungen geht, stellt sich schnell die Frage, was meint das: Fairness? Ein Baustein von Fairness dürfte unbestritten die Gerechtigkeit sein. Ein flüchtiger Blick in die Geschichte zeigt auch, Menschen haben schon immer ein Empfinden für Gerechtigkeit gehabt. In der Antike galt Gerechtigkeit als Kardinaltugend, die christliche Soziallehre stellt sie in ihr Zentrum, die Aufklärung postulierte die Rechtsgleichheit und mit Marx und den aufkommenden Problemen der Industriegesellschaft entstand die Forderung nach sozialer Gerechtigkeit. Nicht zufällig hat der Begriff eine wechselvolle Geschichte hinter sich und er wird nach wie vor sehr unterschiedlich besetzt. In diesem Bildungsurlaub werden verschiedene Facetten der Gerechtigkeit in den Blick genommen, verschiedene Gerechtigkeitskonzepte werden vorgestellt und gemeinsam diskutiert: Wie lässt sich Gerechtigkeit überhaupt bestimmen?
In der Mittagspause lädt der Aasee zum Entspannen ein.
Ein detailliertes Programm erhalten Sie ab September im vhs-Info-Treff oder unter: www.vhs.muenster.de

**100055**
**PD Dr. Raphael Beer**
30 UStd., 225,00 €
Mo., 08.02.2021 – Fr., 12.02.2021
5 x montags, 09:00 – 14:00 Uhr
agora Tagungszentrum, Bismarckallee 11 B
Anmeldeschluss: 18.12.2020

*Filmabend mit Diskusssion*

## Fernweh, Tourismus im Spannungsfeld von Wirtschaft, Umwelt und Gesellschaft

Die Urlaubssaison stand unter dem Eindruck der Coronapandemie. Der Tourismus in der Region oder dem nahen Ausland bekommt dadurch besondere Aufmerksamkeit. Unter dem Jahresthema FAIRändern lohnt sich der Blick auf das Spannungsfeld von Wirtschaft, Umwelt und Gesellschaft: Wie verändert dies unsere Einstellung zum Reisen? Und wie können, wollen oder müssen wir unser Reisen in der Zukunft unter dem Zeichen von Nachhaltigkeit verändern? Mit einigen dokumentarischen Filmbeispielen und Gesprächsgästen möchten wir in den Austausch treten: Wie sieht die Zukunft des Wintertourismus angesichts der Klimaerwärmung aus? Ist Slumtourismus ethisch vertretbar? Wie steht es um Umweltschutz und Menschenrechte? Wer profitiert von Volunteer-Tourismus in Ländern des globalen Südens? Ist Ökotourismus eine Alternative zum Massentourismus? Was macht boomender Tourismus mit beliebten Städten wie Lissabon, Venedig oder Berlin? Und ganz aktuell: Wie können Kommunen wie Münster aber auch ihre Naherholungsqualität erhöhen und Menschen der Region hier binden?

*Janis Fifka*

**100057**
**Janis Fifka**
Do., 26.11.2020, 19:30 – 21:30 Uhr
Stadtbücherei, Zeitungslesesaal
Eintritt frei

*Zweisprachige Lesungen*

## Literatur als Widerstand – Türkei

Ab Herbst 2020 steht die Literatur aus verschiedenen Ländern des islamischen Kulturraumes im Mittelpunkt, präsentiert jeweils von einem oder mehreren Gästen aus den Bereichen Wissenschaft, Kunst oder Journalismus. Über den Einblick in andere Kulturen geht es auch um die Frage, wie Menschen – selbst unter schwierigsten Bedingungen – ihr Potenzial entfalten und kulturelles Erbe bewahren können. Menschen leben ihre Sprache, ihre Erzählungen und Bilder. Sensibel registrieren sie jede Form staatlicher Diskriminierung und Gewalt. Literatur und Kunst leisten dagegen solidarisch friedlichen Widerstand – über Grenzen hinweg.
In drei Lesungen widmen wir uns der Literatur der Türkei, Pakistans und Libyens. Vorgestellt wird das Werk von Autor/-innen, die auf unterschiedliche Weise Hoffnung und Lebensmut, Verzweiflung und Leid in Worte gesetzt haben. Wir sprechen über die Schreibenden – über Identitäten im Widerspruch, über die Wahrnehmung des Anderen, Kritik an den herrschenden Verhältnissen sowie über Erinnerung und Neubeginn im Exil. Im Wechsel mit den Texten ergänzen Erläuterungen, historische Zeugnisse und Einblicke in andere Medien die Lesungen.
Eine Kooperation mit dem arabisch-deutschem Literaturkreis ArDeLit, dem Evangelischem Forum Münster und der Volkshochschule Münster.

**100070**
**Prof. Dr. Abdo Abboud**
**Georg-D. Schaaf**
Mo., 05.10.2020, 19:00 – 21:00 Uhr
Erlöserkirche, Friedrichstraße 10
Eintritt frei

*Zweisprachige Lesung*

## Literatur als Widerstand – Pakistan

„Wann wird Brot aus dem Blut wachsen …“ (Amar Sindhu). Alle fünf Sprachen Pakistans kennen eine lange lyrische Tradition; die Themen aber geben oft die unmittelbaren Lebensumstände vor. Entsprechend kritisch schreiben Autorinnen und Autoren, selbst unter der Gefahr, wie Malala Yousufzai zur Zielscheibe gewalttätiger Fanatiker zu werden.

**100072**
**Prof. Dr. Abdo Abboud**
**Georg-D. Schaaf**
Mo., 08.02.2021, 19:00 – 21:00 Uhr
Erlöserkirche, Friedrichstraße 10
Eintritt frei

*Zweisprachige Lesung*

## Literatur als Widerstand – Libyen

„…Warum sollten wir wieder zurück in die Grüfte / Zu der wir unsere Seelen gemacht hatten.“ (Khaled Mattawa)
Seit der Revolution 2011 herrscht in Libyen Bürgerkrieg. Damit verlängert sich für viele Autor/-innen das schon unter Gaddafi erzwungene Exil. Auf sehr unterschiedliche Weise versuchen sie, die Bindung zwischen Exilort und alter Heimat zu halten, die manche sogar nur von Ihren Eltern her kennen.

**100074**
**Prof. Dr. Abdo Abboud**
**Georg-D. Schaaf**
Mo., 01.03.2021, 19:00 – 21:00 Uhr
Erlöserkirche, Friedrichstraße 10
Eintritt frei

**Weitere Termine in der Erlöserkirche, Beginn: 19:00 Uhr:**

Mo, 02.11.20: „Leben im Zwiespalt“, **sorbisch-deutsche Lesung,** Lausitz, mit Benedikt Dyrlich (Dresden)
Mo, 19.04.21: „Mit spitzer Feder gegen Diktatoren“ mit Dr. Moustapha M. Diallo, **französisch-deutsche Lesung,** Elfenbeinküste
Mo, 17.05.21: „Musik als Waffe“ mit Dr. Florentin S. Kamta, **Kamerun**
Mo, 07.06.21: Nordafrika, **berberisch-deutsche Lesung** mit Prof. Dr. Maarten (Universität Leiden) u.a.

*Expeditionsvortrag*

## Galapagos – Inseln: letztes Tier – und Naturparadies

Hochbucklige Riesenschildkröten, urzeitliche Leguane in Paarungsfarben, die nördlichsten Pinguine der Welt, sich wohlig im Sand wälzende Seelöwen. Man weiß nicht, was mehr fasziniert. Beim Schwimmen springen uns Seelöwen verspielt über die Schulter, wollen beim Schnorcheln mit uns spielen. Ein junger Kormoran, der sich auf unserem Gummiboot nieder gelassen hatte, weicht keinen Zentimeter, als wir vorsichtig einsteigen. Besucher der Inseln haben strengen Abstand einzuhalten. Die Inseln gehören den Tieren (noch). Wir sind nur Gäste.
Jede der 14 größeren Inseln dieses zu Ecuador gehörenden Archipels am Äquator ist völlig anders gestaltet. Auf der Hauptinsel Santa Cruz werden wir auch die Darwin-Forschungsstation Station besuchen. Es wird ein Abend voller faszinierender Eindrücke.

**100080**
**Renate V. Scheiper**
Eintritt: 8,00 €, 6,00 € erm.
Do., 12.11.2020, 19:30 – 21:00 Uhr
Stadtbücherei, Zeitungslesesaal

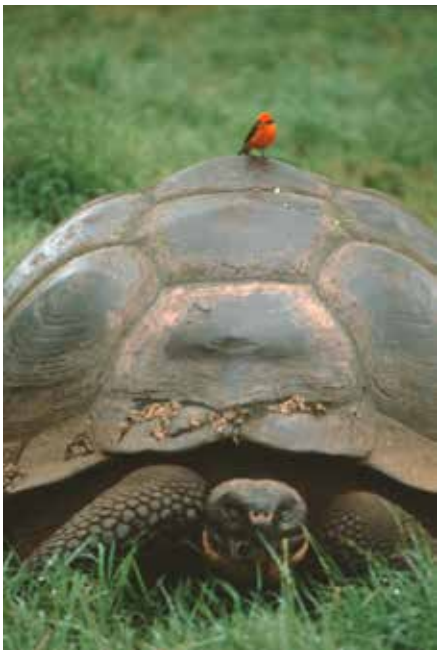


*Foto: Renate V. Scheiper*

# live stream Vorträge

vhs wissen live
das digitale Wissenschaftsprogramm

Hochkarätige Vorträge von Expert/-innen aus Wissenschaft und Gesellschaft digital verfolgen und anschließend live mit Ihnen diskutieren – das bietet vhs.wissen live! Entwickelt wurde das Konzept von der vhs-Erding und der Fachbereich Gesellschaft & Kultur der Volkshochschule Münster schließt sich gemeinsam mit vielen anderen Volkshochschulen an. Diskutieren Sie mit – von zu Hause aus oder von unterwegs.



**Bei Anmeldung erhalten Sie den jeweiligen Zugangscode per mail zugeschickt. Die Vorträge werden in diesem Programmjahr kostenlos angeboten**

*Online-Vortrag*

## Die USA vor der Wahl – und am Abgrund?

Mit Hubert Wetzel, USA-Korrespondent der SZ
Am 3. November 2020 entscheiden die Amerikaner, ob der Republikaner Donald Trump eine zweite Amtszeit bekommt.
Hubert Wetzel begann seine Arbeit als Journalist bei der Süddeutschen Zeitung. Nach dem Studium der Politikwissenschaft in Berlin wurde er 1998 Volontär bei der SZ. Anfang 2000 wechselte Wetzel zur damals neu gegründeten Financial Times Deutschland. 2003 wurde er politischer USA-Korrespondent mit Sitz in Washington. Nach knapp drei Jahren in den USA kehrte Wetzel ins Berliner FTD-Büro zurück und berichtete über deutsche Außenpolitik. Ab Frühjahr 2012 war er stellvertretender Ressortleiter der SZ für Außenpolitik. Seit Mitte 2016 ist er Korrespondent in Washington.
*In Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung*

**102010**
Di., 29.09.2020, 19:30 Uhr

*Online-Vortrag*

## Pandemien – Corona und die neuen globalen Infektionskrankheiten

Pandemien, die länder-und kontinentübergreifende Ausbreitung von ansteckenden Krankheiten, sind eine dunkle Seite der Globalisierung, insbesondere des internationalen Flugtourismus. Schon vor dem Aufkommen des neuen Corona-Virus war das bei einer ganzen Reihe von Infektionskrankheiten der Fall. Mit Blick auf die aktuelle Situation werden die Strategien zur Eindämmung von Pandemien sowie ihre Auswirkungen auf Wirtschaft, Politik und die Teilhabe am öffentlichen Leben erläutert. Lässt sich ein bislang unbekanntes Virus überhaupt aufhalten oder ist es nur eine Frage der Zeit, bis 60 Prozent und mehr der Bevölkerung angesteckt sind? Was kann der Einzelne tun oder ist er machtlos? Wie weit darf ein demokratischer Staat die Grundvoraussetzungen gesellschaftlichen Lebens außer Kraft setzen, um die Gesundheit der Bevölkerung zu erhalten? Und nicht zuletzt: Lassen sich Pandemien zukünftig vermeiden?
Jörg Hacker ist ein renommierter Experte auf dem Gebiet der Infektionsbiologie. Er war Präsident des Robert-Koch-Instituts und bis 2020 Präsident der Deutschen Akademie der Naturforscher Leopoldina.

**102020**
Fr., 02.10.2020, 19:30 Uhr

*Online-Vortrag*

## Der Fall Wirecard: Luftbuchungen, Milliardenschäden, ein geflohener Konzernvorstand und Kontrolleure, die versagt haben

Mit Cerstin Gammelin und Jörg Schmitt
Wirecard ist einer der größten, wenn nicht gar der größte Wirtschaftsskandal in der Bundesrepublik. Vorstandschef Markus Braun präsentierte den vielen Aktionären viele Jahre lang immer höhere Umsätze und Gewinne, Wirecard galt als deutscher Vorzeige-Konzern in der IT-Branche. Doch dann brach das Unternehmen wie ein Kartenhaus in sich zusammen, weil viele Geschäfte einfach nur erfunden waren. Braun und weitere Manager kamen wegen des Verdachts von Bilanzfälschungen und Betrügereien in Milliardenhöhe in Untersuchungshaft. Zugleich gerieten Wirtschaftsprüfer und die deutsche Finanzaufsicht in die Kritik, weil sie jahrelange nichts gemerkt hatten.
Cerstin Gammelin verfolgt in Berlin die politischen Auswirkungen des Skandals; Jörg Schmitt recherchiert als Investigativ-Reporter, wie es dazu kommen konnte.

**102030**
Di., 27.10.2020, 19:30 Uhr

*Online-Vortrag*

## Wandel Dich, nicht das Klima

Der Klimawandel gilt gemeinhin als eine der großen Herausforderungen, vor denen die Menschheit steht. Um den Klimawandel abzumildern und die Konsequenzen des Klimawandels abfedern zu können, bedarf es kollektiver Anstrengungen von Politik, Wirtschaft und Gesellschaft. Jede/r Einzelne ist gefragt – und kann auch antworten! In diesem Vortrag soll es darum gehen, wie unser alltägliches Handeln und Nichthandeln zum Klimawandel beiträgt und welche psychologischen und gesellschaftlichen Mechanismen uns motivieren, etwas zu ändern.
Prof. Gerhard Reese ist Leiter des Studiengangs „Mensch und Umwelt: Psychologie, Kommunikation, Ökonomie“ an der Universität Koblenz-Landau

**102040**
Do., 29.10.2020, 19:30 Uhr

*Online-Vortrag*

## Kommentar und Diskussion zum Ergebnis der Präsidentschaftswahl in den USA

Die Präsidentschaftswahl in den Vereinigten Staaten 2020 ist für den 3. November 2020 vorgesehen. Stephan Bierling wird sie für uns kommentieren und im Gespräch mit Andrea Kister. Leiterin de sFachbereichs „Politik und Wirtschaft“ im Bayerischen Rundfunk, die wichtigsten Entwicklungen herausarbeiten.

*Stefan Bierling*

Stephan Bierling ist Professor für Internationale Politik an der Universität Regensburg und einer der führenden Experten für die Machtverschiebungen in der Weltpolitik. Er war Gastprofessor in den USA, Israel, Südafrika und Australien und hat mehr als ein Dutzend Bücher zur Außenpolitik der USA und Deutschlands geschrieben.
*In Kooperation mit der Hans-Seidel Stiftung.*

**102050**
Do., 05.11.2020, 19:30 Uhr

*Thomas Pogge*

*Online-Vortrag*

## Gerechtigkeit und Gesundheit – wie kann die Pharmaforschung allen zugutekommen?

Arzneimittel gehören zu den größten Errungenschaften der Menschheit. Sie haben zu dramatischen Verbesserungen von Gesundheit und Langlebigkeit beigetragen. Der globale Markt für Arzneimittel hat derzeit einen Wert von jährlich 1.430 Milliarden Dollar. Rund 800 Milliarden Dollar entfallen dabei auf Markenprodukte, die in der Regel patentgeschützt sind und dadurch sehr teuer verkauft werden können. Die Pharmaindustrie rechtfertigt ihre hohen Produktpreise durch die entstandenen Kosten bei der Forschung und Entwicklung der Arzneimittel. Für ärmere Gesellschaften sind diese hohen Preise oft nicht zu zahlen. Wie könnte eine Lösung aussehen, die einerseits der Industrie genügend Anreize gibt, Forschung zu betreiben und anschließend die Medikamente anschließend zu einem deutlich niedrigeren Preis anzubieten? Thomas Pogge stellt anhand des Health Impact Fund eine mögliche Lösung vor.
Thomas Pogge Professor für Philosophie und internationale Angelegenheiten (Philosophy and International Affairs) an der Yale University an. Er promovierte an der Harvard University bei John Rawls.

**102060**
Fr., 20.11.2020, 19:30 Uhr

*Online-Vortrag*

## Corona und die Folgen

Mit Hanno Charisius und Berit Uhlmann (SZ-Wissen)
Hanno Charisius, Redakteur im Ressort Wissen, schreibt seit 2001 für die Süddeutsche Zeitung, studierte Biologie in Bremen, hat unter anderem für die Frankfurter Allgemeine So.szeitung, die Zeit und brand eins gearbeitet und bei der Entwicklung der deutschen Ausgaben der Magazine Technology Review und Wired mitgewirkt.
Berit Uhlmann, schreibt als Redakteurin im Wissensressort vor allem über Gesundheitsthemen. Hat Public Health an der London School of Hygiene and Tropical Medicine sowie Germanistik und Romanistik in Bonn und Mailand studiert. Volontariat bei der Nachrichtenagentur ddp. Hält es für gesund, gut zu kochen und jeden Tag ein paar Seiten Literatur zu lesen.
*In Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung*

Süddeutsche Zeitung

**102070**
Di., 24.11.2020, 19:30 Uhr

*Online-Vortrag*

## Verschwörungstheorien: Charakteristika – Funktionen – Folgen

Verschwörungstheorien sind derzeit in aller Munde und scheinbar überall. Doch was macht eigentlich eine Verschwörungstheorie aus, und warum glauben Menschen an sie? Haben Verschwörungstheorien in den letzten Jahren zugenommen, oder sind sie durch das Internet nur sichtbarer geworden? Kehren sie langsam in die Mitte der Gesellschaft zurück? Und warum sind sie unter den Anhängern der neuen populistischen Bewegungen so verbreitet? Ist das gefährlich für unsere Demokratie, und was kann man dagegen tun? Anhand aktueller und historischer Beispiele wird der Vortrag in das Wesen und die Wirkung des konspirationistischen Denkens einführen.

*Michael Butter*

Michael Butter ist Professor für amerikanischen Literatur- und Kulturgeschichte an der Universität Tübingen. Er koordiniert ein europäisches Netzwerk zur Erforschung von Verschwörungstheorien, an dem über 150 Wissenschaftler/-innen aus 36 Ländern beteiligt sind. Im März 2018 erschien in der Edition Suhrkamp „Nichts ist, wie es scheint: Über Verschwörungstheorien“.

**102080**
Di., 01.12.2020, 19:30 Uhr

*Online-Vortrag*

## Das Zeitalter des Glaubens

Aufstieg und Niedergang der uns vertrauten Form von Religion.
Das „Zeitalter des Glaubens“ begann mit der Emanzipation der Religion vom Staat um 500 v.Chr. im frühen Judentum und begann zu verblassen mit der Emanzipation des Staates von der Religion im 18. und 19. Jh. Diese Geschichte behandelt der Vortrag aus dem Gesichtspunkt der Ägyptologie, die es mit einer Kultur zu tun hat, die dem Zeitalter des Glaubens vorausging und deren Wiederentdeckung seit der Renaissance zum Ende dieses Zeitalters beiträgt.
Jan Assmann ist Professor em. für Ägyptologie an der Universität Heidelberg und Professor für allgemeine Kulturwissenschaft an der Universität Konstanz. Er wurde vielfach ausgezeichnet, u.a. mit dem Deutschen Historikerpreis (1998), dem Sigmund- Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa (2016) und dem Friedenspreis des Deutschen Buchhandels (mit Aleida Assmann, 2018).

**102090**
Do., 10.12.2020, 19:30 Uhr

*Online-Vortrag*

### Journalismus statt Panik – von der besonderen Aufgabe und Verantwortung der Medien in besonderen Zeiten

Mit Lena Kampf und Georg Mascolo
1964 in Stadthagen geboren, begann Georg Mascolo seine Karriere 1988 für „Spiegel-TV“. 1992 folgte der Wechsel zum Magazin „Der Spiegel“, wo er als Leiter des Ressorts „Deutschland II“ sowie als politischer Korrespondent in den USA arbeitete. Von 2008 bis 2013 war Mascolo Chefredakteur des „Spiegel“. Aufsehen erregte u.a. sein Gespräch mit Edward Snowden 2013 in Moskau über dessen Enthüllungen in der NSA-Affäre. Seit 2014 ist Mascolo Leiter der Recherchekooperation von Süddeutscher Zeitung, NDR und WDR.
*In Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung*

**102100**
Di., 15.12.2020, 19:30 Uhr

*Online-Vortrag*

### Auf der Suche nach Eindeutigkeit. Wie die Flucht vor Ambiguität Gesellschaft und Kultur verändert.

Während die Welt immer komplexer wird, ist gleichzeitig – nicht nur in westlichen Gesellschaften – ein Rückgang an Ambiguitätstoleranz festzustellen. Die Fähigkeit, Widersprüche auszuhalten, Ungewissheiten zu ertragen, andere Sichtweisen gelten zu lassen, ist offensichtlich weltweit im Schwinden begriffen. Dies hat nicht nur Auswirkungen auf die Gesellschaft, etwa auf die Akzeptanz von Demokratie, sondern auch auf jene Bereiche der Kultur, die auf Ambiguitätstoleranz angewiesen sind, ja dazu beitragen könnten, Ambiguitätstoleranz in der Gesellschaft zu stärken wie Theater, Kunst und Musik. Auch ein auf möglichst schnelle und effiziente Ausbildung gerichtetes Bildungssystem lässt immer weniger Raum für spielerische Kreativität.

*Thomas Bauer*

Thomas Bauer ist Professor für Arabistik und führender Islamwissenschaftler. Er ist von der Deutschen Forschungsgemeinschaft 2013 mit dem renommierten Leibniz-Preis ausgezeichnet worden. Zuletzt ist von ihm bei C.H. Beck das Buch „Warum es kein islamisches Mittelalter gab. Das Erbe der Antike und der Orient“ erschienen.

**102110**
Di., 12.01.2021, 19:30 Uhr

*Online-Vortrag*

### Warum es kein islamisches Mittelalter gab – Das Erbe der Antike und der Orient

Dem Islam wird gerne vorgeworfen, er sei im Mittelalter stecken geblieben. Was aber, wenn es gar kein islamisches Mittelalter gab? Thomas Bauer zeigt an zahlreichen Beispielen, wie in der islamischen Welt die antike Zivilisation mit florierenden Städten und Wissenschaften weiterlebte, während im mittelalterlichen Europa nur noch Ruinen an eine untergegangene Kultur erinnerten. Thomas Bauer schildert wie die antike Kultur von al-Andalus über Nordafrika und Syrien bis Persien fortlebte und warum das 11. Jahrhundert in ganz Eurasien, vom Hindukusch bis Westeuropa, eine Zäsur bildet, auf die in der islamischen Welt bald die Neuzeit folgte. Er widerlegt damit überzeugend die eingespielten Epochengrenzen und rückt eingefahrene Sichtweisen auf Orient und Okzident zurecht.

**102120**
Fr., 15.01.2021, 19:30 Uhr

## Bürgerengagement

*3. Münsteraner Klimagespräch*

### Über den Wolken – Fliegen zwischen individueller Freiheit und politischer Verantwortung

Egal ob es um den Fleischkonsum, den Stromverbrauch oder um unsere Urlaubsgewohnheiten geht: In vielen Klimadebatten taucht die Frage, wo und bei wem wir die Verantwortung für mehr Klimaschutz abladen, immer wieder auf. Und in keinem Bereich ist die Debatte so „populär“ geworden wie bei der Wahl unserer Urlaubsziele – und wie wir sie erreichen. Am Beispiel des Flugverkehrs wollen über das Verhältnis zwischen individueller Freiheit und Verantwortung und der Verantwortung der Politik nachdenken und diskutieren. Sollen wir uns freiwillig einschränken? Oder soll die Politik dafür sorgen, dass sich die realen Umweltkosten und die Klimabelastung des Flugverkehrs auch in voller Höhe im Preis der Flugtickets niederschlagen? Und soll die Politik

dabei helfen, den Flugverkehr möglichst bald wieder im gleichen Umfang stattfinden zu lassen wie vor der Corona-Krise?
**Gäste und Gesprächspartner/-innen:**
Uli Ahlke (ehem. Umweltamtsleiter des Kreises Steinfurt),
Steffen Lambrecht (Fridays for Future, Münster),
Andreas Vieth (Privatdozent am Philosophischen Seminar der WWU)
**Trägerkreis Münsteraner Klimagespräche:**
*Beirat für kommunale Entwicklungszusammenarbeit Münster, Evangelisches Forum e.V., Klimainitiative Münster, Umweltforum Münster, Volkshochschule Münster, Zentrum für interdisziplinäre Nachhaltigkeitsforschung der WWU*

**105000**
**Moderation:**
**Simone Mattstedt**
Mi., 23.09.2020, 19:30 – 21:30 Uhr
Aula der KSHG, Frauenstraße 3-6
Eintritt frei

*4. Münsteraner Klimagespräch*

### Quo vadis, Generation Klima? – Politische Beteiligung der jungen Generation zwischen Alarmismus, Klimaskepsis und Apathie

Dass sich die junge Generation in den letzten Jahren zunehmend politisch engagiert und für den Klimaschutz, eine nachhaltige Lebensweise und einen umfassenden Umweltschutz auf die Straße geht, ist mehr als zu begrüßen. Doch wo führen Katastro-

phenszenarien eher zu Panikmache, wann wirkt die schonungslose Beschreibung des nahenden worst-case auf die Jugendlichen als Bedrohung. Kann die Verantwortungsübernahme der jungen Menschen nicht auch in eine Überforderungssituation umschlagen und die ja eigentlich löbliche politische Partizipation zu einer Art Hyperaktivismus kippen, in dem die Jugendlichen wie Atlas das Elend der Welt allein schultern?
Diese Fragen werden im 4. Münsteraner Klimagespräch mit Experten aus Pädagogik und Psychologie sowie dem Publikum diskutiert.

**105010**
Do., 12.11.2020, 19:30 – 21:00 Uhr
Raum wird in der Presse bekannt gegeben
Eintritt frei

## Weitere Klimagespräche in 2021:

Do, 25.02.2021
**Klimagerechtigkeit**

Do, 22.04.2021
**Wie kompatibel sind parlamentarische Demokratie und ambitionierte Klimapolitik?**

Do, 17.06.2021
**Klimakompensation: Ablasshandel oder praktizierte Verursacherverantwortung?**

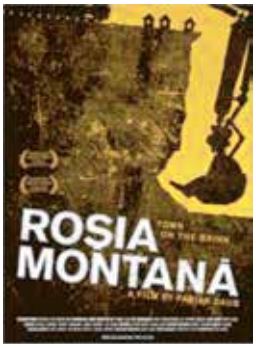
*Eine – Welt – Filmreihe*

## Minderheiten

Die bewährte Filmreihe stellt im Frühjahr das Thema „Minderheiten“ in den Mittelpunkt. Was wissen wir über sie?
Das Volk der **Sorben** in Deutschland, die seit dem 7. Jahrhundert hier leben und von denen aktiv im Alltag nur noch ca. 1/4 von etwa 80.000 Menschen eine der beiden sorbischen Sprachen spricht. Mit der Sprache werden die Wurzeln gekappt.
Die **Samen** in Nordeuropa und ihr Protest gegen zu geringe Entschädigungen beim Verlust der Rentierherden. Es sind nur noch 15 %.
In drei weiteren Filmen geht es ebenfalls um Minderheiten: Das Volk der **Roma**, die Menschenwürde in Rumänien und den Völkermord an den **Armeniern**.

Do. 18.02.2021
**Jenny und die vergessenen Roma-Kinder**
Seit über 10 Jahren engagiert sich Jenny Rasche im rumänischen Sibiu für Roma-Kinder, die mit ihren Familien verarmt am Stadtrand leben.
Die Dokumentation erzählt die Geschichte einer Frau, die für ein besseres Lebender Roma-Kinder, für weniger Leid,für Gerechtigkeit und Chancengleichheit kämpft.

Do. 25.02.2021
**Rosia Montana – Ein Dorf am Abgrund**
In einem Dorf in den Karpaten werden die Bewohner von einem kanadischen Bergbauunternehmen gedrängt, ihren Besitz zu verkaufen und umzusiedeln:
An der Stelle des Dorfes soll ein Auffangbecken für Chemikalien angelegt werden, die beim Abbau von Silber und Gold anfallen.




Der Dokumentarfilm sympathisiert deutlich mit traditionsbewußten Dorfbewohnern: gleichwohl vermeidet er jede Idealisierung der dörflichen Lebensweltund fesselt mit markanten Protagonisten und einer eindrucksstarken Bildsprache.

Do.04.03.2021
**The Promise – Die Erinnerung bleibt**
Der armenische Medizinstudent Michael lernt während seines Aufenthaltes in Konstantinopel den Fotojournalisten Chris und dessen Geliebte, die Künstlerin Ana kennen. Michael verliebt sich in die schöne Armenierin und zwischen den beiden entwickeln sich Gefühle – sehr zu Chris´Missfallen.

Doch dann bricht der erste Weltkrieg aus und die Stadt versinkt im Chaos. Jetzt müssen die drei nicht nur um ihre Liebe und ihre Freundschaft kämpfen, sondern auch um ihr Leben.

Foto: panthermedia

Do.11.03.2021

## Das Mädchen aus dem Norden

**Die Geschichte der Samen**
Armanda Kernell zeigt mit ihrem Filmdebut einen beeindruckend Dokumentation, zur Geschichte der Samen. Erzählt wird die Geschichte von Aufbruch und Rückkehr einer jungen Frau samischer Herkunft. Ein herausragender Historienfilm mit anschließender Diskussion.

Do.18.03.2021

## Große Zeitreise/ Wjelike casowe drogowanje

Zur Geschichte der Sorben (Niedersorbisch mit Untertiteln) Seit dem 7. Jahrhundert leben die Sorben in Deutschland. In dieser Dokumentation werden die Schwierigkeiten der Niedersorben mit der deutschen Mehrheitsgesellschaft aufgezeigt. Das betrifft nicht nur die Sprache. Kurzfilm mit anschließender Diskussion.

Do. 25.03.2021
**Das Volk eines Engels-Völkermord an den Jesiden**
Etwa eine Million Menschen gehören zur kurdischen Minderheit der Jesiden die überwiegend im Irak leben. Aber auch in anderen Ländern des Nahen Ostens und in Deutschland.
Ein Volk dessen Religion seit 4.000 Jahren besteht. Vor sechs Jahren begann der Völkermord an den Jesiiden. Die Kämfer der Terrormiliz fielen Anfang August 2014 in den Norden Iraks ein, um die Jesiden auszulöschen. Es folgten: Ermordung der Männer, Vergewaltigung der Frauen und Verschleppung der Kinder. Dabei sagen sie „Gott schütze erst alle Völker und dann uns“. Darüber berichtet dies beeindruckende Dokumentation.
Moderation:
**Brigitte Thomas, Georg Schaaf**
voraussichtlich: Stadtbücherei, Lesesaal
Beginn: 19:30 Uhr, Eintritt frei

equal pay day ,-

initiiert von: Business and Professional Women Germany e.V.

**14. März 2021**

Der Equal Pay Day markiert symbolisch den geschlechtsspezifischen Entgeltunterschied, der laut Statistischem Bundesamt in Deutschland 21 Prozent beträgt. Umgerechnet ergeben sich daraus aktuell 77 Tage, die Frauen zum Jahresanfang unentgeltlich arbeiten müssen. Der Equal Pay Day wurde 2008 auf Initiative des Business and Professional Women (BPW) Germany e.V. erstmals in Deutschland durchgeführt.
Unsere Veranstaltungen in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft Münsterscher Frauenorganisationen (AMF), den BPW und der KAB finden Sie ab Januar unter www.vhs.muenster de

*Das Vorbereitungsteam des Internationalen Frauentags und des Equal Pay Day 2020*

*Foto: panthermedia*

*Fachtagung*

## Frauen auf Erfolgskurs Ein Tag speziell für Frauen!

Neue Herausforderungen kommen auf Sie zu und Sie wissen noch nicht, wie Sie diese meistern sollen? Sie möchten sich weiterentwickeln und benötigen noch die richtigen Denkanstöße? Es reicht Ihnen nicht aus, mit Ihren bisherigen Potentialen zu leben und Sie suchen nach Mehr? Ihnen begegnen im Privat- und Arbeitsalltag Konflikte, mit denen Sie besser umgehen möchten? Wenn Sie sich auch mit diesen Fragen und Gedanken beschäftigen, sind Sie genau richtig bei „Frauen auf Erfolgskurs“.
Anmeldungen nimmt das Beratungs- und Trainingsinstitut Münster entgegen: www.beratung-training-muenster.de

**105030**
Sa., 26.06.2021, 09:30 – 16:30 Uhr
Ort wird in der Presse bekanntgegeben

*Workshop 1*
**Heldinnenreise – Zweifel, Herausforderungen und Ziele mutig angehen**
Sie spielen Sie mit dem Gedanken an einen Jobwechsel? Oder Sie denken an den Start in eine Selbstständigkeit? Sie wollen sich nach Elternzeit, Studium, Ausbildung beruflich (neu) orientieren? Dann befinden Sie sich vermutlich in einem Mix aus Emotionen, Bedenken, Visionen, Fragen, Unklarheiten und (un)angefragte Meinungen Ihres Umfeldes.

**105031**
**Karin Röntgen**
Sa., 26.06.2021, 09:30 – 16:30 Uhr
Ort wird in der Presse bekanntgegeben

*Workshop 2*
**Brainpower – Die Kraft der ungenutzten Potentiale, Mental-Gedächtnis-Kreativitätstraining**
Ein gutes Gedächtnis ist kein Zufall! Die meisten Menschen leben unterhalb ihrer Potentiale. Trotz aller Technik wird auch in Zukunft der Mensch im Mittelpunkt stehen und es ist wichtig, diesen schlummernden Potentialen mehr Bedeutung zu geben und sie zu fördern. Dazu gehören ein gutes Gedächtnis, mentale Stärke und die Entwicklung der Kreativität.

**105032**
**Doris Menne**
Sa., 26.06.2021, 09:30 – 16:30 Uhr
Ort wird in der Presse bekanntgegeben

*Workshop 3*
**Frau, ärgere dich nicht – Konfliktmanagement für Frauen**
Um die eigene Souveränität und den Selbstbehauptungswillen zu stärken, gehen wir in diesem Workshop den Ursachen des Konfliktmanagement auf den Grund. Da Frauen beziehungsorientierter in der Kommunikation vorgehen als Männer, geraten sie auch häufiger in einen inneren oder äußeren Konflikt. Sie lassen sich zu Verhaltensweisen hinreißen, die ihnen im Nachhinein nicht guttaten und nicht erfolgreich waren. Wir gehen unserem Konfliktverhalten auf die Spur und gewinnen so Ruhe und Energie zurück! Interaktive Konflikt-Analysen und Fallbeispiele zeigen in diesem Workshop Wege auf, um zukünftig erfolgreich und souverän mit Konfliktsituationen umzugehen.

**105033**
**Sandra Beer**
Sa., 26.06.2021, 09:30 – 16:30 Uhr
Ort wird in der Presse bekanntgegeben

*Ausstellung vor der Europameisterschaft*

## Fair Play?! Trikot-Tausch – Die zwei Seiten der globalen Sportbekleidungsproduktion

2021 findet nun die Herren Europameisterschaft im Fußball statt. Nike, Adidas und Puma sind bei diesem Milliar-dengeschäft als Sponsoren und Ausstatter der Nationalmannschaften dabei. Unsichtbar in diesem Geschäft um „coole“ Marken bleiben die Menschen, die in mühevoller Arbeit den Siegerstoff produzieren. Sie sind oftmals gesundheitsgefährdenden Arbeitsbedingungen ausgesetzt und erhalten einen Hungerlohn.
Die Wanderausstellung „TrikotTausch“ stellt die zwei Seiten der Sportbekleidungsproduktion vor: Einerseits die Vermarktung von Sportbekleidung und unser Kaufverhalten hier – andererseits die Arbeitsbedingungen der Näherinnen in den Weltmarktfabriken. Anschaulich erfahren die Besucher/-innen, wie jede/-r Einzelne für die Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen der Näherinnen in den Produktionsländern aktiv werden kann. Alle Näherinnen und ihre Familien sollen durch ein existenzsicherndes Einkommen dauerhaft ein würdiges Leben führen können. Dafür müssen Regierungen bestehende Gesetze und internationale Normen durchsetzen.
Dazu bietet Vamos e. V. Führungen und Arbeit mit dem Bildungskoffer für interessierte Schulen und Berufskollegs an. Bei Interesse bitte melden bei

Maike Grabowski (grabowski@vamos-muenster.de)

Das Begleitprogramm zur Ausstellung finden Sie ab Mai 2021 im Internet: www.vhs.muenster.de

**Ausstellungszeitraum:**

**Mo., 07.06.2021 – Fr., 25.06.2021**

**Eröffnung:**
Mo, 07.06.2021, 18 Uhr
Ort wird in der Presse bekannt gegeben
Eintrtt frei

# Philosophie und Weltreligionen



## Vergeben und vergessen? Eine Einführung in die Philosophie des Verzeihens

Verzeihen ist ein alltägliches Phänomen unserer zwischenmenschlichen Beziehungen. Insofern haben wir eine mehr oder weniger konkrete Vorstellung davon, was es mit dem Verzeihen auf sich hat. Tatsächlich aber handelt es sich um ein überaus rätselhaftes Phänomen, denn zunächst ist vieles unklar: Worin besteht verzeihen eigentlich? Ist es gleichbedeutend damit, jemanden zu entschuldigen oder das Geschehene zu vergessen? Ist es ein Prozess oder eher ein Akt, der augenblicklich vollzogen wird? Wer hat überhaupt das Recht zu verzeihen? Und gibt es womöglich so etwas wie das „Unverzeihliche“, das heißt konkrete Verfehlungen oder Verbrechen, die wir nicht verzeihen dürfen? Im Rahmen dieses Kurses sollen philosophische Argumente sowohl für als auch gegen das Verzeihen ausgetauscht werden. Als Diskussionsgrundlage lesen wir philosophische Texte, u.a. von Hannah Arendt, aber auch Zeitungsartikel und sehen uns Video- bzw. Audiomaterial mit authentischen Fallbeispielen an. Der Kurs richtet sich an alle, die Interesse am Philosophieren und Freude am Diskutieren haben.

*Fiene Kristos*

**125020**
**Kristos Fiene**
10 UStd., 35,00 €
Do., 05.11.2020 – Do., 03.12.2020
5 x donnerstags, 19:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 8 – 1. OG
Anmeldeschluss: 29.10.2020

*Film mit Diskussion*

## „Bevor Buddha in die Berge kam“ - Vorbuddhistische Kultur im Westhimalaya

Es handelt sich um einen Film, den der Referent in den westtibetischen Regionen Ladakh, Zanskar und Spiti gedreht hat. Er hat jene kulturellen Zusammenhänge zum Inhalt, die dem Buddhismus tibetischer Prägung sein typisches Gesicht gegeben haben – animistische Rituale, magische Praktiken, schamanistische Vorstellungen eingebettet, faszinierend erhalten und in friedlicher Koexistenz mit der Geisteswelt des Buddhismus. Mit diesem Projekt bot sich dem Referenten die letzte Gelegenheit, kurz vor dem Tod des Indologen Rohit Vohra dessen in den 1980er-Jahren gedrehtes Filmmaterial aus der damals noch gesperrten indo-pakistanischen Grenzregion Dah-Hanu weltweit einmalig aufgearbeitet in die Dokumentation einzubeziehen.
Der Film ist 75 Minuten lang, professionell geschnitten und vertont. Er hatte 2011 anlässlich einer Ausstellung „Indiens Tibet – Tibets Indien“ in Stuttgart eine vielbeachtete Premiere
*In Kooperation mit der Tibet-Initiative Münster e. V.*

**125025**
**Peter van Ham**
Do., 05.11.2020, 19:30 – 21:30 Uhr
Stadtbücherei, Zeitungslesesaal
Eintritt frei

*Peter van Ham*

## Buddhismus – ein Weg zum inneren Licht

Buddha lebte und lehrte vor 2500 Jahren in Indien, doch sein Wissen ist auch heute noch aktuell. Der Buddhismus zeigt uns den Weg zu einem wahrhaft glücklichen, erfüllten und selbstbestimmten Leben – den Weg zur Erleuchtung. Wie das geht?
Durch buddhistische Übungen kommen wir mit uns selbst in Berührung. Sie eröffnen den Raum, wo wir wirklich bei uns sind und ein Zuhause für unseren Geist finden können. Wir können lernen, mit uns selbst in Frieden zu leben und unser eigener bester Freund zu werden. Dieser bewusste Umgang mit uns selbst führt zu mehr Klarheit über uns und unsere Perspektiven, eröffnet den Zugang zu unseren Ressourcen und fördert das Selbstwertgefühl. Mehr Unabhängigkeit von äußeren Gegebenheiten und Gelassenheit auch in schwierigen Situationen und Konflikten kommen zu uns, wenn wir auf dem Weg zu unserem inneren Licht sind. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
Nach diesem Seminar kennen Sie die psychologischen, philosophischen und spirituellen Aspekte des buddhistischen Weges und haben erste Erfahrungen mit der Meditation gesammelt.

**125030**
**Olaf Nitschke**
9 UStd., 31,50 €
Sa., 07.11.2020, 10:00 – 18:00 Uhr
Anmeldeschluss: 29.10.2020
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 – 1. OG
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Gesellschaft für
Christlich-Jüdische Zusammenarbeit
Münster e.V.

13. Jüdische Kulturtage Münster

## Die deutsch-jüdische Literatur: heute

Im Jahre 2004 haben die 5. Jüdischen Kulturtage Münster die jüdische Literatur der 2. Generation thematisiert. Eine deutschsprachige Literatur für die Autor/-innen wie Barbara Honigmann, Esther Dischereit oder Maxim Biller stehen, die damals als „junge deutsch-jüdische Literatur“ bezeichnet wurde. Seitdem wird diese literarische Szene ergänzt durch neue Perspektiven der russisch-jüdischen Einwanderer.

Im Jahre 2021 werfen wir daher mit den Jüdischen Kulturtagen einen Blick auf „Die deutsch-jüdische Literatur: heute“. Wir laden Sie ein, den heute jungen Autor/-innen zuzuhören und mit ihnen ins Gespräch zu kommen. Mit dem Lauschsalon von Anja Bilabel wollen wir eine Verbindung ziehen von der Gegenwart zu den Ikonen der deutsch-jüdische Literatur des 20. Jahrhunderts.

Foto: panthermedia

Eine Kooperation der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Münster e. V. und der Volkshochschule Münster

Nähere Informationen erhalten Sie ab Januar 2021 unter www.vhs.muenster.de oder cjz@muenster.de
Zeitraum: Mitte April – Mai 2021

*Kurs*

## Glück – das große Lebensziel?

In der Antike und auch in neuerer Zeit im angelsächsischen Raum hat die Glücksphilosophie eine lange Tradition, in Deutschland war sie lange verpöhnt. Doch in Zeiten der Individualisierung und Neuorientierung rückt das Glück wieder mehr in das zentrale Interesse der Gesellschaft. Im Seminar geht es dabei nicht nur um die Frage: „Wie werde ich glücklich“?, sondern auch darum, was Glück eigentlich bedeutet und inwieweit es überhaupt erstrebenswert ist. Taugt Glück als universales Lebensziel, als Grundlage von Moral und Wertmaßstab in Politik und Gesellschaft? Behandelt werden im Seminar klassische und moderne philosophische Glücktheorien sowie die kritischen Einwände anderer Philosophen.

**125035**
**Hardy Jackson**
12 UStd., 30,00 €
Mi., 10.03.2021 – Mi., 28.04.2021
6 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 8 – 1. OG

*Studienfahrt*

## Auf jüdisch-christlichen Spuren im Elsass

Das Judentum hat einen wichtigen Beitrag zur Kultur des Elsass geleistet. Zahlreiche hebräische Begriffe sind in den elsässischen Dialekt eingegangen, und häufig entdeckt man in Städten und Dörfern Spuren jüdischer Präsenz wie eine Synagoge, ein Friedhof, eine Mikwe, eine hebräische Inschrift oder eine Mesusa am Türpfosten. Seit den 1990er Jahren bemüht man sich verstärkt um den Schutz und die Aufwertung jüdischen Kulturgutes, das im Elsass sicher so zahlreich ist wie nirgendwo sonst in Europa. Die Studienfahrt erfolgt im modernen Fernreisebus. Zunächst geht es nach Colmar (drei Übernachtungen mit Ausflugsprogramm), dann nach Strasbourg (vier Übernachtungen mit Programm).
Nähere Informationen erhalten Sie bei Andreas Determann, Tel. 0251 429 22 oder per E-Mail: cjz@muenster.de

**125060**
**Andreas Determann**
So., 04.07.2021 – So., 11.07.2021
Anmeldeschluss: 17.12.2020

**Corona-bedingt kann es aufgrund der aktuellen Regelungen zum Infektionsschutz zu Änderungen bei den Programmangeboten und Teilnehmerzahlen kommen. Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage. www.vhs.muenster.de**

# Geschichte

## Die Beamtengräber im Alten Ägypten

Die Beamtengräber im Alten Ägypten waren zumeist Mastabas, gegen Ende des Alten Reiches aufwärts wurden aber vermehrt Felsgräber angelegt. Die Grabbesitzer waren vor allem Männer, aber es gab auch Frauen, die Inhaberinnen eigener Gräber waren.Bei den Inhabern und Inhaberinnen der Beamtengräber handelte es sich um die herrschende Elite des Alten Ägyptens. Die Verstorbenen waren die Repräsentanten der obersten gesellschaftlichen Ränge. Bis Mitte der 5. Dynastie waren es Mitglieder der königlichen Familie, später vor allem nichtkönigliche Beamte, die im Auftrag des Königs das Land verwalteten. In diesem Kurs wird ein allgemeiner Abriss der wichtigsten Komponenten des ägyptischen Totenkultes und Grabgedankens gegeben. Dabei werden Themen wie Mumifizierung, Mundöffnungs- und Begräbnisritual, Opferkulte und Totenfeier zur Sprache kommen, aber auch die Bedeutung und Funktion der einzelnen Architekturelemente eines Grabes erläutert.

**140000**
**Haggag El Shahhat**
16 UStd., 48,00 €
Di., 27.10.2020 – Di., 15.12.2020
8 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 3 – EG

## Die ägyptischen Oasen – Ein Streifzug durch ihre Historie und ihre Archäologie

Die Kultur der ägyptischen Oasen wurzelt in ihrer Jahrtausende alten Geschichte. Zu den berühmtesten Oasen gehören Charga, Dachla, Farafra, Bahriya, Wadi Natrun und Siwa, die sich wie Perlen an einer Kette durch die 100 Meter tiefe Senke der östlichen libyschen Wüste ziehen. Die dort stehenden Tempel, Gräbern und Stadtruinen zeigen uns, dass diese Oasen von Anfang an eine wichtige Rolle in der ägyptischen Geschichte gespielt haben. Die Oasen befanden sich bereits seit der Zeit des Alten Reiches unter pharaonischer Kontrolle. Selbst aus der Ptolemäer- und der römischen Kaiserzeit ist eine Reihe von Tempeln vorhanden. Die frühen Christen nutzten die Oasen als Rückzugsgebiete und hinterließen eindrucksvolle Überreste (zahlreiche Klöster und christliche Siedlungen). Auch die neuen Funde – darunter das „Tal der goldenen Mumien“ am Rande der Bahriya-Oase, dokumentieren, dass die Oasen noch längst nicht alle Geheimnisse preisgegeben haben

**140010**
**Haggag El Shahhat**
16 UStd., 48,00 €
Di., 26.01.2021 – Di., 16.03.2021
8 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 3 – EG

## Münster durch die Jahrhunderte: Ein Willkommenskurs für neue Bürgerinnen und Bürger

Dieser Kurs richtet sich besonders an neu hinzu gezogene Bürgerinnen und Bürger, die einen kompakten Einblick in die wechselvolle Geschichte der Stadt Münster erhalten möchten. Nach einer Einführung in die wichtigsten Ereignisse und Entwicklungen anhand von Bildern und Texten werden wir

uns nachmittags bei einem Rundgang durch die Altstadt auf die Suche nach den sichtbaren Spuren der Geschichte begeben.

**142030**
**Claudia Holze-Thier, M. A.**
8 UStd., 26,40 €
Sa., 10.10.2020, 11:00 – 16:30 Uhr
Anmeldeschluss: 02.10.2020
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 3 – EG

## Streifzüge durch das Mittelalter: Weibliche Lebenswelten zwischen 800 und 1500

In Filmen, auf sogenannten Mittelaltermärkten und in Romanen begegnen uns derzeit zahlreiche selbstbe-wusste Frauen als „Kriegerinnen“, Adelige oder Heilkundige. In diesem Kurs gehen wir der Fragestellung nach, ob diese „Heldinnen“ nur eine Projektion gegenwärtiger Sehnsüchte sind oder ob es die Freiheit individueller weiblicher Lebensgestaltung in der Zeit zwischen 800 und 1500 wirklich gab. Mithilfe von Texten und Bildern, Quellen und Informationsmaterial erfahren die Teilnehmenden viel Spannendes und Wissenswertes über die weiblichen Lebenswelten und die gesellschaftlichen Normen im Mittelalter. Unter verschiedenen Fra-gestellungen werden wir uns dem Alltag mittelalterlicher Frauen annähern und nach Gemeinsamkeiten sowie Unterschieden zu uns heute suchen.

**142031**
**Claudia Holze-Thier, M. A.**
8 UStd., 26,40 €
Sa., 21.11.2020, 11:00 – 16:30 Uhr
Anmeldeschluss: 13.11.2020
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 3 – EG

## Streifzüge durch die frühe Neuzeit: Münster im spannenden 16. Jahrhundert

Die Episode der „Täuferherrschaft“ in Münster vom Februar 1534 bis zum Juni 1535 ist in der Geschichte Eu-ropas wohl einzigartig: Einer reformatorischen Religionsgemeinschaft gelingt es, die Stadt unter ihren Einfluss zu bringen und schließlich sogar in Form eines neu ausgerufenen „Königreichs“ die Herrschaft über sie aus-zuüben. Wie konnte es dazu kommen? Was hat sich in den engen Gassen und auf den Plätzen der Altstadt während dieser dramatischen sechzehn Monate abgespielt? Wir werden in diesem Kurs gemeinsam anhand von zeitgenössischen Quellen und aktuellem Informationsmaterial die Ursachen und Hintergründe, die Ereignisse selbst und die Sicht der Nachwelt ergründen.

**142032**
**Claudia Holze-Thier, M. A.**
8 UStd., 26,40 €
Sa., 13.03.2021, 11:00 – 16:30 Uhr
Anmeldeschluss: 05.03.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 3 – EG

## Reihe: Münster auf zwei Füßen Entdecken Sie Münster neu

*Stadtführung*

### Pluggendorf – hinter den Kulissen

Dieser Rundgang durch das frühere Kern-Pluggendorf zeigt, wie viel Geschichte sich hinter den oft schlichten Straßenzügen östlich des Aasees verbirgt. Als Gebiet der vielen Bockwindmühlen, der ersten Industriebetriebe, aber auch schon als mittelalterliches Naherholungsgebiet und als Aufmarschgelände in Kriegen hat es viele Spuren bewahrt, die es zu entdecken gilt.

**142040**
**Bettina Knust**
Gebühr: 10,00 €
So., 20.09.2020, 14:00 – 15:30 Uhr
Anmeldeschluss: 11.09.2020
Treffpunkt: Eingang „Hier und jetzt“, Bismarckallee (früher: Café Uferlos)

*Bettina Knust*

*Stadtführung*

### Von den Aasee-Kugeln zur Aasee-Brücke

Zwischen den Giant Pool Balls in den Aawiesen und der Torminbrücke führt ein Weg durch die frühere Bucht genannt Himmelreich, der einige Überraschungen bereithält. Wie ist der Aasee entstanden? Wie wurde das Gelände früher genutzt? Welche Kunstwerke verbergen sich hier? Landschaft, Landschaftsgestaltung, Kunst und Geschichte gehen hier auf engsten Raum Hand in Hand.

*Foto: Sabine Schmitz*

**142042**
**Bettina Knust**
Gebühr: 10,00 €
Sa., 10.10.2020, 14:00 – 15:30 Uhr
Anmeldeschluss: 02.10.2020
Treffpunkt: Vor den Aasee-Kugeln

*Stadtführung*

### Reiche Stiftsherren und soziale Werke: Sankt Mauritz

Die Ursprünge dieses üppig begrünten Viertels reichen bis in die Anfänge der Stadt Münster zurück. Zunächst ließen sich hier adlige Stiftsherren nieder, die berühmte Prozession nach Telgte nahm ihren Weg hierher, und im 19. Jahrhundert bot Sankt Mauritz wichtigen sozialen Einrichtungen Raum, die teilweise bis heute bestehen.

**142044**
**Bettina Knust**
Gebühr: 10,00 €
So., 21.03.2021, 14:00 – 15:30 Uhr
Anmeldeschluss: 11.03.2021
Treffpunkt: Mauritzkirche, Haupteingang

*Stadtführung*

### Im grünen Herzen der Stadt: Alter Zoo und Zentralfriedhof

Nur wenige, dafür aber malerische Reste des Alten Zoos haben überlebt, und sehenswerte Skulpturen haben dem Gelände inzwischen neuen Charme verliehen.
Die grüne Lunge des Zentralfriedhofs liegt ganz in der Nähe und zeigt, wie die Bestattungskultur von alters her, die Wandlungen der Stadtgesellschaft.

**142046**
**Bettina Knust**
Gebühr: 10,00 €
So., 25.04.2021, 14:00 – 15:30 Uhr
Anmeldeschluss: 15.04.2021
Treffpunkt: Auf der Goldenen Brücke, Himmelreichallee

*Kurs*

### Ich zeig dir meine Stadt – Stadtführung als Hobby

Viele Münsteraner/-innen kennen ihre Stadt gut, haben ein großes historisches Wissen über Geschichten und Gestalten Münsters und haben Freude daran, Gästen ihre Stadt zu zeigen. Eine Stadt, die viel zu bieten hat: einzigartige historische Themen, wie die Herrschaft der Täufer, der Westfälische Friede, Zerstörung und Wiederaufbau nach dem Zweiten Weltkrieg. Aber auch das moderne Leben in der Wesfalenmetropole, der Stadt der Wissenschaft und Lebensart ist sehenswert. Dazu kommt viel Merkwürdiges, Typisches und Kurioses. Erzählstoff gibt es also genug.
Zu einer gelungenen Stadtführung gehört aber mehr als dieses Wissen. Unser Kurs zeigt Wege und Methoden zu einer informativen und lebendigen Stadtführung. Wir zeigen, wie man Gäste an Sehenswertes heranführt, Geschichte anschaulich erzählt und in einem lebendigen Vortrag vermittelt, was Münster so interessant macht.
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die Grundkenntnisse in der Stadtführung erwerben möchten, um diese privat anzuwenden oder die erste Schritte als Stadtführer/-in machen möchten. Es wird gezeigt, wie man mit Freude und Genuss, Lieblingsplätze, Sehenswürdigkeiten und Besonderheiten im Stadtbild präsentiert.

**142060**
**Hartwig Homann-Sommerhage**
10 UStd., 32,00 €
Do., 14.01.2021 – Do., 11.02.2021
5 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 3 – EG

*Vortrag zum 500. Todestag von Raffael*

## Ein sterblicher Gott oder doch (k)ein Engel? Raffaels Frauenportraits und Liebesgedichte zwischen Himmel und Erde

*Dr. Donatella Chiancone -Schneider*

In seinem überschwänglichen Lob stilisiert der Künstlerbiograf Giorgio Vasari seinen Zeitgenossen Raffael fast schon wie einen Heiligen. Auf der anderen Seite besteht die anhaltende Faszination für den jungen Meister aus Urbino aus der Neugier der Nachwelt für pikante Aspekte seines Privatlebens, die mit dieser Aura von Reinheit wenig gemeinsam haben. Raffaels Beziehung zu Frauen wird in dieser Präsentation anhand von seinen, dem Publikum teils unbekannten, weiblichen Portraits und damaligen Texten untersucht.
Dr. Donatella Chiancone-Schneider ist promovierte Kunsthistorikerin, freie Kuratorin und populärwissenschaftliche Kunstvermittlerin.

**170010**
**Dr. Donatella Chiancone-Schneider**
Eintritt: 8,00 €, 6,00 € erm.
Do., 29.10.2020, 19:00 – 20:30 Uhr
Stadtbücherei, Zeitungslesesaal

# Literatur

## Literaturkurse: Zeit für Fairänderung

In Peter Handkes (Nobelpreis 2019) Erzählungen „Die linkshändige Frau“ und „Wunschloses Unglück“ geht es jeweils um die dominierte Frau, um die Notwendigkeit die eigene Identität zu suchen und zu finden und für ein faires Leben und innere Freiheit zu kämpfen. In Kleists Novelle „Michael Kohlhaas“ geht es um das dramatische und tragische Mühen um Gerechtigkeit; um das unglückliche Scheitern dieser Mühen und um einen Aufruf, dessen Intensität nicht zu überbieten ist, Ungerechtigkeit nicht zuzulassen.

**171010**
**Eva Schmidtke**
12 UStd., 48,00 €
Mo., 31.08.2020 – Mo., 05.10.2020
6 x montags, 10:00 – 11:30 Uhr
Schulpsychologische Beratungsstelle, Klosterstraße 33

**171020**
**Eva Schmidtke**
16 UStd., 64,00 €
Mo., 26.10.2020 – Mo., 14.12.2020
8 x montags, 10:00 – 11:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 8 – 1. OG

**171030**
**Eva Schmidtke**
16 UStd., 64,00 €
Mo., 18.01.2021 – Mo., 15.03.2021
8 x montags, 10:00 – 11:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 8 – 1. OG

**171040**
**Eva Schmidtke**
18 UStd., 72,00 €
Mo., 12.04.2021 – Mo., 14.06.2021
9 x montags, 10:00 – 11:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 8 – 1. OG

## Im Blickpunkt: Zeitgenössische deutsche und internationale Literatur

In diesen Kursen werden einzelne Werke zeitgenössischer Autor/-innen aus dem In- und Ausland exemplarisch vorgestellt und besprochen. Dabei finden sowohl thematische und inhaltliche als auch formale Aspekte besondere Berücksichtigung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.Lektüre: Martin Suter: Die dunkle Seite des Mondes; Ralf Rothmann: Shakespeares Hühner, Erzählungen. Die Lektüre für die folgenden Kurse werden rechtzeitig in der vhs bekannt gegeben.

**171400**
**Sabine Förster**
10 UStd., 32,00 €
Mo., 21.09.2020 – Mo., 19.10.2020
5 x montags, 16:30 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212,
ab 05.10.2020, vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 2 – EG

**171412**
**Sabine Förster**
10 UStd., 32,00 €
Mo., 16.11.2020 – Mo., 14.12.2020
5 x montags, 16:30 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 2 – EG

**171414**
**Sabine Förster**
10 UStd., 32,00 €
Mo., 08.02.2021 – Mo., 15.03.2021
5 x montags, 16:30 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 2 – EG

**171416**
**Sabine Förster**
10 UStd., 32,00 €
Mo., 12.04.2021 – Mo., 10.05.2021
5 x montags, 16:30 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 2 – EG

## Der weibliche Bildungsroman bei Elena Ferrante und Karen Duve

Elena Ferrante erzählt in ihrem Roman „Meine geniale Freundin“ die Geschichte einer lebenslangen Freundschaft -insbesondere die der Kindheit und Jugend- zweier Neapolitanerinnen und deren ungleich verlaufende Entwicklung.

Karen Duve vermittelt in ihrem historischen Roman „Fräulein Nettes kurzer Sommer“ einen Ausschnitt aus dem Leben der Annette von Droste Hülshoff. Wunderbar authentisch zeichnet sie ein Sittengemälde der Zeit. So werden in beiden Romanen Lebens- und Biografieentwurfe sehr unterschiedlicher Frauen zu verschiedenen Zeiten, mit den spezifischen Frauenbildern und ihren gesellschaftlichen Rollen thematisiert.
Literatur: Elena Ferrante: Meine geniale Freundin; Karen Duve: Fräulein Nettes kurzer Sommer.

**171420**
**Sabine Förster**
10 UStd., 32,00 €
Do., 29.10.2020 – Do., 26.11.2020
5 x donnerstags, 16:30 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 3 – EG

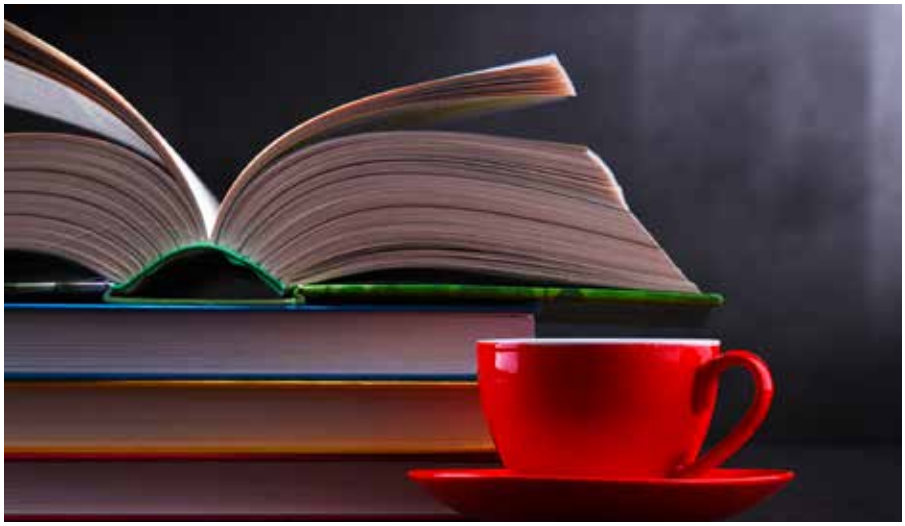


Foto: panthermedia

## Der Biografieroman: Delphine de Vigan und Thomas Glavinic

Die französische Autorin Delphine de Vigan schreibt einen Roman „Nach einer wahren Geschichte“ über eine Bestsellerautorin, die Delphine de Vigan heißt. Und schon beginnt das Spiel um Wahrheit, Wirklichkeit und Fiktion. Es ist ein Vexierspiel mit Doppelgängern, Original und ausgedachter Kopie. Auch in Thomas Glavinics Roman“ Das bin doch ich“ schreibt ein Schriftsteller namens Thomas Glavinic einen Roman. Auch hier beginnt ein irrwitziges Spiel mit der Wirklichkeit, um den Literaturbetrieb und die Existenz als Schriftsteller.

**171425**
**Sabine Förster**
10 UStd., 32,00 €
Do., 11.02.2021 – Do., 11.03.2021
5 x donnerstags, 16:30 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 3 – EG

*Jahreskurs*

## Lesewerkstatt Wolbeck

Gemeinsam wählen wir aus, welche Autor/-innen und Texte wir besprechen wollen. Mal ist es eine aktuelle Neuerscheinung, dann ein Klassiker der Weltliteratur – manchmal entscheiden wir uns für deutschsprachige Autor/-innen, dann wieder für fremdsprachige Literatur in deutscher Übersetzung.
Neue Teilnehmer/-innen sind immer herzlich willkommen. Am ersten Abend sprechen wir über den Roman „Verbrechen und Strafe“ von Fjodor Dostojewskij. Neu übersetzt von Swetlana Geier, Fischer Klassik 90010.

**171650**
**Edith Roeder**
18 UStd., 54,00 €
Di., 06.10.2020 – Di., 09.03.2021
6 x dienstags, 19:00 – 21:15 Uhr
Pfarrheim St. Nikolaus,
Termine: 06.10.,03.11.,01.12.2020, 12.01.,09.02.,09.03.2021

# Kreatives Schreiben

## Exposé, Skript, Drehbuch, Video, Film – Kreative sprechen über ihr Projekt

Konkret über die eigene kreative Arbeit zu sprechen, von der Projektidee bis zur Umsetzung, das fördert den künstlerischen Austausch über Projektideen im frühen Stadium der Entwicklung, laufende Arbeitsprozesse oder abgeschlossene Projekte. Was können Sie daraus lernen? Viel, meint Filmemacher Mustafa Khalaf und lädt zu einem Gespräch per Videokonferenz ein. Praktische Filmbeispiele können vorher als Anschauungsmaterial hochgeladen werden. Das Format sollte in mp4 sein.
Bitte melden Sie sich an und registrieren Sie sich spätestens eine Woche vor Kursbeginn unter https://www.vhs.cloud.
Sie erhalten bei Anmeldung einen Einladungslink und Hinweise für den Ablauf des Online-Seminars.

**171700**
**Mustafa Khalaf**
2 UStd., 10,00 €
Do., 05.11.2020, 18:30 – 20:00 Uhr

*Kreatives Schreiben*

## Die Kunst des Drehbuch-Schreibens

Kann jeder ein Drehbuch schreiben oder ist das den erfolgreichen Autoren und Autorinnen vorbehalten? Beim Drehbuch schreiben fangen Sie mit der Ideenfindung, dem Aufbau der Figuren, dem populären 3-Akte-Modell, dem Konflikt, der Dramaturgie und dem Ende an, wir sprechen aber auch über Dialoge, verschiedene Schreibphilosophien und dem formalen Standard für Drehbücher. Sie versuchen, die gelernte Theorie anzuwenden und selbst eine Szene, einen Kurzfilm oder gleich einen Blockbuster zu schreiben. Wir besprechen die Texte in einer Feedbackrunde, die nach Abschluss des Kurses gerne weiterhin bestehen kann. Mustafa Khalaf ist Tutor der fylmklasse der Kunstakademie Münster und Geschäftsführer und Produzent der „Cinematic Performance“, Essen. Sebastian Clauss ist Philosoph, Sokratischer Gesprächsleiter und Gast der fylmklasse der Kunstakademie Münster.

**171705**
**Sebastian Clauss**
**Mustafa Khalaf**
16 UStd., 96,00 €
Sa., 30.01.2021, 10:00 – 16:00 Uhr
So., 31.01.2021, 10:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 1 – EG

*Kreatives Schreiben*

## Was macht einen guten Film aus ?

Wer kennt es nicht? Das Gefühl, wenn ein Film oder eine Serie es schaffen, uns in den Bann zu ziehen. Aber was macht eigentlich einen guten Film oder eine Serie aus? Sicher, die Beantwortung der Frage ist letztlich eine subjektive. Der Blick auf einen Film ist gefärbt durch persönliche Erfahrungen, den subjektiven Geschmack und Hintergrund, sodass ein jeder im Kino seine ganz eigenen Erfahrungen macht. Im Laufe der Filmgeschichte haben sich jedoch einige Film schaffende Größen besonders ausgezeichnet und sich durch ihre eigenen Stile und Ausdrucksformen – ja ihrer einzigartigen Handschrift – hervorgetan und das Medium Film mit einzigartigen Meisterwerken vorangebracht. Erweitern Sie Ihren alltäglichen Blick auf das Medium Film und sensibilisieren Sie das Auge für seine Raffinessen und Tiefen.

**171709**
**Sebastian Clauss**
**Mustafa Khalaf**
5 UStd., 25,00 €
Do., 19.11.2020, 18:00 – 21:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 1 – EG

**171710**
**Sebastian Clauss**
**Mustafa Khalaf**
5 UStd., 25,00 €
Do., 04.02.2021, 18:00 – 21:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 1 – EG

*Foto: Mustafa Khalaf*

*Kreatives Schreiben*

## Poesiefilme dichten und drehen

Wer kennt es nicht? Das Gefühl, wenn ein Film oder eine Serie es schaffen, uns in den Bann zu ziehen. Aber was macht eigentlich einen guten Film oder eine Serie aus? Sicher, die Beantwortung der Frage ist letztlich eine subjektive. Der Blick auf einen Film ist gefärbt durch persönliche Erfahrungen, den subjektiven Geschmack und Hintergrund, sodass ein jeder im Kino seine ganz eigenen Erfahrungen macht. Im Laufe der Filmgeschichte haben sich jedoch einige Film schaffende Größen besonders ausgezeichnet und sich durch ihre eigenen Stile und Ausdrucksformen – ja ihrer einzigartigen Handschrift – hervorgetan und das Medium Film mit einzigartigen Meisterwerken vorangebracht. Erweitern Sie Ihren alltäglichen Blick auf das Medium Film und sensibilisieren Sie das Auge für seine Raffinessen und Tiefen.

**171711**
**Mustafa Khalaf**
**Lioba Schmidt**
14 UStd., 84,00 €
Sa., 08.05.2021, 10:00 – 16:00 Uhr
Sa., 22.05.2021, 10:00 – 14:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 1 – EG

*Workshops*

## Kreatives Schreiben

Die Workshops „Kreatives Schreiben“ richten sich an alle, die gerne Worte und Gedanken zu Papier bringen, unabhängig vom Erfahrungsstand als Schreiberling. Das autobiografische Schreiben steht im Vordergrund und wird in spielerischen und kreativen Übungen erprobt. Dabei werden Schreibblockaden gelöst und der eigene Schreibstil verbessert. Es werden Schreibmodelle der Geschichte vorgestellt, von der Antike bis zur Moderne. Diese Modelle werden in Übungen des kreativen Schreibens nachempfunden und mit literarischen Texten lebendig gemacht. Eigene Texte können vorgestellt und in der Gruppe besprochen

*Anna Schrage*

werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Anna Schrage hat als Künstlerin in New York City gelebt und dort das kreative Schreiben für sich entdeckt. Daraus ist ein Reiseblog mit Kurzgeschichten entstanden, der später als Buch veröffentlicht wurde. Sie hat an Seminaren von Hanns-Josef Ortheil teilgenommen und unterrichtet nach seinen Vorgaben und Anregungen.

**171802**
**Anna Schrage**
16 UStd., 56,00 €
Sa., 07.11.2020, 10:00 – 17:00 Uhr
So., 08.11.2020, 10:00 – 17:00 Uhr
Anmeldeschluss: 30.10.2020
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

**171803**
**Anna Schrage**
16 UStd., 56,00 €
Sa., 23.01.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
So., 24.01.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
Anmeldeschluss: 15.01.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

**171804**
**Anna Schrage**
16 UStd., 56,00 €
Sa., 24.04.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
So., 25.04.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
Anmeldeschluss: 16.04.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

*vhs-Schreibwerkstatt*

## Kreatives Schreiben, kreative Techniken

Schreiben ist im Trend – Schreiben ist Mode – Schreiben ist gefragt.
Und Schreiben macht vor allem glücklich! Der Phantasie ihren freien Lauf zu lassen tut genauso gut, wie in Biografischem zu stöbern, sich zu suchen und zu finden. Es ist ein Vergnügen und spannend zugleich, wenn wir unsere Gedanken plötzlich sichtbar machen, wenn sie uns überraschen und klarer werden.

Ich lade Sie zum Schreiben ein! Was Sie brauchen, ist Papier und Stift und ganz viel Lust sich auszudrücken. Wir halten es mit Doris Dörrie: Schreiben ist eine Methode, um intensiver zu leben.

*Eva Schmidtke*

**171810**
**Eva Schmidtke**
12 UStd., 48,00 €
Mo., 31.08.2020 – Mo., 06.10.2020
6 x montags, 15:30 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 206

**171811**
**Eva Schmidtke**
16 UStd., 64,00 €
Mo., 26.10.2020 – Mo., 14.12.2020
8 x montags, 15:30 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 8 – 1. OG

**171812**
**Eva Schmidtke**
16 UStd., 64,00 €
Mo., 18.01.2021 – Mo., 15.03.2021
8 x montags, 15:30 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 8 – 1. OG

**171813**
**Eva Schmidtke**
18 UStd., 72,00 €
Mo., 12.04.2021 – Mo., 14.06.2021
9 x montags, 15:30 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 8 – 1. OG



# Musik & Tanz

## Trommeln – Schnupperkurs für Anfänger/-innen

Wer bereits einen spielerischen Einstieg in die Welt der Rhythmen angefangen hat, ist hier genau richtig. In Form eines kleinen musikalischen Streifzuges durch Afrika, Brasilien und Kuba werden Sie Instrumente aus verschiedenen Kulturen spielen lernen. Im Vordergrund stehen dabei Conga, Djembé und Basstrommeln sowie verschiedenste Kleinpercussioninstrumente wie Glocken, Shekere und Shaker. Mithilfe von Übungen aus der Bodypercussion wird Ihr Rhythmusgefühl geschärft. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, die Instrumente werden gestellt.

*Heike Gruber*

**173200**
**Heike Gruber**
14 UStd., 68,00 €
Mo., 26.10.2020 – Mo., 07.12.2020
7 x montags, 18:00 – 19:30 Uhr
Musikwerkstatt im Cuba,
Achtermannstraße 10-12

**173210**
**Heike Gruber**
16 UStd., 77,00 €
Mo., 22.02.2021 – Mo., 26.04.2021
8 x montags, 18:00 – 19:30 Uhr
Musikwerkstatt im Cuba,
Achtermannstraße 10-12

## Gitarre für Anfänger/-innen ohne Notenkenntnisse

Diese Kurse bieten eine Einführung in die Grundlagen der Rhythmusgitarre: Sie lernen die Begleitung bekannter (Folk-, Rock- und Pop-) Songs mit einfachen Grundakkorden und Schlagtechniken, Grundlegendes zur einfachen Erarbeitung von Liedmaterial sowie Schlüssel zur Wahl einer bequemen Tonart. Unterricht mit einem Dozenten in kleiner Gruppe.
Voraussetzung: eigene Gitarre, die Sie zu allen Kursterminen mitbringen. Ein Stimmgerät anzuschaffen wird dringend geraten.

**173800**
**Michael Mühlmann**
**Martin Degener**
16 UStd., 59,40 €
Mo., 26.10.2020 – Mo., 14.12.2020
8 x montags, 18:00 – 19:30 Uhr
Joh.-Conrad-Schlaun-Gymn., Raum 14

*Foto: fotolia.de*

**173810**
**Michael Mühlmann**
**Martin Degener**
16 UStd., 59,40 €
Mo., 18.01.2021 – Mo., 15.03.2021
8 x montags, 19:45 – 21:15 Uhr
Joh.-Conrad-Schlaun-Gymn., Raum 14

**173820**
**Michael Mühlmann**
**Martin Degener**
16 UStd., 59,40 €
Mo., 19.04.2021 – Mo., 14.06.2021
8 x montags, 18:00 – 19:30 Uhr
Joh.-Conrad-Schlaun-Gymn., Raum 14

## Gitarre für Fortgeschrittene ohne Notenkenntnisse

Auf der Basis der Kenntnis der Grundakkorde werden diese am Beispiel bekannter Folk- und Popsongs vertieft und erweitert. Das sichere Umgreifen auch bei schnelleren Akkordwechseln wird trainiert, weitere Variationen verschiedener Schlagrhythmen sowie einfache Zupftechniken werden vorgestellt. Unterricht mit einem Dozenten in kleiner Gruppe.
Voraussetzung: eigene Gitarre, die Sie zu allen Kursterminen mitbringen.
Ein Stimmgerät anzuschaffen wird dringend geraten.

**173830**
**Michael Mühlmann**
**Martin Degener**
16 UStd., 59,40 €
Mo., 26.10.2020 – Mo., 14.12.2020
8 x montags, 19:45 – 21:15 Uhr
Joh.-Conrad-Schlaun-Gymn., Raum 14

**173840**
**Michael Mühlmann**
**Martin Degener**
16 UStd., 59,40 €
Mo., 18.01.2021 – Mo., 15.03.2021
8 x montags, 18:00 – 19:30 Uhr
Joh.-Conrad-Schlaun-Gymn., Raum 14

**173850**
**Michael Mühlmann**
**Martin Degener**
16 UStd., 59,40 €
Mo., 19.04.2021 – Mo., 14.06.2021
8 x montags, 19:45 – 21:15 Uhr
Joh.-Conrad-Schlaun-Gymn., Raum 14

## Internationale Folkloretänze für Fortgeschrittene

Dance and train body and brain: eine bunte Mischung von Tänzen aus europäischen Ländern, Amerika und Israel, manchmal einfach schön, manchmal ganz schön schwierig, stehen für Folkloretänzer/-innen mit Vorkenntnissen auf dem Programm. Getanzt wird auf Fliesenboden.

**174100**
**Luitgard Merkens**
30 UStd., 60,00 €
Mo., 31.08.2020 – Mo., 11.01.2021
15 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr
Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Aula

**174110**
**Luitgard Merkens**
32 UStd., 64,00 €
Mo., 01.02.2021 – Mo., 14.06.2021
16 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr
Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Aula

# Zeichnen & Malen

## Grundkurse Zeichnen: Schule des Sehens

Sie haben lange nicht gezeichnet? Bringen Sie ihre Stifte in Bewegung, bringen Sie ihre Stifte zum Tanzen! Entdecken Sie Ihre eigene Kreativität frei nach Henry Matisse: „Nur durchs Üben kommt man weiter.“ Zeichnen ist eine Art, die Welt zu betrachten und zu begreifen. In entspannter Atmosphäre entwickeln Sie sowohl anhand von konkreten Aufgaben als auch selbstgewählten Motiven und Themen neue Darstellungs- und Gestaltungsmöglichkeiten. Frei nach Joseph Beuys „Jeder ist ein Künstler“.
Die Künstlerin Petra Kurze wird mit Ihnen gemeinsam Ihre künstlerischen Fähigkeiten entdecken und weiter entwickeln. Themen sind: Perspektive, Licht/ Schatten, verschiedene Bildthemen. Die Freude am kreativen Gestaltungsprozess und am gemeinsamen Austausch steht im Vordergrund. Mitzubringen sind: Zeichenpapier, lose oder als Block oder Skizzenbuch/Heft, zwei weiche Bleistifte, z. B. 4b und 8b, Zeichenkohle in Stangenform oder 2 Pastellkreiden in versch. Grautönen, Papierwischer, Knetradiergummi

Foto: panthermedia

**176100**
**Petra Kurze**
20 UStd., 64,00 €
Mo., 31.08.2020 – Mo., 28.09.2020
5 x montags, 09:15 – 12:15 Uhr

**176105**
**Petra Kurze**
15 UStd., 48,00 €
Mo., 31.08.2020 – Mo., 28.09.2020
5 x montags, 19:30 – 21:45 Uhr

**176122**
**Petra Kurze**
40 UStd., 128,00 €
Mo., 26.10.2020 – Mo., 18.01.2021
10 x montags, 09:15 – 12:15 Uhr

**176130**
**Petra Kurze**
30 UStd., 96,00 €
Mo., 26.10.2020 – Mo., 18.01.2021
10 x montags, 19:30 – 21:45 Uhr

**176132**
**Petra Kurze**
20 UStd., 64,00 €
Do., 03.09.2020 – Do., 01.10.2020
5 x donnerstags, 10:00 – 13:00 Uhr

**176134**
**Petra Kurze**
36 UStd., 115,20 €
Mo., 01.02.2021 – Mo., 19.04.2021
9 x montags, 09:15 – 12:15 Uhr

**176136**
**Petra Kurze**
27 UStd., 86,40 €
Mo., 01.02.2021 – Mo., 19.04.2021
9 x montags, 19:30 – 21:45 Uhr

**176138**
**Petra Kurze**
40 UStd., 128,00 €
Do., 29.10.2020 – Do., 21.01.2021
10 x donnerstags, 10:00 – 13:00 Uhr

**176140**
**Petra Kurze**
28 UStd., 89,60 €
Mo., 03.05.2021 – Mo., 21.06.2021
7 x montags, 09:15 – 12:15 Uhr

**176142**
**Petra Kurze**
21 UStd., 67,20 €
Mo., 03.05.2021 – Mo., 21.06.2021
7 x montags, 19:30 – 21:45 Uhr

**176144**
**Petra Kurze**
40 UStd., 128,00 €
Do., 04.02.2021 – Do., 22.04.2021
10 x donnerstags, 10:00 – 13:00 Uhr

**176145**
**Petra Kurze**
24 UStd., 76,80 €
Do., 06.05.2021 – Do., 24.06.2021
6 x donnerstags, 10:00 – 13:00 Uhr

Alle Kurse finden statt:
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

*Petra Kurze*

## Kreativlabor – künstlerisch experimentieren und Eigenes entwickeln

In diesem Kurs wird experimentiert: mit Acrylfarbe, Malwerkzeugen, Untergründen und verschiedenen Formaten. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wir stürzen uns direkt in den kreativen Prozess und erproben neue Herangehensweisen: Actionpaintings, Fadenziehen mit Tusche, Monotypie, anhand derer Ihr eigener Stil und Vorlieben entwickelt werden. Es kann vollkommen frei gearbeitet werden, Ideen und Impulse zur Bildfindung können aber auch an die Hand gegeben und ausprobiert werden. Hier soll Ihre einzigartige und unnachahmliche künstlerische Handschrift gefunden, wenigstens aber mit viel Spaß gesucht und weiterentwickelt werden. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger/-innen als auch für Fortgeschrittene. Grundfarben (Acryl), Tusche, großformatiges Papier, diverse Stifte sind vor Ort.
Mitzubringen sind: Pinsel, alte Kleidung, ein altes Handtuch, ein Block Zeichenpapier (200g/DIN A2), wer möchte: Leinwände, alles, was Ihr schon immer kreativ verwenden wolltet!

*Tamara Malcher*

**176150**
**Tamara Malcher**
21 UStd., 84,00 €
Do., 29.10.2020 – Do., 10.12.2020
7 x donnerstags, 18:45 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

**176152**
**Tamara Malcher**
21 UStd., 84,00 €
Do., 11.02.2021 – Do., 25.03.2021
7 x donnerstags, 18:45 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

**176153**
**Tamara Malcher**
21 UStd., 84,00 €
Do., 15.04.2021 – Do., 10.06.2021
7 x donnerstags, 18:45 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

## Künstler-Hefte gestalten: Von der Werkreihe zum fertigen Buch

Das Künstler-Heft oder -Buch ist ein besonderes Medium um Papierarbeiten sichtbar zu machen. Es bietet die Möglichkeit über das einzelne Blatt hinaus zu denken und neue Zusammenhänge zu generieren. Ziel dieses Workshops ist, dass Sie am letzten Tag ein individuelles Künstlerheft, bestehend aus eigenen Originalen, erstellt haben – eine einzigartige Veröffentlichung eigener Werke.
An den ersten Terminen nutzen wir das Atelier als Experimentierraum, um eigene Papierarbeiten zu entwickeln. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt: von Drucktechniken über Zeichnungen, Collagen, Malereien – alles was aufs Papier will, ist erwünscht.
Wir schauen uns mögliche Ansätze für Künstler-Hefte und -Bücher an und beginnen dann gezielt eigene Werkreihen zu entwickeln. Wir untersuchen und erproben die elementaren Bestandteile eines Künster-Heftes: Umschlaggestaltung, Seitenabfolge, Papiersorten, Formate, Buch-Bindung. Hierbei soll je nach individueller Arbeit von Ihnen eine passende Umsetzung gefunden werden. Sie können auch gern bereits existierende Papierarbeiten und Skizzen, mögliche Textgrundlagen oder Inspirationsquellen mitbringen. Am Wichtigsten ist, sich künstlerisch auszuprobieren und schließlich ein eigenes Booklet in den Händen zu halten. Buchbinde-Material, Acrylfarben, Tusche und verschiedene Stifte, sowie Test-Papiere sind vor Ort.
Bitte mitbringen: alte Kleidung, altes Handtuch, Papier jeder Art und Größe, Pinsel, Kreativ-Material nach Wunsch.

**176156**
**Tamara Malcher**
20 UStd., 80,00 €
Sa., 07.11.2020, 13:15 – 17:00 Uhr
So., 08.11.2020, 13:15 – 17:00 Uhr
Sa., 21.11.2020, 13:15 – 17:00 Uhr
So., 22.11.2020, 13:15 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

*Foto: panthermedia*

**176158**
**Tamara Malcher**
20 UStd., 80,00 €
Sa., 20.03.2021, 13:15 – 17:00 Uhr
So., 21.03.2021, 13:15 – 17:00 Uhr
Sa., 27.03.2021, 13:15 – 17:00 Uhr
So., 28.03.2021, 13:15 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

## Farbexperimente: Acryl- und Mischtechnik für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Abtauchen aus dem Alltag in die Welt der Farben, dabei mit verschiedenen Materialien die eigene Kreativität entdecken, eigene Ideen umsetzen oder sich von zahlreichen Bildvorlagen inspirieren lassen, mit Farben und Materialien spielen, ob klassische Malerei oder experimentelle Mischtechnik – dazu lädt dieser Kurs ein.
Materialien wie Farben, Strukturpasten, Pinsel, Spachtel u. v. m. werden gestellt und sind in den Kursgebühren enthalten. Leinwände müssen selbst mitgebracht werden. Arbeitskleidung nicht vergessen!

*Christiana Diallo-Morick*

**176160**
**Christiana Diallo-Morick**
8 UStd., 46,00 €
So., 27.09.2020, 11:00 – 17:00 Uhr
Anmeldeschluss: 18.09.2020
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

**176162**
**Christiana Diallo-Morick**
8 UStd., 46,00 €
So., 31.01.2021, 11:00 – 17:00 Uhr
Anmeldeschluss: 22.01.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

junge vhs

## Aquarell für Kinder ab 10 Jahren

Kein Mittel kann die feine Leuchtkraft eines transparenten Aquarells erreichen. Charakteristisch für es ist die Frische und Spontaneität. In diesem Kurs untersuchen wir Schritt für Schritt die verschiedenen Techniken und Techniken des Anbringens von Aquarellfarben, wie man Farben mischt und realistische Zeichnungen erzielt.

**176170**
**Olga-Maria Klassen**
36 UStd., 108,00 €
Fr., 11.09.2020 – Fr., 11.12.2020
12 x freitags, 17:00 – 19:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

**176171**
**Olga-Maria Klassen**
30 UStd., 90,00 €
Fr., 22.01.2021 – Fr., 26.03.2021
10 x freitags, 17:00 – 19:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

**176172**
**Olga-Maria Klassen**
33 UStd., 99,00 €
Fr., 16.04.2021 – Fr., 25.06.2021
11 x freitags, 17:00 – 19:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

## Zeichnen für Kinder ab 10 Jahren

Der Kurs bietet eine kreative Entdeckungsreise in die Welt des Zeichnens an. Er wendet sich an alle, die richtig zeichnen, später malen lernen möchten. In dem Schnupperkurs sollen den Kindern diese Grundkenntnisse und Fertigkeiten dadurch vermittelt werden, dass sie zunächst geometrische Figuren, wie z. B. Kuben, Kegel, Kugeln, Zylinder und achtkantige Prismen, skizzieren. Dadurch soll ihnen das Zeichnen von Alltagsgegenständen und von Architekturen erleichtert werden.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier (Doree Bristol, 300 g, 50 – 65 cm), Bleistifte und Radiergummi.

**176180**
**Olga-Maria Klassen**
33 UStd., 99,00 €
Sa., 12.09.2020 – Sa., 12.12.2020
11 x samstags, 10:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

**176181**
**Olga-Maria Klassen**
30 UStd., 90,00 €
Sa., 23.01.2021 – Sa., 27.03.2021
10 x samstags, 10:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

**176182**
**Olga-Maria Klassen**
30 UStd., 90,00 €
Sa., 17.04.2021 – Sa., 26.06.2021
10 x samstags, 10:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

## Zeichnen für Jugendliche ab 14 Jahren

Wenn du keine Lust mehr nur auf Computer hast, oder auf der Suche nach einem neuen Hobby bist und Interesse hast etwas mit deinen Händen zu schaffen, dann besuche doch gerne unseren Kurs Zeichnen und Malen für junge Menschen. In diesem Kurs wirst du mit den Grundlagen des Zeichnens vertraut. Von der Form eines Balls und einfacher Gegenstände zu Proportionen eines Menschen. Unser Kurs hilft dir nicht nur in das Erlernen von Volumen, Komposition, Proportion, Farbe und Perspektive, sondern auch in die Technik und Methodik des Zeichnens einzutauchen. Wir freuen uns auf dich.
Bitte mitbringen: Zeichenpapier (Doree Bristol, 300 g, 50-65 cm), Bleistifte, Radiergummi

**176190**
**Olga-Maria Klassen**
36 UStd., 108,00 €
Mi., 09.09.2020 – Mi., 09.12.2020
12 x mittwochs, 17:00 – 19:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

**176191**
**Olga-Maria Klassen**
27 UStd., 81,00 €
Mi., 20.01.2021 – Mi., 17.03.2021
9 x mittwochs, 17:00 – 19:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

**176192**
**Olga-Maria Klassen**
33 UStd., 99,00 €
Mi., 14.04.2021 – Mi., 23.06.2021
11 x mittwochs, 17:00 – 19:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

junge vhs

*Kreativ im Herbst*

## Manga-Anime-Comics

Du hast Lust auf Manga, Anime oder überhaupt auf Comics? Dann komm vorbei! Hier kannst Du lernen, wie Du deine Lieblingscharaktere aufs Papier bringst oder eigene Figuren entwirfst. Wie zeichnet man Menschen, wie Gesichter und was braucht eigentlich ein guter Charakter? Setze alles in Szene und ach ja, wie funktioniert eine Geschichte? Von der Vorzeichnung bis zum Endergebnis gibt es Tips und Tricks, ob für den typischen Manga-Look, für Comics oder einfach für Neugierde. Wir freuen uns auf Dich.
Bitte mitbringen: Zeichenblock A4 oder A3, Bleistift und Radiergummi, schwarzer Fineliner, schwarzer dicker Filzstift, Lust und Ideen.

*Malte Frey*

**176200**
**Malte Frey**
16 UStd., 56,00 €
Sa., 05.09.2020 – Sa., 26.09.2020
4 x samstags, 15:00 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111
Anmeldeschluss: 28.08.2020

## Aquarell – Vom Motiv zum Bild für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten der Aquarellmalerei. Sie besticht durch ihre Leichtigkeit und Frische. Besonders gut eignet sich das fließende und schäumende Verhalten der Farben zur Improvisation, was schnell zu Ergebnissen führt. Im Kurs bekommen Sie dazu das Rüstzeug: Grundtechniken, Farbenlehre und Pinselführung sowie Perspektive und Tonwerte. Anregungen erhalten Sie bei der Motivwahl, Komposition und Bildpräsentation. Anhand von Stillleben und Landschaftsmalerei, Detail und Materialstudien finden und festigen Sie Ihren persönlichen Stil.

Am ersten Kurstag bitte mitbringen: Aquarellblock DIN A3, 300 g (Hahnemühle Britannia) oder Studienaquarellblock DIN A3, 300 g (Idee) und Pinsel Nr. 10 und 18 (Synthetikhaar oder Cosmotop Mix B).

*Petra Kurze*

**176236**
**Petra Kurze**
20 UStd., 64,00 €
Mi., 02.09.2020 – Mi., 30.09.2020
5 x mittwochs, 09:15 – 12:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

**176238**
**Petra Kurze**
40 UStd., 128,00 €
Mi., 28.10.2020 – Mi., 27.01.2021
10 x mittwochs, 09:15 – 12:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

**176239**
**Petra Kurze**
40 UStd., 128,00 €
Mi., 03.02.2021 – Mi., 21.04.2021
10 x mittwochs, 09:15 – 12:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

**176240**
**Olga-Maria Klassen**
21 UStd., 67,20 €
Do., 29.10.2020 – Do., 10.12.2020
7 x donnerstags, 09:15 – 11:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

**176241**
**Olga-Maria Klassen**
27 UStd., 86,40 €
Do., 21.01.2021 – Do., 18.03.2021
9 x donnerstags, 09:15 – 11:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

**176242**
**Petra Kurze**
32 UStd., 102,40 €
Mi., 05.05.2021 – Mi., 23.06.2021
8 x mittwochs, 09:15 – 12:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

**176244**
**Olga-Maria Klassen**
27 UStd., 86,40 €
Do., 15.04.2021 – Do., 24.06.2021
9 x donnerstags, 09:15 – 11:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

*Olga-Maria Klassen*

## Acrylmalerei für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

In diesen Acrylmalkursen werden nicht nur unterschiedliche Maltechniken vermittelt, sondern auch Ihre Ideenentwicklung und Wahrnehmung geschult. Hierzu arbeiten wir nach variierenden Stilleben, Vorlagen und eigenen Themenstellungen.
Die Acrylfarbe zeichnet sich durch ein breites Anwendungsspektrum aus. Durch ihre Übermalbarkeit ist sie schichtenbildend und ermöglicht einen unterschiedlichen Farbauftrag.
„Von der Idee zum Bild“: Wir geben Ihnen Begleitung und Hilfestellung. Wenn Sie einmal keine Idee haben, steht Ihnen eine Themenliste oder eine Auswahl von Vorlagen zur Verfügung.
„Erlebnis – Malen“: Auf Wunsch werden wir auch mal experimentell und es können unterschiedliche Materialien wie Sand, Farbpigmente und Fundstücke mit eingesetzt werden. Durch das Experiment wird Malen zum Erlebnis!
Bitte bringen Sie Folgendes mit: Haar- und Borstenpinsel in unterschiedlichen Stärken, einen breiten kurzborstigen Grundierpinsel, Grundierweiß, Acryl-Grundfarbenset inkl. schwarze u. weiße Acrylfarbe. Als Malgrund empfehlen wir Acryl-Papierblöcke ab DIN A3 oder bespannte Keilrahmen. Weitere Materialempfehlungen und individuelle Beratung geben wir am ersten Abend.

*Martina Meyer-Heil*

*Peter H. Adorf*

**176250**
**Peter H. Adorf**
30 UStd., 96,00 €
Mo., 21.09.2020 – Mo., 07.12.2020
10 x montags, 17:00 – 19:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

**176251**
**Martina Meyer-Heil**
30 UStd., 96,00 €
Mi., 23.09.2020 – Mi., 09.12.2020
10 x mittwochs, 19:30 – 21:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

**176252**
**Peter H. Adorf**
30 UStd., 96,00 €
Mo., 11.01.2021 – Mo., 22.03.2021
10 x montags, 17:00 – 19:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

**176253**
**Martina Meyer-Heil**
30 UStd., 96,00 €
Mi., 13.01.2021 – Mi., 17.03.2021
10 x mittwochs, 19:30 – 21:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

**176254**
**Peter H. Adorf**
30 UStd., 96,00 €
Mo., 12.04.2021 – Mo., 21.06.2021
10 x montags, 17:00 – 19:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

**176255**
**Martina Meyer-Heil**
30 UStd., 96,00 €
Mi., 14.04.2021 – Mi., 16.06.2021
10 x mittwochs, 19:30 – 21:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

## Bob Ross: Die Freude am Malen

Bob Ross, der durch seine Fernsehsendungen „The Joy of Painting“ weltberühmt wurde, hat mit seiner einzigartigen Technik und verblüffenden Einfachheit fantastische Bilder geschaffen und der Ölmalerei das Elitäre genommen.
Wie in den Fernsehsendungen, werden Sie in diesem Kurs Schritt für Schritt angeleitet ein für Bob Ross typisches Landschaftsmotiv zu malen.
Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Der Kurs eignet sich sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene.
Der Kursleiter Udo Frühof hat in Florida bei der Bob Ross Gesellschaft seine Ausbildung gemacht und ist zertifizierter Bob Ross Mallehrer (CRI: Certified Ross Instructor)
In der Kursgebühr sind die Materialkosten in Höhe von 45,00 € pro Teilnehmer/-in enthalten. Sie erhalten original Bob Ross® Malutensilien, Leinwand, das selbst gemalte Bild als Andenken.
Bitte mitbringen: Malerkittel oder ältere Kleidung, Küchenrolle, eine Packung Feuchttücher sowie einen Karton (40x50) für den Transport des feuchten Ölbildes.

**176256**
**Udo Frühof**
8 UStd., 98,00 €
So., 20.09.2020, 10:00 – 17:00 Uhr
Anmeldeschluss: 11.09.2020
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

**176257**
**Udo Frühof**
8 UStd., 98,00 €
So., 15.11.2020, 10:00 – 17:00 Uhr
Anmeldeschluss: 05.02.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

**176258**
**Udo Frühof**
8 UStd., 98,00 €
So., 14.02.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
Anmeldeschluss: 05.02.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

**176259**
**Udo Frühof**
8 UStd., 98,00 €
So., 14.03.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
Anmeldeschluss:
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

## Entdeckungsreise in die Welt des Zeichnens für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Der Kurs bietet das Zeichnen von Alltagsgegenständen nach der klassischen Methode an. Als erste Stufe werden wir geometrische Körper: Kugeln, Kuben, Kegel, Zylinder und achtkantige Prismen skizzieren. Danach überlegen wir, welche Formen in welchen Alltagsgegenständen enthalten sind. Sie erkennen, dass ein Tisch in der Perspektive nach der Regel wie ein Würfel gezeichnet werden kann und dass eine Blumenvase oder ein Glas zylindrische Formen haben. Wir suchen uns immer neue Objekte, auf die wir die Fähigkeit, geometrische Formen zu zeichnen, anwenden können. Der Kurs hilft Ihnen, Volumen, Proportionen und die Technik des Schraffierens zu erlernen.

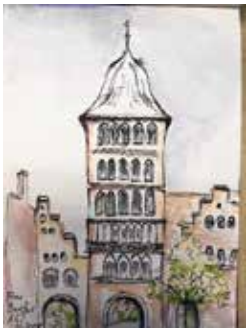
**176260**
**Olga-Maria Klassen**
33 UStd., 105,60 €
Fr., 18.09.2020 – Fr., 11.12.2020
11 x freitags, 09:15 – 11:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

**176262**
**Olga-Maria Klassen**
30 UStd., 96,00 €
Fr., 22.01.2021 – Fr., 26.03.2021
10 x freitags, 09:15 – 11:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

**176264**
**Olga-Maria Klassen**
33 UStd., 105,60 €
Fr., 16.04.2021 – Fr., 25.06.2021
11 x freitags, 09:15 – 11:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

## Urban Sketching

Ob Menschen, stille Winkel, Bäume oder alltägliche Szenen, in diesem Kurs lernen Sie, aufs Wesentliche zu schauen und die Motive in ansprechenden Skizzen zu Papier zu bringen: lockeres Kritzeln, entschlossenes Schattensetzen und colorieren mit dem Aquarellpinsel – schon ist die erste Seite Ihres Skizzenheftes gefüllt. Durch technische Kniffe und mittels vieler hilfreicher Tipps halten Sie bald ein eigenes Werkbuch in den Händen.
Bitte mitbringen: Skizzenbuch Din A 5, Bleistift 3B, Fineliner S, Farbstifte oder Kreiden, evtl. kleiner Aquarellkasten, Pinsel



**176290**
**Friederike Petersohn-Brunnert**
10 UStd., 35,00 €
Fr., 18.09.2020, 14:30 – 18:15 Uhr
Fr., 25.09.2020, 14:30 – 18:15 Uhr
Anmeldeschluss: 10.09.2020
Treffpunkt: Foyer 1. Etage

**176291**
**Friederike Petersohn-Brunnert**
10 UStd., 35,00 €
Fr., 30.04.2021, 14:30 – 18:15 Uhr
Fr., 07.05.2021, 14:30 – 18:15 Uhr
Anmeldeschluss: 22.04.2021
Treffpunkt: Foyer 1. Etage

## Freies Malen und Zeichnen im Botanischen Garten

Von der Skizze zum Bild. Individuelle Betreuung beim Studieren von Naturformen und Naturausschnitten. Zeichnerische und malerische Herangehensweisen, Detailstudien von Blüten, Stauden, Kakteen, Bäumen – auch in Verbindung mit Architektur. Malerisch breit angelegte Versuche in der Landschaft. Wetterbedingt draußen oder in den Gewächshäusern.
Bitte mitbringen: Zeichen- und Malpapiere, nicht unter DINA3, Bleistifte ab B aufwärts, Radiergummi, Zeichenkohle (Holzkohle), Knetgummi, Pinsel, Wasserfarben und Malhocker.

**176292**
**Friederike Petersohn-Brunnert**
8 UStd., 28,00 €
Do., 24.09.2020, 09:30 – 12:30 Uhr
Do., 01.10.2020, 09:30 – 12:30 Uhr
Anmeldeschluss: 17.09.2020
Treffpunkt: Botanischer Garten, Eingang zu den Schaugewächshäusern

**176293**
**Friederike Petersohn-Brunnert**
8 UStd., 28,00 €
Fr., 11.06.2021, 10:30 – 16:30 Uhr
Anmeldeschluss: 02.06.2021
Treffpunkt: Botanischer Garten, Eingang zu den Schaugewächshäusern

## Flotte Linie, lockerer Strich – Skizzieren lernen

Würden Sie gerne mit wenigen Strichen das Wesentliche auf dem Papier festhalten können? Probieren Sie es aus, denn Skizzieren macht einfach Spaß und jeder kann es erlernen. Wir üben, experimentieren und spielen mit lockeren, flotten Linien, schnellen Strichen, Schraffuren, Hell-Dunkel-Werten und Farbe. Wir skizzieren Landschaften, Architekturmotive und Personen. Es erfolgt eine Vorstellung verschiedener Materialien und wie sie am besten eingesetzt werden: Stifte, Kohle, Rötel, Kreide, Pinsel, Feder, Wasserfarben. Skizzieren schult den Blick und lohnt sich als Vorarbeit für Zeichnungen und Bilder, für Reisetagebücher und als Training für langsame Zeichner, Perfektionisten und Friemeler.
Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Bleistift 3B, Radiergummi und was vorhanden. Für genutzte Materialien gibt es eine Umlage.

**176294**
**Friederike Petersohn-Brunnert**
16 UStd., 56,00 €
Di., 03.11.2020 – Di., 24.11.2020
4 x dienstags, 09:15 – 12:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

**176295**
**Friederike Petersohn-Brunnert**
16 UStd., 56,00 €
Di., 12.01.2021 – Di., 02.02.2021
4 x dienstags, 09:15 – 12:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

*Friederike Petersohn-Brunnert*

## Portraitzeichnen nach Fotos

Das Zeichnen des Gesichts ist faszinierend und gleichzeitig eine wahre Schule des Sehens. Viele wichtige Techniken werden dabei geübt. Der Workshop bietet den Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse einen schnellen Einstieg in die Praxis, Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse und Fertigkeiten vertiefen und mit Kreide oder Kohle arbeiten.
Unterrichtsinhalte: Proportionen, plastische Ausarbeitung, Licht und Schatten, Darstellung von Haaren.
Bitte mitbringen: Skizzenpapier Din A3, Bleistifte 3B/6B Radiergummi, Anspitzer, Portraitfotos.

**176296**
**Friederike Petersohn-Brunnert**
4 UStd., 14,00 €
So., 08.11.2020, 10:00 – 13:45 Uhr
Anmeldeschluss: 30.10.2020
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 5 – EG

**176297**
**Friederike Petersohn-Brunnert**
4 UStd., 14,00 €
So., 07.03.2021, 10:00 – 13:45 Uhr
Anmeldeschluss:
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 5 – EG

*Foto: fotolia*

## Offene Malwerkstatt

Malen aber wie – ohne Zeichengrundlagen? Wollten Sie schon immer verschiedene Maltechniken ausprobieren? Vielleicht auch neu miteinander kombinieren! In diesem Kurs wird Ihnen Zeit und Raum gegeben, diese kreativ zu erproben. Die erfahrene Kursleiterin steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.
Bitte mitbringen: Material, was vorhanden und Neugierde!

**176298**
**Friederike Petersohn-Brunnert**
16 UStd., 56,00 €
Fr., 06.11.2020 – Fr., 27.11.2020
4 x freitags, 10:00 – 13:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

**176299**
**Friederike Petersohn-Brunnert**
16 UStd., 56,00 €
Fr., 05.02.2021 – Fr., 26.02.2021
4 x freitags, 10:00 – 13:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

## Kreative Auszeit mit Malen und Zeichnen

Begeben Sie sich auf Entdeckungstour, wie man auf einfache Weise interessante und schöne Werke entstehen lassen und dabei die Zeit vergessen kann.
Zum Beispiel könnte „ Komische Vögel“ ein Thema sein: Es gibt 1001 Wege, einen Vogel zu malen: kritzeln, klecksen, stricheln, pinseln, schneiden, kleben, dem Zufall überlassen. Soll der Vogel nun eher eine Karikatur sein oder plakativ, dekorativ, bunt oder kunstvoll wirken? Einen kreativen Anschub erhalten Sie durch fachliche Anregungen und vielfältige Materialien. Legen Sie einfach los! Vertrauen Sie dem Phänomen: „Beim Machen kommen die Ideen“.
Materialien: werden am Kurstag gestellt und umgelegt.

**176300**
**Friederike Petersohn-Brunnert**
6 UStd., 21,00 €
Sa., 30.01.2021, 14:00 – 19:00 Uhr
Anmeldeschluss: 22.01.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

**176301**
**Friederike Petersohn-Brunnert**
6 UStd., 21,00 €
Sa., 20.03.2021, 14:00 – 19:00 Uhr
Anmeldeschluss:
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

*Martina Lückener*

## Die Mappe: Praktische Studienvorbereitung

In diesem Mappenkurs erfahren Sie, was Sie beachten können für eine erfolgreiche Mappenbewerbung an einer Hochschule (Kunst, Design, Architektur etc.) oder für die Hochschule für Gestaltung.
Einführend wird über Aufnahmebedingungen, Mappeninhalte und Eignungsprüfungen informiert. Dazu bekommen Sie ein digitales Skript. Im Kursverlauf liegt der Schwerpunkt auf der praktischen Erarbeitung eigener Werke für die Mappe. Dies schließt die Vorbereitung auf ein Mappenthema bzw. eine Konzeption, die Erarbeitung von Techniken und die Entwicklung der Beobachtungsfähigkeit und Reflexion gleichermaßen ein. Die Erfahrung zeigt, dass es günstig ist, sich frühzeitig um die Erstellung der Mappe zu kümmern, da dies einige Zeit in Anspruch nehmen kann. Sie sollten sich selbstständig über die Aufnahmebedingungen der Wunschhochschule informieren.
Materialliste: DIN A2-Papier (z. B. Zeichenblock nach Wahl 120 – 200 g), Bleistifte H, 2B, 5B, Knetradiergummi (Künstlerbedarf), weitere Arbeitsmittel nach Absprache und Wahl.

**176400**
**Martina Lückener**
24 UStd., 96,00 €
Di., 29.09.2020 – Di., 03.11.2020
17:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 21.09.2020
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

**176410**
**Martina Lückener**
24 UStd., 96,00 €
Di., 12.01.2021 – Di., 16.02.2021
17:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 04.01.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

**176420**
**Martina Lückener**
24 UStd., 96,00 €
Di., 23.02.2021 – Di., 13.04.2021
17:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 16.02.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

## Souvenirs – Skizzieren von Fotos

Auf Reisen beim Anblick von schönen Landschaften oder Stadtansichten wollten Sie bestimmt schon oft einfach innehalten und das Gesehene aufs Papier zeichnen oder malen. In dem Workshop lernen Sie anhand von Fotos (Beispiele zunächst von der Kursleiterin gestellt, später anhand eigener Fotos), wie Sie dabei vorgehen können und was Sie dafür brauchen.
Auf alle diese Fragen und mehr geht die diplomierte Künstlerin in diesem Workshop ein und nimmt Ihnen die Angst vorm leeren Blatt. Sie lernen zu sehen, gehen auf die Möglichkeiten der Bildkomposition ein, die Wahl des Motivs und probieren einige Gestaltungstechniken aus. Es wird mit einer Skizze begonnen und diverse Materialien werden vorgestellt, die uns helfen können, unsere Erlebnisse und Gedanken zum Ausdruck zu bringen.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier oder Skizzenbuch, Stifte ( 3B und wenn vorhanden Aquarellstifte), Fineliner, etc.

**176450**
**Friederike Petersohn-Brunnert**
8 UStd., 28,00 €
Fr., 16.04.2021, 09:30 – 12:30 Uhr
Fr., 23.04.2021, 09:30 – 12:30 Uhr
Anmeldeschluss: 08.04.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

## Monoprint – Vogelnester für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Mit Motiven, die an Vogel- oder Osternester erinnern, holen wir uns den Frühling ins Haus oder stimmen uns künstlerisch auf die Osterzeit ein.
Monoprint ist eine sehr vielseitige Technik zwischen Druckgrafik und Malerei, die zum Experimentieren einlädt und „süchtig“ macht – also perfekt für eine kreative Auszeit!
Dieser Einmaldruck ohne Presse bietet immer wieder neue Möglichkeiten, wobei jeder Druck ein Unikat ist.
Natürlich interessiert uns das Ergebnis, aber nicht weniger spannend ist der Weg dorthin – wir arbeiten mit Druckfarben auf Papier, verwenden Farbwalzen, Schablonen und was uns in die Finger kommt . So entstehen kleine Bilderserien, die auch auf Leinwände aufgezogen werden können.
Bitte bringen sie Arbeitskleidung und einen Fön mit. Sonstige Materialien, Farben, Papiere und Werkzeuge und eine Leinwand (ca 30x30cm) werden gestellt. Die Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

**176570**
**Christiana Diallo-Morick**
8 UStd., 48,00 €
So., 07.03.2021, 11:00 – 17:00 Uhr
Anmeldeschluss: 26.02.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

## Monotypie – prägen Sie eigene Unikate! Druckwerkstatt für Kinder und Eltern

Im Zeichenraum der vhs schlummert ein vergessener Schatz: Eine Druckwalze, die nur darauf wartet, Farbe und Struktur in dickes Papier zu prägen. Probieren Sie alles aus! Gestalten Sie Grußkarten oder große Drucke für die Wand – alles ist möglich! Durch das Druckverfahren entsteht ein ganz eigener Reiz der gebändigten Unmittelbarkeit. Die gleichmäßige Art, auf die Farben ins weiche Papier gepresst werden, die feinen Strukturen, die entstehen, wenn Ritzungen oder beispielsweise Pflanzenteile mitgepresst werden, verleihen der Monotypie einen einzigartigen, kostbaren Reiz.
Material ist bei der Kursleiterin gegen Gebühr erhältlich.

**176580**
**Olga-Maria Klassen**
6 UStd., 30,00 €
So., 11.10.2020, 13:30 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

**176600**
**Olga-Maria Klassen**
6 UStd., 30,00 €
So., 29.11.2020, 13:30 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

**176610**
**Olga-Maria Klassen**
6 UStd., 30,00 €
So., 06.12.2020, 13:30 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

**176620**
**Olga-Maria Klassen**
6 UStd., 30,00 €
So., 21.02.2021, 13:30 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

**176630**
**Olga-Maria Klassen**
6 UStd., 30,00 €
So., 21.03.2021, 13:30 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

**176640**
**Olga-Maria Klassen**
6 UStd., 30,00 €
So., 09.05.2021, 13:30 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

# Handwerken & Gestalten

## Gestalten mit Baumberger Sandstein

Die bruchrauen Steinbrocken haben meist schon eine ausdrucksstarke Form. Von dieser Form ausgehend, versuchen wir, die Skulptur zu entdecken und herauszuarbeiten. Es ist eine inspirative und künstlerische Arbeitsweise, um eine vollplastische Skulptur zu schaffen. Der Baumberger Sandstein ist hier aus der Region. Er ist weich, hat eine zarte Farbigkeit und lässt feinste Details zu. Materialkosten sind in der Gebühr enthalten. Werkzeug wird gestellt.
Mitzubringen: Arbeitskleidung, festes Schuhwerk, Bleistift, Brille gegen Steinsplitter, Arbeitshandschuhe (Gartenhandschuhe).

**177100**
**Ulrich Rothmund**
15 UStd., 110,00 €
Sa., 26.09.2020, 10:00 – 17:00 Uhr
So., 27.09.2020, 10:00 – 16:00 Uhr
Bürgerhaus Kinderhaus, Atelier Kap 8
Idenbrockplatz 8, 48159 Münster

## Speckstein

Speckstein wird schon seit über 5 000 Jahren von Bildhauern verwendet. Er ist somit eines der ältesten Künstlermaterialien und findet sich in vielen Kulturkreisen der Welt. Wegen seiner Weichheit ist Speckstein ideal für bildhauerisches Arbeiten, das ohne große körperliche Anstrengung möglich ist. Der Speckstein lässt sich wunderbar sägen, raspeln und mit dem Meißel bearbeiten.
In dem Kurs wird eine eigene Skulptur gearbeitet, die mit einem Stift auf einen Sockel montiert wird. Materialkosten sind in der Gebühr enthalten. Mitzubringen: Arbeitskleidung.

**177110**
**Ulrich Rothmund**
15 UStd., 96,60 €
Sa., 14.11.2020, 10:00 – 17:00 Uhr
So., 15.11.2020, 10:00 – 16:00 Uhr
Bürgerhaus Kinderhaus, Atelier Kap 8
Idenbrockplatz 8, 48159 Münster

**177120**
**Ulrich Rothmund**
15 UStd., 96,60 €
Sa., 13.03.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
So., 14.03.2021, 10:00 – 16:00 Uhr
Bürgerhaus Kinderhaus, Atelier Kap 8
Idenbrockplatz 8, 48159 Münster

## Holzbildhauerei – Material: Lindenbretter

Aus einem dicken Lindenholzbrett wird die Kontur einer Figur herausgesägt/gearbeitet und danach 3-dimensional geschnitzt. Ziel des Kurses ist es, Sie mit den Grundlagen der Holzbildhauerei vertraut zu machen. Sie lernen die Werkzeuge (Säge, Raspel, Bildhauereisen), ihre Handhabung und das Schärfen kennen. Schritt für Schritt erstellen Sie im Kurs eine eigene Holzfigur. Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.
Mitzubringen: Arbeitskleidung, Bleistift.

*Christiana Diallo-Morick*

**177130**
**Ulrich Rothmund**
15 UStd., 113,00 €
Sa., 30.01.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
So., 31.01.2021, 10:00 – 16:00 Uhr
Bürgerhaus Kinderhaus, Atelier Kap 8
Idenbrockplatz 8, 48159 Münster

**177140**
**Ulrich Rothmund**
15 UStd., 113,00 €
Sa., 26.06.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
So., 27.06.2021, 10:00 – 16:00 Uhr
Bürgerhaus Kinderhaus, Atelier Kap 8
Idenbrockplatz 8, 48159 Münster

## Dekorative Skulpturen – selbst gemacht

An diesem Tag wollen wir kleine, ausdrucksstarke Figuren gestalten, die auf einem schlichten Holzsockel ihre besondere Wirkung entfalten. Aus Papier und Klebeband formen wir ein figuratives Gerüst, das durch eine abschließende Schicht aus Gipsbinden eine lebendige Oberfläche bekommt. Anschließend können die Figuren farblich individuell gestaltet werden, farbenfroh oder in Bronze- oder Betonoptik. Der Workshop ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet.
Bitte bringen Sie einen Föhn, Schere, schmales Malerkrepp/Klebeband und Arbeitskleidung mit. Sonstige Materialien für jeweils eine Figur werden gestellt und sind in den Kursgebühren enthalten.

**177150**
**Christiana Diallo-Morick**
8 UStd., 48,00 €
So., 13.12.2020, 11:00 – 17:00 Uhr
Anmeldeschluss: 04.12.2020
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

**177152**
**Christiana Diallo-Morick**
8 UStd., 48,00 €
So., 30.05.2021, 11:00 – 17:00 Uhr
Anmeldeschluss: 21.05.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 111

## Drehen auf der elektrischen Töpferscheibe

Ob Sie in dieses Handwerk, das zwar uralt ist, aber doch hochmoderne Produkte hervorzaubern kann, einfach nur mal hineinschnuppern oder darin richtig eintauchen möchten – jede/r Interessent/-in ist willkommen. Als Anfänger/-in erlernen Sie die ersten Schritte und sind schon bald in der Lage, kleine Gefäße frei zu drehen. Natürlich steht jedem Teilnehmenden eine Töpferscheibe zur Verfügung und Sie werden individuell angeleitet. Die fertig gedrehten Stücke werden anschließend bemalt, glasiert und gebrannt.
Bitte Arbeitskleidung mitbringen. Am Ende des Kurses werden Material und Brennkosten abgerechnet (je nach Anzahl der Gefäße ca. 15 – 25 Euro). Keine Ermäßigung.
Informationen über Kurse für Fortgeschrittene erhalten Sie über den Kursleiter Bernhard Brück, Keramikwerkstatt Fachwerk Gievenbeck, Tel. 0251 87192118 (AB)

**177250**
**Bernhard Brück**
14 UStd., 110,00 €
Di., 18.08.2020 – Di., 29.09.2020
7 x dienstags, 19:00 – 21:00 Uhr
Fachwerk Gievenbeck, Keramikwerkstatt
Arnheimweg 40, 48161 Münster
*Ersatz für den ausgefallenen Kurs im Mai 2020*

**177252**
**Bernhard Brück**
14 UStd., 110,00 €
Di., 27.10.2020 – Di., 08.12.2020
7 x dienstags, 19:00 – 21:00 Uhr
Fachwerk Gievenbeck, Keramikwerkstatt
Arnheimweg 40, 48161 Münster

**177255**
**Bernhard Brück**
14 UStd., 110,00 €
Di., 12.01.2021 – Di., 23.02.2021
7 x dienstags, 19:00 – 21:00 Uhr
Fachwerk Gievenbeck, Keramikwerkstatt
Arnheimweg 40, 48161 Münster

**177257**
**Bernhard Brück**
14 UStd., 110,00 €
Di., 02.03.2021 – Di., 27.04.2021
7 x dienstags, 19:00 – 21:00 Uhr
Fachwerk Gievenbeck, Keramikwerkstatt
Arnheimweg 40, 48161 Münster

**177259**
**Bernhard Brück**
14 UStd., 110,00 €
Di., 11.05.2021 – Di., 22.06.2021
7 x dienstags, 19:00 – 21:00 Uhr
Fachwerk Gievenbeck, Keramikwerkstatt
Arnheimweg 40, 48161 Münster

## Töpfern für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Haben Sie mal wieder Lust, kreativ mit den Händen zu arbeiten? Möchten Sie den Werkstoff Ton und seine vielfältigen Möglichkeiten kennenlernen? Lassen Sie sich überraschen, welche neuen Gestaltungsformen es beim keramischen Gestalten heutzutage gibt. Es können künstlerische Skulpturen, moderne Gebrauchskeramik oder Plastiken für den Außenbereich entstehen und selbst die Kombination mit Metall und Holz ist möglich.
Der Kurs ist für Anfänger/-innen geeignet, die schon Erfahrung mit Ton haben und sich einfach nur wieder ganz neu inspirieren lassen wollen.
Mitzubringen: alte Kleidung, eventuell Holzküchenrolle

*Anne Huster*

Zusätzlich findet zwei Wochen nach dem Workshop ein Sa. (14:00 – 16:15 Uhr) zum Glasieren statt.
Hinweis: Materialkosten in Höhe von 10 bis 20 Euro sind, je nach Größe der entstandenen Arbeiten, an die Kursleiterin zu entrichten.

**177300**
**Anne Huster**
14 UStd., 70,00 €
Sa., 21.11.2020, 13:30 – 18:30 Uhr
So., 22.11.2020, 11:00 – 14:00 Uhr
Sa., 05.12.2020, 14:00 – 16:15 Uhr
Anmeldeschluss: 12.11.2020
Treffpunkt: Pflegeheim Marienstift, Atelier

**177310**
**Anne Huster**
14 UStd., 70,00 €
Sa., 30.01.2021, 13:30 – 18:30 Uhr
So., 31.01.2021, 11:00 – 14:00 Uhr
So., 07.02.2021, 14:00 – 16:15 Uhr
Anmeldeschluss: 20.01.2021
Treffpunkt: Pflegeheim Marienstift, Atelier

**177320**
**Anne Huster**
14 UStd., 70,00 €
Sa., 13.03.2021, 13:30 – 18:30 Uhr
So., 14.03.2021, 11:00 – 14:00 Uhr
Sa., 17.04.2021, 14:00 – 16:15 Uhr
Anmeldeschluss: 03.03.2021
Treffpunkt: Pflegeheim Marienstift, Atelier

**177330**
**Anne Huster**
14 UStd., 70,00 €
So., 06.06.2021, 13:30 – 18:30 Uhr
Mo., 07.06.2021, 11:00 – 14:00 Uhr
So., 20.06.2021, 14:00 – 16:15 Uhr
Anmeldeschluss: 26.05.2021
Treffpunkt: Pflegeheim Marienstift, Atelier

*Nähwerkstatt in Coerde*

## Kreatives Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

In einer kleinen Gruppe können Anfänger/-innen und Fortgeschrittene Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Sie erlernen und vertiefen den Umgang mit der Nähmaschine und erfahren Alles über Schnittmuster und das Zuschneiden des Stoffes. Für die Realisierung Ihres neuen Lieblingsstückes erhalten sie wertvolle Tipps und Tricks einer erfahrenen Dozentin. Anfänger sollten ihr geplantes Nähprojekt am ersten Kurstermin mit der Kursleiterin individuell besprechen.
Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: ca. 0,30 cm einfachen, günstigen Baumwollstoff für die ersten Nähübungen, Nähmaschinengarn, Stoffschere, Stecknadeln, Maßband, Schneiderkreide, Papier für Schnittmuster. Es stehen den Teilnehmenden hochwertige Pfaff-Nähmaschinen, eine Overlockmaschine und eine professionelle Bügelanlage zur Verfügung. Gerne kann die eigene Nähmaschine mitgebracht werden.
In Kooperation mit der Stadtteilwerkstatt Nord.

*Foto: Birgit Metze*

*Montagskurse*

**177401**
**Birgit Metze**
21 UStd., 100,80 €
Mo., 14.09.2020 – Mo., 09.11.2020
7 x montags, 17:00 – 19:15 Uhr
Stadtteilwerkstatt Nord,
An den Speichern 14, Coerde

**177402**
**Birgit Metze**
21 UStd., 100,80 €
Mo., 23.11.2020 – Mo., 18.01.2021
7 x montags, 17:00 – 19:15 Uhr
Stadtteilwerkstatt Nord,
An den Speichern 14, Coerde

**177403**
**Birgit Metze**
21 UStd., 100,80 €
Mo., 01.02.2021 – Mo., 22.03.2021
7 x montags, 17:00 – 19:15 Uhr
Stadtteilwerkstatt Nord,
An den Speichern 14, Coerde

**177404**
**Birgit Metze**
24 UStd., 115,20 €
Mo., 19.04.2021 – Mo., 21.06.2021
8 x montags, 17:00 – 19:15 Uhr
Stadtteilwerkstatt Nord,
An den Speichern 14, Coerde

*Donnerstagskurse*

**177408**
**Birgit Metze**
21 UStd., 100,80 €
Do., 17.09.2020 – Do., 12.11.2020
7 x donnerstags, 17:00 – 19:15 Uhr
Stadtteilwerkstatt Nord,
An den Speichern 14, Coerde

**177409**
**Birgit Metze**
21 UStd., 100,80 €
Do., 26.11.2020 – Do., 21.01.2021
7 x donnerstags, 17:00 – 19:15 Uhr
Stadtteilwerkstatt Nord,
An den Speichern 14, Coerde

**177410**
**Birgit Metze**
24 UStd., 115,20 €
Do., 04.02.2021 – Do., 25.03.2021
8 x donnerstags, 17:00 – 19:15 Uhr
Stadtteilwerkstatt Nord,
An den Speichern 14, Coerde

**177411**
**Birgit Metze**
24 UStd., 115,20 €
Do., 22.04.2021 – Do., 24.06.2021
8 x donnerstags, 17:00 – 19:15 Uhr
Stadtteilwerkstatt Nord,
An den Speichern 14, Coerde

Foto: Birgit Metze

*Workshop*

## Macht Euer Garn selbst! Spinnen lernen mit der Handspindel

Eine Jahrtausende alte Spinntechnik ist die der Fadenherstellung aus Wolle oder anderen Fasern mithilfe einer Handspindel. Die Technik ist leicht zu erlernen, und mit ihr bieten sich neue Möglichkeiten, individuelle Garne zum Stricken, Häkeln oder Weben zu erschaffen, die viel Raum für Kreativität bieten. Zudem entstehen dabei, je nach Ausgangsmaterial, natürliche Garne ohne chemische Zusätze oder faserschädigende industrielle Herstellungsprozesse. Die Teilnehmenden erlernen in diesem Kurs nicht nur die Grundtechnik des Spinnens, sondern erhalten auch Einblick in die unterschiedlichen Spindeltypen und ihre Anwendung. Auch verschiedene Woll- und Faserarten von „flauschig“ bis „robust“ werden vorgestellt, denn dieser Kurs steht ganz im Zeichen des Ausprobierens. Die Spindeln sowie Fasern (Schafwolle) werden zur Verfügung gestellt.

**177415**
**Claudia Holze-Thier, M. A.**
6 UStd., 24,00 €
Fr., 04.12.2020, 16:00 – 20:30 Uhr
Anmeldeschluss: 25.11.2020
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 3 – EG

**177417**
**Claudia Holze-Thier, M. A.**
6 UStd., 24,00 €
Fr., 26.02.2021, 16:00 – 20:30 Uhr
Anmeldeschluss: 17.02.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 3 – EG

Foto: Claudia Holze-Thier

## Klöppeln – Ein altes Kunsthandwerk in zeitgemäßer Verwendung

Im 1. Kurs beschäftigen wir uns mit der Spitzentechnik „Torchon“. Wir erarbeiten die verschiedenen Gründe anhand kleineren Objekten, die der Kursteilnehmer individuell aussuchen kann, wie z. B. Lesezeichen, Taschentuchetui, Sterne, Engel bis hin zum Mustertuch.
Im 2. Kurs beschäftigen wir uns mit der Spitzentechnik „Torchon“. Wir erarbeiten die verschiedenen Gründe anhand kleineren Objekten, die Sie individuell aussuchen können, wie z. B. Ufos, Windspiele, Schmetterlinge oder Deko für Mensch und Haus.

**177420**
**Gertrud Gerdes**
**Ingeborg Rulofs**
30 UStd., 96,00 €
Do., 03.09.2020 – Do., 26.11.2020
10 x donnerstags, 18:00 – 20:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt 3, Raum 111
ab dem 08.10.20: vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 3 – EG

**177421**
**Gertrud Gerdes**
**Ingeborg Rulofs**
30 UStd., 96,00 €
Do., 07.01.2021 – Do., 11.03.2021
10 x donnerstags, 18:00 – 20:15 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 9 – 1. OG

# Fotografie

*vhs Fotogruppe: Vernissage*

*Monats-Treff*

## vhs-Forum-Fotografie

Fotografie ist Kommunikation. Dazu gehört auch der gegenseitige Austausch unter Fotograf/-innen. Zu diesem Zweck treffen sich Fotofreunde seit vielen Jahren einmal monatlich in der Volkshochsschule.
Die vhs-Fotogruppe ist ein Forum für Interessierte, die über den Kurs hinaus miteinander in Kontakt bleiben und ihre Erfahrungen austauschen möchten. Sie diskutieren dort ihre neuesten Fotos, profitieren von gegenseitiger Bildkritik, stellen sich gemeinsame Fotoaufgaben, bearbeiten verschiedene Themen, unternehmen Exkursionen zu interessanten Fotomotiven in der Umgebung und besuchen Fotoausstellungen.
Die Treffen finden in der Regel jeden 2. So. im Monat statt (außer in den Schulferien).

**178100**
**Wolfhard Giersch**
So., 11.10.2020 – So., 13.06.2021
9 x sonntags, 17:00 – 19:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 1 – EG
3,00 € pro Treffen, Anmeldung nicht erforderlic

*Monats-Treff:*

## Audiovisions-Gruppe Fotografie Münsterland der vhs

Möchten Sie Ihre Bilder attraktiv in einer Schau präsentieren? Haben Sie schon Ihre ersten AV-Schauen erstellt und fragen sich, wie Sie sie interessanter machen könnten? Dann ist die AV-Gruppe Münsterland genau das richtige für Sie.
In der AV-Gruppe der vhs beschäftigen wir uns gemeinsam mit dem Medium Dia-Schau und Audio-Vision.
Wir sehen uns unter anderem AV-Schauen an – auch unfertige – und analysieren sie. Die konstruktive Diskussion führt zu Ideen, wie man Details besser machen kann. Außerdem unterstützen wir uns gegenseitig bei Projektions- und Vertonungsproblemen. Die Schwerpunkte des Programms werden gemeinsam vereinbart. Die Gruppe ist für alle Spielarten der Audiovision und für jeden Kenntnisstand sowie für alle technischen Systeme und Plattformen offen. Einzige Voraussetzung: Freude an der Audiovision!

**178200**
**Walter Buddendick**
Sa., 12.09.2020 – Sa., 10.07.2021
11 x samstags, 16:00 – 18:30 Uhr
am 12.09.20 vhs-Aegidiimarkt 3, Raum 212,
folgende Termine:
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 6 – EG
3,00 € pro Treffen,
Anmeldung nicht erforderlich

## Fotografie und Bildgestaltung

Sie sind fasziniert vom Fotografieren und möchten die Möglichkeiten Ihrer Kamera noch besser kennen lernen und nutzen? Dann sind Sie in diesen Kursen genau richtig. Diese Kurse vermitteln Ihnen die technischen Grundlagen der Fotografie in Theorie und Praxis.
In der ersten Hälfte stehen Fototechnik und die dazugehörige Theorie im Vordergrund. Praxiswissen und die Übung im Umgang mit der Kamera in unterschiedlichen Motivsituationen runden das Gelernte ab. Des Weiteren schulen Sie auch Ihr fotografisches Sehen und bekommen Wege zur bewussten Bildgestaltung aufgezeigt.
Der zweite Teil ist den Praxistipps gewidmet, wobei auch die Ergebnisse zweier Fotoexkursionen und eines Studio-Porträtabends in die abschließende Bildbesprechung einfließen. Voraussetzungen: Freude am Sehen und am Bild.

*Foto: Bernhard Kils*

Mitzubringen: Digitalkamera, vorzugsweise Spiegelreflex- oder Systemkamera mit abschaltbarer Vollautomatik und der Möglichkeit wechselbarer Objektive, aber auch Bridgekameras.
Kompaktkameras werden nicht empfohlen (außer sie besitzen umfangreiche Einstellungsmöglichkeiten).

**178300**
**Massimiliano Manzan**
30 UStd., 150,00 €
Mo., 26.10.2020 – Mo., 21.12.2020
9 x montags, 17:30 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 3 – EG
Anmeldeschluss: 19.10.2020

**178302**
**Bernhard Kils**
30 UStd., 150,00 €
Di., 27.10.2020 – Di., 15.12.2020
10 x dienstags, 18:30 – 20:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 9 – 1. OG
Anmeldeschluss: 20.10.2020

**178304**
**Massimiliano Manzan**
30 UStd., 150,00 €
Mo., 11.01.2021 – Mo., 22.03.2021
10 x montags, 17:30 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 8 – 1. OG
Anmeldeschluss: 04.01.2021

**178306**
**Bernhard Kils**
30 UStd., 150,00 €
Di., 12.01.2021 – Di., 02.03.2021
10 x dienstags, 18:30 – 20:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 9 – 1. OG
Anmeldeschluss: 05.01.2021

**178308**
**Massimiliano Manzan**
30 UStd., 150,00 €
Mo., 12.04.2021 – Mo., 21.06.2021
10 x montags, 17:30 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 9 – 1. OG
Anmeldeschluss: 05.04.2021

**178310**
**Bernhard Kils**
30 UStd., 150,00 €
Di., 13.04.2021 – Di., 08.06.2021
10 x dienstags, 18:30 – 20:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 9 – 1. OG
Anmeldeschluss: 05.04.2021

*Wochenend-Workshops*

## Vom Knipsen zum Fotografieren

Einfach bessere Fotos machen – nach diesem intensiven Einführungsseminar werden Sie diesem Ziel ein gutes Stück näher gekommen sein. Bernhard Kils bzw. Massimiliano Manzan geben Ihnen kompakt und intensiv grundlegende Einblicke in die Fotografie. Dieser Workshop richtet sich sowohl an Anfänger/-innen als auch an alle, die Lust haben, ihr schon vorhandenes Wissen im digitalen Zeitalter aufzufrischen. Was passiert beim Fotografieren technisch? Wie wird das Bild durch die Wahl des Objektivs, der Blende und der Verschlusszeit beeinflusst? Tipps zu sinnvollem Zubehör und viele Praxistipps runden den technischen Teil ab. Auch das „fotografische Sehen“ wird geschult: Was sollte schon vor dem „Klick!“ im Kopf passieren? Welche Einflüsse hat die menschliche Wahrnehmung auf Inhalt und Komposition? Aufnahme- und Gestaltungstipps werden anhand von Beispielfotos besprochen.
Nach dem Besuch dieses Workshops werden Sie bewusster Entscheidungen bei der Wahl der fotografischen Mittel treffen können. Sie werden Ihren eigenen Bildvorstellungen näher gekommen sein, die eigenen Bilder fundierter beurteilen können und vor allem mehr Freude am Ausprobieren haben.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse der eigenen Kamera.
Mitzubringen: Spiegelreflex- oder Systemkamera, auch Bridgekamera, jedoch keine Kompaktkameras, Bedienungsanleitung.
Zusatzinformation: Dieser Kurs ist nicht kameraspezifisch und ersetzt nicht das grundlegende Studium der Kamerabedienungsanleitung.

Foto: Bernhard Kils

**178320**
**Bernhard Kils**
**Massimiliano Manzan**
13 UStd., 65,00 €
Fr., 06.11.2020, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa., 07.11.2020, 10:00 – 18:00 Uhr
Anmeldeschluss: 30.10.2020
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 7 – 1. OG

**178330**
**Bernhard Kils**
**Massimiliano Manzan**
13 UStd., 65,00 €
Fr., 15.01.2021, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa., 16.01.2021, 10:00 – 18:00 Uhr
Anmeldeschluss: 08.01.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 3 – EG

**178340**
**Bernhard Kils**
**Massimiliano Manzan**
13 UStd., 65,00 €
Fr., 16.04.2021, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa., 17.04.2021, 10:00 – 18:00 Uhr
Anmeldeschluss: 09.04.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 3 – EG

**178350**
**Bernhard Kils**
**Massimiliano Manzan**
13 UStd., 65,00 €
Fr., 11.06.2021, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa., 12.06.2021, 10:00 – 18:00 Uhr
Anmeldeschluss: 04.06.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 3 – EG

*Workshop Teil 1*

## Theorie der Landschaftsfotografie

Das Ziel dieses ersten Teils des dreiteiligen Kurses „Theorie der Landschaftsfotografie“ ist es, Ihnen die Möglichkeiten der Landschaftsfotografie näher zu bringen und eine Übersicht an theoretischen Hintergründen zur Kunst der Landschaftsfotografie zu vermitteln, darunter Komposition, Kameratechnik, Ästhetik, aber auch von konkreten, praktischen Tipps. Diese sollen Sie dazu zu befähigen, Ihre eigenen fotografischen Ideen in dieser Art der Fotokunst konkret umzusetzen, sei es im Urlaub weit weg oder daheim in Deutschland.
Dieser Kurs richtet sich an motivierte Einsteiger/-innen, welche bereits mit der Kamera vertraut sind und Interesse daran haben tiefer in die Materie dieses Teilbereiches einzutauchen.
Der Workshop ist in drei Blöcke unterteilt, welche separat voneinander gebucht werden können, jedoch ist empfohlen alle drei zu besuchen.

**178400**
**Nicolas Alexander Otto**
8 UStd., 40,00 €
Fr., 06.11.2020, 13:00 – 19:00 Uhr
Anmeldeschluss: 30.10.2020
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 3 – EG

*Exkursion Teil 2*

## Die Praxis der Landschaftsfotografie – Die Rieselfelder

Dieser zweite Teil des dreiteiligen Kurses ist eine Praxiserfahrung vor Ort. Als direkte Umsetzung des Theoriewissens des ersten Teils, werden Sie am Beispiel der Rieselfelder im Umgang mit dem Erlernten eingewiesen.
Dieser Kurs richtet sich an motivierte Einsteiger/-innen, welche bereits mit der Kamera vertraut sind und Interesse daran haben tiefer in die Materie dieses Teilbereiches einzutauchen.
Der Workshop ist in drei Blöcke unterteilt, welche separat voneinander gebucht werden können, jedoch ist empfohlen alle drei zu besuchen.
Mitzubringen sind Spiegelreflex-, Bridge oder Systemkamera – keine Kompakt oder Handykamera – und, bei Unsicherheiten im Umgang, die Bedienungsanleitung, sowie falls vorhanden, ein Kamerastativ.

**178410**
**Nicolas Alexander Otto**
8 UStd., 40,00 €
So., 15.11.2020, 15:00 – 21:00 Uhr
Anmeldeschluss: 06.11.2020
Treffpunkt: Biologische Station, Coermühle 181

*Workshop Teil 3*

## Digitale Nachbearbeitung von Landschaftsfotografien in Adobe Lightroom und Photoshop

Dieser dritte Teil des Kurses beschäftigt sich mit der Bildbearbeitung von Landschaftsfotografien, vom Entwickeln der RAW Daten bis hin zu einigen Geheimtricks in Photoshop und soll als Überblick der hiesigen Potentiale dienen, ohne dabei die Handwerkskunst selbst zu überschatten. Hierzu sollten Sie bereits Grundkenntnisse in der Handhabung von Lightroom und Photoshop besitzen.
Dieser Kurs richtet sich an motivierte Einsteiger/-innen, welche bereits mit der Kamera vertraut sind und Interesse daran haben tiefer in die Materie dieses Teilbereiches einzutauchen.
Der Workshop ist in drei Blöcke unterteilt, welche separat voneinander gebucht werden können, jedoch ist empfohlen alle drei zu besuchen.

**178420**
**Nicolas Alexander Otto**
8 UStd., 40,00 €
So., 22.11.2020, 12:00 – 18:00 Uhr
Anmeldeschluss: 13.11.2020
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

*Nicolas Alexander Otto*

*Workshop Teil 1*

## Die Magie der Langzeitfotografie

Fotografien können den Moment festhalten, allerdings auch längere Zeiträume: mehrere Sekunden, Minuten oder gar Stunden in einem Bild komprimierten. Langzeitbelichtungen können die Nacht zum Tag und den Tag zur Nacht werden lassen. Das Ziel dieses dreiteiligen Kurses ist den bereits fotografisch fortgeschrittenen Teilnehmenden die kreativen und ästhetischen Möglichkeiten der Langzeitfotografie zu vermitteln und Ihnen zu ermöglichen sich diese zu eigen zu machen.
Das Ziel dieses ersten Teils des dreiteiligen Kurses „Magie der Langzeitfotografie“ ist es, den fotografisch bereits fortgeschrittenen Teilnehmenden die Möglichkeiten der Langzeitfotografie zu eröffnen. In diesem ersten Teil wird ein theoretisches Fundament im Umgang mit dem Themengegenstand geschaffen, dies beinhaltet etwa: die Handhabung von Graufiltern, speziellen Lichtsituationen und insbesondere Bewegung im Bild, aber auch allgemeines wie Grundlagen der Komposition im speziellen Bezug auf lange Belichtungszeiten.
Dieser Kurs richtet sich primär an motovierte Einsteiger/-innen, welche bereits mit der Kamera vertraut sind und Interesse daran haben tiefer in die Materie dieses Teilbereiches einzutauchen. Der Workshop ist in drei Blöcke unterteilt, welche separat voneinander gebucht werden können, jedoch ist empfohlen alle drei zu besuchen,

**178470**
**Nicolas Alexander Otto**
8 UStd., 40,00 €
So., 07.03.2021, 10:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 26.02.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 6 – EG

*Zeche Zollverein* *Foto: Nicolas Alexander Otto*

*Exkursion Teil 2*

## Die Praxis der Langzeitfotografie - Zeche Zollverein

Das Ziel dieses zweiten Teils des dreiteiligen Kurses „Magie der Langzeitfotografie“ ist es, das im ersten Teil erworbene Wissen in der Zeche Zollverein mit Hilfe des Dozenten einzustudieren und zu vertiefen. Dabei werden Graufilter vom Dozenten zur Verfügung gestellt. Anhand der Industriebauten der Zeche Zollverein und der nächtlichen Lichtinstallationen können faszinierende Fotografien angefertigt werden.
Mitzubringen sind: Spiegelreflex Kamera, Graufilter (mit zum jeweiligen Objektiv passenden Gewinde), sowie ein Kamerastativ, und wenn möglich ein externer Auslöser.

**178480**
**Nicolas Alexander Otto**
8 UStd., 40,00 €
So., 14.03.2021, 16:00 – 22:00 Uhr
Anmeldeschluss: 05.03.2021
Treffpunkt: Parkplatz Kokereiallee

*Workshop Teil 3*

## Digitale Nachbearbeitung von Langzeitfotografien

Das Ziel dieses dritten Teils „Magie der Langzeitfotografie“ ist es, die Bilder des vorangegangenen Praxisteils unter Anleitung des Fotografen in der Nachbearbeitung zu perfektionieren. Dabei werden fortgeschrittenen Kenntnisse in Adobe Lightroom und Photoshop vermittelt. Hier ist es dienlich, wenn Sie bereits mit der Software vertraut sind. Dabei werden Schwarz/Weiß- aber auch Farbentwicklungsprozesse von Anfang bis Ende durchgegangen. Anhand Ihrer Bilder, welche hier exemplarisch vom Dozenten bearbeitet werden, soll so ein fertiges Endprodukt des Workshops angefertigt werden.

**178490**
**Nicolas Alexander Otto**
8 UStd., 40,00 €
So., 28.03.2021, 12:00 – 18:00 Uhr
Anmeldeschluss:
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

*Workshop*

## Fotografie für Frauen

Frauen fotografieren oft „aus dem Bauch heraus“. Die Technik sollte beim Fotografieren gewiss nicht im Vordergrund stehen, aber ohne ein Grundwissen über die Funktionsweise Ihrer Kamera sind Sie der zweifelsfrei guten Automatik ausgeliefert und haben wenig Einfluss auf das Bildergebnis. Je sicherer Sie im Umgang mit Ihrer Kamera sind, umso gezielter können Sie belichten und gestalten, und umso eindrucksvollere Fotos werden Ihnen gelingen.
Jutta Engelage vermittelt Ihnen zunächst die wesentlichen Kenntnisse der digitalen Fotografie und erklärt Ihnen die wichtigsten Einstellungen Ihrer Kamera. Darüber hinaus verdeutlicht Ihnen die Fotokünstlerin an eigenem Bildmaterial verschiedene Wege und Möglichkeiten, fotografisch zu sehen. In diesen Workshops werden Sie lernen, Ihre Bilder bewusster zu gestalten und ein Gespür für unterschiedliche Motivsituationen zu entwickeln. Fotografieren lernt man in der Praxis. Deshalb erproben Sie die Kursinhalte in der Praxis und vertiefen so das Gelernte. Eine Auswahl der Ergebnisse wird gemeinsam besprochen.
Voraussetzungen: keine – außer: Freude am Fotografieren! Mitzubringen: Kamera und Bedienungsanleitung.
Zusatzinformation: Diese Workshops verstehen sich als Einstiegs- oder Auffrischungskurs, der Grundlagenkenntnisse vermittelt und Lust auf mehr macht.

*Jutta Engelage*

**178500**
**Jutta Engelage**
16 UStd., 86,40 €
Sa., 28.11.2020, 11:00 – 18:00 Uhr
So., 29.11.2020, 11:00 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 3 – EG

**178510**
**Jutta Engelage**
16 UStd., 86,40 €
Sa., 23.01.2021, 11:00 – 18:00 Uhr
So., 24.01.2021, 11:00 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 3 – EG

Jutta Engelage

## Bilder gestalten – Von der Idee zum Bild

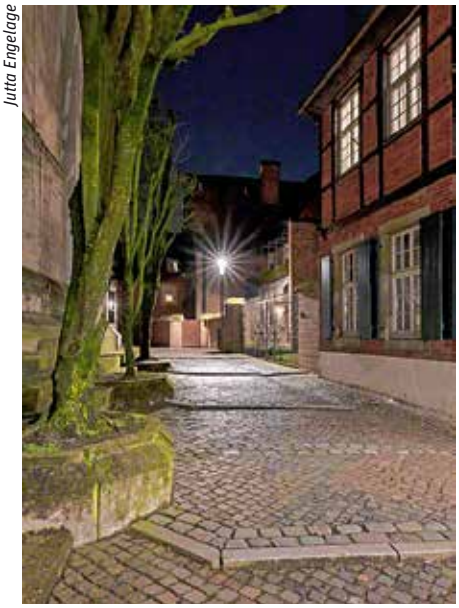
In diesem Fotoworkshop wird nicht das Rezept für ein gelungenes Bild vermittelt. Es geht vielmehr darum, Ihre Kreativität und Ihren individuellen fotografischen Stil zu fördern. Wie können Sie das, was Sie wahrnehmen und mit Ihren Aufnahmen ausdrücken wollen, überzeugend gestalten? Eine gute Kameraausrüstung und technische Kenntnisse sind ein gutes Handwerkszeug, führen aber nicht von allein zu gelungenen Fotos. Entscheidender ist der Blick für eine die gewünschte Bildaussage unterstreichende Gestaltung. Dabei reicht das Spektrum von sorgfältig gewählten Bildausschnitten bis hin zu freieren, experimentellen Kompositionen.
Zu Beginn des Workshops werden anhand von Bildbeispielen mehr oder weniger bekannte Bildgestaltungselemente vorgestellt, die Sie dann während kleinerer thematischer Exkursionen anwenden und auf ihren Wert für das eigene Fotografieren überprüfen können. Eine Auswahl der während der Exkursionen entstandenen Fotos wird gemeinsam besprochen und Optimierungsmöglichkeiten aufgezeigt.
Mitzubringen: Kamera, Laptop für die Bildauswahl, einen leeren USB-Stick

**178520**
**Jutta Engelage**
16 UStd., 86,40 €
Sa., 30.01.2021, 11:00 – 18:00 Uhr
So., 31.01.2021, 11:00 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 3 – EG

*Workshop*

## Münster im Abendlicht

Wenn der Tag sich dem Ende neigt und die Sonne langsam am Horizont versinkt, dann beginnt mit der Blauen Stunde die faszinierende Welt der Nachtfotografie. Das frühe Abendlicht „vergoldet“ die Stadt und in den hell erleuchteten Straßen und Gebäuden werden vorher scheinbar bedeutungslose Details fotogen hervorgehoben, während anderes im Dunkel der Nacht versinkt. Nun strahlt Münster einen besonderen fotografischen Reiz aus.



Jutta Engelage

Freitagabend erfahren Sie alles Wissenswerte rund um die Dämmerungs-, Nacht- und HDR-Fotografie, das Sie dann im Anschluss gleich in die Praxis umsetzen können.
Der Samstag beginnt mit der Analyse einer Auswahl Ihrer am Vorabend entstandenen Fotografien. Nach einer gemeinsamen Pause können Sie sich noch einmal fotografisch mit dem Thema auseinandersetzen.
Am Sonntag wird eine Auswahl der während der Exkursion am Samstag entstandenen Fotos besprochen und Optimierungsmöglichkeiten aufgezeigt.
Voraussetzungen: Kenntnisse der eigenen Kamera
Mitzubringen: Eine Kamera, Stativ, Fernauslöser, Laptop zur Bildauswahl, leerer USB-Stick

**178530**
**Jutta Engelage**
17 UStd., 91,80 €
Fr., 19.02.2021, 18:00 – 22:00 Uhr
Sa., 20.02.2021, 15:00 – 21:00 Uhr
So, 21.02.2021, 11:00 – 14:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 3 – EG

Foto: Peter Hoffmann

## Bildbearbeitung mit Affinity Photo

Der kreativen Bildgestaltung mit Photoshop Elements sind kaum Grenzen gesetzt. Doch das Programm ist auch nützlich, wenn Sie ihre Fotos, Videos und Musikdateien suchen oder wenn Sie RAW-Fotos haben, die entwickelt werden müssen.
Im Verlauf des Workshops lernen Sie mit dem Organizer ihren Medienbestand zu katalogisieren und Medien zu suchen; RAW-Fotos mit Adobe Camera RAW zu entwickeln; den Editor zur Korrektur und Bildoptimierung einzusetzen und mit Hilfe von Auswahlen und Ebenen Fotomontagen zu gestalten; Ihren Bildbearbeitungsworkflow zeitsparend zu gestalten und erfahren, wie Sie zu perfekten Druckergebnissen kommen.
Der Kurs ist für Einsteiger in die Bildbearbeitung und fortgeschrittene Amateure geeignet. Im Verlauf des Kurses benötigen Sie ihren Laptop, auf dem Photoshop Elements (als Demoversion) installiert ist. Als Ergänzung zu Photoshop Elements empfehle ich Ihnen die Plugins von www.ThePluginSite.com.
Bitte mitbringen: Laptop, Netzteil, evtl. Verlängerungskabel, Photoshop Elements (als Demoversion) installiert
Empfohlene Ergänzung: Elements XXL von ThePluginSi-te.com

**178560**
**Peter Hoffmann**
10 UStd., 60,00 €
Sa., 28.11.2020, 10:00 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 7 – 1. OG

Peter Hoffmann

## Bildbearbeitung mit Affinity Photo

Lightroom CC Classic ist das leistungsstärkste Programm, mit dem Sie ihre Fotos archivieren und entwickeln können. Sicherlich können Sie mit Lightroom CC Classic ihre Fotos auch zu einem Fotobuch zusammenfügen oder aus dem Programm heraus eine Webgalerie erzeugen, doch im Mittelpunkt des Kurses stehen das Archivieren und Organisieren Ihrer Medien und die korrigierende und kreative Gestaltung Ihrer Fotos.
Im Verlauf des Workshops lernen Sie, wie Sie mit Lightroom CC Classic ihre Fotos importieren, bewerten, sortieren, mit Metadaten versehen und in Sammlungen organisieren; wie Sie mit Lightroom CC Classic Bildfehler korrigieren und das Beste aus Ihren RAW- und JPEG-Fotos herausarbeiten; wie Sie mit Lightroom CC Classic ihre Fotos kreativ gestalten und wie Lightroom mit Photoshop CC zusammenarbeitet; wie Sie ihren Bildbearbeitungsworkflow zeitsparend gestalten und wie Lightroom CC Classic und Lightroom CC zusammenarbeiten.
Der Kurs ist für Lightroom-Einsteiger und fortgeschrittene Nutzer geeignet, die Ihren Bildbearbeitungsworflow optimieren wollen. Im Verlauf des Kurses benötigen Sie ihren Laptop, auf dem Lightroom CC Classic (als Demoversion) installiert ist. Lightroom CC Classic ist die Desktop Version des Programms und unterscheidet sich in der Bedienung und im Funktionsumfang von der für Mobilgeräte verfügbaren Lightroom CC-Version.
Bitte mitbringen: Laptop, Netzteil, evtl. Verlängerungskabel; Lightroom CC Classic (als Demoversion) installiert
Beachten Sie, dass dies kein Kurs zu Lightroom CC, der mobilen Programmversion ist!

**178561**
**Peter Hoffmann**
10 UStd., 60,00 €
Sa., 06.03.2021, 10:00 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 3 – EG

*Foto: Hardy Jackson*

## Einführung in die Portraitfotografie

Wie gelingen mit einfachen Mitteln schöne Portraitaufnahmen? Von Freunden, Bekannten, Hobby-Modellen, Kindern oder Haustieren? In diesem Seminar werden die Grundlagen der Portrait-Fotografie vermittelt sowie hilfreiche Tipps und Tricks für verschiedene Situationen an die Hand gegeben. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Outdoor- und Vor-Ort-Fotografie (professionelle Studiofotografie wird nur am Rand thematisiert). Nach einem theoretischen Teil in den ersten Sitzungen sollen sich die Teilnehmer auch eigene Versuche unternehmen, die im Rahmen des Seminars besprochen werden können. Eine eigene (am besten digitale) Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten muss von den Teilnehmern mitgebracht werden. Ideal wäre eine mit Wechselobjektivsystem (Spiegelreflex oder Systemkamera), eine Bridgekamera ist aber auch möglich.

**178580**
**Hardy Jackson**
18 UStd., 90,00 €
Mi., 05.05.2021 – Mi., 09.06.2021
6 x mittwochs, 19:00 – 21:15 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 – 1. OG
Anmeldeschluss: 27.04.2021

*Workshops*

## Available-Light-Fotografie

Ohne Licht geht nichts in der Fotografie. Aber was ist, wenn immerhin etwas Licht vorhanden ist? Dann lassen sich die Eigenheiten dieser Lichtstimmung für ganz besondere Fotos nutzen! Ob matter Kerzenschein, herbstliches Dämmerlicht oder die städtische Nachtbeleuchtung – oft ist es wünschenswert und machbar, auf den Blitz zu verzichten und so die Stimmung zu bewahren. In diesem Workshop lernen Sie in Theorie und Praxis die unterschiedlichen Möglichkeiten kennen, mit denen man bei spärlichen Lichtverhältnissen nicht nur fototechnisch zurechtkommt, sondern den Reiz des verfügbaren Lichts auch nutzt, um außergewöhnliche Bilder zu schaffen.
Massimiliano Manzan erklärt in diesem Workshop unter anderem die Chancen und Grenzen hoher ISO-Werte. Aber auch die modernen Bildstabilisierungssysteme und der sinnvolle Einsatz von lichtstarken Objektiven werden Thema in diesem Wochenend-Workshop sein. Behandelt werden außerdem der Lernprozess des Sehens im Dunkeln, die technikbedingten Einschränkungen bei der Bildgestaltung unter schwierigen Lichtbedingungen und die ästhetischen Qualitäten der schwachen Beleuchtung. Das alles wird auch anhand von Fotos vertieft und besprochen. Eine abendliche Fotoexkursion in Münster ist Teil des Workshops.
Voraussetzungen: sicherer Umgang mit der eigenen Fotoausrüstung.
Mitzubringen: Fotoausrüstung (digital oder analog); falls verfügbar: Stativ.
Falls gewünscht: eigene Fotos (gute und weniger gelungene) zum Workshop-Thema.

**178750**
**Massimiliano Manzan**
16 UStd., 80,00 €
Sa., 21.11.2020, 11:00 – 19:00 Uhr
So., 22.11.2020, 11:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 7 – 1. OG

**178751**
**Massimiliano Manzan**
16 UStd., 80,00 €
Sa., 06.03.2021, 11:00 – 19:00 Uhr
So., 07.03.2021, 11:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 2 – EG

*Workshop*

## Schärfere Fotos machen

Viele Fotografen sind mit der Schärfe ihrer Bilder oft unzufrieden: Die Gesamtschärfe ist ungenügend und/oder die Schärfe befindet sich im Bild nicht dort, wo man sie haben wollte. Schärfe ist ein wichtiges, oft gar entscheidendes Element der Bildgestaltung und ein gekonnter Umgang mit ihr ist für jeden ambitionierten Fotograf/in unerlässlich. In diesem Seminar behandelt der Foto- und Optikexperte Massimiliano Manzan die zahlreichen Ursachen unscharfer Bilder (Verwacklung, Fokusfehler durch Autofokus usw.). Es werden alle Mittel systematisch geschildert und geübt, die dem Fotograf/in in der Aufnahmepraxis zur Verfügung stehen, um die Bildschärfe zu verbessern oder deren Lage im Foto gezielt und präzise zu setzen. Dazu zählen unter anderem die Stabilisierung der Kamera, Techniken zum genaueren Fokussieren und die volle Nutzung der Objektivleistung.
Nach einem theoretischen Einführungsteil werden im Unterrichtsraum erste praktische Übungen durchgeführt, bevor es dann hinausgeht, um das Gelernte umzusetzen.
Voraussetzungen: solide Grundkenntnisse der Fototechnik. Mitzubringen: Kamera, Objektiv(e), Dreibeinstativ; falls vorhanden: Fernauslöser.
Zusatzinformation: Der Workshop richtet sich an Fotograf/-innen, die über eine DSLR- bzw. Systemkamera (z. B. spiegellose Kamera) verfügen.

**178780**
**Massimiliano Manzan**
9 UStd., 45,00 €
Sa., 12.12.2020, 10:00 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 2 – EG

*Foto: shutterstock*

# Pädagogik, Familie, Älterwerden

Andrea Scheipers

Anke Breitkopf

Merle Sacher

**Beratung:**
Andrea Scheipers 492-4322
ScheipersA@stadt-muenster.de

**Fachbereichsleiterin:**
Anke Breitkopf 492-4302
BreitkopfA@stadt-muenster.de

**Sekretariat:**
Merle Sacher 492-4345
Sacher@stadt-muenster.de

## Pädagogische Zertifikatslehrgänge und Qualifizierungen


Montessori-Diplom ..... 57
Montessori-Schnupperkurs ..... 58
Systemische Familienberatung ..... 58
Zertifikat: Qualifizierte Kindertagespflegeperson ..... 58
Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen ..... 59
Fortbildungen Sexualpädagogik ..... 60


## Familie und Pädagogik


Vorträge im Bereich Kinder, Familie, Erziehung ..... 61
Workshops und Semiare für Eltern und Familien ..... 62
PEKiP und Eltern-Baby-Gruppen ..... 62
Eltern-Kind-Spielgruppen ..... 65


## Frauen und Mädchen


Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen .. 66


## Älterwerden-Ältersein


Bildungsurlaub: Vorbereitung auf den Ruhestand ..... 66
Seniorentag 2021 ..... 67
Vorträge zu den Themen
Sicherheit, Depression, Testament, etc. ..... 67
Reisevorträge in der DKV-Residenz Tibus ..... 69
Gedächtnistraining ..... 70
Philosophie für Lebenserfahrene ..... 71
Schreibwerkstatt ..... 72
Kultur und Begegnung in Wolbeck ..... 72
Treffpunkte und Aktivitäten ..... 72
Münsters Seniorenzeitung MSZ ..... 72
ZwAR – Zwischen Arbeit und Ruhestand ..... 73

## Montessori

Foto: panthermedia

### Fortsetzung: Montessori-Diplom-Lehrgang 2020 – 2022
### BINDI: Binnen-differenzierter Montessori-Diplomkurs 0 – 6 und 6 – 12

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Montessori-Gesellschaft e. V. (DMG) findet seit Januar 2020 unser 18. Montessori-Diplom-Lehrgang an der vhs Münster statt. Erstmalig wurde auf das binnen-differenzierte Kurskonzept umgestellt. Dieser Kurs enthält damit mehr Inhalte, da neben der Entwicklungsstufe 3 – 6 Jahren auch die Frühpädagogik für die Altersstufe von 0 – 3 Jahren in die Ausbildung integriert ist.
Die aktualisierte und optimierte Ausbildung findet berufsbegleitend an Wochenenden statt und umfasst insgesamt gut 330 Unterrichtsstunden. Nach dem bestandenen Abschlußkolloquium im Frühjahr 2022 erhalten die Absolventinnen und Absolventen das Nationale Montessori-Diplom.

Foto: shutterstock

**Dozententeam:** Malve Fehrer, Silke Marquardt, Marina Kayser, Andrea Strewick, Julia Ruh, Ingrid Rudolf-Gissel, Heidi Laube-Reining, Tilmann Maier-Hofmann, Uli Pieper, Joachim Schriegel, Heinz Spiekermann-Coppenrath, Ulli Hoffmann

**Lehrgangsleitung:** Heinz Spiekermann-Coppenrath

**Information und Beratung:**
Anke Breitkopf, Tel.: 0251 492-4302,
E-Mail: breitkopfA@stadt-muenster.de

Deutsche Montessori Gesellschaft

„Das Leben anzuregen - und es sich dann frei entwickeln zu lassen - hierin liegt die erste Aufgabe des Erziehers."

**Infoabend zum Montessori-Diplom-Lehrgang 2022 – 2024**
Der Starttermin für den 19. Montessori-Diplom-Lehrgang ist für das Jahr 2022 geplant. Zielgruppe sind Pädagoginnen und Pädagogen aus dem Elementar- und Primarbereich.
Nähere Informationen zum Konzept und dem Dozententeam erhalten Sie am Infoabend.

*Infoabend*
**200900**
**Heinz Spiekermann-Coppenrath**
Mi., 27.10.2021, 19:00 – 20:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Forum 1
Eintritt frei

## Montessori-Schnupperkurs Kinder 0 – 6 Jahre

Ein Angebot für Pädagoginnen und Pädagogen, Eltern und alle, die sich für die Montessori-Pädagogik interessieren. In diesem Kurs lernen Sie die Pädagogik Maria Montessoris an vier Abenden in Theorie und Praxis kennen. Für Maria Montessori gelten die ersten sechs Lebensjahre als die wichtigste Phase des Lebens. Sie unterscheidet dabei in die erste Teilphase von 0 – 3 Jahren und die zweite Teilphase von 3 – 6 Jahren. Entsprechend dem Alter der Kinder geben wir Einblicke in die Bereiche: Lebenspraktische Übungen, Sinnesmaterial, Bewegung, Sprachmaterial, Mathematikmaterial, Kosmische Erziehung und Stilleübungen. Der Kurs findet im Inklusiven Montessori-Kindergarten Münster statt, in welchem umfangreiches Anschauungsmaterial zur Verfügung steht.

Foto: shutterstock

**222600**
**Christel Wehkamp-Kordt**
**Andrea Strewick**
12 UStd., 54,00 €
Mo., 02.11.2020 – Mo., 23.11.2020
4 x montags, 19:00 – 21:15 Uhr
Inklusiver Montessori-Kindergarten,
Mauritz-Lindenweg 100, 48145 Münster

**222602**
**Christel Wehkamp-Kordt**
**Andrea Strewick**
12 UStd., 54,00 €
Mi., 14.04.2021 – Mo., 03.05.2021
4 x mittwochs, 19:00 – 21:15 Uhr
Inklusiver Montessori-Kindergarten,
Mauritz-Lindenweg 100, 48145 Münster

*Bildungsurlaub*

## Systemische Praxis Auffrischung und Vertiefung

Das dreitägige Kompaktseminar bietet die Möglichkeit, das eigene pädagogische Handeln abseits des beruflichen Alltags zu reflektieren, zu stärken und den persönlichen Stil der Teilnehmenden weiterzuentwickeln. Die Vielfältigkeit der systemischen Methoden und der Blick auf den Klienten rücken dabei wieder in den Vordergrund. Anhand von Praxisfällen aus dem eigenen beruflichen oder persönlichen Kontext kommen die bekannten Methoden Genogrammarbeit, Aufstellung, Familienbrett und das systemische Fragen zur Anwendung und es werden neue Erfahrungen gemacht. Wie aus den Grundkursen gewohnt, soll die Arbeit mit viel Humor und neuen Ideen ergänzt werden.
Ziel des Bildungsurlaubs ist die Vertiefung der systemischen Theorie und Praxis.
Für den Bildungsurlaub können Sie einen Bildungsscheck oder eine Bildungsprämie einreichen.

Foto: fotolia.de

**210600**
**Josef van Lay**
**Thomas Gerling-Nörenberg**
28 UStd., 340 €
zzgl. 135 € für Unterkunft und Verpflegung (vor Ort zu entrichten)
Mo., 26.10.2020 – Mi., 28.10.2020
Landesturnschule Melle

# Kindertagespflege

BUNDESVERBAND FÜR KINDERTAGESPFLEGE
Bildung. Erziehung. Betreuung

## Zertifikatslehrgang 2021: Qualifizierte Kindertagespflegeperson (KTP)

Diese Fortbildung richtet sich an Kindertagespflegepersonen, die bereits aktiv in der Kindertagespflege tätig sind, nicht zu dem Personenkreis der pädagogischen Fachkräfte nach dem Kinderbildungsgesetz zählen und den Grundkurs bereits erfolgreich absolviert haben.
Die volkshochschule Münster bietet diese zertifizierte Qualifizierung in Kooperation mit dem Amt für Kinder, Jugendliche und Familien an. Die Weiterbildung orientiert sich an dem Curriculum des Deutschen Jugendinstituts und schließt mit einer schriftlichen Hausarbeit und einer mündlichen Abschlussprüfung ab. Die Teilnehmenden erhalten nach erfolgreichem Abschluss das Zertifikat „Qualifizierte Kindertagespflegeperson“ vom Bundesverband für Kindertagespflege.
Voraussetzung für die Teilnahme am Lehrgang sind der Hauptschulabschluss (oder ein vergleichbares Zeugnis aus dem Heimatland), gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift, der Nachweis der Teilnahme am Vorbereitungs- und Grundkurs und ein „Erste-Hilfe-Kurs am Kind“. Anmeldungen sind nur über das Amt für Kinder, Jugendliche und Familien möglich. Die Anmeldung (mit der Möglichkeit der Ratenzahlungsvereinbarung) wird von dort aus an die vhs weitergeleitet.
**Information und Beratung:**
Melanie Liedtke
Amt für Kinder, Jugendliche und Familien
Hafenstraße 30
48143 Münster
Tel: 492-5546
Liedtke@stadt-muenster.de

**Kursnummer 221001**
**Lehrgangsleitung: Hedda Aistermann**
128 Ustd., 408,00 €
Beginn: 16.01.2021
Abschlusskolloquium: 04.12.2021

*Die folgenden Fortbildungen richten sich ausschließlich an Kindertagespflegepersonen in Münster. Sie finden statt in Kooperation mit dem Netzwerk Kindertagespflege Münster und der Beratungsstelle Kindertagespflege vom Amt für Kinder, Jugendliche und Familien.*

## Mit schnellen Schritten … Entwicklungsförderung für U3-Kinder

In den ersten Lebensjahren spielt die Entwicklung von Wahrnehmung und Motorik für die weitere gesamtpersönliche Entwicklung des Kindes eine wesentliche Rolle. Die Fortbildung beinhaltet die Bausteine der kindlichen Wahrnehmung und Motorik sowie deren mögliche Störungen. Im weiteren Verlauf werden praxisnah die einzelnen Schritte der motorischen Entwicklung, sowie die Entwicklungsthemen nach Piaget, Freud und Erikson erarbeitet. Am Nachmittag werden Möglichkeiten zur Gestaltung von Bewegungsräumen und Materialien für Kindern von 0 bis 3 Jahren, Angebote für Drinnen und Draußen sowie für Einzelangebote und Kleingruppen vorgestellt und praktisch erprobt.

**221150**
**Olesja Hoffmann**
7 UStd., 10,50 €
Sa., 12.06.2021, 09:00 – 15:15 Uhr
Gesundheitshaus,
Verein für Mototherapie und Psychomotorische Entwicklungsförderung e. V., Gasselstiege 13, 48159 Münster, Bewegungsraum

## Das Prinzip Montessori – Pädagogik im U3-Bereich

„Hilf mir, es selbst zu tun“ ist eine der wichtigsten Aussagen, die Maria Montessori für Kinder im Alter von 0 bis 6 getroffen hat.
In dem Vortrag werden die grundlegenden Prinzipien der Montessori-Pädagogik erläutert und Umsetzungsbereiche praxisnah vorgestellt. Dabei wird insbesondere auf das Krippenalter, also die Altersstufe der 0- bis 3-Jährigen eingegangen.
Die Referentin ist Montessori-Erzieherin in einer U3-Gruppe und verfügt über das Montessori-Diplom U3 der Deutschen Montessori-Gesellschaft e. V..

**221100**
**Andrea Strewick**
3 UStd., 4,50 €
Mi., 23.06.2021, 19:00 – 21:15 Uhr
Inklusiver Montessori-Kindergarten,
Mauritz-Lindenweg 100, 48145 Münster
Anmeldung erforderlich

## Pädagogische Reihe: Mathematische Bildung für Kinder unter drei Jahren

Nach Maria Montessori ist das Kind ein Lerner und Entdecker, dem ein mathematischer Geist innewohnt. Aber wie entwickelt sich das Bewusstsein für Zahlen, Zählen und Abzählen und welche verschiedenen Fähigkeiten benötigen Kinder, um eine mathematische Kompetenz entwickeln zu können? Kinder machen von Geburt an mathematische Grunderfahrungen. Um dieses Potenzial entwickeln und entfalten zu können, benötigt das Kind sowohl eine Fülle von selbsttätigen Erfahrungen als auch unsere Begleitung und Unterstützung. Wir wollen unsere Umwelt bewusst unter einem mathematischen Blickwinkel wahrnehmen und werden feststellen, dass der Alltag vielfältige Möglichkeiten bietet, gemeinsam mit den Kindern mathematische Themen aufzugreifen und zu vertiefen.

**221105**
**Andrea Strewick**
3 UStd., 4,50 €
Mi., 22.09.2021, 19:00 – 21:15 Uhr
Inklusiver Montessori-Kindergarten, Gruppenraum, Mauritz-Lindenweg 100, 48145 Münster

## Folgebelehrung nach § 43 Infektionsschutzgesetz für Großtagespflegestellen

Die Fortbildung richtet sich an münsteraner Kindertagespflegepersonen in Großtagespflegestellen. Voraussetzung ist die Erstbelehrung beim Gesundheitsamt. Die Teilnahme ist verpflichtend und muss im Abstand von zwei Jahren wiederholt werden. Die Fortbildung enthält u. a. die vorgeschriebene Folgebelehrung nach § 43 des Infektionsschutzgesetzes. Folgende Fragen werden behandelt: Welche Richtlinien für Lebensmittelunternehmer gelten für die Großtagespflegestellen in Münster? Was beinhaltet das HACCP- Konzept? Wie müssen Temperaturkontrollen oder die Rückverfolgbarkeit von Lebensmitteln dokumentiert werden? Was ist zu beachten, wenn das Essen von einem Caterer geliefert wird? Ein zusätzliches Thema ist der Brandschutz in der Kindertagespflege.

*Online-Veranstaltung*
**221274**
**Sandra Wilpsbäumer**
3 UStd., gebührenfrei
Do., 17.09.2020, 18:00 – 20:15 Uhr

**221272**
**Sandra Wilpsbäumer**
3 UStd., gebührenfrei
Do., 21.01.2021, 18:00 – 20:15 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 1 – EG

## Infektionsschutz und Lebensmittelhygiene für Tageseltern im Privathaushalt

Die Fortbildung richtet sich an Kindertagespflegepersonen, die in privaten Räumen tätig sind. Die Teilnahme ist für Kindertagespflegepersonen in Münster verpflichtend und muss im Abstand von fünf Jahren wiederholt werden. In der Fortbildung werden die Grundlagen einer guten Lebensmittelhygienepraxis in der Kindertagespflege vermittelt und Fragen zum Infektionsschutz behandelt. Es geht u.a. um folgende Themen: Was sind leichtverderbliche Lebensmittel? Was ist bei der Zubereitung zu beachten? Welche Grundregeln gibt es, wenn Kinder mithelfen? Wie können Allergene in Produkten erkannt werden? Ein zusätzliches Thema ist der Brandschutz in der Kindertagespflege.

**221281**
**Sandra Wilpsbäumer**
3 UStd., gebührenfrei
Do., 05.11.2020, 18:00 – 20:15 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 – 1. OG

*Online-Veranstaltung*
**221282**
**Sandra Wilpsbäumer**
3 UStd., gebührenfrei
Mi., 14.04.2021, 18:00 – 20:15 Uhr

pro familia

pro familia ist gemeinnützig, konfessionell und politisch unabhängig. Beratungsangebote richten sich an Frauen, Männer, Jugendliche und Kinder verschiedener Alters- und Bevölkerungsgruppen. pro familia Münster arbeitet zu allen Fragen der Familienplanung, Partnerschaft, Sexualität, Sexualpädagogik und Schwangerschaft. Informationen unter: pro familia, Ludgeriplatz 12, 48151 Münster, Tel.: 0251 45858, E-Mail: muenster@profamilia.de, www.profamilia.de/muenster. Sexualpädagogische Angebote für Heranwachsende, Eltern und Multiplikatorinnen bietet pro familia inzwischen seit über 30 Jahren in Münster an. Die vhs arbeitet zu Themen der Sexualpädagogik mit der pro familia-Beratungsstelle in Münster zusammen.

## Kuscheln, Schmusen, Doktorspiele – kindliche Sexualität im Kindergartenalltag

Diese Fortbildung richtet sich an Erzieher/-innen und wird in Kooperation mit der vhs Münster angeboten.
Im Kindergartenalltag findet eine wesentliche Weichenstellung für die Persönlichkeitsentwicklung statt, auch in Bezug auf Körperlernen und die Ausformung kindlicher Sexualität. Die Sexualität der Kinder äußert sich auf ganz verschiedene Weise und in fast allen alltäglichen Situationen. Oft passiert das nicht ohne eine Verunsicherung aufseiten der Erwachsenen, z. B. dann, wenn die Kinder sie mit Doktorspielen, sexualisierter Sprache oder mit kindlichen Formen von Selbstbefriedigung konfrontieren. Sexuelle Bildung und Prävention vor sexueller Gewalt beginnen bereits im Kindesalter. Was normal ist und wie Kinder dieser Altersstufe sexualpädagogisch begleitet werden können, wird an diesem Fortbildungstag besprochen und erprobt. Aktuelle Medien und Materialien werden vorgestellt.

**222352**
**Beate Martin**
8 UStd., 40,00 €
Do., 10.09.2020, 10:00 – 17:00 Uhr
pro familia, Seminarraum
Ludgeriplatz 12, 48151 Münster

## Sexuell selbstbestimmt leben trotz einer Behinderung!?

Sexuelle Selbstbestimmung ist ein Menschenrecht. Dennoch ist Sexualität noch immer kein selbstverständlicher Bestandteil des Lebens von Menschen mit Behinderung. Wie kann im Alltag von Institutionen respektvolle, intimitätsschützende Begleitung, Unterstützung und Aufklärung mit erwachsenen Menschen aussehen? Welcher Umgang mit „sexuellen Auffälligkeiten“ ist professionell und wird den Menschen gerecht? Wiederkehrende Themen sind oft Nähe und Distanz, Intimität und Öffentlichkeit, die Sorge vor Grenzüberschreitungen, Kinderwunsch, sexuelle Assistenz.
In dieser Fortbildung werden sexualitätsbezogene Alltagssituationen besprochen und Handwerkszeug für einen professionellen Umgang gegeben.

**222354**
**Beate Martin**
**Andreas Häner**
8 UStd., 40,00 €
Mo., 02.11.2020, 10:00 – 17:00 Uhr
pro familia, Seminarraum
Ludgeriplatz 12, 48151 Münster

## Sexuelle Selbstbestimmung und Empowerment fördern – sexuelle und geschlechtliche Vielfalt in der Kinder- und Jugendarbeit

Sexuelle Selbstbestimmung benötigt Entfaltungs- und Erfahrungsräume. Im Kindes- und Jugendalter werden die Grundlagen zur sexuellen Identität gelegt und verankert. Heranwachsende benötigen dafür eine angemessene Begleitung von Erwachsenen zwischen Gewährenlassen und Schutz. Die Herausforderungen in der professionellen Arbeit nehmen durch den längst überfälligen, offeneren Umgang mit geschlechtlicher Vielfalt (z. B. trans, inter*, nicht-binär) und sexuellen Orientierungen auch schon im Kindes- und Jugendalter zu. Welche Unterstützung benötigen Einzelne und wie kann in der Kinder- und Jugendhilfe ein diskriminierungsärmerer Alltag erreicht werden? In dieser Fortbildung werden Hintergrundwissen und anhand von Fallbeispielen und Leitlinien praxistaugliche Umgangsweisen vermittelt.

**222356**
**Beate Martin**
**Andreas Häner**
8 UStd., 40,00 €
Di., 23.02.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
pro familia, Seminarraum
Ludgeriplatz 12, 48151 Münster

Weitere beruflichen Fortbildungen finden Sie im Fachbereich Beruf und Wirtschaft sowie Digitale Medien

Foto: panthermedia

# Pädagogik und Familie

## Hochsensibilität bei Kindern und Jugendlichen

Ist Ihr Kind „irgendwie anders“? Sind Sie in Sorge, mit Ihrem Kind könnte etwas nicht in Ordnung sein? Reagiert es ängstlich auf laute Geräusche, fremde Menschen oder Änderungen im Tagesablauf? Besonderes typische Merkmale von hochsensiblen Kindern sind oft ein hohes Einfühlungsvermögen, großer Gerechtigkeitssinn, eine ausgeprägte Intuition, Kreativität und Fantasie, musische und künstlerische Begabungen sowie ein früh ausgeprägter, altersuntypischer Wortschatz und Sprachgebrauch. Sie können, wenn sie sich sicher und geborgen fühlen, sehr empathisch, offen, kraftvoll und sozial kompetent sein.
Aber es gibt auch die andere Seite: Hochsensible Kinder reagieren in der Regel viel heftiger auf äußere Faktoren wie grelles Licht, laute Geräusche, starke Gerüche, Wärme und Kälte, Hunger und Durst. Diese Faktoren können innerhalb kürzester Zeit zu einer kompletten Überreizung ihres hochsensiblen Nervensystems führen und starke, scheinbar unvorhersehbare Gefühlsausbrüche mit sich bringen, die Eltern und Erziehende immer wieder vor Herausforderungen stellen.
Dieser Vortragsabend richtet sich an Eltern (und Großeltern) von hochsensiblen Kindern und Jugendlichen. Sie erhalten einen Einblick in das Erleben und die Seelenwelt der Kinder und gewinnen Einsichten darüber, wie Sie sie liebevoll stärkend begleiten und wirkungsvoll unterstützen können.

**222514**
**Tanja Gellermann**
3 UStd., 15,00 €
Mi., 28.10.2020, 18:30 – 20:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 2 – EG
Anmeldung erforderlich

## Hochsensibel und Mitten im Leben Hochsensibilität bei Erwachsenen

Hochsensible Persönlichkeiten nehmen ihre Umwelt auf besondere Weise wahr und sind von diesem Erleben nicht immer begeistert. Viele Eindrücke fluten ungefiltert ins Alltagserleben, beanspruchen Raum und Zeit und verlangen nach Verarbeitung. Oft steigt damit auch die innere Anspannung und es entsteht zunehmend ein Gefühl von Druck und Stress.
Im Rahmen dieses Vortrages widmen wir uns den besonderen Erlebnisqualitäten als hochsensibler Erwachsener. Wir schauen uns an, welche spezifischen Persönlichkeitsmerkmale mit diesem Temperament verbunden sind und wie sie leichter in den Alltag integriert und zunehmend als Potenzial statt nur als Belastung erlebt werden können. Den biochemischen Aspekten unseres autonomen Nervensystems kommt hierbei eine besondere Bedeutung zu.

**222515**
**Tanja Gellermann**
3 UStd., 18,00 €
Di., 26.01.2021, 18:30 – 20:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 – 1. OG
Anmeldung erforderlich

*Vortrag*

## Zappelphilipp & Co. – Ein effizientes Bewegungsprogramm

Schul- und Lernprobleme, Wutausbrüche, motorisch auffällig? Nachhilfe oder sogar eine Therapie bleiben erfolglos? Ein Blick über den Tellerrand lohnt sich! Ursachen für „auffälliges“ Verhalten bei Kindern, Jugendlichen und auch Erwachsenen haben oft einen ganz logischen Ursprung: fehlende Reflexintegration! Erfahren Sie mehr über ein effektives Bewegungsprogramm mit Langzeitwirkung.

*Foto: fotolia*

**222518**
**Esther-Maria Holtbecker**
2 UStd., 8,00 €
Di., 12.01.2021, 19:00 – 20:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 – 1. OG
Anmeldung erforderlich

*Vortrag*

## Nein aus Liebe – Die Kunst, mit gutem Gewissen Nein zu sagen

Warum fällt es uns so schwer, zu unseren Kindern Nein zu sagen? Dürfen wir mit gutem Gewissen Nein sagen? Der Familie die eigenen Grenzen zu zeigen und Kindern Wünsche abzuschlagen ist eine Herausforderung für uns – gleichzeitig sorgt dies für Klarheit und tut nicht nur uns, sondern der ganzen Familie gut!
Wir werden uns auf der Grundlage der Arbeiten des dänischen Familientherapeuten und Bestsellerautors Jesper Juul mit diesem Thema beschäftigen. Nach dem Vortrag gibt es die Möglichkeit für Fragen und gegenseitigen Austausch.

**222519**
**Dorothea Liess**
2 UStd., 8,00 €
Di., 26.01.2021,
19:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz
5, Raum 3 – EG

*Dorothea Liess*

## Gesellschaftsspiele
## Die Welt der modernen Brett- und Kartenspiele

Wer bei Gesellschaftsspielen noch in erster Linie an „Mensch ärger Dich nicht“, „Uno“ und „Monopoly“ denkt, hat einiges verpasst. Denn moderne Spiele haben mehr an Originalität, Kurzweiligkeit und Abwechslungsreichtum zu bieten.
In dem Seminar werden einige der besten Neuerscheinungen der letzten Jahre vorgestellt und ausprobiert. Die Bandbreite reicht dabei von einfachen Party- und Kartenspielen bis hin zu anspruchsvollen Strategiespielen mit teils historischen Settings. Im Fokus werden Spiele stehen, die sich an eine breite Zielgruppe von Erwachsenen, Jugendlichen sowie Familien mit Kindern ab 12 Jahren richten. Letztlich steht natürlich der Spaß im Vordergrund und Sie können sich nach Interessenlage zu Spielgruppen zusammenfinden.

**222850**
**Hardy Jackson**
21 UStd., 52,50 €
Mi., 20.01.2021 – Mi., 03.03.2021
7 x mittwochs, 19:00 – 21:15 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 – 1. OG

## Das Leben durch die rote Nase betrachten – Perspektivwechsel mit Humor

Sie möchten humorvoll Ihre Ressourcen und Ihr Potenzial erkunden? Wie ein Clown auch mal unbeschwert über sich selbst lachen?
Der Workshop bietet Ihnen durch spielerische Übungen und Methoden des Improvisationstheaters in der Gruppe die Möglichkeit, lustvoll, fröhlich und entspannt miteinander das Leben und sich selbst aus neuen Perspektiven zu erfahren. Vielleicht ermöglicht der neu entdeckte Clown, neue, freche, tollpatschige, großspurige Seiten an Ihnen kennen und lieben zu lernen und diesen mehr Raum in Ihrem Alltag und Beruf zu geben.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Voraussetzung sind Spaß und Neugierde.

**222860**
**Ulrike Simon**
8 UStd., 54,40 €
Sa., 14.11.2020, 10:00 – 17:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 3 – EG

**222870**
**Ulrike Simon**
8 UStd., 54,40 €
Sa., 20.03.2021, 10:00 – 17:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 3 – EG

## Unser Wald im Klimawandel
## Wald-Klima-Lehrpfad in der Hohen Ward

Vom Klimakönner zum Klimapatienten? So könnte man schlussfolgern, wenn man den Zustand des Waldes betrachtet. Einerseits sorgen sich Experten, weil Trockenperioden und Stürme dem Wald zusetzen. Andererseits ist der Wald Garant für eine positivere Klimabilanz, denn 14 % der Treibhausgase in Deutschland werden von Wäldern gebunden. Der Waldkosmos ist ein empfindliches Ökosystem, das sich aber zugleich als Multitalent mit unterschiedlichen Funktionen erweist.
Bei der Führung geht es um das Zusammenspiel von Wald, Klima und Mensch. An verschiedenen Stationen des Wald-Klima-Lehrpfads werden hierzu Informationen erlebnisorientiert vermittelt. Die Führung ist auch für Familien geeignet.
Hinweis: Eigene (Enkel-) Kinder bis 14 Jahre können in Begleitung der Eltern bzw. eines Elternteils/Oma/Opa kostenfrei teilnehmen. Bitte geben Sie den Namen und das Alter des Kindes/der Kinder im Feld „Bemerkungen“ an.

**222550**
**Ursula Schäfer-Rehfeld**
3 UStd., 10,20 €
Sa., 07.11.2020, 14:00 – 16:15 Uhr
Treffpunkt: Nabu-Naturschutzstation, Westfalenstr. 490, 48165 Münster-Amelsbüren

## PEKiP®- und Eltern-Baby-Kurse

### Begleitung, Unterstützung und Stärkung von Eltern im Umgang mit ihren Babys im ersten Lebensjahr

Einmal wöchentlich treffen sich Mütter oder Väter mit ihrem mindestens vier Wochen alten Baby in einem freundlichen, warmen Raum. In dieser Umgebung werden dem Säugling, in der Regel ohne störende Kleidung und Windel, Spiel- und Bewegungsanregungen vermittelt. Die Kursleiterinnen passen diese Angebote an den individuellen Entwicklungsstand eines jeden Kindes an.
Ziel der Kurse ist es, Eltern und Babys im sensiblen Prozess des Zueinanderfindens zu unterstützen, um

- das Baby in seiner momentanen Situation und seiner Entwicklung wahrzunehmen, zu begleiten und zu fördern,
- die Beziehung zwischen dem Baby und seinen Eltern zu stärken und zu vertiefen,
- die Eltern in ihrer Situation zu begleiten und den Erfahrungsaustausch sowie die Kontakte der Eltern untereinander zu fördern,
- dem Baby Kontakte zu Gleichaltrigen zu ermöglichen.

Die Kurse werden von erfahrenen Kursleiterinnen durchgeführt, die über entsprechende Zusatzausbildungen in der Kleinstkindpädagogik oder über eine PEKiP®-Ausbildung (Prager-Eltern-Kind-Programm) verfügen.

Bitte kleiden Sie sich leicht und bringen Sie zwei Handtücher und Wickelsachen mit. Geben Sie bei der Anmeldung das (voraussichtliche) Geburtsdatum Ihres Kindes an. Bei der Kurswahl bitte von dem errechneten Termin der Geburt ausgehen. Zu den Gruppen gehört neben den Treffen am Tag zusätzlich ein Elternabend für das ungestörte Gespräch über Entwicklungs- und Erziehungsfragen. Diesen Termin gibt Ihnen die Gruppenleiterin im Kurs bekannt.
Hinweis:
Bei Interesse am Folgekurs bitte Teil 2 gleich mit anmelden.

PEKiP®

## Innenstadt

Veranstaltungsort: Zukunftswerkstatt Kreuzviertel e. V. , Schulstr. 45, 48149 Münster

### November bis Dezember 2019

PEKiP – Teil 2
**233200**
**Maita Schweickart**
37 UStd., 125,80 €
Do., 20.08.2020 – Do., 17.12.2020
17 x donnerstags, 09:00 – 10:30 Uhr
zusätzlich 1 Elternabend

### Januar bis Februar 2020

PEKiP – Teil 2
**233202**
**Maita Schweickart**
53 UStd., 180,20 €
Do., 20.08.2020 – Do., 25.02.2021
25 x donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr
zusätzlich 1 Elternabend

### März bis April 2020

PEKiP – Teil 2
**233204**
**Maita Schweickart**
57 UStd., 193,80 €
Mi., 19.08.2020 – Mi., 17.03.2021
27 x mittwochs, 10:30 – 12:00 Uhr
zusätzlich 1 Elternabend

### Mai bis Juni 2020

PEKiP – Teil 1
**233208**
**Maita Schweickart**
37 UStd., 125,80 €
Mi., 19.08.2020 – Mi., 16.12.2020
17 x mittwochs, 09:00 – 10:30 Uhr
zusätzlich 1 Elternabend

PEKiP – Teil 2
**233210**
**Maita Schweickart**
49 UStd., 166,60 €
Mi., 13.01.2021 – Mi., 30.06.2021
23 x mittwochs, 09:00 – 10:30 Uhr
zusätzlich 1 Elternabend

### Juli bis August 2020

PEKiP – Teil 1
**233212**
**Maita Schweickart**
27 UStd., 91,80 €
Di., 22.09.2020 – Di., 15.12.2020
12 x dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr
zusätzlich 1 Elternabend

PEKiP – Teil 2
**233214**
**Maita Schweickart**
47 UStd., 159,80 €
Di., 12.01.2021 – Di., 29.06.2021
22 x dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr
zusätzlich 1 Elternabend

### September bis Oktober 2020

PEKiP – Teil 1
**233216**
**Maita Schweickart**
8 UStd., 27,20 €
Di., 24.11.2020 – Di., 15.12.2020
4 x dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr

PEKiP – Teil 2
**233217**
**Maita Schweickart**
47 UStd., 159,80 €
Di., 12.01.2021 – Di., 29.06.2021
22 x dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr
zusätzlich 1 Elternabend

### November bis Dezember 2020

PEKiP
**233218**
**Maita Schweickart**
41 UStd., 139,40 €
Do., 28.01.2021 – Do., 01.07.2021
19 x donnerstags, 09:00 – 10:30 Uhr
zusätzlich 1 Elternabend

### Januar bis Februar 2021

PEKiP
**233220**
**Maita Schweickart**
25 UStd., 85,00 €
Do., 25.03.2021 – Do., 01.07.2021
11 x donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr
zusätzlich 1 Elternabend

### März bis April 2021

PEKiP
**233222**
**Maita Schweickart**
15 UStd., 51,00 €
Mi., 26.05.2021 – Mi., 30.06.2021
6 x mittwochs, 10:30 – 12:00 Uhr
zusätzlich 1 Elternabend

### Mai bis Juni 2021

PEKiP – Interessentenliste
für den Kursstart im August 2021
**233224**
kostenfrei

### Juli – August 2021

PEKiP – Interessentenliste
für den Kursstart im September 2021
**233226**
kostenfrei

## Hiltrup

Veranstaltungsort: Herz-Jesu-Krankenhaus, Westfalenstr. 109
Eingang: Zentralschule für Gesundheitsberufe St. Hildegard, Personalwohnheim, Raum 1

### November 2019 bis Februar 2020

Eltern-Baby-Kurs – Teil 2
**233302**
**Birgit Zopes**
41 UStd., 139,40 €
Mi., 12.08.2020 – Mi., 20.01.2021
19 x mittwochs, 09:00 – 10:30 Uhr
zusätzlich 1 Elternabend

### März bis April 2020

Eltern-Baby-Kurs
**233308**
**Anke Werdermann**
57 UStd., 193,80 €
Fr., 14.08.2020 – Fr., 19.03.2021
27 x freitags, 10:30 – 12:00 Uhr
zusätzlich 1 Elternabend

### Mai bis Juni 2020

Eltern-Baby-Kurs – Teil 1
**233310**
**Birgit Zopes**
37 UStd., 125,80 €
Mi., 12.08.2020 – Mi., 16.12.2020
17 x mittwochs, 10:30 – 12:00 Uhr
zusätzlich 1 Elternabend

Eltern-Baby-Kurs – Teil 2
**233311**
**Birgit Zopes**
35 UStd., 119,00 €
Mi., 13.01.2021 – Mi., 19.05.2021
16 x mittwochs, 10:30 – 12:00 Uhr
zusätzlich 1 Elternabend

### Juli bis August 2020

Eltern-Baby-Kurs – Teil 1
**233315**
**Sabine Deppe**
23 UStd., 78,20 €
Fr., 25.09.2020 – Fr., 11.12.2020
10 x freitags, 09:00 – 10:30 Uhr
zusätzlich 1 Elternabend

Eltern-Baby-Kurs – Teil 2
**233317**
**Sabine Deppe**
47 UStd., 159,80 €
Fr., 08.01.2021 – Fr., 25.06.2021
22 x freitags, 09:00 – 10:30 Uhr
zusätzlich 1 Elternabend

### September bis Oktober 2020

Eltern-Baby-Kurs – Teil 1
**233320**
**Sabine Deppe**
27 UStd., 91,80 €
Mo., 30.11.2020 – Mo., 15.03.2021
12 x montags, 09:00 – 10:30 Uhr
zusätzlich 1 Elternabend
Eltern-Baby-Kurs – Teil 2

**233322**
**Sabine Deppe**
23 UStd., 78,20 €
Mo., 12.04.2021 – Mo., 21.06.2021
10 x montags, 09:00 – 10:30 Uhr
zusätzlich 1 Elternabend

### November bis Dezember 2020

Eltern-Baby-Kurs – Teil 1
**233324**
**Birgit Zopes**
41 UStd., 139,40 €
Mi., 27.01.2021 – Mi., 23.06.2021
19 x mittwochs, 09:00 – 10:30 Uhr
zusätzlich 1 Elternabend

### Januar bis Februar 2021

Eltern-Baby-Kurs – Teil 1
**233330**
**Anke Werdermann**
24 UStd., 81,60 €
Fr., 26.03.2021 – Fr., 25.06.2021
12 x freitags, 10:30 – 12:00 Uhr
zusätzlich 1 Elternabend

### März bis April 2021

Eltern-Baby-Kurs – Teil 1
**233340**
**Birgit Zopes**
10 UStd., 34,00 €
Mi., 26.05.2021 – Mi., 23.06.2021
5 x mittwochs, 10:30 – 12:00 Uhr

### Mai bis Juni 2021

Interessentenliste für den Kursstart im August 2021
**233350**
kostenfrei

### Juli bis August 2021

Interessentenliste für den Kursstart im September 2021
**233360**
kostenfrei

## Eltern-Kind-Spielgruppen für Eltern mit Kindern ab dem 1. Lebensjahr

Die Eltern-Kind-Spielgruppen können eine Weiterführung der PEKiP-Kurse oder Eltern-Baby-Kurse sein. Sie beginnen für Eltern mit ihren Kindern ab dem 1. Lebensjahr. Einmal wöchentlich treffen sich Mütter oder Väter mit ihrem Kind in einer vorbereiteten Umgebung. Jedes Kind kann seinen individuellen Interessen folgen. Gemeinsam werden Sing- und Bewegungsspiele angeboten und soziale Verhaltensweisen gefördert. Die Kinder lernen ihre ersten Freundinnen und Freunde kennen und erfahren neue Gruppensituationen mit vielfältigen Spiel- und Lernmöglichkeiten. Im Austausch mit anderen Eltern werden Themen, die sich aus dem Leben mit Kindern ergeben, besprochen. Die Spieltreffen am Tag werden durch einen Elternabend ergänzt. Die gemeinsame Teilnahme an der Eltern-Kind-Spielgruppe kann den Alltag entlasten und Sicherheit im Umgang mit dem Kind stärken. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass aus konzeptionellen Gründen die im Herbst begonnenen Kurse mit den gleichen Teilnehmenden weitergeführt werden. Bitte fragen Sie nach, ob zwischenzeitlich Plätze in den Kursen frei geworden sind. Die Spielgruppen an der vhs Münster sind den Bedürfnissen der Kinder angepasst und

betragen drei Unterrichtsstunden (2 Stunden und 15 Minuten).
Hinweis: Bei Interesse am Folgekurs bitte Teil 2 gleich mit anmelden.

## Innenstadt

Veranstaltungsort: Zukunftswerkstatt Kreuzviertel e. V. , Schulstr. 45, 48149 Münster

Teil 1
**236400**
**Maita Schweickart**
54 UStd., 183,60 €
Mo., 17.08.2020 – Mo., 14.12.2020
17 x montags, 09:00 – 11:15 Uhr
zusätzlich 1 Elternabend

Teil 2
**236402**
**Maita Schweickart**
66 UStd., 224,40 €
Mo., 11.01.2021 – Mo., 28.06.2021
21 x montags, 09:00 – 11:15 Uhr
zusätzlich 1 Elternabend

Teil 1
**236404**
**Maita Schweickart**
54 UStd., 183,60 €
Mo., 17.08.2020 – Mo., 14.12.2020
17 x montags, 14:45 – 17:00 Uhr
zusätzlich 1 Elternabend

Teil 2
**236408**
**Maita Schweickart**
66 UStd., 224,40 €
Mo., 11.01.2021 – Mo., 28.06.2021
21 x montags, 14:45 – 17:00 Uhr
zusätzlich 1 Elternabend

Teil 1
**236416**
**Maita Schweickart**
54 UStd., 183,60 €
Fr., 21.08.2020 – Fr., 18.12.2020
17 x freitags, 09:00 – 11:15 Uhr
zusätzlich 1 Elternabend

Teil 2
**236418**
**Maita Schweickart**
75 UStd., 255,00 €
Fr., 08.01.2021 – Fr., 02.07.2021
24 x freitags, 09:00 – 11:15 Uhr
zusätzlich 1 Elternabend

Weitere Angebote für Familien, Eltern und Kinder finden Sie bei den Familienbildungsstätten in Münster:

**Anna-Krückmann-Haus**
www.anna-krueckmann-haus.de

**Evangelische Familienbildungsstätte**
www.ev-fabi-ms.de

**Haus der Familie**
www.haus-der-familie-muenster.de

Schatzinsel
Entdecke dein Buch!
Neubrückenstr. 72, Münster
Tel. 0251/ 4844880
www.buchhandlung-schatzinsel.de

## Frauen

### Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Ziel des eintägigen Workshops ist es, dass Sie sich in unangenehmen und als bedrohlich wahrgenommenen Situationen sicherer fühlen. Durch klares Auftreten können viele Grenzüberschreitungen auch im Alltag bereits im Vorfeld gestoppt werden. Es erfolgt zum einen eine praktische Auseinandersetzung mit den Themen Körpersprache, Mimik und Stimme. Zum anderen geht es an diesem Tag um das Erlernen einfacher Selbstverteidigungstechniken, um einen Angriff abzuwehren oder sich aus einer Umklammerung zu befreien. Bitte bequeme (Sport-)Kleidung und Hallenschuhe mitbringen.

**238100**
**Jenny Newiak**
8 UStd., 27,20 €
So., 18.10.2020, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 4 N

**238105**
**Jenny Newiak**
8 UStd., 27,20 €
So., 07.03.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 4 N

**238110**
**Jenny Newiak**
8 UStd., 27,20 €
So., 06.06.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 4 N

Foto: Newiak

## Älterwerden – Ältersein

*Bildungsurlaub*

### Was bleibt, was geht, was kommt? Vorbereitung auf den Ruhestand

Foto: Fotolia

Jahrelang haben Sie (auch) für Ihre Arbeit gelebt und nun rückt das Rentenalter in greifbare Nähe.
Der Übergang vom aktiven Berufsleben in den sogenannten Ruhestand ist ein gravierender Umbruch im Lebensgefüge, verbunden mit großen Veränderungen. Dieses Seminar hilft Ihnen dabei, die letzte Arbeitsphase bewusst zu gestalten, sich besser auf die Rente vorzubereiten und einen leichteren Übergang von der Berufstätigkeit in den nächsten Lebensabschnitt zu finden. Sie blicken auf Ihre beruflichen Erfahrungen und Erfolge und Sie befassen sich mit Ihren Lebensthemen, die Sie privat und beruflich motivieren. Sie entwerfen für sich ein Bild eines für Sie stimmigen „Ruhestands“ und planen konkrete Umsetzungsschritte. Sie profitieren vom Austausch mit Kolleginnen und Kollegen in der gleichen Lebensphase und beantworten sich Fragen wie: „Wo stehe ich? Welche Lebensziele sind noch offen? Wie setze ich diese um? Welche nächsten Schritte sind für mich sinnvoll?“ Um Ihre angestrebten Ziele in den wichtigsten Lebensbereichen für die Zukunft besser planen zu können, nutzen wir das Modell der „Fünf Säulen des Lebens“. Darüber hinaus entdecken Sie für sich in diesem Bildungsurlaub „den roten Faden Ihres Lebens“!

**240002**
**Gisela Viertel**
**Martin Bruns**
18 UStd., 126,00 €
Di., 08.06.2021, 09:00 – 15:00 Uhr
Mi., 09.06.2021, 09:00 – 15:00 Uhr
Do., 10.06.2021, 09:00 – 15:00 Uhr
Anmeldeschluss: 28.04.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 8 – 1. OG

## Seniorinnen- und Seniorentag 2021

### Von den Wunderjahren zu den wilden Jahren – Münster in den 50er- und 60er- Jahren

*In Zusammenarbeit mit der Kommunalen Seniorenvertretung Münster, dem Seniorenrat Münster e. V. und der Volkshochschule.*

Die Veranstalter nehmen Sie auf eine Zeitreise in das Münster Ihrer Kindheit und Jugend mit: die 50er und 60er Jahre. Diese waren auch in Münster geprägt von dem spannungsreichen Gegensatz eines beharrenden Traditionalismus einerseits und einer atemberaubenden Modernisierung andererseits. So reicht diese Zeitspanne vom Nierentisch bis zum Mini-Rock, von schmachtenden deutschen Schlagern bis zum Siegeszug angelsächsischer Rock-Musik oder vom mühsamen Wiederaufbau über das deutsche Wirtschaftswunder bis zur Studentenrevolte. Der Vortrag von Dr. Axel Schollmeier, stellv. Museumsleiter des Stadtmuseums Münster, nimmt Sie mit auf eine von Musik und Fotos begleiteten Ausflug durch das Münster dieser Jahre. Die zahlreichen Aufnahmen zeigen den Wiederaufbau der kriegszerstörten Stadt, das neuentstehende Zentrum wie auch die ersten neuen Stadteile. Ebenso werden aber auch der Alltag der Münsteraner, die Freude am Konsum, aufwändige Modenschauen und die Erfüllung des Traums vom ersten eigenen Auto thematisiert.

Foto: Presseamt Münster

*Veranstalter mit Dr. Axel Schollmeier*

*Rolling Stones*
*Quelle: Stadtmuseum Münster, Sammlung Hänscheid*

Wir freuen uns sehr, dass Referent und Musiker nach der coronabedingten Absage im März 2020 erneut zugesagt haben.

**240000**
**Mi., 14.04.2021, 15:00 – 17:15 Uhr**
Rathausfestsaal, Prinzipalmarkt,
Eintritt frei

Kommunale Seniorenvertretung Münster

Seniorenrat Münster e.V.

STADT MÜNSTER vhs Volkshochschule Münster

## Vorträge für Ältere, Angehörige und Interessierte

*Vortrag*

### Sicherheit im Alter Den Tätern keine Chance

Dieser Vortrag informiert über die gebräuchlichsten Tricks und Betrügereien, mit denen insbesondere ältere Menschen immer wieder getäuscht und geschädigt werden. Ob mit Hilfegesuchen an der Haustür oder vermeintlichen Gewinnbenachrichtigungen, die Liste der Betrügereien ist lang. Der Vortrag vermittelt zudem wichtige Ratschläge, wie man sich vor Taschendieben und Straßenräubern schützen kann und was bei sogenannten „Kaffeefahrten“ zu beachten ist. Ziel des Nachmittags ist es für den Mitarbeiter der Kriminalpolizei, den älteren Teilnehmenden zu vermitteln, wie man sich schützen und wehren kann. Am Nachmittag steht genügend Zeit zur Verfügung, um direkte Fragen zu stellen.

**240111**
**Thomas Klaverkamp**
Fr., 30.10.2020, 15:00 – 16:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 – 1. OG
Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich

POLIZEI Nordrhein-Westfalen Münster

*Vortrag*

### Sicheres Zuhause – Einbruchschutz

Die Einbruchzahlen sind endlich bundesweit gesunken. Dabei konnten über 50 % der Einbrecher ihre Tat nicht vollenden; sie blieben im Versuch stecken. Diese Zahl zeigt, dass die Empfehlungen der Polizei funktionieren. In Kooperation mit dem Netzwerk „Zuhause sicher“ stellt die Polizei Münster eine bundesweit einmalige Hilfe auf dem Weg in ein sicheres Zuhause vor. An diesem Nachmittag erläutern Sicherheitsberater der Kripo-Beratungsstelle Münster die Arbeitsweisen der Täter, zeigen die üblichen Schwachstellen von Häusern und Wohnungen auf und geben Tipps, wie man sich effektiv vor ungebetenen Gästen schützen kann.

Zuhause sicher – Eine Initiative Ihrer Polizei

**240120**
**Stephan Höltker**
Fr., 16.10.2020, 15:00 – 16:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 – 1. OG
Eintritt frei,
keine Anmeldung erforderlich

## Grundkurs Hospizarbeit

Der Grundkurs ist ein offenes Angebot für alle, die ein Interesse an der Hospizarbeit haben und bietet Information und Austausch zu hospizlichen Themen: Die Hospizidee, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht, Gesichter der Trauer, Begleitet sterben. Der Kurs ist als Reihe konzipiert, einzelne Abende können nicht gebucht werden. Wenn Sie an einer Mitarbeit in der Sterbebegleitung interessiert sind, bietet die Hospizbewegung einen Vorbereitungskurs an, der sich über mehrere Abende erstreckt.
Mi., 30.09.2020, 18:00 – 20:00 Uhr
Mi., 07.10.2020, 18:00 – 20:00 Uhr
Mi., 14.10.2020, 18:00 – 20:00 Uhr
Mi,. 21.10.2020, 18:00 – 20:00 Uhr
48143 Münster, Sonnenstraße 70
Kosten: 40,00 €, 30 € (für Mitglieder)
Anmeldung für die Grundkurse
Hospizbewegung Münster e.V.
Sonnenstraße 80
48143 Münster
Telefon: 0251 519874
E-Mail: info@hospizbewegung-muenster.de

## Lesung und Gespräch mit Annelie Keil: Wenn das Leben um Hilfe ruft ...

Wenn das eigene Leben mit Krisen wie Krankheit und Tod, Depression, Einsamkeit und Verlassenheit, Armut und Bedürftigkeit um Hilfe ruft und gewohnte „Normalität“ aus den Angeln hebt, ist guter Rat teuer und nicht als Schnäppchen zu haben. Alle, die zu wissen glauben, wie der Hase läuft, sollten zur Kenntnis nehmen: er hoppelt.
Die Autorin Annelie Keil ist Sozial- und Gesundheitswissenschaftlerin und u. a. Mitbegründerin des wissenschaftlichen Weiterbildungsstudiums Palliative Care (PAC) an der Universität Bremen.
In Kooperation mit der Hospizbewegung Münster. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Eintritt frei. Spenden für die Arbeit der Hospizbewegung sind willkommen.

**240100**
**Annelie Keil**
Fr., 09.10.2020, 18:00 – 20:00 Uhr
Der Veranstaltungsort stand bei der Druckfreigabe noch nicht fest. Bitte erfragen Sie diesen bei der Hospizbewegung Münster e.V..

## Das Testament Informationen zum Erben und Vererben

Nur wenige verfügen über ein formwirksames Testament. Fehlt eine erbrechtliche Vorsorge, droht nicht selten ein langwieriger Streit um das Erbe. Um Sicherheit für die Angehörigen zu erreichen und streitige Auseinandersetzungen von vornherein auszuschließen, ist eine Regelung der Erbfolge durch Testament, Erbvertrag oder gemeinschaftliches Testament sinnvoll. Basiswissen über die gesetzliche Erbfolge ist dabei Voraussetzung. Der Vortrag informiert hierüber – aber auch über die verschiedenen Möglichkeiten erbrechtlicher Regelungen. Schließlich wird auch der wichtigen Frage nachgegangen, inwieweit lebzeitige Schenkungen sich im Erbfall auswirken können.

**240126**
**Mechthild Düsing**
**Jutta Sieverdingbeck-Lewers**
Fr., 11.06.2021, 15:00 – 16:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 – 1. OG
Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich

**Corona-bedingt kann es aufgrund der aktuellen Regelungen zum Infektionsschutz zu Änderungen bei den Programmangeboten und Teilnehmerzahlen kommen. Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage. www.vhs.muenster.de**

## Das Clemens-Wallrath-Haus für die seelische Gesundheit im Alter

Beratung, Information, Unterstützung und Behandlung bei psychischen Erkrankungen im Alter.
Kontakt:
Telefon: 0251 5202-27600
E-Mail: cwh@alexianer.de
www.clemens-wallrath-haus.de

bündnis gegen DEPRESSION münster

## Depressionen bei alten Menschen – trübe Aussichten für Angehörige?

Man könnte manchmal glauben, Depressionen seien ansteckend, denn nicht selten verzweifeln auch Angehörige, wenn sie einen depressiv erkrankten älteren Menschen in der Familie betreuen. Man gibt sich alle erdenkliche Mühe, doch der Betroffene lehnt alle gut gemeinten Vorschläge ab, klagt weiter oder ist durch nichts aus seiner Resignation herauszuholen. Der Vortrag vermittelt Angehörigen grundlegende Kenntnisse zum Verständnis der Erkrankung, informiert über typische „Fallstricke“ im Umgang mit depressiven alten Menschen und über Möglichkeiten der hilfreichen Begleitung.
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Gerontopsychiatrischen Beratung im Clemens-Wallrath-Haus.

**240140**
**Cornelia Domdey**
**Suzanne Reidick**
Fr., 23.04.2021, 15:00 – 16:30 Uhr
Stadtweinhaus, Prinzipalmarkt, Rüstkammer
Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich

## Bildvorträge

### Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erzählen ...

**Länderkundliche Impressionen**
Die Bilder und Impressionen für weltoffene und interessierte Menschen finden an jedem ersten Fr. eines Monats von Oktober 2020 bis Februar 2021 statt (Ausnahme Dezember). Für Bewohnerinnen und Bewohner der DKV-Residenz ist die Teilnahme kostenfrei.
**Veranstaltungsort:**
**DKV-Residenz am Tibusplatz**
Tibusplatz 1-7, Münster,
Veranstaltungssaal

### Natur und Gärten auf den Kanaren

Wenn auch politisch zu Spanien, gehören die Kanarischen Inseln naturgeologisch zu Afrika. Während die Passatwinde über Fuerteventura und Lanzarote hinwegfegen und diese Inseln zu Wüsten machen, stoßen die Wolken an die hohen Gipfel der anderen fünf Inseln und lassen hier noch immer an etlichen Stellen den urzeitlichen Lorbeerwald gedeihen. Die Spanier nutzten die Inseln zur Akklimatisierung der Pflanzen aus Südamerika und legten erste herrliche Gärten an. Sie sehen die botanischen Gärten von Teneriffa und Gran Canaria und die historischen Gärten in Orotava. Neue Gärten entstanden mit dem Palmetum in der Santa Cruz und an den durch Thor Heyerdahl entdeckten Pyramiden. Und natürlich besuchen Sie auch den uralten Drachenbaum von Icos, von dem es einige Besonderheiten zu berichten gibt.

**240290**
**Dr. Carsten Seick**
2 UStd., 6,00 €
Fr., 02.10.2020, 16:00 – 17:30 Uhr

### Australien – einzigartige Schönheiten der Westküste

Atemberaubende Küstenlinien, weiße Sandstrände und Korallenbänke im küstennahen Gewässer, die zum Schnorcheln einladen – das ist die eine Seite Westaustraliens. In den Nationalparks an der Coral Coast lassen sich aber auch Naturphänomene der Erdgeschichte entdecken, tief eingegrabene Schluchten oder die bizarren Formationen der Pinnacles. Eine beeindruckende Landschaft!

**240291**
**Dr. Gudrun Beckmann-Kircher**
2 UStd., 6,00 €
Fr., 06.11.2020, 16:00 – 17:30 Uhr

### Uganda – ein Land voller Kontraste Geschichten aus einem erlebnisreichen Freiwilligenjahr

Als frischgebackene Abiturienten starteten die Referentin Ida Rose und der Referent Johann Osewold im Sommer 2019 in ihr bisher größtes Abenteuer: einen einjährigen Freiwilligendienst in Uganda. In der Gemeinde Obiya Palaro engagierten sich die beiden im Projekt der Uganda Hilfe Mauritz e. V. und wurden Teil einer starken Gemeinschaft. Daneben reisten sie durch Ostafrika und erkundeten die atemberaubende Natur von Uganda, Ruanda, Tansania und Kenia. Als Freiwillige sehen sie sich als Botschafter. Sie möchten erzählen: von wundervollen und unliebsamen Momenten, Kulturschocks und Privilegien, von starken Persönlichkeiten und verrückten Situationen. Lassen Sie sich mitnehmen auf eine kleine Reise durch Ostafrika mit vielen intensiven Erfahrungen.

Foto: fotolia.de

**240292**
**Ida Rose**
**Johann Osewold**
2 UStd., Eintritt frei, Spenden für das soziale Projekt sind willkommen
Fr., 11.12.2020, 16:00 – 17:30 Uhr

### Carl von Linné und die Erfindung der Botanik

Der schwedische Naturforscher Carl von Linné (1707 – 1778) gilt als der „Vater der Botanik“. Doch außer an Pflanzen forschte er auch an Tieren und Mineralien und fand für alles eine bis heute gültige wissenschaftliche Systematik. Sie hören vom spannenden und abenteuerlichen Leben Linnés, das ihn während seiner Studienreisen nach Lappland, in die Niederlande, nach England und Deutschland geführt hat. Als Professor der Universität von Uppsala legte der dort einen zauberhaften Garten an, und wanderte mit seinen Studentengruppen zu seinem 10 km entfernten Hof Hammarby, um dort weitere botanische Studien zu betreiben.

**240293**
**Dr. Carsten Seick**
2 UStd., 6,00 €
Fr., 08.01.2021, 16:00 – 17:30 Uhr

### Spinalonga: Die vielen Gesichter einer griechischen Felseninsel

Die winzige Insel Spinalonga im Nordosten vor Kreta betritt die Bühne der uns bekannten Geschichte im Mittelalter und wird ein äußerst wechselvolles Schicksal haben. Besonders geprägt wurde sie durch ihre Zeit als Kolonie für Leprakranke im 20. Jahrhundert. Ihre Felsen und ihre verfallenen Häuser sind heute das Ziel vieler Touristen, doch nur die wenigsten kennen die Geschichten von Leid, menschlicher Tragik und gleichzeitig Größe, die sie zu erzählen haben. Unser Vortrag mit zahlreichen Bildern widmet sich beidem und hält viele Überraschungen bereit.

**240294**
**Bettina Knust**
2 UStd., 6,00 €
Fr., 05.02.2021, 16:00 – 17:30 Uhr

# Kurse im Bereich Älterwerden – Ältersein



## Sing- und Musikkreis für Seniorinnen und Senioren Musik macht glücklich!

Dieser Sing- und Musikkreis eignet sich für alle Musikliebhaber, auch für diejenigen, die von sich glauben, nicht singen zu können, er ist für jedes Alter geeignet und insbesondere auf die Bedürfnisse von Älteren ausgerichtet. Lieder aus aller Welt bringen uns in Bewegung und die einfache, fröhliche und entspannte Körperarbeit und Stimmbildung steigern Gesundheit und Wohlbefinden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Vordergrund dieses Sing- und Musikkreises stehen die Experimentierfreude – auch mal mit Rhythmusinstrumenten – und der Spaß, das eigene musikalische Empfinden (wieder) zu entdecken!

**240300**
**Dagmar Morgenthaler**
33 UStd., 82,50 €
Do., 01.10.2020 – Do., 10.12.2020
11 x donnerstags, 10:00 – 12:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 211

**240301**
**Dagmar Morgenthaler**
33 UStd., 82,50 €
Do., 07.01.2021 – Do., 18.03.2021
11 x donnerstags, 10:00 – 12:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 211

**240302**
**Dagmar Morgenthaler**
27 UStd., 67,50 €
Do., 15.04.2021 – Do., 24.06.2021
9 x donnerstags, 10:00 – 12:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 211

**240304**
**Dagmar Morgenthaler**
33 UStd., 82,50 €
Do., 01.10.2020 – Do., 10.12.2020
11 x donnerstags, 15:15 – 17:30 Uhr
La Vie, Kreativraum
Treffpunkt Gievenbeck, Dieckmannstr. 127

**240305**
**Dagmar Morgenthaler**
33 UStd., 82,50 €
Do., 07.01.2021 – Do., 18.03.2021
11 x donnerstags, 15:15 – 17:30 Uhr
La Vie, Kreativraum
Treffpunkt Gievenbeck, Dieckmannstr. 127

**240306**
**Dagmar Morgenthaler**
27 UStd., 67,50 €
Do., 15.04.2021 – Do., 24.06.2021
9 x donnerstags, 15:15 – 17:30 Uhr
La Vie, Kreativraum
Treffpunkt Gievenbeck, Dieckmannstr. 127

## Tanzen – mit Freude etwas für die Gesundheit tun

Lassen Sie sich von Musik und Rhythmus anstecken! In froher Gemeinschaft stärken Sie in diesem geselligen Tanzangebot Ihre Lebensfreude und Ihr Wohlbefinden. Tanzen ist ein Training für Körper, Seele und Geist und wird von Sportärzten empfohlen. Der Kurs wendet sich an Ältere mit und ohne Partner. Sie erlernen Gesellschaftstänze in geselliger Form, Tänze aus aller Welt, Mixer, Volkstänze sowie Mode- und Partytänze. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte beachten Sie, dass der Raum nur mit Hallenschuhen zu betreten ist.

**240308**
**Tania Pentcheva**
28 UStd., 70,00 €
Fr., 28.08.2020 – Fr., 11.12.2020
14 x freitags, 14:30 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 4 N

**240310**
**Tania Pentcheva**
20 UStd., 50,00 €
Fr., 08.01.2021 – Fr., 19.03.2021
10 x freitags, 14:30 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 4 N

**240312**
**Tania Pentcheva**
22 UStd., 55,00 €
Fr., 16.04.2021 – Fr., 25.06.2021
11 x freitags, 14:30 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 4 N

## Machen Sie Ihrem Gehirn Beine Spaziergänge mit Rundumeffekt
**(Wegstrecke: bis 6 km)**

Geistig und körperlich gesünder altern – wer will das nicht?!
Kommen Sie mit und lernen Sie einen Spaziergang mit Rundumeffekt kennen: verbesserte Hirndurchblutung, in Bewegung sein und die Hirnfunktionen stimulieren – mit Freude, denn Sie sind in einer Gruppe bis zu 12 Personen unterwegs. Gegangen wird in Aaseenähe. Während des moderaten Gehens und der Zwischenstopps fließen Übungen mit ein, die Sinne ansprechen, Kurzzeitgedächtnis, Reaktion, Wortschatz u.v.m. stärken und die Stimmung positiv beeinflussen. Dabei wird die Natur als Reizgeber genutzt. „Ein richtiges Urlaubsgefühl“, so ehemalige Teilnehmende.
Die Wege sind von unterschiedlicher Beschaffenheit; es geht im wahrsten Sinne über „Stock & Stein“. Streckenlänge bis zu 6 km.
Dem Wetter angepasste Alltagskleidung ist sinnvoll. Für das Training benötigen Sie Handfreiheit.

**240330**
**Petra Sokolowsky**
6 UStd., 18,00 €
Fr., 11.09.2020, 10:00 – 12:15 Uhr
Fr., 25.09.2020, 10:00 – 12:15 Uhr
Treffpunkt: vhs-Info-Treff, Aegidiimarkt

**240332**
**Petra Sokolowsky**
6 UStd., 18,00 €
Fr., 16.04.2021, 10:00 – 12:15 Uhr
Fr., 23.04.2021, 10:00 – 12:15 Uhr
Treffpunkt: vhs-Info-Treff, Aegidiimarkt

**240334**
**Petra Sokolowsky**
9 UStd., 27,00 €
Fr., 11.06.2021, 10:00 – 12:15 Uhr
Fr., 18.06.2021, 10:00 – 12:15 Uhr
Fr., 25.06.2021, 10:00 – 12:15 Uhr
Treffpunkt: vhs-Info-Treff, Aegidiimarkt

## Spazierend das Namensgedächtnis stärken
**(Wegstrecke: bis 3 km)**

Die einen haben es, die anderen wollen es – ein gutes Namensgedächtnis!
Es geht an die frische Luft, denn da kommen die grauen Zellen so richtig in Schwung. Spaziert wird in Aaseenähe. Angereichert wird der Gang mit einem unterhaltsamen Mix aus Informationen und vielseitigen Übungen. Diese stärken die Hirnfunktionen und verbessern das Namensgedächtnis. Die Gehstrecke kann bis zu 3 km betragen, die Wege sind von unterschiedlicher Beschaffenheit, Treppen werden gelaufen.
Dem Wetter angemessene Kleidung und festes Schuhwerk werden vorausgesetzt. Die Hände müssen während des Gehens frei be-

Foto: fotolia.de

weglich sein. Bei Regen findet die Veranstaltung in der vhs (Raum 211) statt.

**240335**
**Petra Sokolowsky**
6 UStd., 18,00 €
Di., 15.09.2020, 10:00 – 12:15 Uhr
Di., 22.09.2020, 10:00 – 12:15 Uhr
Treffpunkt: vhs-Info-Treff, Aegidiimarkt

**240337**
**Petra Sokolowsky**
6 UStd., 18,00 €
Di., 13.04.2021, 10:00 – 12:15 Uhr
Di., 20.04.2021, 10:00 – 12:15 Uhr
Treffpunkt: vhs-Info-Treff, Aegidiimarkt

**240339**
**Petra Sokolowsky**
6 UStd., 18,00 €
Di., 08.06.2021 – Di., 29.06.2021
2 x dienstags, 10:00 – 12:15 Uhr
Treffpunkt: vhs-Info-Treff, Aegidiimarkt

## Der Mai ist gekommen ... Literarischer Waldspaziergang

Das Frühlingserwachen im Wald ist ein Genuss für alle Sinne. Deshalb haben sich viele Dichter und Naturphilosophen damit befasst und uns wunderbare Gedichte, Liedtexte und Aphorismen hinterlassen. Sie haben den Wald mit seinen Pflanzen und Tieren sowie die Wetterelemente beschrieben und der Naturlyrik einen großen Schatz hinzugefügt.
Bei dem Waldspaziergang werden kleine Werke alter und neuer Literatur vorgetragen. Das Waldwissen kommt dabei nicht zu kurz, denn der Wald ist ein Multitalent. Er vermittelt Entspannung, er hat aber auch eine Schutzfunktion und bietet einen großen Nutzen für seine Bewohner und die Menschen. Sollte witterungsbedingt kein Spaziergang möglich sein, erhalten Sie rechtzeitig eine Mitteilung.

**240345**
**Ursula Schäfer-Rehfeld**
3 UStd., 10,20 €
Di., 04.05.2021, 14:00 – 16:15 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Aasee
Mecklenbecker Str. 133-135, Münster

## Philosophie und Religion: Vortrags- und Gesprächskreis für Lebenserfahrene

Seit über 15 Jahren behandelt Markus von Hagen in seinen Seminaren existentielle Themen des Lebens und die Antworten, die Religion und Philosophie auf sie zu geben versuchen. Dabei wird diesmal wieder das Erzählen im Vordergrund stehen, inwieweit Geschichten, Märchen und Legenden Fragen des Menschen vermitteln, die sein Selbstverständnis, sein Denken und seine Sinnsuche ausmachen. Dabei werden die Themen Freiheit und Entscheidung eine wesentliche Rolle spielen. In diesem Seminar geht es nicht um die Vermittlung fachwissenschaftlicher Kenntnisse, sondern vor allem um die Frage: Was bedeutet all das konkret für unser alltägliches Leben? Die insgesamt acht Sitzungen, die Vortrag, gemeinsame Betrachtung und Gespräch miteinander verbinden, erfordern keinerlei Vorkenntnisse und bauen nicht aufeinander auf. Die vier Termine für das erste Halbjahr 2021 werden rechtzeitig im Kurs bekannt gegeben.

**240340**
**Markus von Hagen**
16 UStd., 48,00 €
Mo., 05.10.2020, 15:00 – 16:30 Uhr
Mo., 19.10.2020, 15:00 – 16:30 Uhr
Mo., 16.11.2020, 15:00 – 16:30 Uhr
Mo., 14.12.2020, 15:00 – 16:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 3 – EG
zusätzlich 4 Termine 2021

Foto: shutterstock

## Generation 55+: Festgehaltene Erinnerung: Schreiben Sie Ihre Geschichte(n)

Haben Sie schon einmal überlegt, wie interessant und lohnenswert es wäre, für Sie wichtige Erlebnisse und Erinnerungen festzuhalten? Damit sozusagen Ihre Autobiografie aufzuschreiben? Gleichzeitig bleibt dann auch ein Stück Zeitgeschichte – aus der persönlichen Perspektive betrachtet – lebendig. Der Kurs bietet die Möglichkeit im Austausch mit Gleichgesinnten, die eigene Biografie zu gestalten, indem Sie sie schriftlich festhalten – für die nächsten Generationen oder auch für Sie selbst. Die Kurse finden 14-täglich statt und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**240350**
**Sabine Förster**
21 UStd., 71,40 €
Mi., 30.09.2020 – Mi., 13.01.2021
7 x mittwochs, 10:00 – 12:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 211
Termine: 30.09., 14.+28.10., 11.+25.11., 09.12.2020, 13.01.2021

**240352**
**Sabine Förster**
21 UStd., 71,40 €
Mi., 17.02.2021 – Mi., 26.05.2021
7 x mittwochs, 10:00 – 12:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 211
Termine: 17.02., 03.+17.03., 14.+28.04., 12.+26.05.2021

**240356**
**Sabine Förster**
21 UStd., 71,40 €
Do., 01.10.2020 – Do., 07.01.2021
7 x donnerstags, 10:00 – 12:15 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 8 – 1. OG
Termine: 01.10.+15.+29.10., 12.+26.11., 10.12.2020, 07.01.2021

**240358**
**Sabine Förster**
21 UStd., 71,40 €
Do., 04.02.2021 – Do., 20.05.2021
7 x donnerstags, 10:00 – 12:15 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 8 – 1. OG
Termine: 04.+18.02.; 04.+18.03., 15.+29.04., 20.05.2021

*Foto: panthermedia, airdone*

## Kultur und Begegnung in Wolbeck Der Stadtteiltreff für Ältere

Sie suchen Kultur und Begegnung – abwechslungsreich und interessant? Der Stadtteiltreff bietet Ihnen ein umfangreiches Programm, das die Kursleiterin mit viel Erfahrung und Kompetenz immer wieder neu für Sie zusammenstellt. Regelmäßig werden externe Referentinnen und Referenten eingeladen um Vorträge über Kunst, Literatur, Landeskunde oder Gesellschaft zu halten. Vor Beginn der Vorträge bleibt Zeit für Gespräche und gute zwischenmenschliche Begegnungen.

**242100**
**Dr. Gudrun Beckmann-Kircher**
54 UStd., 90,00 €
Di., 01.09.2020 – Di., 02.02.2021
18 x dienstags, 15:00 – 17:15 Uhr
Gaststätte Sültemeyer, Seniorenclubraum
Münsterstr. 2, Wolbeck

**242200**
**Dr. Gudrun Beckmann-Kircher**
51 UStd., 85,00 €
Di., 16.02.2021 – Di., 29.06.2021
17 x dienstags, 15:00 – 17:15 Uhr
Gaststätte Sültemeyer, Seniorenclubraum
Münsterstr. 2, Wolbeck

*Dr. Gudrun Beckmann-Kirchner*

MSZ
Münsters Senioren Zeitung

Münsters Senioren Zeitung ist ein Magazin von und nicht nur für Senioren. Kritisch, informativ und unterhaltsam geht die MSZ seit dreißig Jahren auf Interessen und Belange vor allem der älteren Generation ein. Die Tätigkeit der ehrenamtlich engagierten Redakteurinnen und Redakteure umfasst Themensuche, Recherche, Schreiben, Bildersuche, Layout.
Wenn auch Sie Freude am Schreiben und an der Herstellung einer Zeitung haben, melden Sie sich doch. Für ein erstes Kontaktgespräch stehen Ihnen Christine Bertels, Tel. 0251 492-4317, oder Hildegard Schulte, Tel. 0251 315861, zur Verfügung.

**248000**
**Hildegard Schulte / Gabriele Neuhaus**
Do., 13.08.2020 – Do., 15.07.2021,
donnerstags, 15:30 – 17:00 Uhr,
vhs-Aegidiimarkt, Raum 207, ab 01.10.20:
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 2 – EG

## Freundeskreis Miteinander – Füreinander

Seit ca. 15 Jahren treffen sich etwa 20 Frauen und Männer, die das Mit- und Füreinander in Münster fördern wollen. Ziel dieses Netzwerkes ist die gegenseitige Hilfe in Alltagsdingen und zwar ohne kommerzielle Interessen und – je nach Lust und Laune – gemeinsame Freizeitunternehmungen. Die Mitglieder des Freundeskreises engagieren sich füreinander, wenn Hilfe und Unterstützung gebraucht werden. Die, die helfen, bekommen dafür Guthabenpunkte; diese können eingetauscht werden, wenn sie selbst einmal Hilfe benötigen. Das motiviert sowohl die Helfer/-innen, denn sie erfahren Anerkennung, als auch die, die Hilfe brauchen, denn sie empfinden sich nicht als Bittsteller, sondern als Partner. Neue Mitglieder aus allen Altersgruppen sind herzlich willkommen. Schnuppern ist erwünscht.
Die Gruppe trifft sich alle 4 Wochen.
Genaue Termine sind zu erfragen bei Bernhard Korn
Tel. 0251 521110
E-Mail: kornbmuenster@gmail.com

## Gemeinsam älter werden in sozialen Netzwerken

ZwAR-Netzwerke wenden sich an Menschen ab 55 Jahren und bieten Ihnen die Möglichkeit, in der Gemeinschaft Gleichgesinnter älter zu werden und sich gesellschaftlich zu beteiligen. In ZwAR-Netzwerken entstehen langlebige zwischenmenschliche Beziehungen und ein von Vertrautheit und Verbindlichkeit getragenes Gemeinschaftsgefühl. ZwAR-Netzwerke sind selbstorganisiert, es gibt keine Angebote, sondern es wird nur das getan, was die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wünschen, von Freizeitaktivitäten bis zum bürgerschaftlichen Engagement. ZwAR-Netzwerke sind eingebettet in ihren Sozialraum und wirken in diesen hinein. Sie leisten einen Beitrag zur Wiederbelebung von Nachbarschaft und engagieren sich für soziale Projekte und ihren Stadtteil.
In Münster sind mittlerweile acht ZwAR-Netzwerke von der Kommune in Kooperation und der ZwAR Zentralstelle NRW gegründet worden.
Mehr Informationen zu ZwAR unter www.zwar.org

## ZwAR in Münster
## Münsteranerinnen und Münsteraner bleiben aktiv!

Immer mehr Münsteranerinnen und Münsteraner bezeichnen sich inzwischen als ZwAR´ler. Was macht dieses Konzept so erfolgreich? ZwAR, das ist die Abkürzung „Zwischen Arbeit und Ruhestand“, bezeichnet ein Konzept der Selbstorganisation von Menschen, die ihre Ideen und Aktivitäten gemeinsam mit Gleichgesinnten umsetzen. Bei den regelmäßigen 14-täglichen Basisgruppentreffen werden gemeinsame Pläne entwickelt und umgesetzt. Es werden Untergruppen verabredet, die je nach Zielsetzung einmalig oder über einen längeren Zeitraum die gemeinsamen Interessen verfolgen. Jede Idee wird umgesetzt, wenn sich genügend Interessenten finden. Dabei geht es nicht nur um gemeinsame Freizeitgestaltung. Zunehmend widmen sich ZwAR´ler ehrenamtlichen, gemeinnützigen Aufgaben. Für andere Menschen etwas zu tun, bedeutet für viele, auch selbst mehr Freude und Lebenszufriedenheit zu erleben. Die Teilnahme an den Basis-Gruppentreffen ist kostenlos. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer ab 55 Jahre sind jederzeit willkommen. Über die ZwAR Gruppen und Aktivitäten informieren die jeweils gewählten Kontaktpersonen, deren Telefonnummern angegeben sind.

**ZwAR-Basis-Gruppen Innenstadt**
**vhs, Aegidiimarkt**

**Dienstagsgruppe**
14-täglich, dienstags, 17:00 – 18:30 Uhr
Kontakt: Karlheinz Luft
Tel. 02501 28128
E-Mail: karlheinz.luft@gmx.de,
www.muenster.org/zwar-dienstag

**Mittwochsgruppe**
Kontakt: Nolten Kattentidt
Tel. 0251 9713218
E-Mail: nolten.kattentidt@t-online.de

**ZwAR-Basis-Gruppe Kinderhaus**
**Bürgerzentrum Kinderhaus, Idenbrockplatz**

14-täglich, donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr
Kontakt: Brigitte Zieren
Tel. 0251 249043
E-Mail: brigitte.zieren@gmx.net
Dieter Wohlleben
Tel. 0251 24153
E-Mail: dieter-wohlleben@gmx.de

**ZwAR-Basis-Gruppe Coerde**
**Bürgerzentrum Coerde, An der Meerwiese**

14-täglich, mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr
Kontakt: Dagmar Tschoepe
Tel. 0251 247496
E-Mail: d-tschoepe@mail.de

**ZwAR-Basis-Gruppe Hiltrup**
**Stadthalle Hiltrup, Westfalenstraße**

14-täglich, montags, 18:00 – 19:30 Uhr
Kontakt: Ulrich Thiele
Tel. 02501 9289812
E-Mail: zwar.hiltrup@web.de
Helga Logemann
Tel. 02501 70545
www.zwar-hiltrup.de

**ZwAR-Basis-Gruppe Wolbeck**
**Achatiushaus, Münsterstraße 24**

3. Do. im Monat, 18:00 – 19:45 Uhr
Kontakt: Cornelia Höring
Tel. 02506 811152
E-Mail: cornelia.hoering@t-online.de
Gisela Kamp
Tel. 02506 811112
E-Mail: g-kamp@web.de
www.muenster.org/zwar-wolbeck

**ZwAR-Basis-Gruppe Altstadt-Nord**
**Cafe Hansahof, Aegidiistr. 67**

2. Mi. im Monat, 18:30 - 20:30 Uhr
Kontakt: Bernd Baumeister
Tel. 0251 279146
E-Mail: berndzwar@muenster.de

Foto: shutterstock

# Gesundheit


**Gesundheit**

Diskussionsveranstaltung/Seminare und Vorträge ..... 75

**Ernährung**

Vorträge: Klima, gesunde Ernährung / Krankheit ..... 76
Kochen und Sprachen lernen ..... 78
Basisküche ..... 79
Von vegetarisch bis vegan ..... 80
Regionale, saisonale Küche ..... 81
Internationale Küche ..... 82

**Entspannung**

Bildungsurlaube ..... 88
Achtsamkeit, Stressabbau ..... 92
Meditation ..... 93
Autogenes Training ..... 95
Progressive Muskelentspannung ..... 96
Feldenkrais ..... 96
Taiji, Qi Gong ..... 96
Yoga ..... 98
Massage, Fußreflexzonenarbeit ..... 101

**Bewegung**

Gymnastik, Fitness ..... 102
Pilates, Bodywork ..... 103
Rückentraining ..... 107
Freizeitsport/Tanz ..... 109
Wassergymnastik ..... 109
Senioren Wassergymnastik/Gymnastik ..... 112
Bewegung für Menschen mit Erkrankungen ..... 112

Lisa Dübe

Dr. Anna Ringbeck

Gabriele Liedmeyer

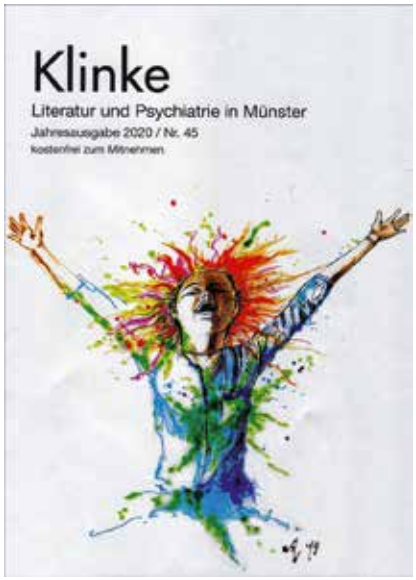
Birgit Möllers


**Beratung:**
Lisa Dübe 492-4324
Duebe@stadt-muenster.de

**Fachbereichsleiterin:**
Dr. Anna Ringbeck 492-4300
Ringbeck@stadt-muenster.de
- Gesundheit
- Bewegung

**Fachbereichsleiterin:**
Gabriele Liedmeyer 492-4331
Liedmeyer@stadt-muenster.de
- Ernährung
- Entspannung

**Sekretariat:**
Birgit Möllers 492-4319
MoellersBirgit@stadt-muenster.de




## Psychische Erkrankung und Öffentlichkeitsarbeit

Für Betroffene einer psychischen Erkrankung sind hilfreiche Informationen über psychische Erkrankungen und sinnvolle Behandlungsansätze nicht immer leicht zu erhalten. Oftmals sind diese Informationen und Ratschläge stark medizinisch geprägt und/oder sie nehmen nicht ausreichend Rücksicht auf die individuelle Lebenssituation. Die Redaktion versteht sich als Gesprächsgruppe, in der Sie die Möglichkeit erhalten, über Ihre Erfahrungen mit einer psychischen Erkrankung zu reden und selbst geschriebene Texte vorzustellen. Dabei gibt es sinnvolle Ratschläge und Hilfestellung von Menschen, die ebenfalls von einer psychischen Erkrankung betroffen sind oder waren. Neben dem Gespräch in einer freundlichen und vertrauensvollen Umgebung erhalten Sie ggf. die Gelegenheit, Ihre Texte in der Psychiatrie-Betroffenenzeitung „KLINKE“ zu veröffentlichen, die einmal im Jahr im Rahmen dieses Kurses fertig gestellt wird. Entsprechende Materialien zur Herstellung der Zeitung „Klinke“ werden zur Verfügung gestellt.
Sie haben auch die Möglichkeit, bei regelmäßiger Teilnahme an dem Kurs bei 2 Terminen an einem Sa.vormittag im Dezember das Entstehen der Zeitung praktisch mit zu gestalten.
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Psycho-Sozialen Zentrum

**301902**
**Michael Winkelkötter**
143 UStd., 257,40 €
Do., 20.08.2020 – Do., 30.09.2021
47 x donnerstags, 17:00 – 19:15 Uhr
Psycho-Soziales Zentrum,
Geiststraße 37/Ecke Paulstr., Gruppenraum

## Schlafend durch die Nacht

Es geht um die individuellen Schlafgegebenheiten der Teilnehmenden und um das Erlernen konkreter Übungen und Techniken die das Schlafverhalten positiv beeinflussen. Dabei kommen auch Entspannungsmethoden zur Anwendung, die den Teilnehmenden wieder zu entspannteren Nächten verhelfen können. Tipps und Tricks zum Thema Schlafen runden die beiden Abende ab.

**302132**
**Petra Wittkopp**
4 UStd., 16,00 €
Do., 29.10.2020, 18:30 – 20:00 Uhr
Do., 12.11.2020, 18:30 – 20:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 1 – EG

**302142**
Petra Wittkopp
4 UStd., 16,00 €
Do., 18.03.2021, 18:30 – 20:00 Uhr
Do., 25.03.2021, 18:30 – 20:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 – 1. OG

## Empowerment – Stärkung des Selbstbewusstseins, des Selbstwerts und des Selbstvertrauens

Ein starkes Selbstbewusstsein ist beruflich und privat sehr hilfreich und geht mit Selbsterkenntnis und Selbstreflexion einher. In welche Richtung soll mein Leben gehen? Bin ich auf dem richtigen Weg? Was zählt? Was ist mir wichtig? In dem Kurs „Empowerment“ werden diese Fragen näher unter die Lupe genommen, um ein stärkeres Bewusstsein für sich selbst zu bekommen. Selbstwert ist begründet in dem Wissen und dem Erleben, wer wir sind – und nicht wer wir sein sollen oder was andere von uns erwarten.
Ferner werden durch interaktive Übungen das Vertrauen in die individuellen Stärken und Fähigkeiten der Kursteilnehmer gefestigt und ein liebevollerer Umgang mit sich selbst gepflegt.

**302152**
**Petra Wittkopp**
8 UStd., 32,00 €
Sa., 28.11.2020, 10:00 – 17:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 – 1. OG

**302162**
**Petra Wittkopp**
8 UStd., 32,00 €
Sa., 06.03.2021, 10:00 – 17:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 – 1. OG

## Bochumer Gesundheitstraining nach Simonton – für Krebsbetroffene

Eine Erkrankung hat Auswirkungen auf die gesamte Lebenssituation eines Menschen. Sowohl das körperliche als auch das seelische Wohlbefinden geraten ins Ungleichgewicht. Alltag und Lebenspläne ändern sich plötzlich. Das Bochumer Gesundheitstraining bietet die Möglichkeit, in Ergänzung zur medizinischen Behandlung etwas für das eigene Wohlergehen zu tun. Verschiedene Wege, dazu gehören Entspannung, Bewegung, Visualisierung, kreatives Tun, und die Beschäftigung mit unterschiedlichen Themen helfen dabei,

- Zugang zu inneren Kraftquellen zu bekommen,
- Lebensfreude zu entdecken und zu vermehren,
- mit der Krankheit leben zu lernen,
- eigene (alte und neue) Bedürfnisse zu entdecken und sie in den Mittelpunkt zu stellen
- sich selbst zu vertrauen,
- Perspektiven und Lebensziele zu entwickeln.

Das seelische Gleichgewicht soll stabilisiert, das körperliche Wohlbefinden gestärkt und die Gesundheit insgesamt verbessert werden.
Ermäßigung der Teilnahmegebühr erfragen Sie bitte bei der Anmeldung: Krebsberatungsstelle, Tel. 0251-62562010.
Der Kurs findet unter der Leitung von Claudia Holt-Greiwe (Dipl. Sozialpädagogin) im Gesundheitshaus, Gasselstiege 3, Raum 403, statt.
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Krebsberatungsstelle des Tumor-Netzwerk im Münsterland (TiM) e. V.

**305202**
**Claudia Holt-Greiwe**
40 UStd., 144,00 €
Mo., 21.09.2020 – Sa., 05.12.2020
9 x montags, 18:00 – 21:00 Uhr
1 x Samstag, 10:00 – 16:00 Uhr
Gesundheitshaus, Vortragssaal

**305212**
**Claudia Holt-Greiwe**
40 UStd., 144,00 €
Mo., 25.01.2021 – Sa., 27.03.2021
8 x montags, 18:00 – 21:00 Uhr
1 x Samstag, 10:00 – 16:00 Uhr
Gesundheitshaus, Vortragssaal

Foto: fotolia.de

**Was ist der Weg zum Glück?, wurde der Dalai Lama gefragt. Seine Antwort: Guter Schlaf und gutes Essen.**

Dalai Lama

Foto: fotolia.de



*1/Theorie*

## Klimaschutz im Topf und auf dem Teller – klimafreundlich kochen

Was kann ich aktiv zum Klimaschutz beitragen? Geht das sogar bequem von meiner Küche aus? Ja, jeden Tag können wir aufs Neue entscheiden, ob und wie wir unseren Beitrag leisten wollen.In dem wie wir einkaufen, was wir einkaufen, wie wir es zubereiten und lagern. In dem Seminar bringt ihnen die Oecotrophologin Lena Schniering näher, wie unsere Ernährung sich auf das Klima auswirkt, welche Faktoren zu einer klimafreundlichen Küche beitragen und was wir zukünftig verändern können. Neben der Theorie werden wir gemeinsam die Klimaverträglichkeit bestimmter Zutaten und Gerichte errechnen. Sie werden eine Ernährung kennenlernen, die eine kulinarische Bereicherung ist und ökologisch vertretbar. Das Seminar wird partizipativ gestaltet. Nehmen Sie einen Einkaufskorb voller anregender Ideen für ihr zukunftsfähiges Kochen mit nach Hause.
Eine Projektarbeit der Fachhochschule Münster in Kooperation mit der Volkshochschule Münster

**330001**
**Lena Schniering**
Do., 19.11.2020, 18:30 – 20:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 – 1. OG
entgeltfrei

*2/ Praxis*

## Klimaschutz im Topf und auf dem Teller – klimafreundlich kochen

Was kann ich aktiv zum Klimaschutz beitragen? Geht das sogar bequem von meiner Küche aus? Ja, jeden Tag können wir aufs Neue entscheiden, ob und wie wir unseren Beitrag leisten wollen und zwar in dem wie wir einkaufen, was wir einkaufen, wie wir es zubereiten und lagern. Gemeinsam mit der Oecotrophologin Lena Schniering werden Sie die umfangreichen Facetten einer klimafreundlichen Küche erfahren. Sie werden neue, pfanzliche Alternativen kennenlernen, neue Rezepte ausprobieren und praktische Tipps für zu Hause mitnehmen. Die Zutatenliste richtet sich nach den Grundsätzen einer nachhaltigen Ernährung, vorwiegend pflanzenbasiert, saisonal, regional und aus Bio-Anbau. Sie werden eine Ernährung kennen lernen, die eine kulinarische Bereicherung und ökologisch vertretbar ist.
Eine Projektarbeit der Fachhochschule Münster in Kooperation mit der Volkshochschule Münster

**330002**
**Lena Schniering**
5 UStd., 39,00 €
Do., 26.11.2020, 18:30 – 22:15 Uhr
Gesundheitshaus, Küche

*Vortrag und Verkostung*

## Unterstützende Ernährung bei Bluthochdruck

Wodurch entsteht erhöhter Blutdruck?
Hoher Blutdruck hat in vielen Fällen mehr mit der Leber, als mit dem Herz-Kreislauf-System zu tun. Gibt es weitere Ursachen? Natürliche Mineralstoffe aus vollwertigen Lebensmitteln unterstützen die Regulierung des Blutdrucks. Zudem ist die Gesunderhaltung der Leber entscheidend, wenn der Blutdruck sein gesundes Maß zurück bekommen soll. Wir schauen uns den " Masterplan" für die Leberentlastung genau so an, wie zusätzliche ganzheitliche Maßnahmen gegen Bluthochdruck – damit Sie ihr Leben wieder ganz entspannt genießen können.

**330010**
**Monika Ostendorf**
2 UStd., 10,00 €
Fr., 13.11.2020, 19:00 – 20:30 Uhr

*Vortrag und Verkostung*

## Unterstützende Ernährung in den Wechseljahren

Jeder älter werdende Mensch wünscht sich, gesund zu bleiben. Aber ist das möglich? Wo unser Körper doch mit vielen belastenden Einflüssen zurechtkommen muss – Viren, Bakterien, Pestizide, Plastik, giftige Metalle, Strahlung, Nahrungsmittelzusätze, zucker- und fettreiche Speisen, Stress… fordern uns körperlich heraus. Als Folge können sich Symptome, wie: Erschöpfung, Herzrasen, Schlaflosigkeit oder Gelenk- und Kopfschmerzen zeigen. Frauen leiden zusätzlich häufig unter den Symptomen der Wechseljahre, wie Hitzewallungen, Haarausfall, Stimmungsschwankungen und mehr…Wir werfen einen Blick auf die Zeit der Wechseljahre und beschäftigen uns damit, wie wir Beschwerden, resultierend aus den Verbindungen, durch Nahrungsmittel, Kräuter und Nahrungsergänzungen positiv beeinflussen können. Lassen Sie sich überraschen, wie viel sie selbst für sich tun können und wie sie mit der passenden Ernährung „altersbelastenden" Einflüssen so gut wie möglich trotzen, um beschwerdefreier und gesünder zu leben.

**330012**
**Monika Ostendorf**
2 UStd., 10,00 €
Fr., 13.11.2020, 19:00 – 20:30 Uhr
Gesundheitshaus, Küche

*Vortrag und Verkostung*

## Unterstützende Ernährung – Entgiftung

In dieser Welt haben wir mit so vielen krankmachenden Einflüssen zurecht zu kommen. Viren, Bakterien, Pestiziden, Plastik, giftige Metalle, Strahlung, Nahrungsmittelzusätze, fettreiche Speisen, Stress… Die Leber, unser wichtigstes Entgiftungsorgan, muss tagtäglich Schwerstarbeit leisten. Die Leber zu entlasten ist der wichtigste Schritt in Richtung Entgiftung. Heute sprechen wir darüber, wie wir das mit der passenden Ernährung, mit Kräutern und Nahrungsergänzungen hinbekommen und wie wir giftige Schwermetalle ausleiten können – um dadurch den Einflüssen so gut wie möglich zu trotzen, und gesünder leben zu können.

**330014**
**Monika Ostendorf**
2 UStd., 10,00 €
Do., 18.02.2021, 19:00 – 20:30 Uhr
Gesundheitshaus, Küche

*Vortrag und Verkostung*

## Unterstützende Ernährung – Darmgesundheit

Das Verdauungssystem trägt dafür Sorge, dass wir Nährstoffe aufnehmen, Unverdauliches und Gifte ausscheiden und ein gutes Immunsystem aufbauen. Die ausreichende Versorgung mit Magensäure ist der Ausgangspunkt für eine gute Verdauung. Sie erfahren heute, wie Sie den Magensaft ins Gleichgewicht bringen können. Beschwerden wie Völlegefühl, Verstopfung, Reizdarmsyndrom, Dünndarmfehlbesiedelung etc. sind nicht nur unangenehm, ein überforderter, in Not geratener Darm kann die Nahrung nicht so gut aufschließen, verarbeiten und bereitstellen, wie er sollte. Wenn wir dem Darm helfen wollen, müssen wir zunächst der Leber helfen, denn Lebergesundheit und Darmgesundheit sind eng miteinander verknüpft. Wir sprechen heute darüber, wie Sie mit der passenden Ernährung der Leber und somit auch dem Verdauungssystem helfen können, damit Sie Linderung Ihrer Verdauungsbeschwerden erfahren und zu Wohlbefinden und Vitalität zurückfinden.

**330016**
**Monika Ostendorf**
2 UStd., 10,00 €
Do., 18.03.2021, 19:00 – 20:30 Uhr
Gesundheitshaus, Küche

## Durch Achtsamkeit Gewicht verlieren und in Balance kommen

Achtsame Kommunikation mit uns selber ist eine spannende Methode die hilft, mehr Bewusstheit über unsere Essgewohnheiten zu erlangen und damit eine gesündere Beziehung zum Essen zu entwickeln. Wie reden Sie mit sich selber? Ist dies liebevoll und aufbauend? Wie wir mit uns selbst kommunizieren hat viel mit unserem Wohlbefinden zu tun. Essen ist ein wichtiges Grundbedürfnis zur Ernährung des Körpers, aber auch der Seele.

**330018**
**Barbara Staufenbiel**
2 UStd., 10,00 €
Di., 13.04.2021, 19:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 – 1. OG

*Vortrag*

## Entzündungen im Körper

Vielen Erkrankungen liegen Entzündungsreaktionen im Körper zugrunde. Chronische Entzündungskrankheiten wie Arthritis nehmen in der westlichen Welt immer mehr zu. Wissenschaftler vermuten Zusammenhänge zwischen Entzündungen und Ernährung. Entzündungshemmende und schmerzlindernde Ernährungsformen (z. B. Rheuma-Diät, MS-Diät) vereinen trotz unterschiedlicher Krankheitsbilder dieselben Vitalstoffe. Dieser Vortrag vermittelt Wissenswertes über die Entstehung von Entzündungen im Körper und gibt Tipps, wie verschiedene Nährstoffe den Körper schützen können.

**330020**
**Barbara Staufenbiel**
3 UStd., 10,00 €
Di., 27.04.2021, 19:30 – 21:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 – 1. OG

*Vortg und Verkostung*

## Unterstützende Ernährung bei Migräne

Bei Migräne handelt es sich um eine komplexe Krankheit. Tatsächlich sind mehrere Faktoren an der Entstehung einer Migräne beteiligt. Welche sind das? Virenbelastung? Ein defekter Darm? Chronischer Flüssigkeitsmangel und unzureichende Sauerstoffversorgung? Stress? Schwermetallbelastung im Gehirn? Wir beschäftigen uns heute mit der Wirkung von Selleriesaft auf Kopfschmerzen und Migräne, mit der Ausleitung von Schwermetallen, mit unterstützenden Nahrungsmitteln, Kräutern und Nahrungsergänzungen. Wir sprechen aber auch darüber, welche Nahrungsmittel sich negativ auswirken. Ziel ist, wieder befreit zu leben und das Gefühl loslassen zu können „auf lebenslänglich“ von der Migräne beherrscht zu werden.

**330022**
**Monika Ostendorf**
2 UStd., 10,00 €
Do., 06.05.2021, 19:00 – 20:30 Uhr
Gesundheitshaus, Küche

*Vortrag und Verkostung*

## Auf das richtige Öl kommt es an

Zum Thema „gesunde Fette“ gibt es verschiedene Meinungen und Ansichten. Neue wissenschaftliche Studien belegen den hohen Gesundheitswert von gesunden Fetten und Ölen. Die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung – DGE ist eine Absenkung der Kohlenhydratzufuhr (auf ca. 30-40%) und eine Anhebung der Fettzufuhr (auf ca. 30-40 %). Dabei liegt ein besonderes Augenmerk auf der Zusammensetzung der Fette bzw. Öle. In diesem Vortrag werden nicht nur verschiedene kaltgepresste und raffinierte Ölsorten vorgestellt und verkostet. Auch andere Lebensmittel enthalten wichtige und wertvolle Fette. Der Geschmack wird Sie bestimmt überraschen. Im Kurs wird auch über zum Teil falsche Informationen aufgeklärt, sowie Antworten auf die Fragen: Wie lagere ich ein kaltgepresstes Öl? Welches Öl kann ich hoch erhitzen? Was sagt die Kennzeichnung der Öle aus? gegeben werden.

*Foto: fotolia.de*

**330042**
**Gabriele Toberg**
3 UStd., 12,00 €
Fr., 20.11.2020, 18:30 – 21:00 Uhr

**330052**
**Gabriele Toberg**
3 UStd., 12,00 €
Fr., 05.02.2021, 18:30 – 21:00 Uhr
Gesundheitshaus, Küche

*Kurs*

## Kochen mit gesunden Ölen, Fetten und Saaten – auf das richtige Öl kommt es an

Gesunde Fette und Öle mit ihren unterschiedlichen Eigenschaften bescheren in der Küche nicht nur einen gesundheitlichen Mehrwert, sondern können auch Speisen aufpeppen und diese zu einer Delikatesse werden lassen. Im Kurs kommen unterschiedliche Fette und frische Öle (auch in Form von Saaten und Nüssen) bei der Zubereitung von Dips, Aufstrichen, Suppen und Salaten zum Einsatz. Dazu wird eine Fisch- und/oder Fleischbeilage kombiniert. Sie erhalten zudem praktische Tipps zur Handhabung und Lagerung.

**330062**
**Gabriele Toberg**
5 UStd., 33,00 €
Sa., 20.03.2021, 16:00 – 19:45

## Waag dich! Langfristige Gewichtsreduzierung

Diäten kommen und gehen wie eine Modeerscheinung. Viele Menschen wollen sich nicht auf erlaubte oder verbotene Nahrungsmittel fixieren lassen. Sie wollen raus aus Ernährungsfallen und lernen, wieder normal zu essen. In diesem Kurs setzen wir den Schwerpunkt auf einen einfachen und ganzheitlichen LebensstilEin wichtiger Schritt ist es, die Vorgänge rund um Stoffwechsel und Energiehaushalt zu verstehen, um sein eigenes Verhalten zu ändern und motiviert zu bleiben.Dieser Kurs soll eine bewusste und gesunde Ernährung, die leicht im Alltag umsetzbar ist und uns langfristig zum Wunschgewicht führt aufzeigen.Der Kurs bietet für jeden Teilnehmer eine persönlich abgestimmte Ernährungsumstellung. Wochenrückblick, Erfahrungsaustausch und Rezeptideen gehören ebenfalls zum Programm.

**330070**
**Gabi Ringas**
14 UStd., 54,60 €
Di., 12.01.2021 – Di., 16.03.2021
10 x dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr
Gesundheitshaus, Raum 402

## Cook and Talk

### „Its teatime“ – Cream Tea

In this workshop we want to bake some scones and prepare lemon curd for a nice teatime that we will be enjoying right on the spot over a good „cuppa“. If you wish, bring some of your own homemade jam (but really only a little would do ) Instructions and small talk will be held in English (all levels welcome) – but no fear : fun will be the priority!

**331010**
**Andreas Schöneich**
3 UStd., 16,20 €
Sa., 16.01.2021, 16:00 – 18:15 Uhr

**331012**
**Andreas Schöneich**
3 UStd., 16,20 €
Fr., 18.06.2021, 16:00 – 18:15 Uhr

Foto: panthermedia

Alle Ernährungskurse finden, soweit nicht anders angegeben, in der Küche des Gesundheitshauses, Gasselstiege 13 statt. Zu den Ernährungskursen bitte Geschirrtücher mitbringen. Im Entgelt sind Materialkosten und Lebensmittelumlage enthalten

Foto: fotolia.de

## Marokkanische Küche in französischer Sprache

Dans ce seminaire nous allons parler français et préparer des plats français ensemble. De cette façon vous allez découvrir le vocabulaire autour de la cuisine tout en parlant français.Communiquez en français et mangez marocain.

**331042**
**Bouchra El Alami**
5 UStd., 33,00 €
Sa., 19.06.2021, 18:30 – 22:15 Uhr

Foto: fotolia.de

## Mexikanische Küche in spanischer Sprache

Aprende de manera práctica y divertida el vocabulario de cocina charlando en español y cocinando platos típicos de la cocina mexicana. ¡Disfruta de una tarde picante y con sabor!

**331062**
**Víctor Aguilar y Vargas**
5 UStd., 33,00 €
Fr., 12.02.2021, 18:30 – 22:15 Uhr

**331072**
**Víctor Aguilar y Vargas**
5 UStd., 35,00 €
Fr., 27.11.2020, 18:30 – 22:15 Uhr

## Achtsame Küche – Kochen ist Entspannung

Dem Thema Achtsamkeit wird viel Aufmerksamkeit geschenkt. Aber wie baue ich Achtsamkeit in meinen Alltag ein? In diesem Kurs wird gemeinsam ein leckeres Gericht zubereitet, wobei das Augenmerk auf dem Erfahren und dem achtsamen Um-gang mit den Zutaten und Aromen liegt. Sie lernen, wie man Kochen von einer „leidigen täglichen Pflicht“ zu einem entspannenden und befriedigenden Inhalt der Freizeit macht, die obendrein gut schmeckt und gesund ist. Kochen als Meditation – was liegt näher? Bitte
bring-en Sie, falls gewünscht, Ihr eigenes Kochmesser und eine geeignete Schnitt-unterlage mit.

**330080**
**Daniel Kiehnel**
3 UStd., 23,20 €
Do., 10.12.2020, 19:00 – 21:30 Uhr

**330082**
**Daniel Kiehnel**
3 UStd., 23,20 €
Mi., 17.02.2021, 19:00 – 21:30 Uhr

## Ab sofort koche ich selbst

Der Auszug aus dem elterlichen Heim ist geglückt; nun heißt es Selbstversorger werden. Die Frage ist nur wie … Sie werden sehen, es ist gar nicht so schwer und macht wirklich Spaß! Nach einer kurzen Einführung zur notwendigen Mindestausstattung an Kochutensilien und Vorräten, geht es in die Welt der Produkte. Von Kartoffeln über Nudeln bis hin zu Fisch und Fleisch zeigt der Einsteigerkurs-Kochen, wie man das jeweilige Produkt lecker zubereiten und kombinieren kann. Ein Kurs nicht nur für Anfänger, die sich das Kochen und Backen bisher gar nicht zutrauten haben, sondern auch für die angehenden Köche, die nach gescheiterten ersten Versuchen aufgegeben haben…
Beim Folgetermin versuchen wir Wünsche aus der Kochgruppe einzubeziehen.

**331142**
**Renate Schnelle**
10 UStd., 57,50 €
Mi., 03.03.2021, 18:30 – 22:15 Uhr
Mi., 10.03.2021, 18:30 – 22:15 Uhr

**331152**
**Bernhard Brüggemann**
5 UStd., 30,50 €
Mo., 12.04.2021, 18:15 – 22:00 Uhr

## Die Pärchenküche

In Ausbildung und Beruf kommt die Zweisamkeit häufig zu kurz. In der Pärchenküche bietet sich die Gelegenheit, mal wieder etwas Zeit miteinander zu verbringen, ein gemeinsames Hobby zu entdecken und mit anderen Paaren gemeinsam zu kochen. Sie lernen vielseitige Rezepte für Zwei kennen. Dabei kochen Sie ein Menü mit einer kreativen Vorspeise und Suppe sowie eine raffinierte Hauptspeise und Dessert.
Pro Paar sind 2 Anmeldungen erforderlich. Die Kursgebühr ist pro Person zu entrichten.

**331262**
**Bernhard Brüggemann**
6 UStd., 35,40 €
Fr., 23.10.2020, 18:30 – 23:00 Uhr

**331272**
**Sandra Wilpsbäumer**
6 UStd., 35,40 €
Sa., 14.11.2020, 18:00 – 22:30 Uhr

**331282**
**Sandra Wilpsbäumer**
6 UStd., 35,40 €
Sa., 13.02.2021, 18:00 – 22:30 Uhr

**331292**
**Bernhard Brüggemann**
6 UStd., 35,40 €
Fr., 19.03.2021, 18:00 – 22:30 Uhr

**331302**
**Bernhard Brüggemann**
6 UStd., 35,40 €
Fr., 23.04.2021, 18:00 – 22:30 Uhr

**331312**
**Sandra Wilpsbäumer**
6 UStd., 35,40 €
Sa., 08.05.20

Foto: fotolia.de

## Ohne Sauce? – Kein Vergnügen

Wieso schmeckt die Sauce im Restaurant eigentlich immer so gut und warum bekomme ich die zu Hause nicht hin? Auf der Basis verschiedener Fonds werden wir verschiedenen Saucen zubereiten. Die klassische Saucen zu gängigen Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichten werden anhand einzelner Beispiele im Schritt für Schritt Verfahren erläutert. Im Mittelpunkt stehen die Saucen, aber Beilagen als Träger der Saucen gehören auch zum Programm. Da Saucen immer im großen Topf angesetzt werden, dürfen die Teilnehmer gern Gefäße mitbringen um die selbstgekochten Essenzen mit nach Hause zu nehmen.

**331430**
**Gabriel Gausepohl**
5 UStd., 33,00 €
Di., 03.11.2020, 18:30 – 22:15 Uhr

**331432**
**Gabriel Gausepohl**
5 UStd., 33,00 €
Do., 04.02.2021, 18:30 – 22:15 Uhr



**Corona-bedingt kann es aufgrund der aktuellen Regelungen zum Infektionsschutz zu Änderungen bei den Programmangeboten und Teilnehmerzahlen kommen. Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage. www.vhs.muenster.de**

Foto: fotolia.de

## Kaffee rösten selbst gemacht – für Einsteiger und Experimentierfreudige

Natürlich können wir fertig gerösteten Kaffee im Supermarkt kaufen, aber was ist das gegen selbst geröstete, frische Kaffeebohnen mit bedeutend mehr Aroma? Das Selberrösten ist einfacher als man denkt und kann in der eigenen Küche mit herkömmlichen Küchengeräten ohne großen Aufwand durchgeführt werden. Zudem macht das Experimentieren und Kreieren verschiedener Geschmacksnuancen richtig Spaß!
Lernen Sie die Grundlagen zu Herkunft, Anbau von Kaffee, Kaffeesorten, Röstverfahren und Kaffeezubereitung kennen und bringen Sie sich mit eigenen Kenntnissen, Erfahrungen und Vorlieben ein. French Press, Espresso, Crema, Filterkaffee mit Papierfilter sowie Cold Brew (die Japaner nennen dieses Verfahren Dutch Coffee): Frisch gerösteter Kaffee hat bis zu 1000 verschiedene Aromen! Es lohnt sich, einen bescheidenen Einblick zu erhalten. Abgerundet wird das kulinarische Kaffeeabenteuer in gemütlicher Atmosphäre mit Kaffeeproben und passenden, kleinen Häppchen. Die von Ihnen gerösteten Kaffeebohnen dürfen Sie zu Hause in köstlichen Kaffee verwandeln. Bitte bringen sie eine Vorratsdose mit.

**331362**
**Eddy Hullegie**
4 UStd., 22,50 €
Mo., 09.11.2020, 18:30 – 21:30 Uhr

**331372**
**Eddy Hullegie**
4 UStd., 22,50 €
Mo., 22.02.2021, 18:30 – 21:30 Uhr

**331382**
**Eddy Hullegie**
4 UStd., 22,50 €
Mo., 17.05.2021, 18:30 – 21:30 Uhr

## Kochen: vegetarisch

Das bedeutet jeden Tag ein vegetarischer Genuss. Wir bereiten alltagstaugliche Gerichte mit Zutaten überwiegend aus der Region zu und bekommen einen bunten Mix mit unterschiedlichen, vegetarischen Zutaten und Aromen. Es wird ein komplettes vegetarisches Menu gekocht, wobei es nicht darum geht, klassische Gerichte durch den Einsatz von Tofu und Saitan in vegetarische Gerichte zu verwandeln. Wir lassen die verschiedenen vegetarischen Zutaten durch ihre Besonderheiten und ihren Geschmack für sich wirken.

**331502**
**Bernhard Brüggemann**
5 UStd., 34,00 €
Do., 05.11.2020, 18:30 – 22:15 Uhr

**331512**
**Bernhard Brüggemann**
5 UStd., 34,00 €
Mi., 24.02.2021, 18:30 – 22:15 Uhr

## Saucen – vegetarisch

Auch Vegetarier wollen leckere Saucen zubereitenDie Sauce hat die Aufgabe ein Gericht harmonisch abzurunden und ihm eine besondere Note zu verleihen: sie ist die Krönung des Gerichtes. Als eine Grundsubstanz erstellen wir einen kräftigen Gemüsefond, der anschließend als würzige Basis eingesetzt werden kann.
Im Kochkurs zaubern wir ein komplettes Menu, wobei Gerichte im Vordergrund stehen, die eine tolle Sauce verdienen. Ob ein besonderes Salatdressing, verschiedene Dips zur Rohkost, eine besondere Pastasauce oder ein Gericht mit einer selbst gemachten Sauce Hollandaise und als Finale ein Fruchtmousse zum Dessert ansteht – alles wird selbst gemacht.

**331522**
**Bernhard Brüggemann**
5 UStd., 34,50 €
Sa., 06.03.2021, 15:30 – 19:15 Uhr

Foto: fotolia.de

## Mediterrane Küche: vegetarisch

Die Küchen der Länder rund ums Mittelmeer, ob Spanien, Italien, Türkei, Nordafrika oder Israel, halten viele verschiedene Aromen und Geschmäcker für uns bereit. Wir lassen uns davon inspirieren, bereiten verschiedene vegetarische Leckerbissen zu und bedenken dabei immer, dass die verwendeten Zutaten im Münsterland zu kaufen sind. So kreieren wir ein buntes vegetarisches, mediterranes Menü.

**331532**
**Bernhard Brüggemann**
5 UStd., 34,00 €
Fr., 21.05.2021, 18:30 – 22:15 Uhr

## Vegetarische Weltreise!

An vielen Orten rund um die Welt gibt es traditionelle vegetarische Gerichte, und zunehmend wird auch aus Überzeugung vegetarisch gekocht. Mit unserer kulinarischen Reise entdecken wir vegetarische Gerichte aus anderen Ländern, die uns verschiedene Zutaten näher bringen und dadurch deren Düfte, Aromen und Geschmackserlebnisse präsentieren. Es werden nur Gerichte ausgewählt, deren Zutaten auch in Münster erhältlich sind.

**331542**
**Bernhard Brüggemann**
5 UStd., 34,00 €
Fr., 22.01.2021, 18:30 – 22:15 Uhr

## Rohe Vitalkostküche

Rohkost bietet mehr als nur Grünzeug, Möhrensalat und Kohlrabisticks! An diesem Abend lernen Sie, wie man ganz ohne Herd und Ofen roh-köstliche Torten, Pralinen, Brotaufstriche, Suppen, Soßen und Hauptgerichte zaubert, die Gaumen und Augen zum Strahlen bringen!

**331702**
**Dr. Miriam Kolar**
5 UStd., 33,00 €
Sa., 30.01.2021, 17:00 – 20:45 Uhr

Foto: fotolia.de

## Veganer Sonntagsbrunch

Ein Brunch ohne Rührei mit Speck und Buttercroissant ist nicht vorstellbar? Aber klar doch! An diesem Sonntag werden wir ein vielfältiges Buffet aus süßen und herzhaften Speisen kreieren, die auch den eingefleischtesten Käse-, Ei und Mettbrötchen-Liebhaber überzeugen werden. Wir bereiten köstliche Brote, Pancakes, Granolas, Brotaufstriche und kleine warme Gerichte zu, die keine kulinarischen Wünsche offen lassen.

**332112**
**Dr. Miriam Kolar**
5 UStd., 34,00 €
So., 22.11.2020, 09:30 – 13:15 Uhr

**332114**
**Dr. Miriam Kolar**
5 UStd., 34,00 €
So., 24.01.2021, 09:30 – 13:15 Uhr

## Vegane Wintergerichte – Wärmendes für die kalte Jahreszeit

Nachhaltig und regional kochen wir mit typischen Wintergemüsen, Kartoffeln, Kohl- und Wurzelgemüse und winterlichem Obst ein komplettes, wärmendes Menü. Wir verwenden vorzugsweise regionale Bioprodukte. Dieser Kurs eignet sich für Menschen, die an einer veganen, vegetarischen Lebensweise interessiert sind, aus gesundheitlichen Gründen auf tierisches Eiweiß verzichten sollten oder an einer Lactoseintoleranz leiden. Wir zeigen auch Alternativen für Menschen, die eine Sojaunverträglichkeit haben.

**332252**
**Silvia Saunus**
4 UStd., 30,10 €
Mi., 28.10.2020, 19:00 – 22:00 Uhr

## Vegane Küche: Weihnachtsmenü

Decken Sie die Festtagsstafel ohne Fisch und Fleisch! Bereiten Sie Vorspeisen, einen Salat und eine Suppe, zwei verschiedene Festtagsbraten, umrahmt von Klößen und typischen Wintergemüsen zu und genießen einen leckeren Nachtisch. Begleitet wird das Menü von Früchte-punsch und Glühwein. Lernen Sie auch Alternativen zu Sojaprodukten kennen. Bitte bringen Sie Vorratsgefäße mit.

**332260**
**Silvia Saunus**
4 UStd., 30,10 €
Mi., 02.12.2020, 19:00 – 22:00 Uhr

## Der Vegane Grillabend

Grillfreunde und Marinadengenießer aufgepasst! Wir machen den Grillrost voll. Vom pflanzlichen Burger über Seitansteaks, Grillfackeln und Gemüsespieße, begleitet von interessanten Beilagen, frischen Salaten, Marinaden, auf dem Grill gebackenes Brot und Dips bis zu gegrillten Früchten als abschließenden Nachtisch. Lernen Sie auch Alternativen zu Sojaprodukten kennen. Bitte bringen Sie Vorratsgefäße mit.

**332280**
**Silvia Saunus**
4 UStd., 30,10 €
Mi., 28.04.2021, 19:00 – 22:00 Uhr

## Vegane Küche – mediterran

Den Sommerurlaub verbindet man nicht nur mit Sonne und Strand, sondern auch mit der mediterranen Küche, die Geschmacksexplosionen mit gesunden Zutaten verbindet.Wir kombinieren italienische, spanische, griechische mit portugiesischen Rezepturen und erstellen ein vielfältiges Sommermenü.
Dieser Kurs eignet sich für Menschen, die an einer veganen / vegetarischen Lebensweise interessiert sind oder aus gesundheitlichen Gründen auf tierisches Eiweiß verzichten sollten oder an einer Lactoseintoleranz leiden. Wir zeigen auch Alternativen für Menschen, die eine Sojaunverträglichkeit haben.

**332284**
**Silvia Saunus**
4 UStd., 30,10 €
Mi., 19.05.2021, 19:00 – 22:00 Uhr

## Ruck Zuck Küche

Hunger? Die Zeit ist knapp. Schnell ein Fast Food-Gericht. Es geht auch anders. Lernen Sie schmackhafte, gesunde Gerichte kennen, die in max. 30 Minuten verzehrfertig auf dem Tisch stehen. Dabei beginnt stressfreies Kochen mit einem gut geplanten Einkauf. Einmal kochen und mehrmals davon essen: Kartoffeln, Nudeln und Reis eignen sich hervorragend für eine Zweitverwendung. Zur geplanten Menüabfolge werden abgestimmte Weine gereicht.

**332340**
**Renate Schnelle**
5 UStd., 35,00 €
Mo., 25.01.2021, 18:30 – 22:15 Uhr

## Kräuter- und Gewürzküche

Wissen Sie wie Bockshornklee, Curcuma, Kardamom, Koriander, Sauerampfer, Weinraute oder Zitronenverbene schmecken und wozu man diese Gewürze und Kräuter verwenden kann? An diesem Abend stellen wir unsere eigene Gewürzmischung her und bereiten daraus einige Köstlichkeiten. Sie erhalten Tipps zu Aufbewahrung und Kauf und dazu, wie Sie mit dem richtigen Kraut oder Gewürz Ihren Gerichten eine interessante Note geben können.

**332342**
**Beate Harnecker**
5 UStd., 31,00 €
Di., 23.03.2021, 18:30 – 22:15 Uhr

## Fleisch gekonnt zubereiten – das perfekte Steak

Rumpsteak, Filetsteak? Geflügel oder eine Nackensteak vom Schwein? Das passende Fleischstück auswählen, geschmackvoll würzen und zubereiten. Wie brate ich mein Steak perfekt? Welche Garstufen gibt es? Wie erreiche ich den Garpunkt richtig? Wie muss das Fleisch beschaffen sein um zum Steak zu taugen? Welche Pfanne ist die richtige zum Braten? Alles Fragen, die in diesem Kurs besprochen, ausprobiert und letztlich verzehrt werden.

**332402**
**Gabriel Gausepohl**
5 UStd., 39,00 €
Fr., 15.01.2021, 18:30 – 22:15 Uhr

**332412**
**Gabriel Gausepohl**
5 UStd., 39,00 €
Mi., 21.04.2021, 18:30 – 22:15 Uhr

## Lust auf Wild

Wild gilt unter Feinschmeckern als ganz besondere Delikatesse. Auch Sie lieben Wild, haben sich aber noch nicht an die Zubereitung gewagt? Das lässt sich ändern! Wir verarbeiten Wildfleisch aus heimischen Revieren. D dazu gibt es herbstliches Gemüse in Bioqualität aus der Region.

**332422**
**Beate Harnecker**
5 UStd., 35,00 €
Do., 01.10.2020, 18:30 – 22:15 Uhr

## Fisch und Me(h)er

Es ist unbestreitbar: einmal in der Woche Fisch zu essen ist gesund! Aber immer nur Bratfisch oder Fischstäbchen ist langweilig. In diesem Kochkurs wagen wir uns an interessante Fische und ausgefallenere Rezepte, die leicht zuzubereiten sind.

**332372**
**Beate Harnecker**
5 UStd., 35,00 €
Do., 11.02.2021, 18:30 – 22:15 Uhr

*Foto: fotolia.de*

## Keine Angst vor ganzen Fischen

In diesem Kurs wird der Umgang mit verschiedenen Fischarten erklärt. Grundlegende Thematiken wie die Qualitätsprüfung und die Lagerung von frischen Fischen bilden den Einstieg. Im Anschluss werden wir die Verarbeitung besprechen und praktisch erlernen. Hierbei geht es vom Ausnehmen und Schuppen der Fische, über das Filetieren, bis hin zur Zubereitung. Es werden verschiedene Garmethoden ausprobiert und der Fisch mit ausgewählten Beilagen lecker zubereitet.

**332382**
**Gabriel Gausepohl**
5 UStd., 39,00 €
Mo., 10.05.2021, 18:30 – 22:15 Uhr

## Kulinarischer Frühling

Wer sich an den saisonalen Gegebenheiten der Natur orientiert, profitiert von einem intensiven und natürlichen Geschmack, einem höheren Nährstoffgehalt und in der Regel einem günstigeren Preis von qualitativ hochwertiger Ware aus unseren Breitengraden. Darüber hinaus enthält das heimische Obst und Gemüse, das im Frühling geerntet wird meist weniger Schadstoffe als importierte Ware. Im März und April gibt es Spinat, Kohlrabi, Rucola, Radieschen oder Bärlauch u.a.ganz frisch. Dazu gibt es Fisch, Biofleisch und die passenden Getränke.

**332432**
**Beate Harnecker**
5 UStd., 35,00 €
Do., 15.04.2021, 18:30 – 22:15 Uhr

## Mediterranes Sommerbuffet

Die Freiluftsaison beginnt. Für eine sommerliche Gartenparty eignet sich ein mediterranes Buffet ganz besonders gut. In diesem Kurs lernen Sie Gerichte kennen, die sich gut vorbereiten lassen, so dass Sie Ihre Gäste am Abend ganz entspannt empfangen können, ohne vorher stundenlang in der Küche zu stehen. Sie werden sehen, Ihre Gäste werden begeistert sein.

**332442**
**Beate Harnecker**
5 UStd., 33,00 €
Di., 11.05.2021, 18:30 – 22:15 Uhr

## Kleine Geschenke aus der Küche Pralinen, Konfekt und Weihnachtsplätzchen

Kreieren Sie Ihre Weihnachtsgeschenke doch einfach selbst und vertrauen Sie dabei auf Ihre Kochkünste! Wir werden gemeinsam Pralinen, Konfekt und Weihnachtsplätzchen nach interessanten und erprobten Rezepten herstellen. Sie erhalten außerdem Tipps und Anregungen für eine originelle Verpackung der kleinen Köstlichkeiten. Bitte Tüten und hübsche Schachteln für die Verpackung mitbringen!

**333260**
**Beate Harnecker**
5 UStd., 31,50 €
Do., 03.12.2020, 18:30 – 22:15 Uhr

## Fikabröd – Schwedische Gebäckklassiker selber backen

Fika ist mehr als zusammen Kaffee trinken – es ist eine soziale Institution in Schweden! Zum Kaffee isst man gerne Süßgebäck, so dass es zahlreiche schwedische Leckereien zu entdecken gibt, von denen wir uns einigen Klassikern widmen. Während wir backen und danach unsere Köstlichkeiten zusammen genießen, gibt es außerdem einiges über schwedisches Gebäck und Fika zu erfahren. Välkomna! Bitte Aufbewahrungsboxen für eventuelle Reste mitbringen.

**333250**
**Marianne Menzel**
5 UStd., 30,00 €
Sa., 21.11.2020, 14:30 – 18:30 Uhr

## Its teatime“ – Cream Tea

Die Briten lieben ihre Teatime, den tradtionellen Nachmittagstee zwischen 16 und 17 Uhr. Vor allem Scones mit Clotted Cream dürfen bei der Teatime auf keinen Fall fehlen. Wir backen scones und bereiten Lemon curd zu, die wir vor Ort direkt mit einem „cuppa“ (engl. Mundart für eine Tasse Tee) und anderen Leckereien zelebrieren. Bringen Sie gerne selbst ein wenig hausgemachte Marmelade mit und genießen Sie demnächst mit Ihren Freunden eine eigene “teatime“. Enjoy it.

**334008**
**Andreas Schöneich**
3 UStd., 16,20 €
Sa., 06.02.2021, 16:00 – 18:15 Uhr

## Küche international

Foto: fotolia.de

## Die Küche Frankreichs

Essen wie Gott in Frankreich lässt schon erahnen, welche Bedeutung gutes Essen in der französischen Küche hat. Die Liste der weltweit bekannten Klassiker fängt bei vegetarischen Gerichten wie Ratatouille oder Zwiebelsuppe an und reicht über Quiches, Crêpes, und Flammkuchen bis hin zu zeitintensiven Schmorgerichten wie Coq au vin oder Cassoulet. Ausgewählte Zutaten, hochwertiges Fleisch und sonnengereiftes Gemüse sind die Seele der französischen Rezepte. Mit einer Stange frisch gebackenem Baguette und einem Glas Wein ist das Glück komplett. Zu den Klängen franz.Chansons lässt es sich gut kochen. Knuspriges Baguette und ein gutes Glas angestimmter Wein runden das Menü ab.

Foto: fotolia.de

**334022**
**Renate Schnelle**
5 UStd., 35,00 €
Di., 05.05.2020, 18:30 – 22:15 Uhr

## Heißgeliebte Alpenküche – Hüttenzauber für Zuhause

Es gibt Gerichte, die tun richtig gut. Dem Körper wie der Seele. Käsespätzle gehören für mich dazu, eine kräftige Rinderbrühe mit Flädle oder auch ein herzhaftes Pilzrahmgulasch...nicht zu vergessen: der Grießschmarren mit Marillenbrand...die Schlutzkrapfen und...und..und. Zur geplanten Menüabfolge werden abgestimmte Weine gereicht..

**334010**
**Renate Schnelle**
5 UStd., 35,00 €
Di., 17.11.2020, 18:30 – 22:15 Uhr

## Die Küche Südtirols

Die moderne Südtiroler Küche bietet einerseits die traditionelle alpenländische Bergküche mit den typischen Knödelgerichten, z. B. Spinatknödel oder Kasknödel. Aber auch der Einfluss der klassischen, italienischen, aber auch der mediterranen Küche spielen eine große Rolle. So entsteht ein Menü mit ganz unterschiedlichen Einflüssen.

**334012**
**Bernhard Brüggemann**
5 UStd., 34,00 €
Mi., 10.02.2021, 18:30 – 22:15 Uhr

## Italien: Pasta, Pasta, basta!

Wir starten typisch italienisch mit unterschiedlichen Crostini und Bruschetta und kochen anschließend verschiedene Pastasaucen. Als Krönung wagen wir uns an die Geheimnisse frischer Pasta mit ihren besonderen Zutaten und bereiten gefüllte Ravioli zu. Den Abend beschließen wir mit einem klassischen italienischen Dessert. Basta!

**334032**
**Bernhard Brüggemann**
5 UStd., 34,00 €
Mo., 23.11.2020, 18:30 – 22:15 Uhr

## Italien: Pasta einfach – raffiniert

So ein 500g Paket Spaghetti, Tagliatelle oder Fusili wird wohl in jedem Schrank lagern. Preiswert, einfach in der Zubereitung und äußerst vielfältig im Genuss. Aber erst bei selbst gemachter Pasta wird deutlich, dass “Nudeln machen“ wirklich kochen ist. Frisch, gehaltvoll und ein ganz anderer Geschmack…. In diesem Kurs werden wir uns den verschiedenen Möglichkeiten der Nudelherstellung, vor allem gefüllter Nudeln, widmen. Die Krönung der Pastavarianten sind leckere und schnell zuzubereitende Nudelsoßen.

**334040**
**Gabriel Gausepohl**
5 UStd., 37,00 €
Do., 28.01.2021, 18:30 – 22:15 Uhr

**334042**
**Gabriel Gausepohl**
5 UStd., 37,00 €
Mo., 08.03.2021, 18:30 – 22:15 Uhr

## Das kommt mir Spanisch vor

Spaniens Küche steht für Lebensfreude: Die Nächte in städtischen Tapasbars sind laut und lustig und werden von köstlichen Kleinigkeiten begleitet. Die spanische Regionalküche bietet viele kulinarische Spezialitäten, die es sich zu entdecken lohnt. Erleben Sie einen wunderbaren, kulinarischen, spanischen Abend mit mediterranen Aromen, der mit verschiedenen Tapas startet und mit einer köstlichen Paella endet. Und als Top noch ein typisch spanisches Dessert dazu.

**334062**
**Bernhard Brüggemann**
5 UStd., 34,00 €
Mi., 16.06.2021, 18:30 – 22:15 Uhr

Foto: fotolia.de

## Die Küche Portugals

Portugals Küche ist köstlich und bei uns fast unbekannt! In Portugal sind die kleinen, unzähligen Vorspeisen das Wichtigste. Ein gelungener portugisischer Abend beginnt mit den Petiscos. Aber lassen Sie Platz für die wunderbaren Hauptgerichte und die kleinen Pasteis de Nata. Ohne Fisch ist die portugisische Küche fast nicht denkbar, darum gehört der Kabeljau, sei er frisch oder als Stockfisch, unbedingt dazu. Zur geplanten Menüabfolge werden abgestimmte Weine gereicht..

**334142**
**Renate Schnelle**
5 UStd., 34,00 €
Di., 06.10.2020, 18:30 – 22:15Uhr

Alle Ernährungskurse finden, soweit nicht anders angegeben, in der Küche des Gesundheitshauses, Gasselstiege 13 statt. Zu den Ernährungskursen bitte Geschirrtücher mitbringen. Im Entgelt sind Materialkosten und Lebensmittelumlage enthalten

Foto: panthermedia

## Die Küche Georgiens

Die georgische Küche ist eine der ältesten und abwechslungsreichsten Küchen der Welt. Sie galt als die Haute Cuisine der sowjetischen Küche. Frische Gewürze, Kräuter und Fleisch spielen eine große Rolle. Verbreitet sind Teigtaschen mit Hackfleischfüllung (Chinkali), gebackenes Käsebrot (Chatschapuri) oder eine Rote-BohnenSuppe(Lobio). Zum Dessert reicht man gerne Tschurtschchela, auf ein Band gezogene Nusskerne die so lange in Traubensaft, mit Mais-und Weizenmeangedickt, getaucht werden, bis sich eine dünne Schicht über die Nüsse gelegt hat. In der Regel werden die Speisen in die Mitte des Tisches gestellt und die Gäste bedienen sich nach Herzenslust. So hat man die Möglichkeit, alle Arten von Speisen durchzuprobieren.

**334150**
**Nana Teteloshvili**
5 UStd., 35,00 €
Mo., 16.11.2020, 18:30 – 22:15 Uhr

**334152**
**Nana Teteloshvili**
5 UStd., 35,00 €
Fr., 12.03.2021, 18:30 – 22:15 Uhr

## Die Küche Griechenlands

Die kretische Küche besteht nicht nur aus Gyros, Souvlaki und Zaziki. Der wichtigste Bestandteil der Küche auf Kreta ist vor allem das dort erzeugte, gute Olivenöl. Die anderen Zutaten basieren auf frischen Kräutern und Gemüsen und werden im Zyklus der Jahreszeiten verwendet. Im Küstenbereich dominiert Fisch, in den Bergen vor allem Schaf und Ziege. Abgerundet wird ein gutes Essen immer mit leckerstem Käse und gutem Wein.

**334162**
**Renate Schnelle**
5 UStd., 33,00 €
Di., 27.10.2020, 18:30 – 22:15 Uhr

## Die Küche der Türkei

Die türkische Küche entwickelte sich durch Einflüsse des Mittelmeerraumes, des Orients und Indiens. Als Vorspeise wird die Meze, Cremes auf Yoghurtbasis, gefüllte Weinblätter oder der Kichererbsenbrei Hummus gereicht.Es gibt Gerichte mit Lamm, Geflügel oder Rind, wie die würzigen Hackbällchen Köfte. Gemüse wird in gutem Olivenöl angebraten, gedünstet, mariniert, gekocht und mit Hackfleisch oder Reis gefüllt. Außerdem kocht man daraus Turlu, einen Gemüseeintopf. Zu allen Mahlzeiten wird ein weiches Fladenbrot gereicht. In der türkischen Küche gibt es eine Menge süßer Desserts. Neben Honig sorgen Nüsse, Pistazien oder Trockenfrüchte für den besonderen Geschmack. Zum Dessert gibt es einen frisch gebrühten, echten türkischen Mocca. Zur geplanten Menüabfolge werden abgestimmte Weine gereicht..

**334154**
**Öznur Kip-Feldhaus**
5 UStd., 33,00 €
Di., 08.12.2020, 18:30 – 22:15 Uhr

**334156**
**Öznur Kip-Feldhaus**
5 UStd., 33,00 €
Di., 04.05.2021, 18:30 – 22:15 Uhr

**334158**
**Renate Schnelle**
5 UStd., 33,00 €
Di., 18.05.2021, 18:30 – 22:15 Uhr

## Die Küche Irans

Die persische Küche bestimmt das kulinarische Bild des Irans. Zur Zubereitung der Gerichte werden viele frische Kräuter und edle Gewürze verwendet. Es gibt viel Fleisch und Früchte, und fast alle Gerichte haben Reis und Fladen, die unterschiedlich gebacken werden, als festen Bestandteil. Reis wird in der persischen Küche auf verschiedene Arten zubereitet. Zu den wichtigsten Beilagen zählen Joghurt-Gerichte (Borani), die mit Gemüse, Obst oder Hülsenfrüchten kombiniert werden, Fleischklößchen (Kufthe), gemischte Kräuter (Sabzi), Kräuter-Omelettes (Kuku Sabsi) oder auch Kürbis- oder Sonnenblumenkerne (Tochme). Leckere Nachspeisen sind neben Eiskreationen auch viele süße Obstsorten. Frau Askari kocht ausschließlich mit original Kräuter und Gewürzen aus dem Iran.

**334163**
**Manizhe Askari**
5 UStd., 38,00 €
Fr., 30.10.2020, 18:30 – 22:15 Uhr

**334165**
**Manizhe Askari**
5 UStd., 38,00 €
Fr., 28.05.2021, 18:30 – 22:15 Uhr

## Die Kräuter-Küche Irans – vegetarisch

Die iranische, vegetarische Küche steht für gesunde und nahrhafte Speisen in der speziell verarbeiteter Duftreis eine große Rolle spielt. Viele frische Kräuter werden nicht nur als Gewürze genutzt, sondern auch als eigenständiges Gericht gegessen. Minze, Safran, Kurkuma, Petersilie, Kreuzkümmel und Koriander, aber auch Zitrone, Limette, Granatapfel und Joghurt werden gerne mit süßen und sauren Speisen kombiniert. Dazu werden dünne und dicke Fladenbrote gereicht. Bei Desserts setzt die iranische Küche gerne auf die Süße von frischen Früchten, aber auch Nüsse und Gaz (eine Süßspeise auf Eischneebasis) sind beliebte Zugaben. Reisen Sie mit in eine Welt voller Aromen. Vorratsbehälter nicht vergessen…

**334167**
**Manizhe Askari**
5 UStd., 37,00 €
Sa., 28.11.2020, 18:00 – 21:45 Uhr

**334168**
**Manizhe Askari**
5 UStd., 37,00 €
Fr., 05.03.2021, 18:30 – 22:15 Uhr

Foto: fotolia.de

## Die israelisch-arabische Küche

Durch das Kochbuch „Jerusalem“, das Yotam Ottolenghi zusammen mit seinem palästinensischen Partner Sami Tamimi geschrieben hat, ist auch bei uns die Neugier auf israelisch-arabische Küche gewachsen. Wir orientieren uns in diesem Kochkurs an den Kreationen Ottolenghis, die zum großen Teil vegetarisch und besonders kreativ und farbenfroh sind. Die Rezepte zu dem Menü wurden so zusammengestellt, dass Sie die Zutaten auch in Münster bekommen.

**334172**
**Bernhard Brüggemann**
5 UStd., 33,00 €
Fr., 07.05.2021, 18:30 – 22:15 Uhr

## Tunesische Küche

Die Küche Tunesiens ist geprägt von unterschiedlichen kulturellen Einflüssen, von den Phöniziern über die Römer, die Araber und die Türken bis hin zu den Italienern, Franzosen und Berbern. Typische Bestandteile dieser nordafrikanischen Küche sind Fische, Meeresfrüchte, Schaf- und Lammfleisch, Datteln, Mandeln, Oliven, vielfältige Gemüse, Trauben sowie die allgegenwärtigen Kichererbsen.Typische tunesische Gerichte sind Brik (Pikante Blätterteigtaschen mit Fleisch- oder Fischfüllung), Tajine (Eintopf mit Fleisch, Kartoffeln und Gemüse) und Baklawa (Sehr süßes Blätterteiggebäck aus Honig, Nüssen und Rosinen, das in der ganzen arabischen Welt, der Türkei und Griechenland beliebt ist. Getrunken wird, Kaffee und Tee mit Minze.

**334174**
**Bouchra El Alami**
5 UStd., 33,00 €
Sa., 13.03.2021, 18:00 – 21:45 Uhr

## Die Küche Marokkos

Bereits der Einkauf auf dem „Souk“ (Markt) wird in Marokko durch Gerüche und Eindrücke zu einem kulinarischen Erlebnis. Die marokkanische Küche ist bekannt für ihre harmonische Vielfalt, die sich aus berberischen, andalusischen, afrikanischen, jüdischen und osmanischen Einflüssen zusammensetzen. Typisch ist der Tajine-Topf mit seinem kegelförmigen Deckel, in dem Fleisch, Fisch und Gemüse zubereitet werden. Beliebt sind fruchtig-herzhafte Kombinationen wie Rindfleisch mit Pflaumen oder Lamm mit Quitte. Bekannt sind auch die Couscous-Gerichte und gefüllte Teigtaschen aus Yufkateig. Marokko ist ein Land der Gewürze. In jedem Haushalt findet sich „Ras-el-Hanout“, eine Gewürzmischung aus 35 verschiedenen Zutaten. Für Desserts und süßes Gebäck werden Datteln, Mandeln, Honig und auch Rosenwasser und Zimt verwendet.

**334176**
**Bouchra El Alami**
5 UStd., 31,00 €
Sa., 20.02.2021, 18:00 – 21:45 Uhr
Küchenhinweis

## Die Küche Marokkos: vegetarisch

In der orientalischen Küche findet man zahlreiche Gerichte, die auf vegetarischer Grundlage basieren. Es wird nicht nur Gemüse in verschiedenen Varianten zubereitet, sondern vor allem Hülsenfrüchte, Kräuter, Getreide und Nüsse sind Bestandteil der orientalische Küche. Die Gerichte werden mit verschiedenen Gewürzen und Ölen – vor allem Argan Öl – verfeinert.

**334177**
**Bouchra El Alami**
5 UStd., 33,00 €
Sa., 29.05.2021, 18:00 – 21:45 Uhr

Foto: panthermedia

## Die Küche Madagaskars

Die Küche Madagaskars ist eine bunte Mischung aus der französischen, der afrikanischen und der asiatischen Küche, sehr gesund und minimalistisch. Das Grundnahrungsmittel ist Reis, der zu jeder Mahlzeit mit viel Gemüse, Fisch und Fleisch serviert wird. Zur Zubereitung eines madagassischen Gerichts kommt man mit wenigen Zutaten aus. Die madagassischen Gerichte sind nicht so scharf, wie es in Afrika üblich ist. Wer es dennoch scharf mag, kann sein Essen mit Sakay (grüner oder roter Peperoni/Chili) selbst würzen. Verarbeitet werden auch die begehrten Naturprodukte aus Madagaskar: Vanille, Nelken, Pfeffer, Zimt, Kaffee und Kakao sowie Früchte, wie Ananas, Mangos, Trauben, Avocado, Pfirsich, Birnen, Litschis, Guajave, Tamarindenfrucht und Kokosnuss.

**334190**
**Dr. Stella Ramanantenasoa Robert**
5 UStd., 32,00 €
Sa., 05.12.2020, 17:30 – 21:15 Uhr

**334192**
**Dr. Stella Ramanantenasoa Robert**
5 UStd., 32,00 €
Sa., 12.06.2021, 17:30 – 21:15 Uhr

## Nordamerika – Christmas Cooking in New York,

James Rizzis Bilder sind bunt und vielfältig und spiegeln das kulinarische Leben in New York wieder. Genauso aufregend und multikulturell ist das Christmas-Cooking in „Big Apple“.
Wenn sie immer schon mal einen Blick in die amerikanische Weihnachtsküche werfen wollen… hier ist die Gelegenheit dazu. Zu den Gerichten präsentiere ich Ihnen vom Winzer ausgewählte, passende Weine..

**334234**
**Renate Schnelle**
5 UStd., 35,00 €
Fr., 04.12.2020, 18:30 – 22:15 Uhr

**334236**
**Renate Schnelle**
5 UStd., 35,00 €
Di., 15.12.2020, 18:30 – 22:15 Uhr

Foto: fotolia.de

## Die Küche Mexikos

Die Küche in Mexiko ist wie das Land selbst: bunt, scharf und lebenslustig! Die Essgewohnheiten der spanischen Eroberer vermischen sich zu einem Potpourri kulinarischer Köstlichkeiten. Gerichte wie Enchiladas oder Mole poblano machen schon beim Kochen gute Laune! Tortillas gehören zu den Grundnahrungsmitteln: Die dünnen Fladen aus Mais- oder Weizenmehl werden gern mit Käse gefüllt schon zum Frühstück gegessen. Die mexikanische Küche ist der Ursprung unzähliger Rezeptklassiker wie Enchila-das, Guacamole oder Chili con Carne.

**334232**
**Víctor Aguilar y Vargas**
5 UStd., 31,00 €
Fr., 29.01.2021, 18:30 – 22:15 Uhr

## Die Küche der Karibik

Ein Hauch Karibik für ihr Zuhause in der kalten Winterszeit. Fruchtig-scharf und exotisch-würzig.Die farbenfrohen Gerichte der Karibik bringen Lust und Lebensfreude auf den Tisch und wecken Gedanken an an Palmenstrände und Hängematten, in denen man Kokosnüsse und Mangos genießen kann. Die Traumkulisse können wir nicht bieten,aber ein traumhaftes Menü. Zu Klängen karibischer Steelsbands lässt es sich noch besser kochen.
Zur geplanten Menüabfolge werden abgestimmte Weine gereicht..

**334242**
**Renate Schnelle**
5 UStd., 35,00 €
Mo., 01.02.2021, 18:30 – 22:15 Uhr

Foto: fotolia.de

## Die Küche Thailands

Der Duft von Zitronengras, Galgant, Kokosmilch und verschiedensten asiatischen Gewürzen verzaubert jeden, der schon einmal die thailändische Küche probiert hat. Lassen Sie sich verführen von thailändischen Currys (mit und ohne Fleisch/Fisch) und landestypischen Snacks. Die Herstellung der Currypasten gehört natürlich dazu und der Verzicht auf Geschmacksverstärker ist selbstverständlich.

**335402**
**Renate Schnelle**
5 UStd., 31,50 €
Di., 08.06.2021, 18:30 – 22:15 Uhr

Foto: fotolia.de

Foto: panthermedia

## Indische Currys und Chutneys für die kalte Jahreszeit

Indien – das Wort macht schon Freude. Diese Freude überträgt sich auf das Zubereiten der indischen Küche. Angeröstet in Ghee/geklärte Butter schenken Ihnen die Gewürze ein „Duft-Erlebnis“. Kombinationen von Gemüse, Huhn, Basmatireis, Nüssen und Obst vertiefen Freude und den Genuss. Kochen wird zu einem persönlichen Erlebnis. Die Zutaten und Rezepte sind passend zur kalten Jahreszeit von Frau Markowski ausgewählt. Bitte bringen Sie Aufbewahrungsbehälter mit.

**336142**
**Manuela Markowski**
4 UStd., 28,10 €
Do., 08.10.2020, 18:30 – 21:30 Uhr

## Sommer-Dinner in Indien – vegetarisch

Die Sommer in Indien sind heiß. Entsprechend werden die Zutaten in dieser Zeit ausgewählt. Kokosmilch und Gewürze in Kokosfett angeröstet wirken kühlend. Salate mit Kichererbsen und Joghurt Gerichte (Raita) harmonisieren die Sommer Küche. Milde Gewürze stehen im Mittelpunkt des Sommers. Im Einklang der Jahreszeiten wurden für diesen Kurs kühlende Zutaten ausgewählt. So bekommt und schmeckt der Sommer. Bitte bringen Sie Aufbewahrungsbehälte mit.

**336162**
**Manuela Markowski**
4 UStd., 27,10 €
Di., 20.04.2021, 18:30 – 21:30 Uhr

## Indisch Kochen im Einklang mit der (eigenen) Natur – ein ayurvedisch, vegetarischer Kochkurs

Ayurveda ist/isst schlicht und einfach – genial. Die individuelle Natur/Dosha wird mit der täglichen Ernährung verbunden. Die persönlichen körperlichen Merkmale, Gefühle und Gedanken – Eigenschaften finden Beachtung. Nützliche Gewürze und Zutaten werden auf Grund dieser Eigenschaften gewählt. Das ist genial. Noch genialer ist: die ayurvedische Küche ist schmackhaft, wohltuend und bereitet Freude. Es werden Currys und Chutneys unter Berücksichtigung der individuellen Natur/Dosha zubereitet. Traditionell mit Linsen und modern mit Kurkuma-Nudeln. Frau Markowski bringt Ihnen die ayurvedische Küche näher – so schmeckt und wirkt Ayurveda. Bitte bringen Sie Aufbewahrungsbehälter für Kostproben mit.

**336182**
**Manuela Markowski**
5 UStd., 32,00 €
Fr., 11.06.2021, 18:30 – 22:15 Uhr

## Ein Tag im Zeichen von Ayurveda – Kochen und Leben im Einklang mit der (eigenen) Natur

Es gibt Gewohnheiten gibt, die dem inneren Geleichgewicht, der Ausgewogenheit und der Gesundheit von Körper, Geist und Seele schaden oder gut tun können.Dosha Vata, Pita und Kapha sind Lebenskräfte, die für dieses „gute Gefühl“ zuständig sind. Daneben sind die Säulen der „persönlichen Ayurveda Gesundheit“ die Ernährung und die Öl-Massagen. In der ayurvedischne Küche wird eine, individuell an der eigenen Dosha-Natur orientierte, schmackhafte Ernährung zubereitet. Welche Ernährung für Sie ausgleichend und wohltuend wirkt, erleben Sie bei der Zubereitung des gemeinsamen Mittagessens. Es werden vegetarische/ayurvedische Currys und Chutneys zubereitet. Ziel des Ayurveda ist es, ein langes, glückliches Leben und „Gesundheit“ zu erreichen und zu erhalten ist. Mit Ayurvda wird „Gewohnheit zur Gesundheit“. Für Ayurveda Tee wird gesorgt.Die Dozentin Manuela Markowski ist ausgebildete Ayurveda-Gesundheitsberaterin BYVG.

**336192**
**Manuela Markowski**
7 UStd., 38,00 €
Sa., 17.04.2021, 10:00 – 15:30 Uhr

*Foto: fotolia.de*

## Die Küche Japans: Teriyaki

Die japanische Küche gilt als fettarm und als eine der gesündesten Küchen überhaupt. Wichtige Zutaten sind Fisch, Reis oder Nudeln. Zubereitung und Anrichten der Speisen unterliegen bestimmten Richtlinien. Die japanische Küche setzt auf saisonale Zutaten und beste Qualität. Was bei uns kaum bekannt ist: Die japanische Hausmannskost kennt durchaus auch deftige Gerichte und ist durch die chinesische, portugiesische oder indische Küche beeinflusst. Gewürzt wird mit Teriyaki-Soße. Sie besteht aus Sojasause, Mirin, Zucker, Ingwer und Knoblauch, und passt für Lachs, Hähnchen, Tofu und auch für Gemüse. Weißer Reis ist das Grundnahrungsmittel und Hauptbestandteil eines Essens aber auch Nudeln sind in der japanischen Küche verbreitet. In Japan isst man sehr viel Gemüse und Fisch und etwas Fleisch. Traditionell wird Vieles roh oder nur kurz gegart gegessen. Nach dem Essen wird meistens Tee gereicht.

**336442**
**Masako Säll-Neriki**
5 UStd., 33,00 €
Fr., 06.11.2020, 18:30 – 22:15 Uhr

**336452**
**Masako Säll-Neriki**
5 UStd., 33,00 €
Fr., 16.04.2021, 18:30 – 22:15 Uhr

*Foto: fotolia.de*

## Japanische Sommergerichte

An manchen Sommertagen ist es so heiß, dass man wenig Appetit hat und nicht weiß, was man kochen soll. Für solche Tage gibt es gut geeignete, kalte Gerichte aus Japan! Ich möchte einige japanische Sommergerichte vorstellen, die man an heißen Tagen gut essen kann. Verschiedene kalte Nudelgerichte mit Sojasoße und etwas Gemüse oder auch etwas Fleisch. Dazu gut gekühlter Tofu mit Kräuter.

**336472**
**Masako Säll-Neriki**
4 UStd., 27,60 €
Do., 10.06.2021, 18:30 – 21:30 Uhr

## Sushi

Sushis sind als fettarme und vitaminreiche Snacks eine leckere Vorspeise oder auch Hauptgerichte. Die Sushis lassen sich auch für das (Silvester-)Buffet gut vorbereiten und dekorativ anrichten.

**336542**
**Masako Säll-Neriki**
5 UStd., 32,50 €
Do., 29.10.2020, 18:30 – 22:15 Uhr

**336552**
**Masako Säll-Neriki**
5 UStd., 32,50 €
Fr., 11.12.2020, 18:30 – 22:15 Uhr

**336562**
**Masako Säll-Neriki**
5 UStd., 32,50 €
Do., 21.01.2021, 18:30 – 22:15 Uhr

**336572**
**Masako Säll-Neriki**
5 UStd., 32,50 €
Fr., 19.02.2021, 18:30 – 22:15 Uhr

**336582**
**Masako Säll-Neriki**
5 UStd., 32,50 €
Do., 11.03.2021, 18:30 – 22:15 Uhr

**336592**
**Masako Säll-Neriki**
5 UStd., 32,50 €
Do., 29.04.2021, 18:30 – 22:15 Uhr

Foto: panthermedia

**Verbringe jeden Tag einige Zeit mit Dir selbst**

Dalai Lama

Foto: fotolia.de

## Bildungsurlaube

### Yoga für ein stressfreies Berufs- und Privatleben

Wir alle werden immer wieder aufs Neue gefordert über unsere Grenzen hinauszudenken und positiv auf den Alltag einzuwirken. Für uns, für die Familie, aber auch für den Arbeitgeber. Die ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt dafür, dass durch bestimmte Körper- und Atemübungen, Konzentration, Selbst-wahrnehmung und Meditation Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden und erzeugt eine tiefe Entspannung. Sie lernen Techniken und Fähigkeiten kennen, die auch im alltäglichen Leben kurz- und langfristig der Stressbewältigung dienen. Am Ar-beitsplatz sind Verspannungen und Rücken– und Nackenschmerzen besonders präsent. Erfahren Sie, welche Techniken Sie bei Bedarf gezielt in Ihrem beruflichen Alltag einsetzen /anwenden können, um Verspannungen zu lösen und zu einem zielorientierten, ganzheitlichen Denken und Handeln zu gelangen. Alle Yogaübungen und traditionelle Methoden werden mit neuen Erkenntnissen der Psychologie, Pädagogik und Physiotherapie verbunden.
Magdalena Cantù Rodriguez Psychologin und zertifizierte Yogalehrerin
**Kay Hadamietz** Yogalehrer, Yogalehrer-Ausbilder, Mitentwickler des tradi-tionsübergreifenden integralen Konzepts von Xperience Yoga, Vedanta Yoga, Personaltrainer, Meditationskursleiter

**370001**
**María Magdalena Cantú**
32 UStd., 249,00 €
Mo., 05.10. – Do., 08.10.2020
09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 25.09.2020
Atheater e. V., SteinfurterStr. 37

**370002**
**María Magdalena Cantú**
32 UStd., 249,00 €
Mo., 03.05. – Do., 06.05.2021
09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 23.04.2021
Anahata Yoga, Beelerstiege 5-6

### Feldenkrais® und Gesundheit – beweglich sein ein Leben lang

Gesundheit bedeutet beweglich sein – ein Leben lang. Leider haben wir verlernt, uns auf „natürliche“ Art zu bewegen. Das kann zu Schmerzen, Haltungsschäden und eingeschränkten Bewegungsabläu-fen führen. Im Zentrum der Feldenkrais-Arbeit steht die Erfahrung der Bewegung. In den Lektionen dienen einfache Bewegungen aus Ihrem Alltag als Ausgangspunkt, die Sie zunächst in Ihrer gewohnten Art ausführen. Fragen zwischen den Bewegungsanweisungen lenken Ihre Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung der Unterschiede von Varianten. So lernen Sie, selbst feinste Unterschiede wahrzunehmen und eigene Handlungsalternativen zu entwickeln. Wir verbinden theoretisches und praktisches Wissen so miteinander, dass Sie das Ge-lernte auf vielfältige Weise in Ihrem Berufsalltag und Privatleben anwenden können. Freies Atmen, ein gutes Körpergefühl und die Freude an der eigenen Bewegung lassen sich erlernen. Feldenkrais® und Ge-sundheit verbinden wir zudem mit leicht verständlichem Wissen über das zentrale und vegetative Nervensystem, moderne Hirnforschung und neuesten Erkenntnissen über Stress und Schlafarchitektur.
**Winfried Haymann** Feldenkrais-Therapeut und Gesundheits-Coach in eigener Praxis. Dozent in Unternehmen mit SP Gesundheitsdiagnostik und Persönlichkeitsentwicklung

**370003**
**Winfried Haymann**
36 UStd., 299,00 €
Mo., 19.10. – Fr., 23.10.2020
09:00 – 16:00 / Fr. 13:00 Uhr
Anmeldeschluss: 02.10.2020
Anahata Yoga, Beelerstiege 5-6

**370004**
**Winfried Haymann**
36 UStd., 299,00 €
Mo.,19.04. – Fr.,23.04.2021
09:00 – 16:00/ Fr. 13:00 Uhr
Anmeldeschluss: 02.04.2021
Anahata Yoga, Beelerstiege 5-6

### Stressabbau und Entspannung im Beruf durch Business-Yoga

Da das moderne Arbeitsleben vorwiegend sitzend stattfindet, von hohem Erfolgsdruck geprägt ist und somit zunehmend ein professionelles Stress- und Selbstmanagement erfordert, sind am Arbeitsplatz Verspannungen, Rücken- und Nackenschmerzen sowie Muskelermüdungen besonders präsent. Business-Yoga dient der Gesundheitsvorsorge und der Prävention am Arbeitsplatz, fördert den Abbau von Stress-Symptomen und dehnt und stärkt die – gerade in sitzenden Tätigkeiten geforderte – Haltemuskulatur. Verspannungen nehmen ab und die Leistungsfähigkeit steigt. Für Business-Yoga braucht es keine sportlichen Vorkennknisse. Gerade, wenn Sie sich „steif“ fühlen, profitieren Sie von den Übungen. Sie werden sich schon nach kurzer Zeit deutlich fitter und entspannter fühlen. Die Übungen sind zum Teil direkt am Arbeitsplatz anwendbar.
**Sabine Arning**, selbstständige Yogalehrerin mit Yoga-Ausbildungen in Costa Rica und Düsseldorf, sowie in Yogatherapie, Aerial-Yoga und Reiki. Frau Arning lebt in Spanien und praktiziert dort Yoga.

**370005**
**Sabine Arning**
32 UStd., 249,00 €
Mo., 16.11. – Do., 19.11.2020
08:30 – 16:15 Uhr
Anmeldeschluss: 30.10.2020
Anahata Yoga, Beelerstiege 5-6

**370006**
**Sabine Arning**
32 UStd., 249,00 €
Mo., 19.04. – Do., 22.04.2021
09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 26.03.2021
Anahata Yoga, Beelerstiege 5-6

## Achtsamkeit und Selbstmanagement in Beruf und Alltag

Viele Menschen geraten durch zunehmenden Druck bei der Arbeit, durch gesellschaftliche Bedingungen oder persönlich belastende Ereignisse in Krisen, die sich in körperlichen und/oder psychischen Symptomen ausdrücken. Ein gutes Selbstmanagement ist notwendig, um mit Überlastung, Stress und Druck umgehen zu können. Um sich bewusst zu machen wo „der Schuh drückt“ ist Selbstreflexion und das Wissen um Zusammenhänge von Stressursachen und -symptomen wichtig. Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitstraining, Akupressur, Qi Gong, gewaltfreie Kommunikation, Zielbestimmungen und Stressbewältigungstraining nach Kaluza können helfen, die eigene Selbstwirksamkeit zu erhöhen. Sequenzen im Team und in Rollenspielen zeigen, dass unsere Einstellungen, Gedanken, Körperhaltung, Mimik und Muskelaktivität Stress verstärken können. Am Modell der gewaltfreien Kommunikation wird der Umgang mit Konflikten geübt. Weiter geht es mit „Selbstmanagement“,
Zeitmanagement, Zielsetzung sowie ihr eigenes „Gesundheitsprojekt“, bezogen auf den Arbeitsplatz.
**Iris Langbehn**, Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Systemische Beraterin (DGSF), Shiatsu Therapeutin (GSD) in eigener Praxis, Dozentin in Wirtschaft und Volkshochschulen.

**370007**
**Iris Langbehn**
36 UStd., 299,00 €
Mo., 30.11. – Fr., 04.12.2020
09:00 – 13:00 Uhr
Anmeldeschluss: 13.11.2020
Atheater e. V., Bühne, Steinfurter Str. 37

**370008**
**Iris Langbehn**
36 UStd., 299,00 €
Mo., 14.06. – Fr., 18.06.2021
09:00 – 13:00 Uhr
Anmeldeschluss: 28.05.2021
Atheater e. V., Bühne, Steinfurter Str. 37

Foto: fotolia.de

Foto: panthermedia

## Beweglich und gelassen durch Beruf und Alltag

Stress ist zu einem steten Begleiter unseres Alltags geworden. Spätestens dann, wenn die Wellen wieder einmal über uns zusammen schlagen, sind die guten Vorsätze, auf sich selbst zu achten, vergessen und eigene Bedürfnisse treten in den Hintergrund. Die Auswirkungen vernachlässigter Selbstfürsorge treffen nicht nur die eigene Gesundheit, sondern auch die allgemeine Leistungsfähigkeit und werden damit zur Quelle für neuen Stress. Ein Teufelskreis. Dieser Bildungs-urlaub soll – im Sinne eines inuitiv gesteuerten individuellen Gesundheitsmanage-ments – helfen, den eigenen Potenzialen und Bedürfnissen auf die Spur zu kommen und daraus gangbare Wege in einen rundum gesünderen Arbeits-Alltag zu finden. Entwickeln Sie ihr eigenes, persönliches und intuitives Gesundheitsmanagement!
**Maria Zimmermann**, Sport-wissenschaftlerin, Präventionsreferentin, Feldenkraistrainerin, selbstständig in der betrieblichen Gesundheitsförderung
**Lothar Zimmermann**, Kultur-wissenschaftler, Entspannungstrainer, selbstständig in der betrieblichen Gesundheitsförderung und Prävention.

**370009**
**Maria Zimmermann**
Lothar Zimmermann
32 UStd., 259,00 €
Mo., 14.12. – Do., 17.12.2020
09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 27.11.2020
Anahata Yoga, Beelerstiege 5-6

**370010**
**Maria Zimmermann**
Lothar Zimmermann
32 UStd., 259,00 €
Mo., 17.05. – Do., 20.05.2021
09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 30.04.2021
Atheater e. V., Steinfurter Str. 37

## Gesundheits- und Stressmanagement für Beruf und Alltag

**Ressourcen stärken durch gezieltes Entspannungstraining**
Durch die hohen Anforderungen des Arbeits- und Alltags treten der achtsame Umgang mit sich selbst und das Schützen der eigenen Ressourcen häufig in den Hintergrund. Eine permanente Überlastung über einen längeren Zeitraum führt nicht selten zum “Ausgebrannt“ sein. Das muss nicht sein. Ein erster Schritt zur Achtsamkeit ist es, innezuhalten und bewusst auf die „nicht ganz rund laufenden“ Alltagsphasen zu schauen. Für jeden gibt es eine, an den eigenen Bedürfnissen orien-tierte Möglichkeit, die Gesundheit zu schützende Momente in den Tagesablauf zu integrieren. Dazu müssen noch nicht einmal liebgewordene Gewohnheiten aufgegeben werden. Werden Sie sich ihrer stressbedingten Faktoren bewusst. Lernen sie verschie-dene Entspannungsverfahren kennen. Methoden, die sich problemlos in Ihren Alltag integrieren lassen.Theoretische Lernanteile werden mit praktischen Einheiten verknüpft. Das Wissen um die Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele, vom zentralen und vegetativen Nervensystem, vom Einfluss der Atmung auf die Entspannung, die Erholungsfähigkeit und das Erlernen einer eigenen achtsamen Wahrnehmungsfähigkeit helfen Ihnen beim Umsetzen ihrer persönlichen Gesundheitsstrategie.
**Dr. Gabriela Falkenberg**, promovierte Sportwissenschaft-lerin, mehr als 25 Jahre Dozentin an der WWU-Münster, Zusatzqualifikationen Psychomotorik, Entspannungspädagogin, Sportprävention, Qigong-Diplom.

**370012**
**Dr. Gabriela Falkenberg**
32 UStd., 249,00 €
Mo., 01.03. – Do., 04.03.2021
09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 12.02.2021
Atheater e. V., SteinfurterStr. 37

Foto: panthermedia

## Innere Ruhe kann man lernen

Innere Ruhe hat eine vielfach unterschätzte Wirkung auf Gesundheit, Widerstandskraft und Leistungsfähigkeit des Menschen. Innere Ruhe sorgt dafür, dass äußerer Druck nicht zu innerem Stress und äußere Eile nicht zu innerer Getriebenheit wird. Tag für Tag einige wohltuende Momente zur Ruhe kommen und aus der eigenen Kraft heraus die Dinge in Beruf und Alltag ordnen und regeln – das geht! Vieles, was Sie hierzu brauchen, bringen Sie bereits mit. Jetzt geh es darum, dieses Wissen frei zu legen, zur Wirkung zu bringen und alles dafür zu tun, dass die Erfahrungen, Erkenntnisse und Entdeckungen dieser Tage in Alltag und Beruf nachhaltig wirkenkönnen.
**Lothar Zimmermann**, Kultur-wissenschaftler, Entspannungstrainer, selbstständig in Prävention und betrieblicher Gesundheitsförderung

**370011**
**Lothar Zimmermann**
24 UStd., 198,00 €
Mi., 17.02. – Fr., 19.02.2021
09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 05.02.2021
Atheater e. V., Steinfurter Str. 37

## Stress reduzieren – Gesundheit erhalten – ein Konzept für mehr Gelassenheit und Freude in Beruf und Alltag

Das Gefühl, gestresst zu sein, kennt fast jeder. Gelegentlicher Stress ist normal. Problematisch wird Stress, wenn er zu häufig auftritt oder zu lange andauert. Dann kann er Körper und Seele belasten und die Motivation einschränken. Sie haben in diesem Seminar die Gelegenheit, ihr persönliches Konzept zur Förderung von Gelassenheit und Freude zu entwickeln. Im Rahmen des Bildungsurlaubs wird das Thema „Stress reduzieren“ ganzheitlich angegangen. Für die drei Ebenen Körper, Geist und Seele werden verschiedene wirkungsvolle Techniken erläutert und angewendet. So können Sie sich im Laufe der Tage entspannen und sich gleichzeitig Wissen zum positiven Umgang mit Stress durch Achtsamkeit und die Macht der Aufmerksamkeit aneignen und durch das Erkennen und Entmachten von inneren Kritikern, Selbstvertrauen und Willensstärke entwickeln. Das Seminar richtet sich an jeden, der mehr zu sich kommen will und neugierig ist auf vielfältige Möglichkeiten zur Reduzierung von Stress und zur Förderung von Gelassenheit und Freude.
**Daniel Schwanekamp**, freiberuflicher Berater für Persönlichkeitsentwicklung & Achtsamkeit, Dozent für Kommunikation, Motivation und psychische Gesundheit, 5-jährige Fortbildung in pädagogischer und therapeutischer Psychosynthese nach dem Kölner Modell am Kölner Institut für Psychosynthese

**370013**
**Daniel Schwanekamp**
32 UStd., 249,00 €
Mo., 15.03. – Do., 18.03.2021
09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 26.02.2021
Atheater e. V., SteinfurterStr. 37

## Feldenkrais, Nacken, Schulter, Kiefer, Augen

Über 60 % unserer Arbeitspätze in Deutschland sind Bildschirmarbeitsplätze mit ihren ganz speziellen Anforderungen an das System Mensch. Werden diese Anforderungen nicht um-fassend in den Blick genommen, hat das langfristig gesundheitliche Konsequenzen die bis hin zur Arbeitsunfähigkeit reichen können. Zum Glück gibt es eine ganze Reihe pragmatischer und praktikabler Ansätze, diese Risiken wirksam abzumildern oder auszuschalten. Die Grundlagen der Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz werden in diesem Bildungsurlaub ebenso vermittelt, wie Anleitungen zu besserem Sitzen, zum Augentraining und Kompensationsgymnastik für Bildschirmarbeiter. Das klassische Repertoire wird dabei erweitert und vertieft durch eine 20jährige Erfahrung mit verschiedensten Techniken und Methoden – von der Gymnastik über Yoga bis Feldenkrais – die selbstverständlich in diesen Bildungsurlaub einfließen. Inhalte: Feldenkrais, Innere Ruhe, Power Pausen, Psycho-tonische Verspannungen lösen, Entspannung, Mobilität erhalten, Augentraining, Rücken-Schulter-Nacken entlasten, Kiefer entspannen, Gymnastik mit Gefühl, Impulsvorträge,
**Maria Zimmermann**, Sport-wissenschaftlerin, Präventionsreferentin, Feldenkraistrainerin, selbstständig in der betrieblichen Gesundheitsförderung

**370014**
**Maria Zimmermann**
32 UStd., 259,00 €
Mo., 22.03. – Do., 25.03.2021
09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 05.03.2021
Atheater e. V., Steinfurter Str. 37

## Entspannung durch Stärkung der psychischen Widerstandskraft

Das Deutsche Resilienz Zentrum beschreibt Resilienz als die Fähigkeit eines Menschen, sich nach belastenden Ereignissen relativ schnell wieder zu erholen und zu seiner alten Verfassung zurück zu kehren. Die eigenen Ressourcen zu kennen und zu nutzen ist dabei maßgeblich für die Entwicklung der eigenen Resilienz. Lernen Sie, wie Stress, der Gegenspieler von Entspannung und Erholung, zustande kommt. Auf der Suche nach mehr Sicherheit und Entspannung bei den täglichen Herausforderungen, werden wir in diesem Bildungsurlaub die Resilienzfaktoren durch Übungen stärken. An jedem Tag haben Sie die Zeit, sich mit Ihrem individuellen Status Quo und Ihren Entwicklungszielen auseinander zu setzen. Der Fokus liegt dabei immer auf der Frage danach, wie die neuen Herangehensweisen Sie in Ihrer Gelassenheit, Sicherheit und Ruhe fördern können. Das Ziel ist, den Stressoren durch neue Sichtweisen bewusst und mit mehr Sicherheit entgegen treten können, so dass auf lange Sicht mehr Raum für Entspannung entsteht.
**Linda Tetzlaff**, Psychologin, systemischer Coach, strategische Personalentwicklung,

**370015**
**Linda Tetzlaff**
32 UStd., 249,00 €
Mo., 12.04. – Do., 15.04.2021
09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 26.02.2021
Atheater e. V., SteinfurterStr. 37

Foto: fotolia.de

Foto: fotolia.de

## Stressabbau durch Achtsamkeit für Frauen mit dem Blick nach Innen

Sind sie auch schon einmal morgens zur Arbeit gefahren und als sie angekommen sind haben sie gemerkt, dass sie in Gedanken immer noch in einem „alten Ereignis“ feststecken und von der Fahrt zur Arbeit nichts mitbekommen haben? Achtsamkeit bedeutet, zu wissen, was man erlebt, während man es erlebt. Um zu verstehen, wie selten wir achtsam sind, hilft eine einfache Frage: Wie oft kreisen Ihre Gedanken um zukünftige und vergangene Ereignisse? Wenn Sie darauf achten werden Sie feststellen, dass Sie nur selten wirklich im Moment leben und gerade diesen Moment aus den Augen verlieren. In diesem Bildungsurlaub geht es darum, aktiv die Aufmerksamkeit auf sich, auf Körper, Atmung und die eigenen Gedanken zu richten. Dabei ist von Bedeutung, dass in den jeweiligen Situationen auch Gefühle und Gedanken bewusst wahrgenommen werden und nicht darum, negative Gedanken zu unterdrücken. Jeder Gedanke soll wahrgenommen aber nicht bewertet werden. Wissenschaftliche Ergebnisse zeigen, dass schon zehn Minuten Achtsamkeitstraining am Tag einen positiven Einfluss auf Wohlbefinden und Stressreduktion haben können. Lernen Sie ihre Stressfaktoren kennen und damit produktiv und eigenverantwortlich umzu-gehen. Atem- Meditations- und Entspannungseinheiten, die Sie im Alltag und am Arbeitsplatz umsetzen können helfen dabei

**Ana Trancota**, Wirtschafts-wissenschaftlerin, NLP-Master, Wingwave Caoch (a.k.demie für Meditation und Training, Essen), selbstständig als Life-Coach, Achtsamkeits-Coach für Frauen,

**370016**
**Ana Trancota**
32 UStd., 249,00 €
Mo., 07.06. – Do., 10.06.2021
09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 21.05.2021
Atheater e. V., SteinfurterStr. 37

## Entrümpeln und Loslassen – entspannt aufräumen für Körper, Geist und Seele

In unserer schnellebigen Gesellschaft stehen wir vor einer großen Fülle: wir arbeiten viel, essen viel, besitzen viel, unternehmen viel… und haben immer weniger Zeit für Freunde, Kreativität, Gelassenheit und Innere Ruhe. Bei vielen Menschen sorgt das Wort „Aufräumen“ nicht unbedingt für Heiterkeit, denn in der Regel wird Aufräumen als zeitraubende Pflicht angesehen. Dass sich aber ein aufgeräumter Lebensstil positiv auswirken kann, hat einen Grund: jeder Gegenstand wird von unserem Gehirn registriert, wenn auch meist unbewusst. Je mehr uns umgibt, umso mehr ist das Gehirn gefordert, den Dingen Beachtung zu schenken. Ähnlich verhält es sich natürlich mit dem Körper. Je mehr überflüssige Nahrung wir ihm zuführen, umso mehr muss der Körper zusätzlich leisten.
Wenn Körper, Geist und Seele nicht aufgeräumt sind, kann es zu Stress kommen, der auf lange Sicht in eine totale Erschöpfung führen kann. Im Seminar möchte ich den Teilnehmern einfache Techniken vermitteln die helfen können, Körper, Geist und Seele zu „Entspannen“. Das Seminar besteht aus drei Teilen:
1. Teil: Körperliche Ebene: Yoga und Meditationsübungen, Ernäh-rungswissenschaft
2. Teil: äußeres Aufräumen- den eigenen Wohnraum in drei Schritten begutachten
3. Teil: inneres Aufräumen: Angeleitete „Inventur“ des eigenen Bereiches

**Gesundheitshaus, Raum 402**

**370018**
**Melanie-Maria Grund**
8 UStd., 28,00 €
Mi., 04.11. – Mi., 18.11.
3 x mittwochs, 18:30 – 20:30 Uhr

**370020**
**Melanie-Maria Grund**
8 UStd., 28,00 €
Mi., 20.01. – Mi., 03.02.2021
3 x mittwochs, 18:30 – 20:30 Uhr

## Innere Ruhe kann man lernen – Kurs

Innere Ruhe hat eine vielfach unterschätzte positive Wirkung auf Gesundheit, Widerstandskraft und Leistungsfähigkeit des Menschen. Innere Ruhe sorgt dafür, dass äußerer Druck nicht zu innerem Stress und äußere Eile nicht zu innerer Getriebenheit werden. Innere Ruhe kann man lernen. Dieser Workshop macht Sie nicht nur mit dem Konzept der inneren Ruhe bekannt, er zeigt Ihnen auch, wie Sie auf der Grundlage Ihrer eigenen Erkenntnisse, Erfahrungen und Vorlieben ihre ganz persönliche Anlage zur inneren Ruhe pflegen und entfalten können.

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 3 N**

**370022**
**Lothar Zimmermann**
4 UStd., 14,00 €
Sa., 20.03.2021, 14:00 – 17:00 Uhr

## Gesunde Augen

Unsere technisierte Lebensumwelt und viele Arbeitsplätze stellen heute große Anforderungen an unsere visuelle Leistungsfähigkeit. Stundenlanges Arbeiten vor dem Bildschirm, Handy und Tablet-Displays, Spielekonsolen und Fernseher fordern ständig den Sehsinn und setzen unsere Sehkraft großen und oft einseitigen Belastungen aus. Ziel des Seminars ist es, mit speziellen Augenübungen den vielen Belastungen durch ein ganzheitliches Training wirkungsvoll zu begegnen. Die leicht zu erlernenden Übungen helfen Erkrankungen der Augen vorzubeugen und können bei bestehenden Erkrankungen zu einer spürbaren Verbesserung führen. Das Sehfeld erweitert sich wieder, die Augenlinsen werden durch die Übungen elastisch gehalten, die Augenbeweglichkeit wird gefördert und die Sehleistung von Augen und Gehirn optimiert. Die Übungen erfordern zum Teil nur wenige Minuten Zeit und sind daher auch am Arbeitsplatz durchzuführen.

Foto: panthermedia

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 3 N**

**370024**
**Dr. Hartwig Lahrmann**
4 UStd., 14,00 €
Fr., 30.10.2020, 19:15 – 22:00 Uhr

**370026**
**Dr. Hartwig Lahrmann**
4 UStd., 14,00 €
Fr., 23.04.2021, 19:15 – 22:00 Uhr

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

**Ein Kurs nach der MBSR Lehre von Prof. Dr. Jon Kabat Zinn**
MBSR (Mindfullness based Stress Reduction) ist ein wirksames, 8-wöchiges, wissenschaftlich fundiertes und achtsamkeitsbasiertes Stressbewältigungs-Programm, das Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn (USA) und Kollegen speziell für Personen entwickelten, die unter großer Belastung stehen und/oder unter chronischen Erkrankungen und Schmerzen leiden. Im Training zur Stressbewältigung lernen Sie die Fähigkeiten und das nötige „Handwerkszeug“, sich den wachsenden Herausforderungen des täglichen Lebens angemessen zu stellen und Stress wirksam zu reduzieren. Dabei lässt sich Achtsamkeit als innere Haltung beschreiben, mit der jeder Augenblick wahrgenommen werden kann. Achtsamkeit hilft, leichter mit Belastungen, Stress und Schmerzen umzugehen. Sie ermöglicht uns ein besseres Verständnis unserer Bedürfnisse, Motive und Wünsche zu entwickeln. Achtsamkeit lässt sich ohne besondere Vorkenntnisse erlernen. Durch geleitete Meditationen und sanfte Körperübungen lernen Sie, Atmung, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten und befähigen sich, Ihre gewohnheitsmäßigen Verhaltens-weisen im Umgang mit innerem und äußerem Stress zu erkennen und daran zu arbeiten. Sie lernen, immer wieder innezuhalten und den Herausforderungen unseres Lebens mit Ruhe, Klarheit und Akzeptanz zu begegnen. Der Kurs richtet sich auch an Menschen mit Schmerzen oder körperlichen Beeinträchtigungen.

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 4 N**

**370028**
**Heinz Rothbrust**
31 UStd., 98,00 €
Di., 08.09.2020 – Sa., 14.11.2020
9 x dienstags, 19:45 – 16:00 Uhr

**370030**
**Heinz Rothbrust**
31 UStd., 98,00 €
Di., 19.01.2021 – Sa., 13.03.2021
9 x dienstags, 19:45 – 16:00 Uhr

**370032**
**Heinz Rothbrust**
31 UStd., 98,00 €
Di., 20.04.2021 – Sa., 19.06.2021
9 x dienstags, 19:45 – 16:00 Uhr

## Achten Sie auf sich – Stressabbau durch Achtsamkeit

Mit zunehmender Belastung in Beruf oder Studium verlieren wir das Zurücknehmen und den angemessenen Umgang mit uns selbst, um zu regenerieren und die anstehenden Aufgaben zu bewältigen. An diesem Tag können Sie erfahren, mit welchen Achtsamkeitsübungen und Entspannungsaufgaben die Erholungsfähigkeit gefördert wird und der bewusste Umgang mit den eigenen gesundheitsbezogenen Kompetenzen bestehen bleibt. Im Seminar werden praktische und theoretische Sequenzen vermittelt. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 3 N**

**370036**
**Dr. Gabriela Falkenberg**
8 UStd., 30,40 €
Sa., 13.02.2021, 10:00 – 16:00 Uhr

**370038**
**Dr. Gabriela Falkenberg**
8 UStd., 28,00 €
Sa., 22.05.2021, 10:00 – 16:00 Uhr

## Welche Entspannungsmethode passt zu mir?

Finden Sie heraus, wie Sie am besten entspannen können und schnuppern Sie in einige Methoden herein. Bekommen Sie Input dazu, was Entspannung ist und wie Sie körperlich und mental wirkt. Testen Sie, welcher Entspannungs-Typ Sie sind. Lernen Sie den Werkzeugkoffer der Entspannung kennen. Erleben Sie verschiedene Entspannungsübungen (PMR, mentale Entspannungsübungen, neue Formendes Autogenen Trainings, Achtsamkeitsübungen ). Bekommen Sie Tipps für mehr Energie durch Entspannungs-Breaks. Tun Sie in angenehmer und wohlwollender Atmosphäre etwas Gutes für Ihr Wohlergehen und Ihre Gesundheit

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 3 N**

**370042**
**ELke Schmidt-Drexler**
4 UStd., 13,60 €
Fr., 11.12.2020, 17:30 – 20:30 Uhr

**370044**
**ELke Schmidt-Drexler**
4 UStd., 13,60 €
Fr., 26.02.2021, 17:30 – 20:30 Uhr

## Ein Tag Entspannung – nur für mich -

Neben den bekannten Methoden wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen werden hier noch einige andere Techniknen, wie Bodysan, Achtsamkeit, Fantasiereisen und Atmung vorgestellt. Tun Sie sich etwas Gutes und pflegen Sie Ihre Seele. Ihr Körper entspannt sich, Ihr Geist kommt zur Ruhe und die Seele geht auf Reisen.

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 3 N**

**370046**
**Judith Heßing**
9 UStd., 30,60 €
Sa., 14.11.2020, 10:00 – 17:00 Uhr

**370048**
**Judith Heßing**
9 UStd., 30,60 €
Sa., 06.03.2021, 10:00 – 17:00 Uhr

## Meditation und Autogenes Training – kompakt

Die Entspannungstechnik des Autogenen Trainings wurde ursprünglich aus der Hypnose entwickelt. Sie arbeitet damit, die Aufmerksamkeit zu lenken und zu bündeln. Dies geschieht mittels gezielt erlernter Selbstbeeinflussung. Das Autogene Training entspannt nicht nur körperlich, sondern beruhigt auch den Kreislauf und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Besonders bewährt hat es sich bei Schlafstörungen, Herz-Kreislauferkrank-ungen, Asthma, innere Unruhe, Ängste und chronischen Schmerzen. In diesem Workshop erhalten Sie einen Einblick in diese Methode. Die Meditation dient ebenfalls der geistigen Ruhe und der Schulung der Aufmerksamkeit. Das Ziel der Meditaion ist, im Moment zu sein, statt an Vergangenes oder Zukünftiges zu denken. So kann der permanente Ge-dankenstrom verlangsamt und beruhigt werden. Durch die Beobachtung von Emotionen und Körperempfindungen können starre Reaktionsmuster erkannt und überwunden werden. Lernen Sie die klassische Atemmeditation, die Geh-meditation Kinhin und eine bewegte Meditation kennen.

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 3 N**

**371092**
**Isabell Sorgen**
8 UStd., 27,20 €
Sa., 13.03.2021, 14:00 – 17:00 Uhr
So., 14.03.2021, 11:00 – 14:00 Uhr

## Atme dich gesund

Obwohl Ein- und Ausatmen die natürlichste Sache ist, ist für viele Menschen die Atmung ein schwierige Thema. Richtiges Atmen heißt zunächst einmal, ohne Anstrengung zu atmen. Ziel des Seminars ist das Kennenlernen verschiedener Atemmöglichkeiten (aktives, passives Atmen) wobei die Natürlichkeit des Atmens und die persönlich zu findende Atemform im Mittelpunkt stehen. Wir lernen eine gesunde Basisatmung kennen, bevor wir uns mit Atemübungen aus dem Qi Gong und dem Yoga beschäftigen. Sie werden vielleicht überrascht sein wie wertvoll praktisches Wissen über die Atmung sein kann. So ist ihr heilsamer Einfluss z.B. bei Depressionen und Schlafstörungen, bei Erkrankungen der Atmungsorgane etc. wissenschaftlich erforscht. Erfahren Sie im Seminar, wie der Atem zur Beruhigung (Nervosität, Stress, Überreizung des Nervensystems) oder zur Aktivierung (Depression, Müdigkeit, Erschöpfung) oder zur Harmonisierung (Schmerzen) beitragen kann.

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 3 N**

**371102**
**Dr. Hartwig Lahrmann**
6 UStd., 23,40 €
Fr., 19.02.2021, 19:15 – 22:00 Uhr
Sa., 20.02.2021, 10:00 – 12:15 Uhr

**371104**
**Dr. Hartwig Lahrmann**
6 UStd., 23,40 €
Fr., 07.05.2021, 19:15 – 22:00 Uhr
Sa., 08.05.2021, 10:00 – 12:15 Uhr

Foto: panthermedia

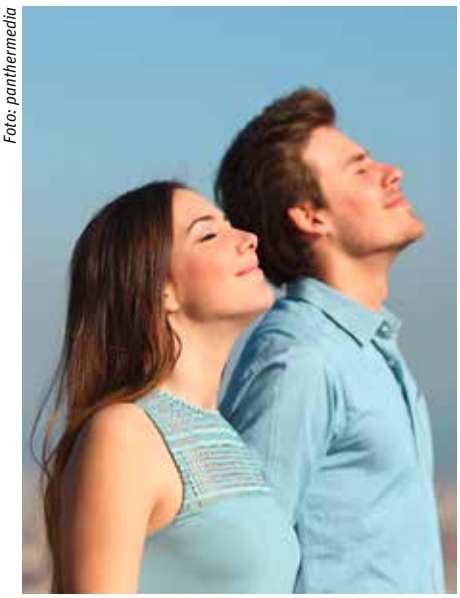


Foto: panthermedia

## Meditation für Anfänger

Wir verbringen einen großen Teil unserer Zeit damit, uns mit der Vergangenheit oder der Zukunft zu beschäftigen. Unsere Lebensqualität nimmt ab und unsere Gesundheit leidet. Viele Studien belegen heute die gesundheitsfördernde Wirkung der Meditation. Meditationsarten gibt es viele, und meist ist es nicht nur eine, die einen Menschen besonders gut unterstützt. Möchten Sie sichergehen, die passendste Methode für sich zu finden? Dieser Einstieg in eine Reihe von Meditationstechniken gibt Ihnen eine Übersicht.

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 3 N**

**371114**
**Isabell Sorgen**
11 UStd., 37,40 €
Di., 29.09.2020 – Di., 01.12.2020
8 x dienstags, 15:50 – 16:50 Uhr

**371115**
**Isabell Sorgen**
11 UStd., 37,40 €
Di., 19.01.2021 – Di., 09.03.2021
8 x dienstags, 15:50 – 16:50 Uhr

**371116**
**Isabell Sorgen**
11 UStd., 37,40 €
Di., 27.04.2021 – Di., 22.06.2021
8 x dienstags, 15:50 – 16:50 Uhr

## Entspannung im Alltag: Die Minimeditation

Kennen Sie das auch? „Heute hatte ich keine ruhigen fünf Minuten!“ Es gibt sehr wirkungsvolle Hilfen, um sich eine kleine Auszeit im Alltag zu verschaffen, und damit den Alltag oder die Zeit für einige Minuten anzuhalten. In kleinen Mini-Meditationen und durch Übungen zur Aktivierung eines bestimmten Nervs, den sog. Ruhenerv, stellen sich Erholung und Entspannung in minutenschnelle ein. Praktische Imaginationsübungen helfen, die Aufmerksamkeit bewusst zu lenken, Stress und Angstzustände zu reduzieren und Kreativität und Wachheit zu fördern.

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 3 N**

**371118**
**Dr. Hartwig Lahrmann**
4 UStd., 14,00 €
Fr., 13.11.2020 – Fr., 27.11.2020
3 x freitags, 18:30 – 19:30 Uhr

**371119**
**Dr. Hartwig Lahrmann**
4 UStd., 14,00 €
Fr., 05.03.2021 – Fr., 19.03.2021
3 x freitags, 18:30 – 19:30 Uhr

## Za-Zen-Meditation (buddhistische Meditation)

Die stille Za-Zen Übung ist der direkte Weg zur Selbsterkenntnis. Za Zen wird in betont konzentrierter Haltung aus dem „Grunde des Herzens“ und der Zentrierung in der Körpermitte geübt, egal ob am Boden oder auf einem Hocker. Es gilt, das dualistische Denken aufzugeben, das die Welt in ich und andere spaltet. Die Übungen werden stets in vollkommener Achtsamkeit durchgeführt. Mit wenigen Anweisungen, aber Selbstbeobachtung des Körpers, verbinden Sie sich mit dem gegenwärtigen Ort und Moment. Der Kursleiter ist Abt des Zen-Tempels „Butsugenju“ in Lippstadt und lernte und lebte 25 Jahre in Japan.

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 3 N**

**371120**
**Hans-Jürgen Platzek**
8 UStd., 27,20 €
Sa., 31.10.2020, 10:30 – 16:45 Uhr

**371121**
**Hans-Jürgen Platzek**
8 UStd., 27,20 €
Sa., 17.04.2021, 10:30 – 16:45 Uhr

## Vipâssana-Metta: Buddhistische Meditation

Für Personen mit oder ohne Vorkenntnisse in Meditation. Am ersten Seminartag wird ein Einblick in das Fundament und die tragenden Säulen der Lehre des Buddha gegeben. Das Lehrgebäude des Buddhis-mus, welches nicht religiös sondern vielmehr psychologisch zu verstehen ist, ist untrennbar mit der vom Buddha gelehrten meditativen Praxis verwoben; versteht man es, fällt die Meditation leichter. Am zweiten Seminartag liegt der Fokus auf Meditation. Vorgestellt werden 1) Methoden den Geist zu beruhigen und so Zugang in die Meditation der Stille (samatha) zu erlangen 2) die klassische Methode, mit Ablenkungen in der Meditation um zu gehen 3) Meditation der Liebenden Güte (Metta), die dazu dient, eine liebevolle Haltung sich selbst und allen Wesen gegenüber einzunehmen. Es werden einige einfache, unterstützende Übungen in Qigong dargestellt. Am dritten Seminartag verbinden wir intensiv Qigong und Meditation. Ajahn Michael ist Heilpraktiker für Psychotherapie und war in 2012 in Thailand ordinierter Mönch; er lebt nun als Anagarika (Laienmönch ohne Klosterzugehörigkeit) in der Nähe von Flensburg, wo er unter anderem Meditation und „Grundlagen und Psychologie des Buddhismus“ lehrt.

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 4 N**

**371122**
**Michael Rafalski**
9 UStd., 34,20 €
Fr., 30.10.2020, 19:15 – 21:30 Uhr
Sa., 31.10.2020, 10:30 – 15:00 Uhr

**371124**
**Michael Rafalski**
12 UStd., 45,60 €
Fr., 07.05.2021, 19:15 – 21:30 Uhr
Sa., 08.05.2021, 10:30 – 15:00 Uhr
So., 09.05.2021, 10:30 – 12:00 Uhr

## Den Kiefer entspannen

Der Mund- und Kieferbereich ist oft das Zentrum von Verspannungen, die bis in den Nacken und den Schultergürtel ausstrahlen können. Zähne knirschen, Tinnitus und Spannungskopfschmerzen, Einschränkungen der Kieferbeweglichkeit und Nackenbeschwerden sind mögliche Folgen. Dieser Workshop zeigt eine Reihe von Möglichkeiten, auf dieses Spannungsgeschehen Einfluss zu nehmen. Erleben Sie die Wohltat einer entspannteren Kiefer-, Gesichts- und Nackenmuskulatur!

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 3 N**

**371130**
**Lothar Zimmermann**
4 UStd., 19,00 €
Sa., 27.02.2021, 14:00 – 17:00 Uhr

## Den Nacken entlasten

Sie leiden häufiger unter Nacken-verspannungen? Das kann auch daran liegen, dass Ihre Brustwirbelsäule zu unbeweglich geworden ist. Der ganz Schulter- und Nackenbereich wird schnell überbelastet, wenn ein Teil der „Bewegungskette Wirbelsäule“ blockiert ist. Ausgesuchte Lektionen mobilisieren genau diese Körperregion und sorgen für mehr Beweglichkeit und eine spürbare Entlastung und Befreiung der Schulter- und Nackenmuskulatur. Verschiedene bewährte Techniken zur Lösung musku-lärer Spannung ergänzen die Übungen und verstärken die wohltuende Wirkung.

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 3 N**

**371132**
**Lothar Zimmermann**
4 UStd., 19,00 €
Sa., 19.06.2021, 14:00 – 17:00 Uhr

*Foto: panthermedia*

## Nacken- und Augen entspannen

Auslöser von Nackenproblemen sind häufig auch die Augen. Insbesondere Bildschirmtätigkeit lässt Augen und Nacken erstarren: Die Verspannung der Augenmuskulatur und die Blockierung der Augenbewegung wirken direkt auf den Spannungszustand und die Beweglichkeit des Nackens. Dadurch entwickeln sich Verspannungen und Schmerzen bis zum nachhaltigen Schaden. Mit speziellen sensomotorischen Übungen erfahren und beeinflussen Sie diesen Zusammenhang und befreien Ihren Nacken. Leicht zu erlernende, funktionale Übungen befreien die Halswirbelsäule und entspannen die Nackenmuskulatur.

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 4 N**

**371142**
**Maria Zimmermann**
4 UStd., 19,00 €
Sa., 20.03.2021, 14:00 – 17:00 Uhr

## Kiefer, Nacken und Schulter entspannen

Sie wünschen sich mehr Entspannung? Beißen Sie im Alltag Ihre Zähne zusammen, knirschen Sie nachts mit Ihren Zähnen oder haben Sie Spannungskopf-schmerzen? Der Kiefer hat mit seinen Muskelsträngen, Nerven- und Energie-bahnen (Meridiane) Einfluss auf sehr viele Körperfunktionen. Ein verspannter Kiefer und daraus resultierende Kiefergelenks-fehlstellungen können auch Ihren Bewe-gungsapparat beeinträchtigen. Lernen Sie einfache, energetische Entspannungs-übungen aus der RESET-Methode, sowie kinesiologische Übungen kennen, um das Kiefergelenk zu entspannen, denn dieser wirkt sich positiv auf den gesamten Körper aus. Kopf-schmerzen bessern sich, das Zähne knirschen lässt nach und auch Ihre Seh-, Hörfähigkeit und das Gleichgewicht können sich verbessern. Die Übungen können Sie zuhause oder am Arbeitsplatz anwenden.

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 3 N**

vormittags
**371174**
**Regine Geldermann**
11 UStd., 37,40 €
Do., 01.10.2020 – Do., 03.12.2020
8 x donnerstags, 10:15 – 11:15 Uhr
vormittags

**371176**
**Regine Geldermann**
11 UStd., 37,40 €
Do., 28.01.2021 – Do., 11.03.2021
7 x donnerstags, 10:15 – 11:15 Uhr
vormittags

**371178**
**Regine Geldermann**
8 UStd., 27,20 €
Do., 15.04.2021 – Do., 27.05.2021
6 x donnerstags, 10:15 – 11:15 Uhr
Bezirksverwaltungsstelle Hiltrup, Multifunktionsraum DG

**371181**
**Regine Geldermann**
10 UStd., 34,00 €
Mo., 26.10.2020 – Mo., 07.12.2020
7 x montags, 17:45 – 18:45 Uhr

**371182**
**Regine Geldermann**
8 UStd., 27,20 €
Mo., 12.04.2021 – Mo., 17.05.2021
6 x montags, 17:45 – 18:45 Uhr

## Der aufrechte Mensch

Frei und entspannt sitzen, stehen, gehen, laufen. Die natürliche Ausrichtung und Aufrichtung unseres eigenen Körpers wiederzufinden, kann Haltung und Bewegung im Alltag nachhaltig erleichtern und verbessern. Der Schlüssel hierzu ist das verfeinerte Körpergefühl und die dadurch verbesserte Selbstregulation des Bewegungsapparats. Durch viele kleine Übungen aus Yoga, Gymnastik und Feldenkrais erleben und erlernen wir, wie wir uns über verbesserte Alltagsbewegung freier und entspannter halten und bewegen und die Heilkraft des Gehens für uns nutzbar machen können.

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 4 N**

**371186**
**Lothar Zimmermann**
4 UStd., 19,00 €
Sa., 29.08.2020, 14:00 – 17:00 Uhr

## Nur keine Panik – mit Autogenem Training und Meditation Ängste überwinden

Wir alle kennen Angst. Sie dient unserem Schutz. Zum Problem wird sie dann, wenn sie unser Leben stark einschränkt. Herzklopfen, Zittern, ein trockener Mund, unregelmäßigem Herzschlag, Schweiß-ausbrüche. Aber auch unterschwellige Angstgefühle können die Lebensqualität beeinträchtigen und zu dauerhafter Anspannung und Stresssymptomen führen. Um mit unseren Ängsten besser umzugehen und auch in stressigen Situationen ruhiger zu bleiben, kann uns Meditation und „Autogenes Training“ erfolgreich helfen, denn unser Geist hat die wertvolle Fähigkeit, sich von negativen Gedanken zu distanzieren, sich ganz auf den Moment zu konzentrieren und dadurch innere Ruhe zu entwickeln. Durch regelmäßiges Training lernen Sie den Status eines Beobachters einzunehmen, statt sich in die Gefühle hineinziehen zu lassen.

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 3 N**

**37188**
**Isabell Sorgen**
12 UStd., 40,80 €
Sa., 16.01.2021, 11:00 – 15:30 Uhr
So., 17.01.2021, 11:00 – 15:30 Uhr

## Autogenes Training und bewusstes Atmen

Erlernen Sie die Methode des „Autogenen Trainings“ nach Prof. J. H. Schultz, eine Entspannungsmethode, die auf Auto-suggestionen und Vorstellungskraft beruht. Sie ist in unserem Kulturkreis das bekannteste und empirisch am besten untersuchte Entspannungsverfahren. Regelmäßig angewandt gelingt es Ihnen mit dieser Technik in Beanspruchungssituationen Ihre geistige und körperliche Balance zu behalten, um optimal handlungsfähig zu bleiben sowie in einen Zustand der Entspannung und Ruhe zu gelangen.

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 3 N**

**371232**
**Isabell Sorgen**
16 UStd., 54,40 €
Fr., 25.09.2020 – Fr., 27.11.2020
8 x freitags, 17:40 – 19:10 Uhr

**371242**
**Isabell Sorgen**
16 UStd., 54,40 €
Fr., 22.01.2021 – Fr., 12.03.2021
8 x freitags, 17:40 – 19:10 Uhr

**371252**
**Isabell Sorgen**
16 UStd., 54,40 €
Fr., 23.04.2021 – Fr., 11.06.2021
8 x freitags, 17:40 – 19:10 Uhr

## Autogenes Training und bewusstes Atmen

Steht der Körper ständig unter Stress und sind die Erholungsphasen nicht effektiv oder bleiben ganz aus, wird das Immunsystem geschwächt und der Körper krank. Das Autogene Training ist ein bewährtes Entspannungsverfahren, mit dem durch die eigene Vorstellungskraft die körperliche und geistige Gesundheit gefördert wird. Bei regelmäßiger Anwendung kann das Autogene Training einzelne Sinneswahrnehmungen stärken, die Schmerzempfindlichkeit senken, das Gedächtnis verbessern, den Stresspegel senken und dadurch die Konzentrationsfähigkeit verbessern, sowie den Schlaf vertiefen.Drei weitere Vorzüge des Autogenen Trainings: Es ist einfach zu erlernen und man kann es fast überall anwenden. Zu den sieben körperorientierten Übungen des Autogenen Trainings werden in diesem Kurs einfache Methoden, die das „Gedankenkarussell“ unterbrechen, gelehrt.

**Bezirksverwaltungsstelle Hiltrup, Multifunktionsraum DG**

**371254**
**Martina Rosenberg-Proske**
16 UStd., 54,40 €
Mi., 23.09.2020 – Mi., 25.11.2020
8 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr

**371256**
**Martina Rosenberg-Proske**
16 UStd., 54,40 €
Mi., 27.01.2021 – Mi., 17.03.2021
8 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr

**371258**
**Martina Rosenberg-Proske**
16 UStd., 54,40 €
Mi., 28.04.2021 – Mi., 16.06.2021
8 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr

## Progressive Muskelentspannung und Achtsamkeit

Die Progressive Muskelentspannung ist ein wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren, das die Möglichkeit bietet, den alltäglichen Stress- und Belastungssituationen effektiv entgegenzuwirken. Wenn Sie die bewusste An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen regelmäßig üben sind Sie bald in der Lage, die Entspannung Ihres Körpers bewusst zu regulieren. Progressive Muskelentspannung ist leicht zu erlernen und vielseitig einsetzbar: unter anderem bei Spannungskopfschmerzen,Schlafstörungen, Unruhezuständen und Stress.

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 4 N**

**372262**
**Roselies Schürkamp**
14 UStd., 47,60 €
Mo., 26.10.2020 – Mo., 07.12.2020
7 x montags, 15:10 – 16:40 Uhr

**372272**
**Roselies Schürkamp**
14 UStd., 47,60 €
Mo., 25.01.2021 – Mo., 15.03.2021
7 x montags, 15:10 – 16:40 Uhr

**372282**
**Roselies Schürkamp**
14 UStd., 47,60 €
Mo., 19.04.2021 – Mo., 07.06.2021
7 x montags, 15:10 – 16:40 Uhr

## Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Viele Bewegungs- und Verhaltensweisen haben sich über Jahre in Körper und Nervensystem gefestigt und werden als „richtig“ empfunden. Häufig sind sie jedoch mit Anstrengung, Kraftaufwand und Anspannung verbunden und führen zu schmerzhaften Bewegungsgewohnheiten. Im Feldenkrais finden Sie Bewegungs-muster, mit denen Sie sich wieder leichter und mit mehr Freude bewegen können. Die Übungen werden langsam und bewusst im Liegen, Sitzen oder Stehen ausgeführt. Die eigenen Grenzen werden dabei respektiert. Feldenkrais hilft auch, Verspannungen abzubauen, Rücken- und Gelenkschmerzen zu lindern, und kann insgesamt zu mehr Wohlbefinden und Vitalität beitragen. Das Programm wird ergänzt durch einfache Übungen aus dem Qi Gong.

**DKV-Residenz, Gymnastikraum**

**373102**
**Dr. Friederike Steiner**
20 UStd., 78,00 €
Do., 10.09.2020 – Do., 03.12.2020
10 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr

**373104**
**Dr. Friederike Steiner**
20 UStd., 78,00 €
Do., 10.09.2020 – Do., 03.12.2020
10 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr

**373112**
**Dr. Friederike Steiner**
16 UStd., 62,40 €
Do., 14.01.2021 – Do., 11.03.2021
8 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr

**373114**
**Dr. Friederike Steiner**
16 UStd., 62,40 €
Do., 14.01.2021 – Do., 11.03.2021
8 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr

**373122**
**Dr. Friederike Steiner**
18 UStd., 70,20 €
Do., 15.04.2021 – Do., 24.06.2021
9 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr

**373124**
**Dr. Friederike Steiner**
18 UStd., 70,20 €
Do., 15.04.2021 – Do., 24.06.2021
9 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr

**Bezirksverwaltungsstelle Hiltrup, Multifunktionsraum DG**

**373162**
**Heike Schenke**
22 UStd., 81,40 €
Mo., 31.08.2020 – Mo., 14.12.2020
13 x montags, 09:00 – 10:15 Uhr

**373172**
**Heike Schenke**
26 UStd., 96,20 €
Di., 01.09.2020 – Di., 15.12.2020
13 x dienstags, 09:30 – 11:00 Uhr

**373182**
**Heike Schenke**
25 UStd., 92,50 €
Mo., 11.01.2021 – Mo., 17.05.2021
15 x montags, 09:00 – 10:15 Uhr

**373192**
**Heike Schenke**
30 UStd., 111,00 €
Di., 12.01.2021 – Di., 18.05.2021
15 x dienstags, 09:30 – 11:00 Uhr

## Qi Gong,Taiji, Feldenkrais – zum Kennenlernen -

Lernen Sie zwei asiatische Entspannungsmethoden und mit Feldenkrais eine Methode kennen, wie Sie auf leichte Weise, schmerzhafte Bewegungsgewohnheiten verändern können. In Theorie und Praxis erleben Sie Gemeinsamkeiten und Unterschiede dieser Methoden. Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 4 N**

**373422**
**Dr. Friederike Steiner**
4 UStd., 15,60 €
Sa., 28.11.2020, 10:00 – 13:00 Uhr

## Taiji/Qi Gong in Hiltrup

Erfahre deinen Körper und seine innere Harmonie in fließenden Bewegungen. In diesem Kurs gehen wir auf eine Reise durch unseren Körper. Wir Menschen stehen zwischen Erde und Himmel. Diese entsprechen nach chinesischer Philosophie den gegensätzlichen Kräften von Yin und Yang – Kälte und Hitze, Wasser und Feuer, Nacht und Tag. Beide Kräfte wirken auf uns und unser Leben. Im Qi Gong lernen wir, diese Kräfte zu nähren, auszubalancieren und für uns zu nutzen.

**Bezirksverwaltungsstelle Hiltrup, Multifunktionsraum DG**

**374042**
**Levente Knobloch**
20 UStd., 68,00 €
Mo., 21.09.2020 – Mo., 07.12.2020
10 x montags, 19:00 – 20:30 Uhr

**374052**
**Levente Knobloch**
16 UStd., 54,40 €
Mo., 18.01.2021 – Mo., 15.03.2021
8 x montags, 19:00 – 20:30 Uhr

**374062**
**Levente Knobloch**
20 UStd., 68,00 €
Mo., 12.04.2021 – Mo., 21.06.2021
10 x montags, 19:00 – 20:30 Uhr

Foto: panthermedia

## Qi Gong: chinesische Heilgymnastik

Die einzelnen Kurse dieser Reihe können unabhängig voneinander belegt werden. In den Kursen ab September erlernen Sie Übungen für Wirbelsäule und Rücken. Ab Januar werden Übungen aus dem Baum – Qi Gong vermittelt, die Leber, Herz, Milz, Lungen und Nieren stärken. In den Kursen ab April bis Juni steht das Erlernen von Taiji-Qi Gong, sowie Übungen, die das Herz unterstützen im Mittelpunkt. Stilles Qi Gong, das im Liegen, Sitzen oder Stehen ausgeführt wird, ergänzt das Programm ebenso wie Lektionen aus dem Feldenkrais.

**DKV-Residenz, Gymnastikraum**

**374142**
**Dr. Friederike Steiner**
22 UStd., 85,80 €
Mi., 09.09.2020 – Mi., 02.12.2020
11 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr

**374152**
**Dr. Friederike Steiner**
22 UStd., 85,80 €
Mi., 09.09.2020 – Mi., 02.12.2020
11 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr

**374162**
**Dr. Friederike Steiner**
18 UStd., 70,20 €
Mi., 13.01.2021 – Mi., 10.03.2021
9 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr

**374172**
**Dr. Friederike Steiner**
18 UStd., 70,20 €
Mi., 13.01.2021 – Mi., 10.03.2021
9 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr

**374182**
**Dr. Friederike Steiner**
20 UStd., 78,00 €
Mi., 14.04.2021 – Mi., 23.06.2021
10 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr

**374192**
**Dr. Friederike Steiner**
20 UStd., 78,00 €
Mi., 14.04.2021 – Mi., 23.06.2021
10 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr

## Taijiquan (Tai Chi)

In China seit Jahrhunderten praktiziert, haben Taijiquan und Qi Gong auch im Westen als Entspannungsverfahren Bekanntheit erlangt. Taijiquan wurde von daoistischen Mönchen als weiche Kunst der Selbstverteidigung entwickelt. So erklärt sich seine enge Verbindung zur daoistischen Philosophie und zur traditionellen chinesischen Medizin. Heute stehen eher meditative und gesundheitsfördernde Aspekte im Vordergrund. Kernelement des Taijiquan sind zusammenhängende Abfolgen festgelegter Bewegungen mit ruhigem und fließendem Charakter. Bei regelmäßiger Praxis tragen sie zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele, zur Schulung der Körperwahrnehmung, zur Verbesserung der Körperhaltung und zu einem tieferen Bewegungsverständnis bei. Richtig aus-geführt, aktivieren die Bewegungen das Fließen des Qi, fördern Selbst-heilungskräfte und steigern Konzentration und Wohlbefinden. Kursinhalte sind neben der Form auch verschiedene Basisübungen, Elemente aus dem bewegten und stillen Qi Gong.Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 3 N**

**374072**
**Levente Knobloch**
22 UStd., 74,80 €
Di., 15.09.2020 – Di., 08.12.2020
11 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr

**374082**
**Levente Knobloch**
18 UStd., 61,20 €
Di., 19.01.2021 – Di., 16.03.2021
9 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr

**374092**
**Levente Knobloch**
20 UStd., 68,00 €
Di., 13.04.2021 –
Di., 22.06.2021
10 x dienstags,
18:00 – 19:30 Uhr

## Schnupperkurse Qi Gong

In diesen Schnupperkursen am Samstag vormittag erlernen Sie leichte Übungen aus dem Qi Gong in Stille und in Bewegung, mit denen Sie sich in Ihrem Alltag selbst unterstützen können. Kleine Sequenzen aus dem Feldenkrais ergänzen das Programm. Im September geht es um die Atmung – den inneren Rhythmus und im Januar beschäftigen wir uns schwerpunktmäßig mit der Wirbelsäule. Um Entspannung und Ruhe geht es im Februar und im April widmen wir uns den Augen.

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 4 N**

**Atmung – der innere Rhythmus**
**374202**
**Dr. Friederike Steiner**
4 UStd., 15,60 €
Sa., 19.09.2020, 10:00 – 13:00 Uhr

**Wirbelsäule**
**374212**
**Dr. Friederike Steiner**
4 UStd., 15,60 €
Sa., 09.01.2021, 10:00 – 13:00 Uhr

**Entspannung und Ruhe**
**374222**
**Dr. Friederike Steiner**
4 UStd., 15,60 €
Sa., 27.02.2021, 10:00 – 13:00 Uhr

**Augen**
**374232**
**Dr. Friederike Steiner**
4 UStd., 15,60 €
Sa., 17.04.2021, 10:00 – 13:00 Uhr

Foto: panthermedia

## Yoga ... der Gesundheit zuliebe

Yoga wird von vielen Menschen angewendet, um zu entspannen. Yoga bietet aber auch körperlich so manchen gesundheitlichen Aspekt, wie das Dehnen aller Muskeln und Sehnen. Dies macht den Körper beweglicher und befreit die Gelenke. Die Muskeln werden stärker und Rückenschmerzen können gelindert werden. Yoga kann das Herz-Kreislauf-System kräftigen und gegen Kopfscherzen wirken. Auch wirkt Yoga positiv auf die Psyche und hilft gegen Verstimmungen. Am besten erkundigen Sie sich, welche der unterschiedlichen Yoga-Arten für Sie die Effektivste ist. Alle Yoga-Arten können von Menschen jeden Alters begonnen und durchgeführt werden.

Foto: panthermedia



## Daoistisches Yoga und Qi Gong

Im Qi Gong lernen wir unsere Kräfte zu nähren, auszubalancieren und für uns zu nutzen. Mit den Übungen des daoistischen Yogas machen wir unseren Körper durchlässig, indem wir die Blutzirkulation anregen, Muskeln, Sehnen und Bindegewebe dehnen und unsere Gelenke mobilisieren. So lösen wir körperliche aber auch emotionale Blockaden.

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 3 N**

**375004**
**Levente Knobloch**
22 UStd., 74,80 €
Di., 15.09.2020 – Di., 08.12.2020
11 x dienstags, 19:40 – 21:10 Uhr

**375006**
**Levente Knobloch**
18 UStd., 61,20 €
Di., 19.01.2021 – Di., 16.03.2021
9 x dienstags, 19:40 – 21:10 Uhr

**375008**
**Levente Knobloch**
20 UStd., 68,00 Di., 13.04.2021 – Di., 22.06.2021
10 x dienstags, 19:40 – 21:10 Uhr

## Hatha Yoga am Vormittag

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 3 N**

**375012**
**Martina Gehring-Marguc**
24 UStd., 81,60 €
Mo., 07.09.2020 – Mo., 07.12.2020
12 x montags, 08:45 – 10:15 Uhr

**375022**
**Martina Gehring-Marguc**
24 UStd., 81,60 €
Mo., 07.09.2020 – Mo., 07.12.2020
12 x montags, 10:30 – 12:00 Uhr

**375032**
**Martina Gehring-Marguc**
16 UStd., 54,40 €
Mo., 18.01.2021 – Mo., 15.03.2021
8 x montags, 08:45 – 10:15 Uhr

**375042**
**Martina Gehring-Marguc**
16 UStd., 54,40 €
Mo., 18.01.2021 – Mo., 15.03.2021
8 x montags, 10:30 – 12:00 Uhr

**375052**
**Martina Gehring-Marguc**
20 UStd., 68,00 €
Mo., 12.04.2021 – Mo., 21.06.2021
10 x montags, 08:45 – 10:15 Uhr

**375062**
**Martina Gehring-Marguc**
20 UStd., 68,00 €
Mo., 12.04.2021 – Mo., 21.06.2021
10 x montags, 10:30 – 12:00 Uhr

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 3 N**

**375154**
**Melanie-Maria Grund**
20 UStd., 68,00 €
Fr., 18.09.2020 – Fr., 04.12.2020
10 x freitags, 08:30 – 10:00 Uhr

**375156**
**Melanie-Maria Grund**
20 UStd., 68,00 €
Fr., 15.01.2021 – Fr., 19.03.2021
10 x freitags, 08:30 – 10:00 Uhr

**375158**
**Melanie-Maria Grund**
20 UStd., 68,00 €
Fr., 16.04.2021 – Fr., 18.06.2021
10 x freitags, 08:30 – 10:00 Uhr

## Hatha Yoga am Abend

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 4 N**

**375132**
**María Magdalena Cantú**
22 UStd., 74,80 €
Mo., 14.09.2020 – Mo., 07.12.2020
11 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr

**375142**
**María Magdalena Cantú**
18 UStd., 61,20 €
Mo., 11.01.2021 – Mo., 15.03.2021
9 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr

**375152**
**María Magdalena Cantú**
18 UStd., 61,20 €
Mo., 12.04.2021 – Mo., 14.06.2021
9 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 4 N**

**375162**
**Sabine Iksal**
20 UStd., 68,00 €
Mi., 16.09.2020 – Mi., 02.12.2020
10 x mittwochs, 20:15 – 21:45 Uhr

**375172**
**Sabine Iksal**
20 UStd., 68,00 €
Mi., 13.01.2021 – Mi., 17.03.2021
10 x mittwochs, 20:15 – 21:45 Uhr

**375182**
**Sabine Iksal**
20 UStd., 68,00 €
Mi., 14.04.2021 – Mi., 16.06.2021
10 x mittwochs, 20:15 – 21:45 Uhr

Hatha Yoga in Gievenbeck
Wartburg-Grundschule, Musikraum

**375194**
**Martina Gehring-Marguc**
22 UStd., 74,80 €
Mi., 16.09.2020 – Mi., 09.12.2020
11 x mittwochs, 19:45 – 21:15 Uhr

**375196**
**Martina Gehring-Marguc**
18 UStd., 61,20 €
Mi., 20.01.2021 – Mi., 17.03.2021
9 x mittwochs, 19:45 – 21:15 Uhr

**375198**
**Martina Gehring-Marguc**
22 UStd., 74,80 €
Mi., 14.04.2021 – Mi., 23.06.2021
11 x mittwochs, 19:45 – 21:15 Uhr

Foto: shutterstock

## Hatha Yoga für Ältere

Die Achtsamkeit in der Hatha-Yoga-Praxis führt uns über langsame vorbereitende Übungen und Bewegungsabläufe sowie in den Haltungen (Asanas) zu einem besseren Körperbewusstsein. Ziel ist es,unsere Haltungs-, Bewegungs-, Atem-, Verhaltens- und Denkmuster zu erkennen, anzunehmen und evtl. auch zu ändern, sofern sie uns behindern oder sogar krank machen. Es wird im Liegen, im Sitzen und im Stand geübt. Entspannungsphasen am Anfang und am Ende einer Kursstunde runden den Ablauf ab und bringen Gelassenheit und Ausgeglichenheit.

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 3 N**

**375244**
**Tatiana Perlova**
24 UStd., 81,60 €
Mo., 07.09.2020 – Mo., 07.12.2020
12 x montags, 16:30 – 18:00 Uhr

**375246**
**Tatiana Perlova**
18 UStd., 61,20 €
Mo., 11.01.2021 – Mo., 15.03.2021
9 x montags, 16:30 – 18:00 Uhr

**375248**
**Tatiana Perlova**
20 UStd., 68,00 €
Mo., 12.04.2021 – Mo., 21.06.2021
10 x montags, 16:30 – 18:00 Uhr

## Hatha-Yoga in Hiltrup

**Bezirksverwaltungsstelle Hiltrup, Multifunktionsraum DG**

**375204**
**Ruth Dieninghoff**
24 UStd., 81,60 €
Di., 01.09.2020 – Di., 01.12.2020
12 x dienstags, 18:25 – 19:55 Uhr

**375206**
**Ruth Dieninghoff**
16 UStd., 54,40 €
Di., 01.09.2020 – Di., 01.12.2020
12 x dienstags, 20:00 – 21:00 Uhr

**375208**
**Ruth Dieninghoff**
16 UStd., 54,40 €
Di., 19.01.2021 – Di., 09.03.2021
8 x dienstags, 18:25 – 19:55 Uhr

**375214**
**Ruth Dieninghoff**
11 UStd., 37,40 €
Di., 19.01.2021 – Di., 09.03.2021
8 x dienstags, 20:00 – 21:00 Uhr

**375216**
**Ruth Dieninghoff**
16 UStd., 54,40 €
Di., 13.04.2021 – Di., 15.06.2021
8 x dienstags, 18:25 – 19:55 Uhr

**375218**
**Ruth Dieninghoff**
11 UStd., 37,40 €
Di., 13.04.2021 – Di., 15.06.2021
8 x dienstags, 20:00 – 21:00 Uhr

**375224**
**Frank Wedow**
28 UStd., 95,20 €
Do., 27.08.2020 – Do., 10.12.2020
14 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr

**375226**
**Frank Wedow**
28 UStd., 95,20 €
Do., 27.08.2020 – Do., 10.12.2020
14 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr

**375228**
**Frank Wedow**
22 UStd., 74,80 €
Do., 07.01.2021 – Do., 18.03.2021
11 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr

**375230**
**Frank Wedow**
22 UStd., 74,80 €
Do., 07.01.2021 – Do., 18.03.2021
11 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr

**375232**
**Frank Wedow**
18 UStd., 61,20 €
Do., 15.04.2021 – Do., 24.06.2021
9 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr

**375234**
**Frank Wedow**
18 UStd., 61,20 €
Do., 15.04.2021 – Do., 24.06.2021
9 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr

## Hatha Yoga nach Vinyasa

Vinyasa ist ein dynamischer Yoga-Stil, bei dem die verschiedenen Grundhaltungen (Asanas) harmonisch und fließend miteinander verbunden werden. In jeder Einheit wechseln sich energetische und regenerative Phasen ab, so dass Zeit für Kräftigung und Erholung bleibt. Darüber hnaus bilden die bewusste Atmung und verschiedene Achtsamkeitsübungen einen wichtigen Teil des Unterrichts. Vorkenntnisse werden nicht benötigt, nur Spaß an der Bewegung und die Bereitschaft Neues auszuprobieren!

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 3 N**

**375274**
**Louisa Melzow**
20 UStd., 68,00 €
Mi., 16.09.2020 – Mi., 02.12.2020
10 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr

**375276**
**Louisa Melzow**
20 UStd., 68,00 €
Mi., 13.01.2021 – Mi., 17.03.2021
10 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr

**375278**
**Louisa Melzow**
20 UStd., 68,00 €
Mi., 14.04.2021 – Mi., 16.06.2021
10 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr

## Hatha Yoga nach Vinyasa in Kinderhaus

**Geschwister-Scholl-Gymnasium, Raum 20 (Trakt D)**

**375284**
**Stephanie Möller**
24 UStd., 81,60 €
Di., 08.09.2020 – Di., 08.12.2020
12 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr

**375286**
**Lydia Hernandez Vazquez**
20 UStd., 68,00 €
Di., 12.01.2021 – Di., 16.03.2021
10 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr

**375288**
**Lydia Hernandez Vazquez**
18 UStd., 61,20 €
Di., 13.04.2021 – Di., 15.06.2021
9 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr

## Hatha Yoga für den Rücken

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 4 N**

**375250**
**Birgit Farwick**
20 UStd., 68,00 €
Di., 22.09.2020 – Di., 08.12.2020
10 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr

**375252**
**Birgit Farwick**
20 UStd., 68,00 €
Di., 12.01.2021 – Di., 16.03.2021
10 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr

**375254**
**Birgit Farwick**
20 UStd., 68,00 €
Di., 13.04.2021 – Di., 22.06.2021
10 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr

**375256**
**Birgit Farwick**
20 UStd., 68,00 €
Do., 24.09.2020 – Do., 10.12.2020
10 x donnerstags, 16:40 – 18:10 Uhr

**375258**
**Birgit Farwick**
20 UStd., 68,00 €
Do., 14.01.2021 – Do., 18.03.2021
10 x donnerstags, 16:40 – 18:10 Uhr

**375260**
**Birgit Farwick**
18 UStd., 61,20 €
Do., 15.04.2021 – Do., 24.06.2021
9 x donnerstags, 16:40 – 18:10 Uhr

*Foto: panthermedia*

## Yoga der Energie

Yoga der Energie ist ein Hatha Yoga, das durch seine präzise Körperarbeit auf die anatomischen Bedürfnisse des westlichen Menschen abgestimmt ist (rückenfreundlich). Dynamische Bewegungsformen im Zusammenspiel mit dem Atem führen zu mehr Geschmeidigkeit und Kräftigung des Körpers und zur Erfahrung der in uns wohnenden Energie. Das Ziel des Yoga ist es, die Bewegungen des Geistes zur Ruhe zu bringen, um dadurch mehr Konzentration und Gelassenheit im Alltag zu erlangen. Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 3 N**

**377042**
**María Magdalena Cantú**
24 UStd., 81,60 €
Mo., 07.09.2020 – Mo., 07.12.2020
12 x montags, 18:20 – 19:50 Uhr

**377052**
**María Magdalena Cantú**
18 UStd., 61,20 €
Mo., 11.01.2021 – Mo., 15.03.2021
9 x montags, 18:20 – 19:50 Uhr

**377062**
**María Magdalena Cantú**
20 UStd., 68,00 €
Mo., 12.04.2021 – Mo., 21.06.2021
10 x montags, 18:20 – 19:50 Uhr

Yoga der Energie in Gievenbeck
Wartburg-Grundschule, Musikraum

**377102**
**Martina Gehring-Marguc**
20 UStd., 68,00 €
Mi., 16.09.2020 – Mi., 02.12.2020
10 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr

**377112**
**Helga Janutta**
20 UStd., 68,00 €
Mi., 13.01.2021 – Mi., 17.03.2021
10 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr

**377122**
**Helga Janutta**
20 UStd., 68,00 €
Mi., 14.04.2021 – Mi., 16.06.2021
10 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr

Foto: shutterstock

Corona-bedingt kann es aufgrund der aktuellen Regelungen zum Infektionsschutz zu Änderungen bei den Programmangeboten und Teilnehmerzahlen kommen. Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage. www.vhs.muenster.de

## Rückenmassage für Paare

An diesem Wochenende werden Sie Rückenentspannung und Schmerzlinderung in die eigenen Hände nehmen. Denn – wenn wir etwas mit uns herumschleppen, Haltung bewahren, uns durchsetzen müssen – immer ist unser Rücken beteiligt. Sie lernen Entspannungsmassagen für Kreuzbein und Rücken, für Hals und Nacken und für Kopf und Gesicht. Am So.morgen wird das Gelernte wiederholt und individuell vertieft. Der Kurs ist für Paare jeden Alters geeignet. Ein Wochenende zum Wohlfühlen und Genießen.
Pro Paar sind 2 Anmeldungen erforderlich. Die Kursgebühr ist pro Person zu entrichten.

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 202**

**378052**
**Barbara Hartmann**
16 UStd., 56,90 €
Fr., 15.01.2021, 19:00 – 21:00 Uhr
Sa., 16.01.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
So., 17.01.2021, 10:00 – 13:00 Uhr

**378062**
**Barbara Hartmann**
16 UStd., 56,90 €
Fr., 14.05.2021, 19:00 – 21:00 Uhr
Sa., 15.05.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
So., 16.05.2021, 10:00 – 13:00 Uhr

**378072**
**Barbara Hartmann**
16 UStd., 56,90 €
Fr., 04.06.2021, 19:00 – 21:00 Uhr
Sa., 05.06.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
So., 06.06.2021, 10:00 – 13:00 Uhr

## Reflexzonenarbeit am Fuß nach Hanne Marquardt

Die Reflexzonentherapie am Fuß ist eine Therapieform, die sich im Laufe von vielen Jahren aus altem Volkswissen zu einer exakt ausgearbeiteten Spezialbehandlung entwickelt hat. Sie hat zwar ihren Ausgangspunkt am Fuß, ist jedoch mehr als eine übliche Fußmassage, denn sie kann außer einer lokalen Durchblutung eine Heilung oder Verbesserung sämtlicher Organ- und Gewebefunktionen bewirken. Diese Seminare richten sich an interessierte Laien und medizinisch-therapeutische Fachkräfte. Sie erlernen in Theorie und Praxis einfache Behandlungsformen zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens bei Alltagsbeschwerden, z. B. zur Verbesserung der Schlafqualität, bei Verdauungsproblemen, bei Stress und bei Beschwerden in der Lendenwirbelsäule. Ziel der Seminare ist es, die Reflexzonenarbeit am Fuß als einen Weg zur Gesundheitsvorsorge anzuwenden.

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 3 N**

**378252**
**Mechthild Steinmann**
8 UStd., 31,20 €
Sa., 21.11.2020, 11:00 – 17:00 Uhr

**378262**
**Mechthild Steinmann**
8 UStd., 31,20 €
Sa., 30.01.2021, 11:00 – 17:00 Uhr

Foto: fotolia.de

## „Dem Stress davonlaufen“

**Unser Körper braucht einen aktiven Ausgleich zur Alltagshektik. Regelmäßiges Laufen, Radfahren, Wandern oder ein Fitnesskurs bauen Stress ab und Muskulatur auf. Die Stresshormone werden abgebaut, Ihre Lebensfreude steigt und auch das Selbstwertgefühl wird gestärkt. Als körperliche Reaktion bedeutet Stress die Bereitstellung großer Energien. Mit Hilfe von körperlicher Anstrengung und Bewegung können Sie ihre angesammelten Stresshormone körpergerecht verarbeiten. „Dampf ablassen“ dank sportlicher Bewegung! Egal in welchem Alter Sie mit Sport anfangen, es ist nie zu spät. Setzen Sie Ihre sportlichen Leistungsansprüche zu Beginn Ihrer sportlichen Aktivitäten aber nicht zu hoch an und integrieren Sie Bewegung auch in Ihren Alltagsablauf.**

Foto: panthermedia

## Zumba Fitness®
## Tanz-Workout mit Spaßfaktor

Zumba Fitness® ist das einzige Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik, bei dem heiße internationale Musik mit ansteckenden Moves aus „Fitnessprogrammen“ kombiniert wird. Zumba® verwendet den Aufbau des Intervalltrainings, das den Kalorienverbrauch und die Fettverbrennung maximiert, es stärkt zudem Arme, Beine, Bauch und Po sowie alle Muskeln des Körpers. Zumba® basiert auf dem Prinzip „Fun and easy to do“ . Man muss nicht richtig tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 4 N**

**381012**
**Germaine Fonseca de Bräuer**
19 UStd., 60 €
Di., 25.08.2020 – Di., 08.12.2020
14 x dienstags, 17:00 – 17:50 Uhr

**381022**
**Germaine Fonseca de Bräuer**
19 UStd., 60,80 €
Do., 27.08.2020 – Do., 10.12.2020
14 x donnerstags, 20:00 – 21:00 Uhr

**381032**
**Germaine Fonseca de Bräuer**
19 UStd., 60,80 €
Fr., 28.08.2020 – Fr., 11.12.2020
14 x freitags, 16:30 – 17:30 Uhr

**381042**
**Germaine Fonseca de Bräuer**
15 UStd., 48 €
Di., 12.01.2021 – Di., 23.03.2021
11 x dienstags, 17:00 – 17:50 Uhr

**381052**
**Germaine Fonseca de Bräuer**
15 UStd., 48,00 €
Do., 07.01.2021 – Do., 18.03.2021
11 x donnerstags, 20:00 – 21:00 Uhr

**381062**
**Germaine Fonseca de Bräuer**
15 UStd., 48,00 €
Fr., 08.01.2021 – Fr., 19.03.2021
11 x freitags, 16:30 – 17:30 Uhr

**381072**
**Germaine Fonseca de Bräuer**
14 UStd., 44,80 €
Di., 13.04.2021 – Di., 22.06.2021
10 x dienstags, 17:00 – 17:50 Uhr

**381082**
**Germaine Fonseca de Bräuer**
12 UStd., 38,40 €
Do., 15.04.2021 – Do., 24.06.2021
9 x donnerstags, 20:00 – 21:00 Uhr

**381092**
**Germaine Fonseca de Bräuer**
15 UStd., 48,00 €
Fr., 16.04.2021 – Fr., 25.06.2021
11 x freitags, 16:30 – 17:30 Uhr

Foto: panthermedia

## Faszien-Training

Faszien, lange nicht beachtet und doch so wichtig!
Faszien = Bindegewebe, das durch viele Faktoren im Alltag verklebt und verhärtet.
Die Folgen gehen von Unbeweglichkeit bis zur eingeschränkten Leistungsfähigkeit bzw. Muskelschmerz und allgemeinen Verspannungen. In dem Kurs wird das Bindegewebe elastisch, geschmeidig und widerstandsfähig gemacht! Es wird dynamisch und statisch rotiert, gedehnt und gewippt.
Übungen aus Pilates, Rumpfkräftigung und Dehnung, Aufrichtung und Atmung gehören zum Kurs. Es kommen Faszienrollen, Faszienbälle und Igelbälle zum Einsatz, um Rumpf und den gesamten Körper zu trainieren und das fasziale Gewebe neu zu ordnen. Jeder kann teilnehmem!

**Annette-von-Droste-Hülshoff Gymnasium, Gymnastikhalle**

**382004**
**Beate Pellemeier**
16 UStd., 51,20 €
Mo., 14.09.2020 – Mo., 14.12.2020
12 x montags, 18:00 – 19:00 Uhr

**382014**
**Beate Pellemeier**
12 UStd., 38,40 €
Mo., 11.01.2021 – Mo., 15.03.2021
9 x montags, 18:00 – 19:00 Uhr

**382024**
**Beate Pellemeier**
14 UStd., 44,80 €
Mo., 12.04.2021 – Mo., 21.06.2021
10 x montags, 18:00 – 19:00 Uhr

## Fitness- und Funktionsgymnastik

Genießen Sie Bewegung als Ausgleich zum Berufs- und Alltagsleben, zur Gesunderhaltung, zur Entspannung und zum Abbau von Stress. Die Kurse bieten ein kompaktes und ganzheitliches Fitnessprogramm mit einer ausgewogenen Mischung aus Konditions- und Muskelaufbautraining sowie Stretching und Entspannung. Alle Übungen werden gelenk- und rückenschonend durchgeführt.

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 4 N**

**382042**
**Ingrid Linden**
30 UStd., 96,00 €
Mo., 17.08.2020 – Mo., 07.12.2020
15 x montags, 18:20 – 19:50 Uhr

**382052**
**Ingrid Linden**
20 UStd., 64,00 €
Mo., 11.01.2021 – Mo., 22.03.2021
10 x montags, 18:20 – 19:50 Uhr

**382062**
**Ingrid Linden**
20 UStd., 64,00 €
Mo., 12.04.2021 – Mo., 21.06.2021
10 x montags, 18:20 – 19:50 Uhr

## Body Shape

Muskeln, die wenig genutzt werden, und Fettablagerungen tragen zur Bildung der sogenannten Problemzonen bei. In diesen Kursen sollen vor allem die Muskeln an den Problemzonen Bauch, Beine und Po trainiert und so das Gewebe gestrafft werden. Zusätzlich verbessern sich die Kondition, die Körperhaltung und das körperliche Befinden. Alle Übungen werden gelenk- und rückenschonend durchgeführt und sind für Menschen aller Altersgruppen geeignet.

**St. Elisabeth Montessori-Turnhalle**

**382072**
**Parvin Kamp**
18 UStd., 57,60 €
Do., 03.09.2020 – Do., 10.12.2020
13 x donnerstags, 20:00 – 21:00 Uhr

**382082**
**Parvin Kamp**
28 UStd., 89,60 €
Do., 07.01.2021 – Do., 17.06.2021
20 x donnerstags, 20:00 – 21:00 Uhr

## Bodyfitness und Chill-out

Genießen Sie Bodyfitness als Ausgleich zu Ihrem Berufs- und Alltagsleben, zur Erhaltung Ihrer Gesundheit, Steigerung Ihrer körperlichen Fitness und zur Entspannung.
Bodyfitness bietet Ihnen ein kompaktes und ganzheitliches Fitnessprogramm mit einer ausgewogenen
Mischung aus Konditions- und Muskelaufbautraining und Stretching. Alle Übungen werden gelenk- und
rückenschonend durchgeführt. Eine Wellness-cool-down Phase rundet jeden Kursabend entspannend ab.

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 4 N**

**382102**
**Gabi Menke**
28 UStd., 89,60 €
Do., 27.08.2020 – Do., 10.12.2020
14 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr

**382112**
**Gabi Menke**
20 UStd., 64,00 €
Do., 14.01.2021 – Do., 18.03.2021
10 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr

**382122**
**Gabi Menke**
18 UStd., 57,60 €
Do., 15.04.2021 – Do., 24.06.2021
9 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr

**Corona-bedingt kann es aufgrund der aktuellen Regelungen zum Infektionsschutz zu Änderungen bei den Programmangeboten und Teilnehmerzahlen kommen. Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage. www.vhs.muenster.de**

*Foto: panthermedia*

## Faszien-Rotation nach Eibich

Sie wünschen sich Beweglichkeit für Körper & Geist? Dann ist Faszien-Rotation nach Eibich® ein gutes Angebot. Die ganzheitliche, wirkungsvolle, und leicht erlernbare Bewegungsmethode, setzt an der Basis an. Sie löst alte, blockierende Körpermuster sanft auf und öffnet die Tür zu Entspannung und Aufrichtung. Faszien geben dem Körper die innere und äußere Form. Sie sind die Brücke zwischen Bewegung und Emotionen. Durch den in der Peripherie entstehenden Bewegungsansatz, wird bei der Faszien-Rotation nach Eibich® dem Körper Weite und Länge bei gleichzeitiger Stabilität vermittelt. Die verbesserte Körperwahrnehmung und entspanntere Grundstimmung tragen dazu bei aufrecht, vital und entspannt durch das Leben zu gehen.
Weitere Infos unter www.uta-altmann.de

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 4 N**

**382124**
**Uta Altmann**
15 UStd., 52,50 €
Mi., 09.09.2020 – Mi., 02.12.2020
11 x mittwochs, 18:55 – 19:55 Uhr

**382126**
**Uta Altmann**
14 UStd., 49,00 €
Mi., 13.01.2021 – Mi., 17.03.2021
10 x mittwochs, 18:55 – 19:55 Uhr

**382127**
**Uta Altmann**
15 UStd., 52,50 €
Mi., 14.04.2021 – Mi., 23.06.2021
11 x mittwochs, 18:55 – 19:55 Uhr

## Nia – Fitness mit Groove

Es explodiert wie Taekwondo, groovt wie Jazzdance, fließt wie Tai-Chi, zentriert wie Yoga, macht glücklich und entspannt, bringt Power und Beweglichkeit, führt zu körperlicher, mentaler und emotionaler Fitness, entfaltet dein volles Potenzial und stärkt deinen gesamten Organismus. Es heißt Nia. Nia ist ein ganzheitliches Fitness- und Bewegungskonzept mit Elementen aus Kampfsport, Tanz und körperintegrierenden Bewegungsformen.
Weitere Infos unter www.uta-altmann.de

Foto: Uta Altmann

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 4 N**

**382142**
**Uta Altmann**
15 UStd., 48,00 €
Mi., 09.09.2020 – Mi., 02.12.2020
11 x mittwochs, 17:50 – 18:50 Uhr

**382162**
**Uta Altmann**
14 UStd., 44,80 €
Mi., 13.01.2021 – Mi., 17.03.2021
10 x mittwochs, 17:50 – 18:50 Uhr

**382182**
**Uta Altmann**
15 UStd., 48,00 €
Mi., 14.04.2021 – Mi., 23.06.2021
11 x mittwochs, 17:50 – 18:50 Uhr

## Pilates-Technik

Straffe Muskeln – gefestigte Konturen: mit diesem gezielten Muskelaufbauprogramm kommt der Körper in Form. Pilates ist eine Gymnastik, die eine Vielzahl von Muskelgruppen, speziell die Halte- und Stützmuskulatur wie Bauch, Beine, Po und Rücken, trainiert. Die Übungen verbessern die Beweglichkeit des Körpers, straffen die Haltung, kombinieren Atmung und Bewegung und entspannen. Mitmachen kann jeder, da die Übungen an jeden Leistungsstand angepasst werden können. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und ein Handtuch mitbringen.



## Pilates am Vormittag

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 4 N**

**382302**
**Malgorzata Geuer**
18 UStd., 57,60 €
Mo., 31.08.2020 – Mo., 07.12.2020
13 x montags, 09:30 – 10:30 Uhr

**382312**
**Malgorzata Geuer**
18 UStd., 57,60 €
Do., 03.09.2020 – Do., 10.12.2020
13 x donnerstags, 09:15 – 10:15 Uhr

**382322**
**Malgorzata Geuer**
12 UStd., 38,40 €
Mo., 11.01.2021 – Mo., 15.03.2021
9 x montags, 09:30 – 10:30 Uhr

**382332**
**Malgorzata Geuer**
15 UStd., 48,00 €
Do., 07.01.2021 – Do., 18.03.2021
11 x donnerstags, 09:15 – 10:15 Uhr

**382342**
**Malgorzata Geuer**
14 UStd., 44,80 €
Mo., 12.04.2021 – Mo., 21.06.2021
10 x montags, 09:30 – 10:30 Uhr

**382352**
**Malgorzata Geuer**
11 UStd., 35,20 €
Do., 15.04.2021 – Do., 17.06.2021
8 x donnerstags, 09:15 – 10:15 Uhr

## Pilates

**St. Elisabeth Montessori-Turnhalle**

**382392**
**Ana Elbeshausen**
18 UStd., 57,60 €
Mi., 02.09.2020 – Mi., 09.12.2020
13 x mittwochs, 17:00 – 18:00 Uhr

**382402**
**Ana Elbershausen**
18 UStd., 57,60 €
Mi., 02.09.2020 – Mi., 09.12.2020
13 x mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr

**382412**
**Ana Elbershausen**
14 UStd., 44,80 €
Mi., 13.01.2021 – Mi., 17.03.2021
10 x mittwochs, 17:00 – 18:00 Uhr

**382422**
**Ana Elbeshausen**
14 UStd., 44,80 €
Mi., 13.01.2021 – Mi., 17.03.2021
10 x mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr

**382432**
**Ana Elbeshausen**
14 UStd., 44,80 €
Mi., 14.04.2021 – Mi., 16.06.2021
10 x mittwochs, 17:00 – 18:00 Uhr

**382442**
**Ana Elbeshausen**
14 UStd., 44,80 €
Mi., 14.04.2021 – Mi., 16.06.2021
10 x mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr

Foto: Maas und Partner Architekten mbB/von KETTELER Immobilien

**382362**
**Parvin Kamp**
18 UStd., 57,60 €
Mi., 02.09.2020 – Mi., 09.12.2020
13 x mittwochs, 20:10 – 21:10 Uhr

**382372**
**Parvin Kamp**
29 UStd., 92,80 €
Mi., 13.01.2021 – Mi., 16.06.2021
21 x mittwochs, 20:10 – 21:10 Uhr

## Pilates – Gesundheitssport

Effektives Ganzkörper-Training, ergänzt mit Elementen aus dem Faszientraining und Qigong, zur Aufrichtung der Wirbelsäule und Stabilisierung der Rückenmuskulatur. Sanftes Krafttraining mit Kleingeräten, intensive Technik- und Atemschulung für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
St. Elisabeth Montessori-Turnhalle

**382462**
**Susanne Maetzke**
18 UStd., 57,60 €
Di., 01.09.2020 – Di., 08.12.2020
13 x dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr

**382472**
**Susanne Maetzke**
18 UStd., 57,60 €
Di., 01.09.2020 – Di., 08.12.2020
13 x dienstags, 19:05 – 20:05 Uhr

**382482**
**Susanne Maetzke**
12 UStd., 38,40 €
Di., 12.01.2021 – Di., 09.03.2021
9 x dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr

**382492**
**Susanne Maetzke**
12 UStd., 38,40 €
Di., 12.01.2021 – Di., 09.03.2021
9 x dienstags, 19:05 – 20:05 Uhr

**382502**
**Susanne Maetzke**
12 UStd., 38,40 €
Di., 13.04.2021 – Di., 15.06.2021
9 x dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr

**382512**
**Susanne Maetzke**
12 UStd., 38,40 €
Di., 13.04.2021 – Di., 15.06.2021
9 x dienstags, 19:05 – 20:05 Uhr

Foto: panthermedia

## Pilates

**Gesundheitshaus, Bewegungsraum**

**382702**
**Anja Erthel**
16 UStd., 51,20 €
Do., 03.09.2020 – Do., 03.12.2020
12 x donnerstags, 19:30 – 20:30 Uhr

**382712**
**Anja Erthel**
15 UStd., 48,00 €
Do., 07.01.2021 – Do., 18.03.2021
11 x donnerstags, 19:30 – 20:30 Uhr

**382722**
**Anja Erthel**
12 UStd., 38,40 €
Do., 15.04.2021 – Do., 24.06.2021
9 x donnerstags, 19:30 – 20:30 Uhr

## deepWORK

deepWORK® ist athletisch, einfach, intensiv, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller positiver Energie! Holistisches Functional Grouptraining ohne Equipment. Die deepWORK®-Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Die Phasen des deepWORK®-Trainings sind nach den 5 Elementen aufgebaut: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser.

**St. Elisabeth Montessori-Turnhalle**

**382832**
**Antje Spieker**
16 UStd., 42,70 €
Mo., 07.09.2020 – Mo., 07.12.2020
12 x montags, 18:15 – 19:15 Uhr

**382842**
**Antje Spieker**
12 UStd., 29,90 €
Mo., 11.01.2021 – Mo., 15.03.2021
9 x montags, 18:15 – 19:15 Uhr

**382852**
**Antje Spieker**
14 UStd., 36,30 €
Mo., 12.04.2021 – Mo., 21.06.2021
10 x montags, 18:15 – 19:15 Uhr

Foto: von Ketteler Immobilien

## Thai Bo

Thai Bo ist eine Kombination aus Taekwondo, Boxen und Aerobic. Es bietet ein einzigartiges Trainingsprogramm für alle, die Spaß an Kraftausdauertraining und Fettverbrennung haben.
St. Elisabeth Montessori-Turnhalle

**382862**
**Antje Spieker**
16 UStd., 42,70 €
Mo., 07.09.2020 – Mo., 07.12.2020
12 x montags, 19:15 – 20:15 Uhr

**382872**
**Antje Spieker**
12 UStd., 29,90 €
Mo., 11.01.2021 – Mo., 15.03.2021
9 x montags, 19:15 – 20:15 Uhr

**382882**
**Antje Spieker**
14 UStd., 36,30 €
Mo., 12.04.2021 – Mo., 21.06.2021
10 x montags, 19:15 – 20:15 Uhr

**382892**
**Antje Spieker**
16 UStd., 42,70 €
Do., 10.09.2020 – Do., 10.12.2020
12 x donnerstags, 18:30 – 19:30 Uhr

**382902**
**Antje Spieker**
15 UStd., 39,50 €
Do., 07.01.2021 – Do., 18.03.2021
11 x donnerstags, 18:30 – 19:30 Uhr

**382912**
**Antje Spieker**
11 UStd., 26,70 €
Do., 15.04.2021 – Do., 17.06.2021
8 x donnerstags, 18:30 – 19:30 Uhr

## Wirbelsäulengymnastik – Aufbaukurse - für Senioren –

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 4 N**

**383162**
**Ute Liekenbrock**
28 UStd., 89,60 €
Mi., 19.08.2020 – Mi., 02.12.2020
14 x mittwochs, 09:45 – 11:15 Uhr

**383172**
**Ute Liekenbrock**
42 UStd., 134,40 €
Mi., 13.01.2021 – Mi., 16.06.2021
21 x mittwochs, 09:45 – 11:15 Uhr

## Wirbelsäulenintensivprogramm – mit Pilates

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 4 N**

**383202**
**Malgorzata Geuer**
18 UStd., 57,60 €
Do., 03.09.2020 – Do., 10.12.2020
13 x donnerstags, 10:20 – 11:20 Uhr

**383212**
**Malgorzata Geuer**
15 UStd., 48,00 €
Do., 07.01.2021 – Do., 18.03.2021
11 x donnerstags, 10:20 – 11:20 Uhr

**383222**
**Malgorzata Geuer**
11 UStd., 35,20 €
Do., 15.04.2021 – Do., 17.06.2021
8 x donnerstags, 10:20 – 11:20 Uhr

## Wunderwerk Fuß – Laufen Sie denn noch rund oder zwickt es ab und an in Ihren Füßen?

Unsere Füße sind komplexe Gebilde aus Muskeln, Sehnen und Bändern, die im Laufe eines Lebens vielen Belastungen ausgesetzt sind. Ist die Muskulatur nicht ausreichend trainiert, kommt es zu vielfältigen Beschwerden. In diesem Kurs gehen wir den Ursachen auf den Grund, warum z.B. de Auslöser für einen Schulterschmerz in den Füßen liegen kann. Sie lernen etwas über die Zusammenhänge und wie Sie mit spiraligen und dynamischen Übungen und dem Faszientraining Ihre Fundamente wieder tragfähiger machen oder Beschwerden vorbeugen können.
Bitte tragen Sie enganliegende und bequeme Kleidung und kommen Sie mit uns barfuß in Bewegung (es ist auch möglich, mit Stoppersocken teilzunehmen).
Der Dozent ist Orthopädietechnikermeister, Trainer, Sportler und berichtet aus eigener Erfahrung. Weitere Informationen unter www.bergfeld-bewegt.de.

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 4 N**

**383482**
**Thomas Bergfeld**
4 UStd., 12,80 €
Sa., 21.11.2020, 13:30 – 16:30 Uhr

**383492**
**Thomas Bergfeld**
4 UStd., 12,80 €
Sa., 16.01.2021, 13:30 – 16:30 Uhr

Foto: fotolia.de

## Gesunde Rücken – Stehen Sie denn noch gerade und stabil?

Statistisch leidet jeder Deutsche in seinem Leben mindestens einmal unter Rückenschmerzen. Rückschmerzen sind eine Volkskrankheit und haben verschiedene Ursachen. Beschwerden sind oft vielfältig, langwierig, und nicht selten folgt daraus eine mangelnde Bewegung oder Schonhaltung, die uns die Freude am Leben nimmt.
Durch die Kombination aus Theorie und Praxis, spiraligen und dynamischen Übungen und Faszientraining bringen wir etwas „Licht ins Dunkle“ und können so wieder in Bewegung kommen.
Kommen Sie mit uns in Bewegung. Bitte tragen Sie wenn möglich enganliegende und bequeme Kleidung (der Kurs findet in der Regel barfuß statt, Sie können aber auch Stoppersocken tragen).
Der Dozent ist Orthopädietechnikermeister, Trainer, Sportler und berichtet aus eigener Erfahrung. Weitere Informationen unter www.bergfeld-bewegt.de.

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 4 N**

**383512**
**Thomas Bergfeld**
4 UStd., 12,80 €
Sa., 21.11.2020, 10:00 – 13:00 Uhr

**383522**
**Thomas Bergfeld**
4 UStd., 12,80 €
Sa., 16.01.2021, 10:00 – 13:00 Uhr

## Vitalzentrum Becken entdecken

**Funktionalität des Beckenbodens bewusst machen und reaktivieren**
Das Becken ist das Zentrum unseres Körpers, der Beckenboden der tragende Grund – eine höchst differenzierte Muskelplatte mit der Aufgabe, zu stützen und zu verschließen; andererseits sollte sie sich öffnen und loslassen können.
Das Ziel der Kurse ist die Funktionalität des Beckenbodens bewusst zu machen und zu reaktivieren.
Den für diesen Kurs ausgewählten Feldenkraislektionen liegt die Idee zugrunde, dass nur ein gespürtes und erfahrbares Becken „trainiert“ werden kann. Anhand von ausgesuchten Übungen wird das Becken und der Beckenboden in unterschiedlichen Zusammenhängen erlebt und trainiert. Das Becken wird elastischer, die Funktionalität verbessert sich..

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 4 N**

**383552**
**Maria Zimmermann**
4 UStd., 16,00 €
Sa., 23.01.2021, 14:00 – 17:00 Uhr

## Nordic Walking und Faszien-gymnastik, Ü50

Effektives Ganzkörper-Training, angemessenes Ausdauertraining (Präventionssport), Einführung in die Nordic Walking Basis Technik, Arm- und Handführung, Schulter-Becken-Rotation, Atemintensivierung. Das Nordic Walking Training wird durch fasziales-funktionales Dehnen, Schwingen und federndes Springen muskulär verbessert und intensiviert. Für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet.
Sportplatz Sentruper Höhe, Umkleidedabine

**383602**
**Susanne Maetzke**
10 UStd., 32,00 €
Mi., 09.09.2020 – Mi., 07.10.2020
5 x mittwochs, 15:30 – 17:00 Uhr

**383612**
**Susanne Maetzke**
10 UStd., 32,00 €
Mi., 05.05.2021 – Mi., 02.06.2021
5 x mittwochs, 15:30 – 17:00 Uhr

Foto: panthermedia

## Laufen Sie los ...
## Lauftraining für Anfänger

Aller Anfang muss nicht schwer sein. Motivation ist das Wichtigste, um ins Laufen einzusteigen. Wer nach langer Zeit oder überhaupt zum ersten Mal laufen geht, wird schnell feststellen, dass ein paar Minuten Dauerlauf schon eine ganz schöne Forderung sein können. Ein Trainingsplan mit realistischen Zielen hilft, sich nicht zu überfordern und entmutigen zu lassen. Neben positiven Effekten für das Herz-Kreislauf-System hat das Laufen auch positive Auswirkungen auf die Psyche, baut Stress ab und steigert das allgemeine Wohlbefinden.
Erlernen Sie die Grundlagen des Laufens. Ziel ist es, 5 km am Stück laufen zu können.
Sportplatz Sentruper Höhe, Umkleidekabine

**383632**
**Parvin Kamp**
19 UStd., 60,80 €
Fr., 28.08.2020 – Fr., 11.12.2020
14 x freitags, 16:30 – 17:30 Uhr

**383642**
**Parvin Kamp**
14 UStd., 44,80 €
Fr., 08.01.2021 – Fr., 12.03.2021
10 x freitags, 16:30 – 17:30 Uhr

**383652**
**Parvin Kamp**
14 UStd., 44,80 €
Fr., 16.04.2021 – Fr., 18.06.2021
10 x freitags, 16:30 – 17:30 Uhr

## Laufen Sie los ...
## Lauftraining für Fortgeschrittene

**Sportplatz Sentruper Höhe, Umkleidekabine**

**383662**
**Parvin Kamp**
19 UStd., 60,80 €
Fr., 28.08.2020 – Fr., 11.12.2020
14 x freitags, 17:30 – 18:30 Uhr

**383672**
**Parvin Kamp**
14 UStd., 44,80 €
Fr., 08.01.2021 – Fr., 12.03.2021
10 x freitags, 17:30 – 18:30 Uhr

**383682**
**Parvin Kamp**
14 UStd., 44,80 €
Fr., 16.04.2021 – Fr., 18.06.2021
10 x freitags, 17:30 – 18:30 Uhr

## Orientalischer Tanz für Anfängerinnen

Orientalischer Tanz, oft Bauchtanz genannt, ist gesund, weshalb er seit Jahrtausenden in verschiedenen Kulturen getanzt wird. Ganz nebenbei wird der Beckenboden trainiert und die Faszien geschmeidig gehalten. Im Vordergrund stehen Spaß an den sinnlichen Bewegungen und der abwechslungsreichen Musik. In diesem Kurs lernen Frauen jeden Alters und jeder Figur isolierte Bewegungen der Hüfte, aber auch des Oberkörpers, der Arme und Beine, kurzum es ist ein Tanz für den ganzen Körper, der die Muskulatur kräftigt und dehnt, sodass die Haltung im Alltag und das generelle Körpergefühl verbessert wird.

**St. Elisabeth Montessori-Turnhalle**

**384762**
**Lisa Hoedtke**
24 UStd., 76,80 €
Fr., 11.09.2020 – Fr., 11.12.2020
12 x freitags, 17:00 – 18:30 Uhr

**384772**
**Lisa Hoedtke**
22 UStd., 70,40 €
Fr., 08.01.2021 – Fr., 19.03.2021
11 x freitags, 17:00 – 18:30 Uhr

**384782**
**Lisa Hoedtke**
22 UStd., 70,40 €
Fr., 16.04.2021 – Fr., 25.06.2021
11 x freitags, 17:00 – 18:30 Uhr

## Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Nachdem die Grundbewegungen gelernt wurden, ist es Zeit, von der Tanztechnik ins Tanzen zu kommen. Neue, komplexere Bewegungen und Kombinationen erweitern das Repertoire der Teilnehmerinnen, und werden zu phantasievollen Choreographien mit und ohne Requisiten wie Schleier, Tanzstock, Zimbeln oder Fächer zusammengesetzt. Ob Balady, Raks Sharki, ägyptische Folklore, ob modern oder klassisch, der Orientalische Tanz hat zahlreiche Facetten, sodass für jeden Geschmack etwas dabei ist.

**St. Elisabeth Montessori-Turnhalle**

**384792**
**Lisa Hoedtke**
22 UStd., 70,40 €
Fr., 08.01.2021 – Fr., 19.03.2021
11 x freitags, 18:30 – 20:00 Uhr

**384802**
**Lisa Hoedtke**
22 UStd., 70,40 €
Fr., 16.04.2021 – Fr., 25.06.2021
11 x freitags, 18:30 – 20:00 Uhr

## Lindy Hop Tanzworkshop

Lindy Hop ist DER Swing-(Paar)tanz der Big-Band-Ära der 30er-/40er-Jahre. Es ist ein sehr vielseitiger Tanz, der zahlreiche Elemente aus dem Charleston, dem späteren Rock'n Roll und dem Stepptanz in sich birgt: Von lässig-cool bis wild und ausgelassen kann er zu wunderschöner, einfach mitreißender Musik getanzt werden. Die Dame darf zuweilen die Führung übernehmen und immer wieder eingestreute Improvisationen zur Musik machen das Miteinander spannend. Im Vordergrund steht der (garantierte) Spaß am Tanz und der Ausdruck der Lebensfreude. Lindy Hop kann man in jedem Alter tanzen. Und es muss keine akrobatischen Sprünge enthalten! Lindy Hop ist ein „social dance", das heißt, wir wechseln im Kurs öfter die Tanzpartner und lernen so, mit allen Swing-Begeisterten auf der ganzen Welt tanzen zu können. Interessante Impressionen finden Sie auch auf www.lindyhop-muenster.de.
Pro Paar sind 2 Anmeldungen erforderlich. Die Kursgebühr ist pro Person zu entrichten.

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 4 N**

**384852**
**Bernd Peters**
8 UStd., 38,00 €
Sa., 26.09.2020, 14:30 – 17:30 Uhr
So., 27.09.2020, 14:30 – 17:30 Uhr
Anmeldung nur paarweise

**384862**
**Bernd Peters**
8 UStd., 38,00 €
Sa., 07.11.2020, 14:30 – 17:30 Uhr
So., 08.11.2020, 14:30 – 17:30 Uhr
Anmeldung nur paarweise

**384872**
**Bernd Peters**
8 UStd., 38,00 €
Sa., 06.02.2021, 14:30 – 17:30 Uhr
So., 07.02.2021, 14:30 – 17:30 Uhr
Anmeldung nur paarweise

**384882**
**Bernd Peters**
8 UStd., 38,00 €
Sa., 12.06.2021, 14:30 – 17:30 Uhr
So., 13.06.2021, 14:30 – 17:30 Uhr
Anmeldung nur paarweise

*Foto: shutterstock*

## Lindy Hop Tanzworkshop – Fortsetzungskurs

**Für Tänzer/-innen mit ca. 5 Stunden Lindy-Hop-Erfahrung.**
Sie haben die ersten Schritte im Swing-Tanzen hinter sich, und können sich etwas unter „Bounce", „Swing out" oder „Lindy-Charleston" vorstellen? Jetzt bekommen Sie Lust auf mehr?
Der Fortsetzungs- bzw. Aufbaukurs holt Sie als Teilnehmer/-in dort ab, wo Sie nach einem Anfänger-Workshop stehen – oder besser – tanzen.
Entweder direkt im Anschluss an einen Anfänger-Workshop oder als Auffrischung von anderen Lindy-Hop-Vorkenntnissen.
Wir wiederholen und vertiefen im ersten Teil Grundlagen wie den Grundschritt, die gute Verbindung von Tanzpartner und Tanzpartnerin (Connection) sowie einige Figuren (Swing-out, Improvisation, u. a.)
Nachdem wir wieder ordentlich grooven und bouncen, tanzen wir zusammen einige neue Varianten und lernen neue Figuren. Auch an der Tanztechnik wird neben dem Spaß an der Sache ein wenig gefeilt.
Teilnahmevoraussetzung sind ungefähr 5 Stunden Lindy-Hop-Unterricht. Sie sollten schon einmal etwas von Bounce, Connection, Swing-out, Improvisation oder Lindy-Charleston gehört haben. Alternativ für aktive Lindy Hopper, die mal die Rolle Lead/Follow wechseln wollen.

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 4 N**

**384892**
**Bernd Peters**
8 UStd., 38,00 €
Sa., 24.04.2021, 14:30 – 17:30 Uhr
So., 25.04.2021, 14:30 – 17:30 Uhr
Anmeldung nur paarweise

## Tennis für Einsteiger – Frauen und Männer

Wenn Sie sich mit Freude sportlich betätigen möchten und dabei nicht nur das übliche Fitnessprogramm absolvieren wollen, sind Sie beim Tennis genau richtig. Lernen Sie in diesem Kurs die Sportart Tennis spielerisch mit all ihren technischen und taktischen Finessen kennen. Die Leitung hat der Vereinstrainer des DJK Wacker Mecklenbeck e. V., Matthias Rambow. Die Trainingsschwerpunkte sind Grundschläge, Volleys, Aufschlag, Beinarbeit, Koordination und Fitness. (Im Vordergrund steht der Spaß am Tennis und diesen Spaß mit anderen zu teilen.)

**DJK Wacker Mecklenbeck, Tennisplatz**

**385302**
**Matthias Rambow**
12 UStd., 60,00 €
Sa., 29.08.2020 – Sa., 03.10.2020
6 x samstags, 13:00 – 14:30 Uhr

**385312**
**Matthias Rambow**
12 UStd., 60,00 €
Sa., 08.05.2021 – Sa., 12.06.2021
6 x samstags, 13:00 – 14:30 Uhr

Foto: Frank Schlottbohm

## Der Traum vom Fliegen – Schnupperkurs Motorflug

Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, „Motorfliegen“ einmal hautnah zu erleben. Lernen Sie dieses Hobby und die Menschen kennen, die es mit Leidenschaft betreiben.
Der Tag beginnt mit einer kurzweiligen theoretischen Einführung in den Motorflugsport. In den Räumen des Luftsportclubs Borkenberge e. V. am Flugplatz Borkenberge erfahren Sie im gemütlichen Flieger-Ambiente, woraus sich eine Pilotenausbildung in Theorie und Praxis zusammensetzt. Gerne geben wir Ihnen auch hilfreiche Hinweise für einen möglichen Einstieg in dieses Hobby. Anschließend sehen wir uns gemeinsam ein Motorflugzeug aus der Nähe an und erklären dessen Aufbau, Steuerung und die Bordinstrumente.
Nach einer kurzen Besichtigung auf dem Turm bieten wir Ihnen dann einen Schnupperflug in einem Motorflugzeug an. Die Kosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Bei schlechten Wetterbedingungen erhalten Sie einen Gutschein und können den Flug dann auch später nachholen.
Hinweis: Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre nur in Begleitung ihrer Eltern.

**385412**
**Frank Schlottbohm**
6 UStd., 90,00 €
Sa., 05.09.2020, 10:00 – 15:00 Uhr
Flugplatz Borkenberge, Leversum 86, Lüdinghausen, Vereinsheim

**385422**
**Frank Schlottbohm**
6 UStd., 90,00 €
Sa., 08.05.2021, 10:00 – 15:00 Uhr
Flugplatz Borkenberge, Leversum 86, Lüdinghausen, Vereinsheim

## Aquafitness

Sie wollen Ihre Ausdauer trainieren und Muskelkraft aufbauen, haben Lust, an einer dynamischen Gymnastik teilzunehmen, bewegen sich gerne im Wasser, wollen aber Ihre Gelenke nicht zu sehr belasten? Aquafitness wirkt konditions- und muskelaufbaufördernd, dient der Prävention von Herz-, Kreislauf- und Bewegungserkrankungen und orientiert sich an der klassischen Aerobic mit Musik. Dabei werden die Gelenke weniger beansprucht. Die Muskeln werden schwungvoll über den Wasserwiderstand trainiert.

Foto: panthermedia

**Stadtbad Mitte / ca. 28° C inkl. Eintritt**

**386402**
**Brigitte Bracht**
14 UStd., 72,80 €
Do., 27.08.2020 – Do., 10.12.2020
14 x donnerstags, 18:30 – 19:15 Uhr

**386412**
**Brigitte Bracht**
14 UStd., 72,80 €
Do., 27.08.2020 – Do., 10.12.2020
14 x donnerstags, 19:15 – 20:00 Uhr

**386422**
**Brigitte Bracht**
11 UStd., 57,20 €
Do., 07.01.2021 – Do., 18.03.2021
11 x donnerstags, 18:30 – 19:15 Uhr

**386424**
**Brigitte Bracht**
11 UStd., 57,20 €
Do., 07.01.2021 – Do., 18.03.2021
11 x donnerstags, 19:15 – 20:00 Uhr

**386432**
**Brigitte Bracht**
8 UStd., 41,60 €
Do., 15.04.2021 – Do., 17.06.2021
8 x donnerstags, 18:30 – 19:15 Uhr

**386434**
**Brigitte Bracht**
8 UStd., 41,60 €
Do., 15.04.2021 – Do., 17.06.2021
8 x donnerstags, 19:15 – 20:00 Uhr

## Aquafitness

**Stadtbad Ost / ca. 28° C zzgl. Eintritt**

**386442**
**Mechthild Komesker-Wörmann**
13 UStd., 41,60 €
Do., 20.08.2020 – Do., 10.12.2020
13 x donnerstags, 08:15 – 09:00 Uhr

**386452**
**Mechthild Komesker-Wörmann**
13 UStd., 41,60 €
Do., 20.08.2020 – Do., 10.12.2020
13 x donnerstags, 09:00 – 09:45 Uhr

**386462**
**Mechthild Komesker-Wörmann**
20 UStd., 64,00 €
Do., 07.01.2021 – Do., 17.06.2021
20 x donnerstags, 08:15 – 09:00 Uhr

**386472**
**Mechthild Komesker-Wörmann**
20 UStd., 64,00 €
Do., 07.01.2021 – Do., 17.06.2021
20 x donnerstags, 09:00 – 09:45 Uhr

## Wassergymnastik für ältere Menschen

**Haus Simeon, Schwimmbad**
**ca. 30° Wassertemperatur, inkl. Eintritt**

**387102**
**Gabriele Schwarzwald**
15 UStd., 97,50 €
Mo., 17.08.2020 – Mo., 07.12.2020
15 x montags, 16:00 – 16:45 Uhr

**387112**
**Gabriele Schwarzwald**
10 UStd., 65,00 €
Mo., 11.01.2021 – Mo., 22.03.2021
10 x montags, 16:00 – 16:45 Uhr

**387122**
**Gabriele Schwarzwald**
10 UStd., 65,00 €
Mo., 12.04.2021 – Mo., 21.06.2021
10 x montags, 16:00 – 16:45 Uhr

## Fit im Wasser – Wassergymnastik für ältere Menschen

Im angenehm warmen Wasser (ca. 30°C) wird mit Hilfe von verschiedenen Geräten eine Vielzahl von Übungen durchgeführt. Unter Entlastung der Gelenke werden Kraft, Koordination und Mobilität verbessert und dadurch die Lebensqualität bis ins hohe Alter erhöht.

**Haus Simeon, Schwimmbad**
**ca. 30° Wassertemperatur, inkl. Eintritt**

**387262**
**Anja Nolte**
16 UStd., 104,00 €
Do., 13.08.2020 – Do., 10.12.2020
16 x donnerstags, 11:45 – 12:30 Uhr

**387272**
**Anja Nolte**
12 UStd., 78,00 €
Do., 07.01.2021 – Do., 25.03.2021
12 x donnerstags, 11:45 – 12:30 Uhr

**387282**
**Anja Nolte**
9 UStd., 58,50 €
Do., 15.04.2021 – Do., 24.06.2021
9 x donnerstags, 11:45 – 12:30 Uhr

**387292**
**Anja Nolte**
16 UStd., 104,00 €
Fr., 14.08.2020 – Fr., 11.12.2020
16 x freitags, 11:30 – 12:15 Uhr

**387302**
**Anja Nolte**
16 UStd., 104,00 €
Fr., 14.08.2020 – Fr., 11.12.2020
16 x freitags, 12:15 – 13:00 Uhr

**387312**
**Anja Nolte**
12 UStd., 78,00 €
Fr., 08.01.2021 – Fr., 26.03.2021
12 x freitags, 11:30 – 12:15 Uhr

**387322**
**Anja Nolte**
12 UStd., 78,00 €
Fr., 08.01.2021 – Fr., 26.03.2021
12 x freitags, 12:15 – 13:00 Uhr

**387332**
**Anja Nolte**
10 UStd., 65,00 €
Fr., 16.04.2021 – Fr., 18.06.2021
10 x freitags, 11:30 – 12:15 Uhr

**387342**
**Anja Nolte**
10 UStd., 65,00 €
Fr., 16.04.2021 – Fr., 18.06.2021
10 x freitags, 12:15 – 13:00 Uhr

## Wassergymnastik für ältere Menschen

**Stadtbad Hiltrup**
**ca. 28° C, zzgl. Eintritt**

**387402**
**Gabriele Schwarzwald**
12 UStd., 38,40 €
Di., 08.09.2020 – Di., 08.12.2020
12 x dienstags, 17:45 – 18:30 Uhr

**387412**
**Gabriele Schwarzwald**
12 UStd., 38,40 €
Di., 08.09.2020 – Di., 08.12.2020
12 x dienstags, 18:30 – 19:15 Uhr

**387422**
**Gabriele Schwarzwald**
10 UStd., 32,00 €
Di., 12.01.2021 – Di., 16.03.2021
10 x dienstags, 17:45 – 18:30 Uhr

**387424**
**Gabriele Schwarzwald**
10 UStd., 32,00 €
Di., 12.01.2021 – Di., 16.03.2021
10 x dienstags, 18:30 – 19:15 Uhr

**387432**
**Gabriele Schwarzwald**
10 UStd., 32,00 €
Di., 13.04.2021 – Di., 22.06.2021
10 x dienstags, 17:45 – 18:30 Uhr

**387434**
**Gabriele Schwarzwald**
10 UStd., 32,00 €
Di., 13.04.2021 – Di., 22.06.2021
10 x dienstags, 18:30 – 19:15 Uhr

*Foto: shutterstock*

## Fit im Wasser – Wassergymnastik für geübte ältere Menschen

**Stadtbad Kinderhaus / ca. 28° C**
**Idenbrockplatz, incl. Eintritt**

**387442**
**Gabriele Schwarzwald**
16 UStd., 83,20 €
Fr., 21.08.2020 – Fr., 18.12.2020
16 x freitags, 09:30 – 10:15 Uhr

**387452**
**Gabriele Schwarzwald**
16 UStd., 83,20 €
Fr., 21.08.2020 – Fr., 18.12.2020
16 x freitags, 10:15 – 11:00 Uhr

**387454**
**Gabriele Schwarzwald**
16 UStd., 83,20 €
Fr., 21.08.2020 – Fr., 18.12.2020
16 x freitags, 11:00 – 11:45 Uhr

**387462**
**Gabriele Schwarzwald**
11 UStd., 57,20 €
Fr., 08.01.2021 – Fr., 19.03.2021
11 x freitags, 09:30 – 10:15 Uhr

**387472**
**Gabriele Schwarzwald**
11 UStd., 57,20 €
Fr., 08.01.2021 – Fr., 19.03.2021
11 x freitags, 10:15 – 11:00 Uhr

**387474**
**Gabriele Schwarzwald**
11 UStd., 57,20 €
Fr., 08.01.2021 – Fr., 19.03.2021
11 x freitags, 11:00 – 11:45 Uhr

**387482**
**Gabriele Schwarzwald**
11 UStd., 57,20 €
Fr., 16.04.2021 – Fr., 25.06.2021
11 x freitags, 09:30 – 10:15 Uhr

**387492**
**Gabriele Schwarzwald**
11 UStd., 57,20 €
Fr., 16.04.2021 – Fr., 25.06.2021
11 x freitags, 10:15 – 11:00 Uhr

**387494**
**Gabriele Schwarzwald**
11 UStd., 57,20 €
Fr., 16.04.2021 – Fr., 25.06.2021
11 x freitags, 11:00 – 11:45 Uhr

## Fit im Wasser – Wassergymnastik für geübte ältere Menschen

Mit abwechslungsreichen Übungen werden unter Entlastung der Gelenke Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und die Koordination verbesset. Bei ca. 27°C wird der Kreislauf angeregt, der Stoffwechsel aktiviert und die Widerstandskfrat gestärkt. Das führt bis ins hohe Alter zu einer Verbesserung der Lebensqualität. Der Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet, da er im stehtiefen Wasser stattfindet.

**Stadtbad Kinderhaus / ca. 28° C Idenbrockplatz, incl. Eintritt**

**387522**
**Anja Nolte**
16 UStd., 83,20 €
Mo., 17.08.2020 – Mo., 14.12.2020
16 x montags, 10:30 – 11:15 Uhr

**387532**
**Anja Nolte**
16 UStd., 83,20 €
Mo., 17.08.2020 – Mo., 14.12.2020
16 x montags, 11:20 – 12:05 Uhr

**387542**
**Anja Nolte**
9 UStd., 46,80 €
Mo., 11.01.2021 – Mo., 22.03.2021
9 x montags, 10:30 – 11:15 Uhr

**387544**
**Anja Nolte**
9 UStd., 46,80 €
Mo., 11.01.2021 – Mo., 22.03.2021
9 x montags, 11:20 – 12:05 Uhr

**387552**
**Anja Nolte**
10 UStd., 52,00 €
Mo., 12.04.2021 – Mo., 21.06.2021
10 x montags, 10:30 – 11:15 Uhr

**387554**
**Anja Nolte**
10 UStd., 52,00 €
Mo., 12.04.2021 – Mo., 21.06.2021
10 x montags, 11:20 – 12:05 Uhr

*Foto: shutterstock*

## Aktiv und Gesund: Bewegung für ältere Menschen

Wir mobilisieren und kräftigen unseren Körper und Geist mit differenzierten Übungen. Ein breites Spektrum an Übungen sorgt für spannende Stunden.
Wir stärken die Rücken-/Bauchmuskulatur und trainieren die unterschiedlichen Muskelgruppen des Körpers,
um die Koordination und die Mobilität im Alltag zu erhalten und zu optimieren.
Nach unserer aktiven Sporteinheit folgt ein wohliger Entspannungsausklang.
Die richtige orthopädische Ausführung der Übungen liegt uns besonders am Herzen.
Wichtig ist, dass alle Teilnehmer Freude am Sport haben und nach ihren persönlichen Bedürfnissen gefördert werden und zufrieden aus der Sportstunde gehen.

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 4 N**

**388082**
**Sandra Piprek**
19 UStd., 60,80 €
Do., 27.08.2020 – Do., 10.12.2020
14 x donnerstags, 14:30 – 15:30 Uhr

**388092**
**Sandra Piprek**
19 UStd., 60,80 €
Do., 27.08.2020 – Do., 10.12.2020
14 x donnerstags, 15:30 – 16:30 Uhr

**388102**
**Sandra Piprek**
14 UStd., 44,80 €
Do., 14.01.2021 – Do., 18.03.2021
10 x donnerstags, 14:30 – 15:30 Uhr

**388112**
**Sandra Piprek**
14 UStd., 44,80 €
Do., 14.01.2021 – Do., 18.03.2021
10 x donnerstags, 15:30 – 16:30 Uhr

**388122**
**Sandra Piprek**
12 UStd., 38,40 €
Do., 15.04.2021 – Do., 24.06.2021
9 x donnerstags, 14:30 – 15:30 Uhr

**388132**
**Sandra Piprek**
12 UStd., 38,40 €
Do., 15.04.2021 – Do., 24.06.2021
9 x donnerstags, 15:30 – 16:30 Uhr

**388142**
**Inga Wonnenberg-Eichhorn**
19 UStd., 60,80 €
Di., 25.08.2020 – Di., 08.12.2020
14 x dienstags, 09:00 – 10:00 Uhr

**388152**
**Inga Wonnenberg-Eichhorn**
19 UStd., 60,80 €
Di., 25.08.2020 – Di., 08.12.2020
14 x dienstags, 10:15 – 11:15 Uhr

**388162**
**Inga Wonnenberg-Eichhorn**
28 UStd., 89,60 €
Di., 12.01.2021 – Di., 15.06.2021
20 x dienstags, 09:00 – 10:00 Uhr

**388172**
**Inga Wonnenberg-Eichhorn**
28 UStd., 89,60 €
Di., 12.01.2021 – Di., 15.06.2021
20 x dienstags, 10:15 – 11:15 Uhr

**388182**
**Brigitte Bracht**
19 UStd., 60,80 €
Fr., 28.08.2020 – Fr., 11.12.2020
14 x freitags, 10:00 – 11:00 Uhr

**388192**
**Brigitte Bracht**
29 UStd., 92,80 €
Fr., 08.01.2021 – Fr., 11.06.2021
21 x freitags, 10:00 – 11:00 Uhr

**St. Nikolaus, Gemeindesaal**

**388302**
**Sandra Piprek**
18 UStd., 57,60 €
Mi., 26.08.2020 – Mi., 09.12.2020
13 x mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr

**388312**
**Sandra Piprek**
18 UStd., 57,60 €
Mi., 26.08.2020 – Mi., 09.12.2020
13 x mittwochs, 11:00 – 12:00 Uhr

**388322**
**Sandra Piprek**
12 UStd., 38,40 €
Mi., 20.01.2021 – Mi., 17.03.2021
9 x mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr

**388332**
**Sandra Piprek**
12 UStd., 38,40 €
Mi., 20.01.2021 – Mi., 17.03.2021
9 x mittwochs, 11:00 – 12:00 Uhr

**388342**
**Sandra Piprek**
15 UStd., 48,00 €
Mi., 14.04.2021 – Mi., 23.06.2021
11 x mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr

**388352**
**Sandra Piprek**
15 UStd., 48,00 €
Mi., 14.04.2021 – Mi., 23.06.2021
11 x mittwochs, 11:00 – 12:00 Uhr

Foto: panthermedia

## Osteoporosegymnastik

Osteoporose ist als Krankheit dadurch charakterisiert, dass die Knochendichte verloren geht.
Der Knochenstatus lässt sich durch gezielte Körper-Übungen verbessern. Isometrische und dynamische Kraftübungen bilden im Kurs einen Schwerpunkt. Regelmäßige Bewegung verbessert die Muskelkraft, fördert die Beweglichkeit, erhöht die Reaktionsschnelligkeit und trainiert den Gleichgewichtssinn. Teilnahme nach Rücksprache mit der betreuenden Ärztin/dem betreuenden Arzt.

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 4 N**

**389222**
**Ute Liekenbrock**
14 UStd., 44,80 €
Mi., 19.08.2020 – Mi., 02.12.2020
14 x mittwochs, 11:20 – 12:05 Uhr

**389242**
**Ute Liekenbrock**
21 UStd., 67,20 €
Mi., 13.01.2021 – Mi., 16.06.2021
21 x mittwochs, 11:20 – 12:05 Uhr

Foto: panthermedia

## Gymnastik für Frauen nach Brustoperationen

Eine veränderte Körperhaltung zählt zu denjenigen Folgen einer Brustoperation, die von den Betroffenen oft kaum wahrgenommen wird. Ziel dieser Kurse ist es, durch gymnastische Übungen einer solchen Folgeerscheinung entgegenzuwirken und ein neues Haltungsgefühl zu entwickeln. Hierzu gehören insbesondere: Haltungsschulung, Dehnung des Armes und der Schulter der operierten Seite, Erhaltung der allgemeinen Beweglichkeit.
In Kooperation mit der Krebsberatungsstelle des Tumor-Netzwerks im Münsterland (TiM)

**vhs-Aegidiimarkt, Raum 4 N**

**389302**
**Ingrid Linden**
26 UStd., 83,20 €
Mo., 31.08.2020 – Mo., 07.12.2020
13 x montags, 16:45 – 18:15 Uhr

**389312**
**Ingrid Linden**
20 UStd., 64 €
Mo., 11.01.2021 – Mo., 22.03.2021
10 x montags, 16:45 – 18:15 Uhr

**389322**
**Ingrid Linden**
20 UStd., 64 €
Mo., 12.04.2021 – Mo., 21.06.2021
10 x montags, 16:45 – 18:15 Uhr

STADT MÜNSTER

# Westfälische Schule für Musik

## Musik macht glücklich!

*Im frühen Musikunterricht die Liebe zur Musik entdecken.*

*In jedem Alter zum Lieblingsinstrument finden.*

*In Orchestern, Bands und Chören gemeinsam zum großen Klang kommen.*

Kontaktieren Sie uns gerne:

> Infos zu Kursen & Workshops:
Tel.: 02 51 / 4 92 - 44 30
> Infos zu Unterrichtsangeboten:
Tel.: 02 51 / 4 92 - 44 70

www.stadt-muenster/musikschule

Westfälische Schule für Musik

# Sprachen und Länder


Land und Leute S. 118
Sprachenübergreifende Kurse S. 119
Fortbildungen für Kursleiter/-innen S. 119
Arabisch S. 172
Chinesisch S. 172
Dänisch S. 174
Deutsch als Fremdsprache S. 122
Englisch S. 132
Finnisch S. 175
Französisch S. 146
Gebärdensprache S. 189
Griechisch S. 175
Italienisch S. 156
Japanisch S. 176
Lesen und Schreiben S. 121
Malagasy S. 178
Niederländisch S. 179
Norwegisch S. 181
Persisch S. 181
Polnisch S. 182
Portugiesisch S. 183
Rumänisch S. 183
Russisch S. 184
Schwedisch S. 185
Spanisch S. 163
Türkisch S. 187
Ungarisch S. 188

Birte Mohr

Heike Epping-Hellrung

Dr. Sandra Mischliwietz

Anna Ewig

Elke König

**Beratung:**
Birte Mohr — 492-4325
Mohr@stadt-muenster.de

**Fachbereichsleiterin:**
Lesen und Schreiben
Deutsch als Fremdsprache
Heike Epping-Hellrung — 492-4362
Epping-Hellrung@stadt-muenster.de

**Fachbereichsleiterin:**
Englisch, Weitere Sprachen
Dr. Sandra Mischliwietz — 492-4307
Mischliwietz@stadt-muenster.de

**Fachbereichsleiterin:**
Romanische Sprachen
Anna Ewig — 492-4361
Ewig@stadt-muenster.de

**Sekretariat:**
Elke König — 492-4344
KönigElke@stadt-muenster.de

Foto: privat

**Lesen und Schreiben für Erwachsene**

**Gabriele Gesing**
Do., 14:30 – 15:30 Uhr
nach vorheriger Anmeldung
Raum 310
Anmeldung zur Beratung
Tel. 492-4321

Foto: vhs Münster

**Deutsch als Fremdsprache und „Club D“**

**Sigrid Steinigeweg**
Mo., 14:00 – 16:00 Uhr
Do., 14:00 – 18:00 Uhr
Tel. 492-4326,
Infotreff
vhs-Sprachberatung@
stadt-muenster.de

Foto: Dr. Sandra Mischliwietz

**Englisch**

**Christine Best**
Di., 15:00 – 17:30 Uhr
Do., 11:00 – 13:00 Uhr
Tel. 492-4306 / -4330
Raum 310 oder Infotreff
vhs-Sprachberatung@
stadt-muenster.de

Foto: Birgit Hoffmann

**Englisch**

**Birgitt Hoffmann**
Mo., 13:15 – 16:15 Uhr
Tel. 492-4306 / -4330
Raum 310 oder Infotreff
vhs-Sprachberatung@
stadt-muenster.de

**Französisch und Weitere Sprachen**

**N.N.**
Zeiten siehe Homepage
Tel. 492-4306 / -4330
Raum 310 oder Infotreff
vhs-Sprachberatung@
stadt-muenster.de

Foto: Donatella Caniglia

Foto: Massimiliano Manzan

**Italienisch**

**Donatella Caniglia, Massimiliano Manzan**
Mi 12:40 – 14:10 Uhr
Tel. 492-4306 / -4330
Raum 310 oder Infotreff
vhs-Sprachberatung@stadt-muenster.de

Foto: Víctor Aguilar y Vargas

**Spanisch**

**Víctor Aguilar y Vargas**
Fr 12:00 – 14:00 Uhr
Tel. 492-4306 / -4330
Raum 310 oder Infotreff
vhs-Sprachberatung@
stadt-muenster.de



# Sprachberatung

Haben Sie Fragen zu Kursinhalten oder Teilnahmevoraussetzungen im Sprachenbereich? Dann wenden Sie sich gerne an unsere Sprachberatung.
Über die Sprachen Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch und Deutsch als Fremdsprache (DaF) informieren Sie Dozentinnen und Dozenten ein- bis zweimal pro Woche telefonisch oder persönlich. Aktuelle Änderungen erfahren Sie im Infotreff oder über unsere Homepage.
Auch für die Weiteren Sprachen von Arabisch bis Türkisch können Sie im vhs-Info-Treff die jeweiligen Lehrmaterialien einsehen. Für einige Sprachen können Sie vorab einen Einstufungstest machen. Den Link dazu finden Sie auf unserer Homepage bei den Sprachberatungszeiten der jeweiligen Sprache.
Vor jedem Semesterbeginn gibt es zusätzliche Beratungstermine. Diese erfahren Sie auf der Homepage unter http://vhs.muenster.de/programm/fachbereiche-sprachen-und-laender-sprachberatung oder telefonisch unter 492-4321.

Corona-bedingt kann die Sprachberatung eventuell nur telefonisch oder per E-Mail durchgeführt werden.

Aktuelle Informationen und Beratungszeiten finden Sie auf unserer Homepage.

## 23 verschiedene Sprachen: von Arabisch bis Ungarisch.

Sie können eine Sprache neu erlernen, Ihre Kenntnisse auffrischen oder in bestimmten Bereichen perfektionieren. Dabei können Sie sich auf eine anerkannte Prüfung vorbereiten oder einfach nur den Wunsch haben, das andere Land sprachlich zu erschließen.
Sie können zwischen einer Vielzahl an unterschiedlichen Kursformaten wählen: Intensivkurse, 1x oder 2x wöchentlich stattfindende Kurse, Wochenendseminare, Kochen und Sprache, Bildungsurlaube. Viele Angebote gibt es sowohl im Tages- als auch im Abendbereich.

Veranstaltungen mit landeskundlichen, politischen und kulturellen Aspekten verschiedener Sprachräume finden Sie auch in anderen Programmbereichen.

*Foto: shutterstock*

## Sprachprüfungen

Die vhs Münster ist anerkanntes Prüfungszentrum für Goethe-, telc-, Cambridge-Prüfungen.
Die folgenden Prüfungen werden regelmäßig angeboten:

*Foto: Cambridge Assessment English*
*Foto: telc GmbH*
*Foto: Goethe-Institut*

### Deutsch:
B1: telc Zertifikat
B2: Goethe und telc Zertifikat
C1: Goethe Zertifikat und telc Zertifikat C1 Hochschule

### Englisch:
B1: Cambridge PET for Schools
B2: Cambridge FCE, Cambridge FCE for Schools
C1: Cambridge CAE
C2: Cambridge CPE

### Weitere Prüfungen auf Anfrage
Informationen zu Prüfungsterminen an den Volkshochschulen in NRW finden Sie unter: **www.vhs-nrw.de/themenfelder**

## Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen (GER) wurde vom Europarat entwickelt. Er möchte den Spracherwerb, die Sprachanwendung und die Sprachkompetenz von Lernenden in Europa transparent und vergleichbar machen. Dazu untersucht der GER die Teilqualifikationen (Leseverstehen, Hörverstehen, Schreiben und Sprechen) und formuliert sechs Kompetenzniveaus. Damit bietet er eine Grundlage für curriculare Richtlinien, Lehrwerke und Qualifikationsnachweise in der europäischen und internationalen Spracharbeit.

## Die verschiedenen Niveaustufen des GER

### Elementare Sprachverwendung

**A1 – Anfänger/-innen**
Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – zum Beispiel wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

Foto: fotolia.de

**A2 – Grundlegende Kenntnisse**
Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (zum Beispiel Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

### Selbstständige Sprachverwendung

**B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung**
Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit und so weiter geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Foto: fotolia.de

**B2 – Selbständige Sprachverwendung**
Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

### Kompetente Sprachverwendung

**C1 – Fachkundige Sprachkenntnisse**
Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

**C2 – Annähernd muttersprachliche Kenntnisse**
Kann praktisch alles, was er liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.
Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachenpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.
Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

## Land und Leute

Haben Sie Lust auf ein Land, seine Sprache und eine ganz persönliche Begegnung? Bei der Reihe „Land und Leute“ treffen Sie Menschen aus verschiedenen Kulturen. Sie brauchen nur ein wenig Neugier und pures Interesse an Ihrem Wunschland. Unsere fachkundigen Gastgeber/-innen durch den Abend geben Ihnen in zwei Stunden einen Einblick in ein Land, das Sie vielleicht schon immer kennenlernen wollten. Treffen Sie auf Menschen aus aller Welt, lernen Sie einige Redewendungen in der Landessprache und erfahren Sie, welche Feste, Traditionen und Alltagskultur Ihr Wunschland zu bieten hat. Bei einer kleinen kulinarischen Kostprobe oder kulturellen Darbietung erleben Sie Länder auf verschiedenen Kontinenten mit allen Sinnen.
Die Anmeldung erfolgt über die Volkshochschule Münster.

### Land und Leute: Ungarn

Ungarn blickt auf eine turbulente und abwechslungsreiche Geschichte zurück – als großes Reich und als kleiner Staat, als Sprachinsel und als politische Brücke. Vielfältigkeit – die sich oft in Widersprüchen zeigt – ist eine bleibende Konstante in der ungarischen Kultur.
Andrea Óhidy stammt aus Budapest und ist Professorin für Erziehungswissenschaft und Vorsitzende der Deutsch-Ungarischen Gesellschaft Münster. Sie zeigt am Abend einige Facetten aus der landschaftlichen und kulturellen Vielfältigkeit Ungarns: u. a. die quirlige Donaumetropole Budapest, „das ungarische Meer“ Balaton (Plattensee) und die faszinierende Europäische Kulturhauptstadt Pécs. Zudem gibt es die Gelegenheit, einige ungarische Leckereien zu probieren.

**488900**
**Dr. Andrea Ohidy**
3 UStd., 18,00 €
Do., 25.02.2021, 19:00 – 21:15 Uhr
Anmeldeschluss: 18.02.2021
Gesundheitshaus, Küche

Foto: fotolia.de

### Land und Leute: Türkei

Die Türkei erstreckt sich geographisch über zwei Kontinente. Nach der Niederlage und Kapitulation des osmanischen Reiches im ersten Weltkrieg wurde die junge Republik Türkei am 3. März 1924 durch Mustafa Kemal Atatürk („Vater der Türken“) mit Hilfe des neu etablierten Parlaments gegründet.
Einst ein beliebtes Urlaubsland gerade für viele Deutsche, ist das Bild der Türkei aktuell sehr negativ geprägt: Unterdrückung der Pressefreiheit, Menschenrechtsverletzungen und die Verfolgung politischer Gegner sind die bestimmenden Themen.
Öznur Kip-Feldhaus ist in Izmir geboren und kam als Kind mit ihren Eltern nach Deutschland. Sie möchte uns auch die schönen Seiten der Türkei zeigen, vor allem die vielfältige Kultur und die unterschiedlichen Landschaften. Denn auch das touristische Bild der Türkei ist oft sehr einseitig. Dabei hat das Land viel mehr zu bieten als nur Badestrände – Steppen, Berge, grüne Hügel und Wälder gibt es genauso. Auch die Kultur wird uns Öznur Kip-Feldhaus näher bringen. Da sie leidenschaftlich gern kocht, sicherlich auch durch typische kulinarische Kostproben aus der Türkei.

**487900**
**Öznur Kip-Feldhaus**
3 UStd., 18,00 €
Do., 12.11.2020, 19:00 – 21:15 Uhr
Anmeldeschluss: 05.11.2020
Gesundheitshaus, Küche

### Land und Leute: USA – Südstaaten

Denken wir an die USA, haben wir alle schnell bestimmte Klischees im Kopf. Oft meint man auch, die USA hätten keine Kultur. So werden 50 Bundesstaaten über einen Kamm geschoren; dabei gibt es hier große Unterschiede. Wenn Sie einmal einen anderen Blick auf die USA werfen möchten, können Sie an diesem Abend abtauchen in den unbekannten Süden. Bewegen Sie sich abseits der gewohnten Pfade und tauchen Sie in den Südstaatenflair von South Carolina ein. Dieser Bundesstaat ist sehr geschichtsträchtig und hat viele Sehenswürdigkeiten zu bieten, die Sie zusammen mit Veronika Schulze kennenlernen. Sie hat mehrere Jahre in South Carolina gelebt und nimmt Sie mit Bildern, Geschichten und Erfahrungen mit auf einen Streifzug, um die faszinierende Tier- und Pflanzenwelt, das Klima und den typischen Lebensstil im Südosten der USA kennenzulernen. Wenn Sie vorhaben, in die Südstaaten zu reisen, erhalten Sie auch Einreise- und Sprachtipps für Ihre Reiseplanung. Die kulturell diverse und traditionelle Südstaatenküche und einige Rezepte lernen Sie ebenfalls kennen und haben die Gelegenheit, hiervon zu kosten.

**430900**
**Veronika Schulze**
3 UStd., 18,00 €
Do., 17.06.2021, 19:00 – 21:15 Uhr
Anmeldeschluss: 10.06.2021
Gesundheitshaus, Küche

## Sprachenübergreifende Kurse

### Mnemotechniken zum Sprachenlernen

**Ein kompaktes Merkfähigkeitstraining mit Entspannungstechniken, Bewegungssequenzen und Konzentrationsübungen**
Sie sind hier genau richtig, wenn Sie Mnemotechniken zur Unterstützung beim Sprachenlernen kennenlernen möchten. Mnemotechniken helfen dabei, wichtige Informationen gelassener behalten zu können. Jede Mnemotechnik wird anschaulich erklärt, und anschließend haben Sie die Möglichkeit, diese Merktechnik in der Gruppe ausführlich zu erproben und zu üben. Die Merktechniken beinhalten unter anderem Eselsbrücken und Merkverse, Ersatzwortmethode, Geschichtentechnik und Routen-Methode zum Merken von Vokabeln. Bei Interesse können auch weitere Techniken für den alltäglichen Gebrauch (leichteres Merken von Gesichtern oder Zahlen) eingebaut werden. Ergänzt wird das Training durch kurze Entspannungs- und Bewegungssequenzen und Konzentrationsübungen.
Die Entspannungsübungen können im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden.
Zielgruppe: Fremdspracheninteressierte jeden Alters, die beruflich oder privat eine Sprache lernen

**401201**
**Veronika Schulze**
6 UStd., 22,80 €
Sa., 31.10.2020, 10:00 – 14:45 Uhr
Anmeldeschluss: 22.10.2020
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

**401202**
**Veronika Schulze**
6 UStd., 22,80 €
Sa., 27.03.2021, 10:00 – 14:45 Uhr
Anmeldeschluss: 18.03.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

## Fortbildungen für Kursleiter/-innen

### Einführungsveranstaltung vhs.cloud

Die vhs.cloud ist die digitale Lern- und Arbeitsumgebung für die Volkshochschulen in Deutschland. Sie bietet Volkshochschulen und Kursleiterinnen und Kursleitern an Volkshochschulen viele Möglichkeiten um Arbeitsprozesse digital zu gestalten, Kurse um Online-Komponenten zu ergänzen oder auch Blended Learning oder reines Online-Lernen zu verwirklichen. Klassische Präsenzkurse lassen sich mit der vhs.cloud einfach um einzelne Online-Elemente ergänzen, z. B. für die Vor- oder Nachbereitung von Präsenzveranstaltungen, die Vertiefung einzelner Themen oder die Vorbereitung auf Prüfungen. Beim „Blended Learning“ sind Präsenzanteile und digitale Anteile aufeinander abgestimmt und ergänzen sich.
In dieser Einführung lernen Sie die vhs.cloud und ihre Einsatzmöglichkeiten für Kursleiterinnen- und Kursleiter kennen und probieren diese aus.

**800001**
**Rainer Greiwing**
4 UStd., entgeltfrei
Fr., 18.09.2020, 15:30 – 18:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

**800011**
**Rainer Greiwing**
4 UStd., entgeltfrei
Fr., 09.10.2020, 15:30 – 18:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

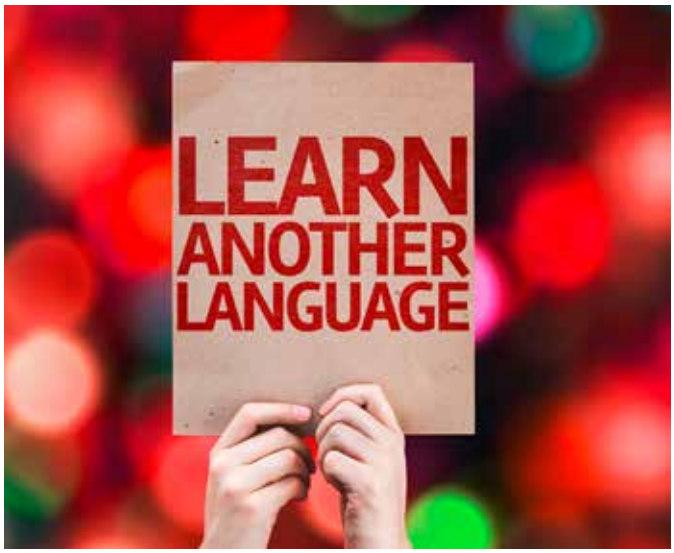


*Foto: panthermedia*

### Heterogenität und Binnendifferenzierung:

Menschen lernen nicht nur unterschiedlich, sie lernen auch unterschiedlich schnell und bringen viele verschiedene Voraussetzungen mit. Als Kursleiter/-innen kennen Sie sicherlich dieses Problem: Wie soll man allen Teilnehmenden im Kurs gerecht werden, ohne jemanden zu über- oder zu unterfordern?
In dieser Weiterbildung lernen Sie, wie Sie mit heterogenen Lerngruppen umgehen können. Sie lernen verschiedene Arten der Binnendifferenzierung kennen. Eine Rolle spielt dabei auch die Erhöhung der Lernerautonomie und praktische Fragen der Umsetzung bezogen auf das jeweilige Fach.
Diese Fortbildung richtet sich an Kursleiter/-innen aller Sprachkurse, inklusive Deutsch als Fremdsprache.

**401204**
**Dr. Dörthe Schilken**
6 UStd., 25,00 €
Sa., 21.11.2020, 10:00 – 12:30 Uhr
Sa., 21.11.2020, 13:30 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 12.11.2020
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

## Interkulturelle Kompetenz in der Erwachsenenbildung:

In unseren Kursen spiegelt sich die Interkulturalität unserer Gesellschaft. Unsere Teilnehmer/-innen kommen aus verschiedenen Kulturkreisen. Der Bildungshintergrund ist oft sehr heterogen, es gibt verschiedene Vorstellungen von und Umgangsweisen mit Pünktlichkeit, Geschlechterrollen und Hausaufgaben, um nur einige Themen zu nennen. Das führt immer wieder zu Frustrationen für Teilnehmer/-innen und Dozent/-innen.
Ziel dieser Fortbildung ist es, die eigenen kulturellen Vorstellungen zu reflektieren, etwas über Funktionsweisen verschiedener Kulturen zu lernen, typische Konflikte zu diskutieren und Lösungsansätze zu finden. Dabei kann auch auf konkrete Erfahrungen aus der eigenen Unterrichtspraxis eingegangen werden.
Diese Fortbildung umfasst folgende Inhalte:
Kulturbegriff
kulturelle Referenzrahmen
kulturelle Normen und Werte
kulturelle Mechanismen
Übungen zur Wahrnehmung kultureller Normen
kulturelle Konflikte und Lösungsansätze

**401205**
**Dr. Dörthe Schilken**
8 UStd., 35,00 €
Sa., 24.04.2021, 09:00 – 12:30 Uhr
Sa., 24.04.2021, 13:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 15.04.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201

## „Häppchenweise Deutsch – Deutsch lernen mit den Themen Ernährung und Bewegung“

Sie lernen in dieser Fortbildung praxistaugliches Material für den Unterricht kennen, erproben den praktischen Einsatz der Arbeitsmaterialien und erhalten Impulse für neue Lernformen. Das Material bietet Ihnen fertig ausgearbeitete und differenzierbare Unterlagen und Anregungen, um das Erlernen der deutschen Sprache im Unterricht oder in weiteren Angeboten (z. B. Sprachlerncafés, Elternkursen, Sprachtandems) zu unterstützen. „Häppchenweise Deutsch“ vereint didaktische Ansätze aus der Ernährungsbildung und Bewegungsförderung mit Ansätzen des Zweitspracherwerbs. Über die Themen Essen, Trinken und Bewegen werden Lernenden alltagsnahe Lese-, Schreib- und Gesprächsanlässe geboten. Diese basieren auf lebensweltorientierten Zugangswegen und praxiserprobten Methoden. Die Übungen sind abwechslungsreich und einfach umzusetzen. Sie reichen von Sprachniveau A1 bis B1. Dabei wird vorausgesetzt, dass die Lernenden bereits in lateinischer Schrift alphabetisiert sind. Teilnehmende der Fortbildung erhalten das Material kostenfrei.

Foto: panthermedia

**401104**
**Bettina Lübs**
Termin auf Anfrage
weitere Informationen und Termine unter www.bzfe.de

## Einführung in die Alphabetisierungsarbeit

In dieser viertägigen Fortbildung erwerben Sie grundlegende Kenntnisse und Fähigkeiten für die Unterrichtspraxis in Alphabetisierungskursen. Sie richtet sich an Lehrende, die Erwachsene mit Deutsch als Erstsprache oder guten deutschen Sprachkompetenzen beim Lesen- und Schreibenlernen unterstützen wollen. Der Seminarleiter Peter Hubertus, freiberuflicher Alphabetisierungspädagoge, leitet bundesweit Fortbildungen in Schule und Erwachsenenbildung und ist als Autor von Fachliteratur und Unterrichtsmaterialen bekannt.
Er vermittelt Ihnen theoretische Grundlagen und eine methodische Basis für Ihre praktische Arbeit, gibt Einblicke in die Kurspraxis und präsentiert praxisorientiert Unterrichtsbeispiele und Materialien. Die Teilnahme an nur einem Wochenende ist leider nicht möglich. Nähere Informationen zu den Inhalten finden Sie unter: www.peterhubertus.de

**401109**
**Peter Hubertus**
32 UStd., 160,00 €
Fr., 23.04.2021, 10:00 – 18:00 Uhr
Sa., 24.04.2021, 10:00 – 18:00 Uhr
Fr., 07.05.2021, 10:00 – 18:00 Uhr
Sa., 08.05.2021, 10:00 – 18:00 Uhr
Anmeldeschluss: 14.04.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 - 1. OG

## Alphabetisierung von Migrant/-innen

Die Fortbildung richtet sich an Kursleitende – auch Ehrenamtliche – die erwachsene Migrant/-innen und Geflüchtete beim Lesen- und Schreibenlernen unterstützen wollen. Durchgängiges Thema ist, wie in hyperheterogenen Lerngruppen eine Unterstützung beim Schriftspracherwerb mittels innerer Differenzierung erfolgen kann. Der Schwerpunkt liegt auf unterrichtspraktischen Hilfen beim Schriftspracherwerb. Sie thematisieren die verschiedenen Lernvoraussetzungen (primäre, funktionale Analphabeten, Zweitschriftlerner) sowie die Herausforderung, in höherem Alter erstmalig Lese- und Schreibkompetenzen in einer anderen Sprache zu erwerben: Buchstaben und Laute, Silben Wörter. Der Seminarleiter Peter Hubertus, freiberuflicher Alphabetisierungspädagoge, leitet bundesweit Fortbildungen in Schule und Erwachsenenbildung und ist als Autor von Fachliteratur und Unterrichtsmaterialen bekannt. Weitere Informationen zur Fortbildung finden Sie unter: www.peterhubertus.de

**401112**
**Peter Hubertus**
16 UStd., 80,00 €
Fr., 29.01.2021, 10:00 – 18:00 Uhr
Sa., 30.01.2021, 10:00 – 18:00 Uhr
Anmeldeschluss: 22.01.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

Foto: privat
*Peter Hubertus*

# Lesen und Schreiben für Erwachsene
**ermäßigt**

## Lesen und Schreiben lernen: Von Anfang an ...

Sie sind erwachsen und haben Probleme mit dem Lesen und Schreiben? Keine Angst. Bei uns können Sie in kleinen Gruppen zusammen mit anderen Erwachsenen das Lesen und Schreiben üben. Unser Kurse sind freiwillig und nicht sehr teuer. Wir arbeiten mit Spaß und nicht mit Druck. Die Kursleiterinnen haben viel Erfahrung und Geduld. Vor der Anmeldung zum Kurs ist Beratung Pflicht, damit wir den passenden Kurs finden. Frau Gesing berät immer donnerstags. Bitte machen Sie einen Beratungstermin aus: 0251 492-4321.

Foto: fotolia.de

Viele Informationen finden Sie auch unter:
**www.alphabetisierung.de**

**Grundkurse**

## Lesen und Schreiben für Menschen mit deutscher Muttersprache

**411111**
**Gabriele Gesing**
70 UStd., 56,00 €
Mo., 31.08.2020 – Mi., 27.01.2021
Mo., Mi., 16:00 – 17:30 Uhr

**411112**
**Gabriele Gesing**
68 UStd., 54,40 €
Di., 01.09.2020 – Di., 26.01.2021
Di., Do., 16:00 – 17:30 Uhr
Kein Unterricht am 22.12.2020

**411211**
**Gabriele Gesing**
68 UStd., 54,40 €
Mo., 08.02.2021 – Mi., 23.06.2021
Mo., Mi., 16:00 – 17:30 Uhr

**411212**
**Gabriele Gesing**
66 UStd., 52,80 €
Di., 09.02.2021 – Do., 24.06.2021
Di., Do., 16:00 – 17:30 Uhr

Foto: privat

*Gabriele Gesing*

**Aufbaukurse**

## Lesen und Schreiben für Erwachsene

Im Aufbaukurs bauen Sie weiter auf Ihre Grundkenntnisse im Lesen und Schreiben auf. So werden Sie immer sicherer bei der Rechtschreibung und Grammatik. Sie üben in einer kleinen Gruppe gemeinsam mit anderen Erwachsenen, ganz individuell und ohne Leistungsdruck.
Ein Einstieg ist laufend nach einer persönlichen Beratung möglich. Bitte machen Sie einen Beratungstermin aus: 0251 492-4321.

**412111**
**Susanne Wollek**
34 UStd., 27,20 €
Mi., 02.09.2020 – Mi., 27.01.2021
Mi., 16:30 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 211

**412211**
**Susanne Wollek**
34 UStd., 27,20 €
Mi., 10.02.2021 – Mi., 16.06.2021
Mi., 16:30 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 211

**Grundkurse**

## Lesen und Schreiben für Menschen mit anderer Muttersprache

In diesen Kursen lernen Sie das Schriftsystem der deutschen Sprache kennen. Sie beginnen mit Druckbuchstaben, mit denen Sie das lateinische Alphabet und seine Buchstaben und Laute Schritt für Schritt einüben. Teilnehmen können auch Menschen, die in ihrer Muttersprache nicht oder nur wenig lesen und schreiben können.
Ein Einstieg ist nach einer persönlichen Beratung möglich. Bitte machen Sie einen Beratungstermin aus: 0251 492-4321.

**414114**
**Johanna Macher**
68 UStd., 54,40 €
Di., 01.09.2020 – Di., 26.01.2021
Di., Do., 16:15 – 17:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203a
Kein Unterricht am 22.12.2020

**414214**
**Johanna Macher**
66 UStd., 52,80 €
Di., 09.02.2021 – Do., 24.06.2021
Di., Do., 16:15 – 17:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203a

# Deutsch als Fremdsprache

## Einbürgerungstest

Die vhs Münster ist Prüfstelle des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) für den Einbürgerungstest. Mit diesem weisen Sie Ihre staatsbürgerlichen Kenntnisse nach, die Sie für einen Antrag auf Einbürgerung benötigen.
Die Anmeldung zum Test ist mit dem vollständig ausgefüllten und persönlich unterschriebenen Anmeldeformular im vhs-Info-Treff möglich. Sie können bei uns auch Vorbereitungsmaterial erhalten.
Weitere Informationen zum Einbürgerungstest und zur Vorbereitung finden Sie unter:
https://www.bamf.de/DE/Themen/Integration/ZugewanderteTeilnehmende/Einbuergerung/einbuergerung-node.html

**420871**
**420872**
**2 UStd., 25,00 €**
Sa., 05.09.2020, 10:45 – 12:15 Uhr
Anmeldeschluss: 31.07.2020

**420873**
**420874**
**2 UStd., 25,00 €**
Sa., 31.10.2020, 10:45 – 12:15 Uhr
Anmeldeschluss: 25.09.2020

**420875**
**420876**
**2 UStd., 25,00 €**
Sa., 21.11.2020, 10:45 – 12:15 Uhr
Anmeldeschluss: 16.10.2020

**420877**
**420878**
**2 UStd., 25,00 €**
Sa., 16.01.2021, 10:45 – 12:15 Uhr
Anmeldeschluss: 11.12.2020

**420879**
**420880**
**2 UStd., 25,00 €**
Sa., 20.02.2021, 10:45 – 12:15 Uhr
Anmeldeschluss: 15.01.2021

**420881**
**420882**
**2 UStd., 25,00 €**
Sa., 27.03.2021, 10:45 – 12:15 Uhr
Anmeldeschluss: 19.02.2021

**420883**
**2 UStd., 25,00 €**
Sa., 24.04.2021, 10:45 – 12:15 Uhr
Anmeldeschluss: 19.03.2021

**420884**
**420885**
**2 UStd., 25,00 €**
Sa., 15.05.2021, 10:45 – 12:15 Uhr
Anmeldeschluss: 09.04.2021

**420886**
**420887**
**2 UStd., 25,00 €**
Sa., 12.06.2021, 10:45 – 12:15 Uhr
Anmeldeschluss: 30.04.2021

## vhs-Sommerkurs Deutsch als Fremdsprache

Im dreiwöchigen Sommerkurs Deutsch als Fremdsprache können Sie erste Deutschkenntnisse erwerben, vorhandene Kenntnisse auffrischen oder vertiefen. Die Niveaus B1 und B2 behandeln zusätzlich Aspekte von Deutsch für den Beruf.
Die Niveaustufen orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen.
Zur Einstufung nutzen Sie bitte Einstufungstests im Internet oder unsere persönliche Sprachberatung. Bei der Selbsteinstufung helfen Ihnen auch die Niveaubeschreibungen des gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.
In der Kursgebühr sind das Unterrichtsmaterial, eine Stadtführung, eine Abendveranstaltung, Getränke und ein Abschlussimbiss enthalten. Sie lernen in kleinen Gruppen bis maximal 15 Teilnehmer/-innen.
Zielgruppe: Erwachsene, Mindestalter 16 Jahre
Die Teilnahme ist nur nach vorheriger Zahlung der Kursgebühr bis zum Anmeldeschluss (02. Juli 2021) möglich.

**Unterricht:**
jeweils Montag – Freitag, 09:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Räume 1 – 5 - EG
Aegidiikirchplatz 5
Raumaufteilung: siehe Aushang

**Mo., 02. – Fr., 20.08.2021**
Anmeldeschluss: Fr., 02.07.2021
69 UStd., 330,00 €

**A1 ohne Vorkenntnisse**
**420410**

**A1.1 mit geringen Vorkenntnissen**
**420411**

**A2 mit Grundkenntnissen**
**420420**

**B1 für den Beruf**
**420430**

**B2 für den Beruf mit fortgeschrittenen Kenntnissen**
**420440**

*Foto: panthermedia*

# Deutsch als Fremdsprache – Grundstufe (Niveau A1, A2, B1)

**vormittags, ermäßigt**

## 24.08.2020 – 20.10.2020

### Grundstufe 1 (A1.1)

116 UStd., 226,20 €
Mo., Di., Mi., Do., Fr., 09:00 – 12:30 Uhr
**Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse, kein Unterricht vom 14. – 30.09.2020**
**Lehrwerk: Aussichten A1.1**

**421111**
**Helga Hamann, Gabriele Gesing**
Mo., 24.08.2020 – Di., 20.10.2020
vhs-Aegidiimarkt, Raum 208/209
ab 01.10.2020: vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 1 - EG

**421112**
**Anne Jakoby-Bisping, Burkhard Schlapper**
Mo., 24.08.2020 – Di., 20.10.2020
vhs-Aegidiimarkt, Raum 105
ab 01.10.2020: vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 2 - EG

### Grundstufe 3 (A2.1)

116 UStd., 226,20 €
Mo., Di., Mi., Do., Fr., 09:00 – 12:30 Uhr
**Kein Unterricht vom 14. – 30.09.2020**
**Lehrwerk: Aussichten A 2.1**

**421131**
**Karin Offers, Anke Elsner**
Mo., 24.08.2020 – Di., 20.10.2020
vhs-Aegidiimarkt, Raum 207
ab 01.10.2020: vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 3 - EG

### Grundstufe 5 (B1.1)

116 UStd., 226,20 €
Mo., Di., Mi., Do., Fr., 09:00 – 12:30 Uhr
**Kein Unterricht vom 14. – 30.09.2020**
**Lehrwerk: Aussichten A 2.1**

**421151**
**Dr. Hartwig Lahrmann, Ulrich Kölker**
Mo., 24.08.2020 – Di., 20.10.2020
vhs-Aegidiimarkt, Raum 206
ab 01.10.2020: vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 4 - EG

**421152**
**Gabriele Gesing, Diemut Schräder-Diehl**
Mo., 24.08.2020 – Di., 20.10.2020
vhs-Aegidiimarkt, Raum 104
ab 01.10.2020: vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 5 - EG

## 26.10.2020 – 03.12.2020

### Grundstufe 2 (A1.2)

116 UStd., 226,20 €
Mo., Di., Mi., Do., Fr., 09:00 – 12:30 Uhr
**Lehrwerk: Aussichten A1.2**

**421221**
**Helga Hamann, Gabriele Gesing**
Mo., 26.10.2020 – Do., 03.12.2020
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 1 - EG

**421222**
**Anne Jakoby-Bisping, Burkhard Schlapper**
Mo., 26.10.2020 – Do., 03.12.2020
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 2 - EG

### Grundstufe 4 (A2.2)

116 UStd., 226,20 €
Mo., Di., Mi., Do., Fr., 09:00 – 12:30 Uhr
**Lehrwerk: Aussichten A2.2**

**421241**
**Karin Offers, Anke Elsner**
Mo., 26.10.2020 – Do., 03.12.2020
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 3 - EG

### Grundstufe 6 (B1.2)

116 UStd., 226,20 €
Mo., Di., Mi., Do., Fr., 09:00 – 12:30 Uhr
**Lehrwerk: Aussichten B1.2 und Modelltests**
Vorbereitung auf die Prüfung telc Zertifikat Deutsch B1 am 28.11.2020,
Anmeldung zur Prüfung bis 08.10.2020

**421261**
**Dr. Hartwig Lahrmann, Ulrich Kölker**
Mo., 26.10.2020 – Do., 03.12.2020
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 4 - EG

**421262**
**Gabriele Gesing, Diemut Schräder-Diehl**
Mo., 26.10.2020 – Do., 03.12.2020
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 5 - EG

## 07.12.2020 – 29.01.2021

### Grundstufe 1 (A1.1)

116 UStd., 226,20 €
Mo., Di., Mi., Do., Fr., 09:00 – 12:30 Uhr
**Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse**
**Lehrwerk: wird noch bekannt gegeben**

**421311**
**Gabriele Simon, Magnus Enxing**
Mo., 07.12.2020 – Fr., 29.01.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 4 - EG

**421312**
**Gabriele Gesing, Diemut Schräder-Diehl**
Mo., 07.12.2020 – Fr., 29.01.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 5 - EG

### Grundstufe 3 (A2.1)

116 UStd., 226,20 €
Mo., Di., Mi., Do., Fr., 09:00 – 12:30 Uhr
**Lehrwerk: Aussichten A2.1**

**421331**
**Helga Hamann, Gabriele Gesing**
Mo., 07.12.2020 – Fr., 29.01.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 1 - EG

**421332**
**Anne Jakoby-Bisping, Burkhard Schlapper**
Mo., 07.12.2020 – Fr., 29.01.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 2 - EG

### Grundstufe 5 (B1.1)

116 UStd., 226,20 €
Mo., Di., Mi., Do., Fr., 09:00 – 12:30 Uhr
**Lehrwerk: Aussichten B1.1**

**421351**
**Karin Offers, Anke Elsner**
Mo., 07.12.2020 – Fr., 29.01.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 3 - EG

*Foto: Ralf Emmerich*

*Anke Elsner*

## 03.02.2021 – 16.03.2021

### Grundstufe 2 (A1.2)

116 UStd., 226,20 €
Mo., Di., Mi., Do., Fr., 09:00 – 12:30 Uhr
**Lehrwerk: wird noch bekannt gegeben**

**421421**
**Gabriele Simon**
**Magnus Enxing**
Mi., 03.02.2021 – Di., 16.03.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 4 - EG

**421422**
**Gabriele Gesing**
**Diemut Schräder-Diehl**
Mi., 03.02.2021 – Di., 16.03.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 5 - EG

### Grundstufe 4 (A2.2)

116 UStd., 226,20 €
Mo., Di., Mi., Do., Fr., 09:00 – 12:30 Uhr
**Lehrwerk: Aussichten A2.2**

**421441**
**Helga Hamann**
**Gabriele Gesing**
Mi., 03.02.2021 – Di., 16.03.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 1 - EG

**421442**
**Anne Jakoby-Bisping**
**Burkhard Schlapper**
Mi., 03.02.2021 – Di., 16.03.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 2 - EG

### Grundstufe 6 (B1.2)

116 UStd., 226,20 €
Mo., Di., Mi., Do., Fr., 09:00 – 12:30 Uhr
**Lehrwerk: Aussichten B1.2 und Modelltests**
Vorbereitung auf die Prüfung telc Zertifikat Deutsch B1 am 13.03.2021,
Anmeldung zur Prüfung bis 22.01.2021

**421461**
**Karin Offers, Anke Elsner**
Mi., 03.02.2021 – Di., 16.03.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 3 - EG

*Foto: Ralf Emmerich*

*Helga Hamann*

## 19.03.2021 – 12.05.2021

### Grundstufe 1 (A1.1)

116 UStd., 226,20 €
Mo., Di., Mi., Do., Fr., 09:00 – 12:30 Uhr
**Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse**
**Lehrwerk: Netzwerk neu, Kurs- und Übungsbuch A1.1 und Intensivtrainer A1**

**421511**
**Karin Offers**
**Anke Elsner**
Fr., 19.03.2021 – Mi., 12.05.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 3 - EG

### Grundstufe 3 (A2.1)

116 UStd., 226,20 €
Mo., Di., Mi., Do., Fr., 09:00 – 12:30 Uhr
**Lehrwerk: wird noch bekannt gegeben**

**421531**
**Gabriele Simon**
**Magnus Enxing**
Fr., 19.03.2021 – Mi., 12.05.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 4 - EG

**421532**
**Gabriele Gesing**
**Diemut Schräder-Diehl**
Fr., 19.03.2021 – Mi., 12.05.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 5 - EG

### Grundstufe 5 (B1.1)

116 UStd., 226,20 €
Mo., Di., Mi., Do., Fr., 09:00 – 12:30 Uhr
**Lehrwerk: Aussichten B1.1**

**421551**
**Helga Hamann**
**Gabriele Gesing**
Fr., 19.03.2021 – Mi., 12.05.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 1 - EG

**421552**
**Anne Jakoby-Bisping**
**Burkhard Schlapper**
Fr., 19.03.2021 – Mi., 12.05.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 2 - EG

*Foto: privat*

*Diemut Schräder-Diehl*

## 17.05.2021 – 30.06.2021

### Grundstufe 2 (A1.2)

116 UStd., 226,20 €
Mo., Di., Mi., Do., Fr., 09:00 – 12:30 Uhr
**Kein Unterricht am 04.06.2021**
**Lehrwerk: Netzwerk neu, Kurs- und Übungsbuch A1.2 und Intensivtrainer A1**

**421621**
**Karin Offers**
**Anke Elsner**
Mo., 17.05.2021 – Mi., 30.06.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 3 - EG

### Grundstufe 4 (A2.2)

116 UStd., 226,20 €
Mo., Di., Mi., Do., Fr., 09:00 – 12:30 Uhr
**Kein Unterricht am 04.06.2021**
**Lehrwerk: wird noch bekannt gegeben**

**421641**
**Gabriele Simon**
**Magnus Enxing**
Mo., 17.05.2021 – Mi., 30.06.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 4 - EG

**421642**
**Gabriele Gesing**
**Diemut Schräder-Diehl**
Mo., 17.05.2021 – Mi., 30.06.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 5 - EG

### Grundstufe 6 (B1.2)

116 UStd., 226,20 €
Mo., Di., Mi., Do., Fr., 09:00 – 12:30 Uhr
**Kein Unterricht am 04.06.2021**
**Lehrwerk: Aussichten B1.2 und Modelltests**
Vorbereitung auf die Prüfung telc Zertifikat Deutsch B1 am 02.07.2021,
Anmeldung zur Prüfung bis 14.05.2021

**421661**
**Helga Hamann**
**Gabriele Gesing**
Mo., 17.05.2021 – Mi., 30.06.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 1 - EG

**421662**
**Anne Jakoby-Bisping**
**Burkhard Schlapper**
Mo., 17.05.2021 – Mi., 30.06.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 2 - EG

# Deutsch als Fremdsprache – Grundstufe (Niveau A1, A2, B1)

**abends, ermäßigt**

## 24.08.2020 – 25.11.2020

### Grundstufe 1 (A1.1)

94 UStd., 183,30 €
**Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse**
**Lehrwerk: Netzwerk neu, Kurs- und Übungsbuch A1.1 und Intensivtrainer A1**

**422111**
**Markus Kerkeling, Anna Nawrocki**
Mo., 24.08.2020 – Mi., 25.11.2020
Mo., Di., Mi., Do., 18:00 – 19:30 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 115

**422112**
**Markus Kerkeling, Anna Nawrocki**
Mo., 24.08.2020 – Mi., 25.11.2020
Mo., Di., Mi., Do., 19:45 – 21:15 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 115

### Grundstufe 2 (A1.2)

94 UStd., 183,30 €
**Lehrwerk: Aussichten A1.2**

**422121**
**Verena Muszynski, Gabriele Gerlich**
Mo., 24.08.2020 – Mi., 25.11.2020
Mo., Di., Mi., Do., 18:00 – 19:30 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 211

### Grundstufe 4 (A2.2)

94 UStd., 183,30 €
**Lehrwerk: Aussichten A2.2**

**422141**
**Irene Stritzke, Christiane Wieging**
Mo., 24.08.2020 – Mi., 25.11.2020
Mo., Di., Mi., Do., 18:00 – 19:30 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 212

### Grundstufe 5 (B1.1)

94 UStd., 183,30 €
**Lehrwerk: Aussichten B1.1**

**422151**
**Barbara Ferlemann, Maia Coxon**
Mo., 24.08.2020 – Mi., 25.11.2020
Mo., Di., Mi., Do., 18:00 – 19:30 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 213

## 02.12.2020 – 11.03.2021

### Grundstufe 2 (A1.2)

94 UStd., 183,30 €
unterrichtsfrei am 16.02.2021
**Lehrwerk: Netzwerk neu, Kurs- und Übungsbuch A1.2 und Intensivtrainer A1**

**422221**
**Markus Kerkeling, Anna Nawrocki**
Mi., 02.12.2020 – Do., 11.03.2021
Mo., Di., Mi., Do., 18:00 – 19:30 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 115

**422222**
**Markus Kerkeling, Anna Nawrocki**
Mi., 02.12.2020 – Do., 11.03.2021
Mo., Di., Mi., Do., 19:45 – 21:15 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 115

### Grundstufe 3 (A2.1)

94 UStd., 183,30 €
**Lehrwerk: Aussichten A2.1**

**422231**
**Verena Muszynski, Gabriele Gerlich**
Mi., 02.12.2020 – Do., 11.03.2021
Mo., Di., Mi., Do., 18:00 – 19:30 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 211
unterrichtsfrei am 16.02.2021

### Grundstufe 5 (B1.1)

94 UStd., 183,30 €
**Lehrwerk: Aussichten B1.1**

**422251**
**Irene Stritzke, Christiane Wieging**
Mi., 02.12.2020 – Do., 11.03.2021
Mo., Di., Mi., Do., 18:00 – 19:30 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 212
unterrichtsfrei am 16.02.2021

### Grundstufe 6 (B1.2)

94 UStd., 183,30 €
**Lehrwerk: Aussichten B1.2, Modelltests**
Vorbereitung auf die Prüfung telc Zertifikat Deutsch B1 am 13.03.2021,
Anmeldung zur Prüfung bis 22.01.2021

**422261**
**Barbara Ferlemann, Maia Coxon**
Mi., 02.12.2020 – Do., 11.03.2021
Mo., Di., Mi., Do., 18:00 – 19:30 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 213
unterrichtsfrei am 16.02.2021

## 18.03.2021 – 29.06.2021

### Grundstufe 1 (A1.1)

94 UStd., 183,30 €
**Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse**
**Lehrwerk: Netzwerk neu, Kurs- und Übungsbuch A1.1 und Intensivtrainer A1**

**422311**
**Barbara Ferlemann, Maia Coxon**
Do., 18.03.2021 – Di., 29.06.2021
Mo., Di., Mi., Do., 18:00 – 19:30 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 213

### Grundstufe 3 (A2.1)

94 UStd., 183,30 €
**Lehrwerk: Netzwerk neu, Kurs- und Übungsbuch A1.1 und Intensivtrainer A2**

**422331**
**Markus Kerkeling, Anna Nawrocki**
Do., 18.03.2021 – Di., 29.06.2021
Mo., Di., Mi., Do., 18:00 – 19:30 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 115

**422332**
**Markus Kerkeling, Anna Nawrocki**
Do., 18.03.2021 – Di., 29.06.2021
Mo., Di., Mi., Do., 19:45 – 21:15 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 115

### Grundstufe 4 (A2.2)

94 UStd., 183,30 €
**Lehrwerk: Aussichten A2.2**

**422341**
**Verena Muszynski, Gabriele Gerlich**
Do., 18.03.2021 – Di., 29.06.2021
Mo., Di., Mi., Do., 18:00 – 19:30 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 211

### Grundstufe 6 (B1.2)

94 UStd., 183,30 €
**Lehrwerk: Aussichten B1.2, Modelltests**
Vorbereitung auf die Prüfung telc Zertifikat Deutsch B1 am Fr., 02.07.2021,
Anmeldung zur Prüfung bis 14.05.2021

**422361**
**Irene Stritzke**
**Christiane Wieging**
Do., 18.03.2021 – Di., 29.06.2021
Mo., Di., Mi., Do., 18:00 – 19:30 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 212

# Deutsch als Fremdsprache – Mittelstufe (Niveau B2 – C1)

**vormittags, ermäßigt**

## 24.08.2020 – 20.10.2020

### Mittelstufe 1 (B2.1)

116 UStd., 226,20 €
Mo., Di., Mi., Do., Fr., 09:00 – 12:30 Uhr
**Gute Kenntnisse auf B1-Niveau werden vorausgesetzt, kein Unterricht vom 14. – 30.09.2020**
**Lehrwerk: Aspekte neu Lehrbuch, Arbeitsbuch mit CD B2**

**424111**
**Sigrid Steinigeweg**
**Burkhard Schlapper**
Mo., 24.08.2020 – Di., 20.10.2020
vhs-Aegidiimarkt, Raum 106
ab 01.10.2020: vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 6 - EG

### Mittelstufe 5 (C1.1 Fortsetzung)

116 UStd., 226,20 €
Mo., Di., Mi., Do., Fr., 09:00 – 12:30 Uhr
**Kein Unterricht vom 14. – 30.09.2020**
**Lehrwerk: Aspekte neu Lehrbuch, Arbeitsbuch mit CD C1**

**424151**
**Gabriele Simon**
**Magnus Enxing**
Mo., 24.08.2020 – Di., 20.10.2020
vhs-Aegidiimarkt, Raum 107
ab 01.10.2020: vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 7 – 1. OG

## 26.10.2020 – 03.12.2020

### Mittelstufe 2 (B2.1 Fortsetzung)

116 UStd., 226,20 €
Mo., Di., Mi., Do., Fr., 09:00 – 12:30 Uhr
**Lehrwerk: Aspekte neu Lehrbuch, Arbeitsbuch mit CD B2**

**424221**
**Sigrid Steinigeweg, Burkhard Schlapper**
Mo., 26.10.2020 – Do., 03.12.2020
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 6 - EG

### Mittelstufe 6 (C1.2)

116 UStd., 226,20 €
Mo., Di., Mi., Do., Fr., 09:00 – 12:30 Uhr
**Lehrwerk: Aspekte neu Lehrbuch, Arbeitsbuch mit CD C1**
Vorstellung der Prüfung Goethe-Zertifikat C1 am 12.12.2020
Anmeldung zur Prüfung bis 16.10.2020

**424261**
**Gabriele Simon, Magnus Enxing**
Mo., 26.10.2020 – Do., 03.12.2020
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 7 - 1. OG

## 07.12.2020 – 29.01.2021

### Mittelstufe 1 (B2.1)

116 UStd., 226,20 €
Mo., Di., Mi., Do., Fr., 09:00 – 12:30 Uhr
**Gute Kenntnisse auf B1-Niveau werden vorausgesetzt.**
**Lehrwerk: Aspekte neu B2 Lehrbuch, Arbeitsbuch mit CD B2**

**424311**
**Dr. Hartwig Lahrmann, Ulrich Kölker**
Mo., 07.12.2020 – Fr., 29.01.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 7 - 1. OG

## 07.12.2020 – 12.02.2021

### Mittelstufe 3 (B2.2)

156 UStd., 304,20 €
Mo., Di., Mi., Do., Fr., 09:00 – 12:30 Uhr
**Lehrwerk: Aspekte neu Lehrbuch, Arbeitsbuch mit CD B2**
Vorstellung der Prüfung telc Zertifikat B2 am 27.02.2021
Anmeldung zur Prüfung bis 08.01.2021

**424331**
**Sigrid Steinigeweg, Burkhard Schlapper**
Mo., 07.12.2020 – Fr., 12.02.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 6 - EG

## 03.02.2021 – 16.03.2021

### Mittelstufe 2 (B2.1 Fortsetzung)

116 UStd., 226,20 €
Mo., Di., Mi., Do., Fr., 09:00 – 12:30 Uhr
**Lehrwerk: Aspekte neu Lehrbuch, Arbeitsbuch mit CD B2**

**424421**
**Dr. Hartwig Lahrmann**
**Ulrich Kölker**
Mi., 03.02.2021 – Di., 16.03.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 7 - 1. OG

## 18.02.2021 – 16.03.2021

### Mittelstufe 4 (C1.1)

76 UStd., 148,20 €
Mo., Di., Mi., Do., Fr., 09:00 – 12:30 Uhr
**Lehrwerk: Aspekte neu Lehrbuch, Arbeitsbuch mit CD C1**

**424441**
**Sigrid Steinigeweg**
**Burkhard Schlapper**
Do., 18.02.2021 – Di., 16.03.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 6 - EG

## 19.03.2021 – 31.05.2021

### Mittelstufe 3 (B2.2)

156 UStd., 304,20 €
Mo., Di., Mi., Do., Fr., 09:00 – 12:30 Uhr
**Lehrwerk: Aspekte neu Lehrbuch, Arbeitsbuch mit CD B2**
Vorbereitung auf die Prüfung Goethe-Zertifikat B2 am 19.06.2021
Anmeldung zur Prüfung bis zum 23.04.2021

**424531**
**Dr. Hartwig Lahrmann**
**Ulrich Kölker**
Fr., 19.03.2021 – Mo., 31.05.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 7 - 1. OG

*Foto: vhs Münster*

*Sigrid Steinigeweg*

*Foto: privat*

*Burkhard Schlapper*

## 19.03.2021 – 12.05.2021

**Mittelstufe 5 (C1.1 Fortsetzung)**

116 UStd., 226,20 €
Mo., Di., Mi., Do., Fr., 09:00 – 12:30 Uhr
**Lehrwerk: Aspekte neu Lehrbuch, Arbeitsbuch mit CD C1**

**424551**
**Sigrid Steinigeweg**
**Burkhard Schlapper**
Fr., 19.03.2021 – Mi., 12.05.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 6 - EG

## 02.06.2021 – 30.06.2021

**Mittelstufe 4 (C1.1)**

76 UStd., 148,20 €
Mo., Di., Mi., Do., Fr., 09:00 – 12:30 Uhr
**Kein Unterricht am 04.06.2021**
**Lehrwerk: Aspekte neu Lehrbuch, Arbeitsbuch mit CD C1**

**424641**
**Dr. Hartwig Lahrmann**
**Ulrich Kölker**
Mi., 02.06.2021 – Mi., 30.06.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 7 - 1. OG

## 17.05.2021 – 30.06.2021

**Mittelstufe 6 (C1.2)**

116 UStd., 226,20 €
Mo., Di., Mi., Do., Fr., 09:00 – 12:30 Uhr
**Kein Unterricht am 04.06.2021**
**Lehrwerk: Aspekte neu Lehrbuch, Arbeitsbuch mit CD C1**
Vorstellung der Prüfung Goethe-Zertifikat C1 am 26.06.2021
Anmeldung zur Prüfung bis 30.04.20021

**424661**
**Sigrid Steinigeweg**
**Burkhard Schlapper**
Mo., 17.05.2021 – Mi., 30.06.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 6 - EG

# Deutsch als Fremdsprache – Mittelstufe (Niveau B2 – C1)

**nachmittags, ermäßigt**

## 26.10.2020 – 07.12.2020

**Mittelstufe 1 (B2.1)**

100 UStd., 195,00 €
Mo., Di., Do., Fr., 14:00 – 17:15 Uhr
**Gute Kenntnisse auf B1-Niveau werden vorausgesetzt**
**Lehrwerk: Aspekte neu Lehrbuch, Arbeitsbuch mit CD B2, Intensivtrainer B2**

**423111**
**Ulrich Kölker**
**Anna Nawrocki**
Mo., 26.10.2020 – Mo., 07.12.2020
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 1 - EG

## 11.12.2020 – 05.02.2021

**Mittelstufe 2 (B2.1 Fortsetzung)**

100 UStd., 195,00 €
Mo., Di., Do., Fr., 14:00 – 17:15 Uhr
**Lehrwerk: Aspekte neu Lehrbuch, Arbeitsbuch mit CD B2, Intensivtrainer B2**

**423221**
**Ulrich Kölker**
**Anna Nawrocki**
Fr., 11.12.2020 – Fr., 05.02.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 1 - EG

## 11.02.2021 – 26.03.2021

**Mittelstufe 3 (B2.2)**

100 UStd., 195,00 €
Mo., Di., Do., Fr., 14:00 – 17:15 Uhr
**Lehrwerk: Aspekte neu Lehrbuch, Arbeitsbuch mit CD B2, Intensivtrainer B2**

**423331**
**Ulrich Kölker**
**Anna Nawrocki**
Do., 11.02.2021 – Fr., 26.03.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 1 - EG

## 12.04.2021 – 31.05.2021

**Mittelstufe 4 (B2.2 Fortsetzung)**

100 UStd., 195,00 €
Mo., Di., Do., Fr., 14:00 – 17:15 Uhr
**Kein Unterricht am 14.05.2021**
**Lehrwerk: Aspekte neu Lehrbuch, Arbeitsbuch mit CD B2, Intensivtrainer B2**
Vorstellung der Prüfung Goethe-Zertifikat B2 am 19.06.2021,
Anmeldung zur Prüfung bis 23.04.2021

**423441**
**Ulrich Kölker**
**Anna Nawrocki**
Mo., 12.04.2021 – Mo., 31.05.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 1 - EG

*Foto: privat*

*Anna Nawrocki*

**Corona-bedingt kann es aufgrund der aktuellen Regelungen zum Infektionsschutz zu Änderungen bei den Programmangeboten und Teilnehmerzahlen kommen. Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage. www.vhs.muenster.de**

# Deutsch als Fremdsprache – Mittelstufe (Niveau B2 – C1)

**abends, ermäßigt**

## 24.08.2020 – 24.11.2020

### Mittelstufe 3/4 (C1.1)

**Lehrwerk: Aspekte neu, Lehrbuch und Arbeitsbuch C1**

**425131**
**Annette Jucknat, Astrid Quick**
92 UStd., 179,40 €
Mo., 24.08.2020 – Mo., 23.11.2020
Mo., Mi., 18:00 – 21:15 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 116

### Mittelstufe 5/6 (C1.2)

**Lehrwerk: Aspekte neu, Lehrbuch und Arbeitsbuch C1**
Vorstellung der Prüfung Goethe-Zertifikat C1 am 12.12.2020
Anmeldung zur Prüfung bis 16.10.2020

**425151**
**Gabriele Simon, Evelyn Dunkel**
92 UStd., 179,40 €
Di., 25.08.2020 – Di., 24.11.2020
Di., Do., 18:00 – 21:15 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 116

## 30.11.2020 – 09.03.2021

### Mittelstufe 1 (B2.1)

**Gute Kenntnisse auf B1-Niveau werden vorausgesetzt**
**Lehrwerk: Studio – Die Mittelstufe – Kurs- und Übungsbuch B2.1**

**425211**
**Gabriele Simon, Evelyn Dunkel**
100 UStd., 195,00 €
Di., 01.12.2020 – Di., 09.03.2021
Di., Do., 18:00 – 21:15 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 116

### Mittelstufe 5/6 (C1.2)

**Lehrwerk: Aspekte neu, Lehrbuch und Arbeitsbuch C1**
Vorstellung der Prüfung telc C1 Hochschule am 13.03.2021
Anmeldung zur Prüfung bis 22.01.2021

**425251**
**Annette Jucknat, Astrid Quick**
92 UStd., 179,40 €
Mo., 30.11.2020 – Mo., 08.03.2021
Mo., Mi., 18:00 – 21:15 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 116

## 15.03.2021 – 01.07.2021

### Mittelstufe 1 (B2.1)

**Gute Kenntnisse auf B1-Niveau werden vorausgesetzt**
**Lehrwerk wird noch bekannt gegeben**

**425311**
**Annette Jucknat, Astrid Quick**
100 UStd., 195,00 €
Mo., 15.03.2021 – Mi., 23.06.2021
Mo., Mi., 18:00 – 21:15 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 116

### Mittelstufe 2 (B2.2)

**Lehrwerk: Studio – Die Mittelstufe – Kurs- und Übungsbuch B2.2**
Vorbereitung auf die Prüfung Goethe-Zertifikat B2 am 19.06.2021
Anmeldung zur Prüfung bis 23.04.2021

**425321**
**Gabriele Simon, Evelyn Dunkel**
100 UStd., 195,00 €
Di., 16.03.2021 – Do., 01.07.2021
Di., Do., 18:00 – 21:15 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 116

**Vorbereitung auf die C1-Prüfung des Goethe-Instituts**

Vorbereitung auf die Prüfung Goethe-Zertifikat C1 am 12.12.2020,
Anmeldung zur Prüfung bis 16.10.2020

**424268**
**Gabriele Gesing**
12 UStd., 64,00 €
Sa., 21.11.2020, 09:00 – 14:30 Uhr
Sa., 05.12.2020, 09:00 – 14:30 Uhr
Anmeldeschluss: 13.11.2020
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 4 - EG

**Vorbereitung auf die Prüfung telc Deutsch B2**

Vorbereitung auf die Prüfung telc Deutsch B2 am 27.02.2021
Anmeldung zur Prüfung bis 08.01.2021

**424448**
**Dr. Agnieszka Gedack**
12 UStd., 64,00 €
Sa., 06.02.2021, 09:00 – 14:30 Uhr
Sa., 20.02.2021, 09:00 – 14:30 Uhr
Anmeldeschluss: 29.01.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 4 - EG

**Vorbereitung auf die Prüfung telc Deutsch C1 Hochschule**

Vorbereitung auf die Prüfung telc Deutsch C1 Hochschule am 13.03.2021
Anmeldung zur Prüfung bis 22.01.2021

**425368**
**Gabriele Simon**
18 UStd., 95,00 €
Sa., 13.02.2021, 09:00 – 14:30 Uhr
Sa., 27.02.2021, 09:00 – 14:30 Uhr
Sa., 06.03.2021, 09:00 – 14:30 Uhr
Anmeldeschluss: 05.02.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 4 - EG

*Foto: privat*
*Gabriele Simon*

*Foto: privat*
*Astrid Quick*

**Vorbereitung auf die B2-Prüfung des Goethe-Instituts vhs extra**

Vorbereitung auf die Prüfung Goethe Zertifikat B2 am 19.06.2021
Anmeldung zur Prüfung bis 23.04.2021

**424648**
**Annette Jucknat**
12 UStd., 64,00 €
Sa., 29.05.2021, 09:00 – 14:30 Uhr
Sa., 12.06.2021, 09:00 – 14:30 Uhr
Anmeldeschluss: 21.05.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 6 – EG

**Vorbereitung auf die C1-Prüfung des Goethe-Instituts vhs extra**

Vorbereitung auf die Prüfung Goethe Zertifikat C1 am 26.06.2021
Anmeldung zur Prüfung bis 30.04.2021

**424668**
**Sigrid Steinigeweg**
12 UStd., 64,00 €
Sa., 29.05.2021, 09:00 – 14:30 Uhr
Sa., 12.06.2021, 09:00 – 14:30 Uhr
Anmeldeschluss: 21.05.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 7 – 1. OG

telc LANGUAGE TESTS

PRÜFUNGSZENTRUM GOETHE-INSTITUT

# Schreib- und Grammatiktraining

## Stufe 1 (B1)

### Kombination von Präsenzunterricht und digitalem Lernen

Wenn Sie über deutsche Sprachkenntnisse etwa auf dem Niveau des Zertifikats Deutsch (B1) verfügen, sind Sie richtig in diesem Kurs. Das Ziel ist es, grammatische Strukturen systematisch aufzufrischen und in der geschriebenen Sprache anzuwenden. Der Kurs folgt dem Blended-Learning-Konzept, d. h. Sie haben zusätzlich die Möglichkeit, über die moderierte Internetplattform vhs.cloud auch zu Hause oder unterwegs zu lernen. Im Kurs 426111 finden die Kurstermine 16., 23. und 30.09. ausschließlich online statt. Eine vorherige Registrierung auf vhs.cloud ist erforderlich.
**Lehrwerk: Grammatik aktiv, A1 – B1, Cornelsen Verlag 2018**

**426111**
**Karin Offers**
34 UStd., 66,30 €
Mi., 26.08.2020 – Mi., 20.01.2021
17 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 208/209
ab 07.10.2020: vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 1 - EG
Die Termine 16., 23. + 23.09. finden ausschließlich online statt.

**426112**
**Karin Offers**
34 UStd., 66,30 €
Mi., 10.02.2021 – Mi., 16.06.2021
17 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 1 - EG

## Stufe 2 (B2 – C1)

Wenn Sie bereits über gute grammatische Kenntnisse der deutschen Sprache und deren Terminologie verfügen, also Mittel- oder Oberstufenniveau erreicht haben, sind Sie richtig in diesem Kurs. Ziel ist es, die grammatische Kompetenz für das korrekte Schreiben insbesondere formeller Texte für den beruflichen Zusammenhang zu erlangen. Sie vertiefen und erweitern die grundlegende Grammatik.
**Lehrwerk: Übungsgrammatik für die Oberstufe B2 – C2, Hueber Verlag**

**426121**
**Frank Bauer**
28 UStd., 54,60 €
Mi., 28.10.2020 – Mi., 17.02.2021
14 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 1 - EG

**426122**
**Frank Bauer**
30 UStd., 58,50 €
Mi., 03.03.2021 – Mi., 23.06.2021
15 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 1 - EG

Foto: panthermedia

## Deutsch als Fremdsprache – Oberstufe (C2)

Sie verfügen bereits über gute Deutschkenntnisse auf dem C1-Niveau und wollen diese festigen oder vertiefen? Sie benötigen das C2-Niveau für das Studium oder den Beruf und beabsichtigen vielleicht sogar, das Goethe-Zertifikat zu erwerben? In diesem Kurs lesen und analysieren Sie komplexe Texte aus unterschiedlichen Sach- und Literaturbereichen vom überregionalen Zeitungstext über den wissenschaftlichen Beitrag bis zu Roman oder Gedicht. Sie trainieren das Sprechen und üben den anspruchsvollen Vortrag. Im Bereich der Produktion ist das Verfassen von Texten (Kommentaren, Zusammenfassungen, Erörterungen) auf stilistisch hohem Niveau vorgesehen. Wichtige Gegenstände des Kurses sind die Erweiterung Ihres aktiven Wortschatzes und der Ausbau Ihres Ausdrucksvermögens. Zudem befassen Sie sich mit dem sinnvollen Strukturieren Ihrer Texte sowie dem Herstellen von Textkohärenz. Sie haben die Möglichkeit, eigene Texte zur Korrektur einzureichen. Auch das Hörverstehen sowie grammatische Wiederholungen und Vertiefungen sind Teil dieses Kurses. Im Bereich Grammatik üben Sie dem Niveau C1/C2 entsprechend. Wir berücksichtigen dabei individuelle Interessen. Der Kurs kann zur Vorbereitung auf das Goethe-Zertifikat C2 genutzt werden. Bei Interesse können Sie sich in Auszügen mit der für die Prüfung vorgegebenen Literatur beschäftigen. Informationen zur Prüfung, die aktuelle Literaturvorgabe sowie einen Modelltest finden Sie auf der Internetseite des Goethe-Instituts.

**428111**
**Annette Jucknat**
60 UStd., 180,00 €
Di., 15.09.2020 – Di., 19.01.2021
15 x dienstags, 18:00 – 21:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 211

**428112**
**Susanne Hövelmann**
60 UStd., 180,00 €
Do., 17.09.2020 – Do., 21.01.2021
15 x donnerstags, 09:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203a

**428121**
**Annette Jucknat**
60 UStd., 180,00 €
Di., 09.02.2021 – Di., 08.06.2021
15 x dienstags, 18:00 – 21:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 211

**428122**
**Susanne Hövelmann**
60 UStd., 180,00 €
Do., 11.02.2021 – Do., 17.06.2021
15 x donnerstags, 09:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203a

Foto: privat

*Annette Jucknat*



## Deutsch als Fremdsprache

### Willkommen im Club D

Du lebst in Münster und gehst hier zu einer weiterführenden Schule (ab Klasse 5)?
Deine Muttersprache ist nicht Deutsch und du möchtest beim Mitreden in deutscher Sprache sicherer werden? Dann haben wir genau das Richtige für dich!
Wir bieten dir an, mit engagierten Lehrer/-innen in kleinen Gruppen deine Deutschkenntnisse zu verbessern. Lernen mit viel Spaß und ohne Zensuren, 1 – 2 x nachmittags an einem zentralen Ort in der Stadtmitte.
Wenn du regelmäßig zum „Club D“ kommst und dich engagierst, wirst du schon in wenigen Monaten überall mitreden können!
Und zwar nicht nur in deiner Muttersprache, sondern auch in Deutsch! Es gibt verschiedene Altersgruppen, in denen du das „Besser mitreden auf Deutsch“ lernen kannst, jeweils für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.

**Jetzt noch ein paar wichtige Infos für dich:**
**Wie teuer?**
– Der Unterricht ist kostenlos!

**Wann geht‘s los?**
– nach den Sommerferien,
ab 26. Oktober 20209

**Wo gibt‘s Club D?**
– vhs-Aegidiimarkt 5

Foto: panthermedia

Persönliche Anmeldung erforderlich. Anmeldung und Beratung montags, 14 – 16 Uhr oder donnerstags, 14 – 18 Uhr im Info-Treff, vhs, Aegidiimarkt 3 (nicht in den Schulferien)
Corona-bedingt kann es zu Änderungen des Programmangebotes kommen. Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage.

## Alter 10 – 12 Jahre, Niveau 0 – 1

**429110**
**Sibylle Posingies**
44 UStd., entgeltfrei
Di., 27.10.2020 - Do., 28.01.2021
Di., Do., 14:40 – 16:10 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 7 - 1. OG
Kein Unterricht am 22.12.2020 + 07.01.2021

**429111**
**Sibylle Posingies**
72 UStd., entgeltfrei
Di., 02.02.2021 - Do., 24.06.2021
Di., Do., 14:40 – 16:10 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 7 - 1. OG
Kein Unterricht am 16.02.2021

## Alter 10 – 12 Jahre, Niveau 1

**429112**
**Meri Samsonyan**
44 UStd., entgeltfrei
Mo., 26.10.2020 – Mi., 27.01.2021
Mo., Mi., 14:45 – 16:15 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 5 - EG
Kein Unterricht am 21.12.2020

**429113**
**Meri Samsonyan**
72 UStd., entgeltfrei
Mo., 01.02.2021 – Mi., 23.06.2021
Mo., Mi., 14:45 – 16:15 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 5 - EG

## Alter 10 – 12 Jahre, Niveau 2

**429120**
**N.N.**
44 UStd., entgeltfrei
Di., 27.10.2020 – Do., 28.01.2021
Di., Do., 14:45 – 16:15 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 4 - EG
Kein Unterricht am 22.12.2020 + 07.01.2021

**429121**
**Verena Muszynski**
68 UStd., entgeltfrei
Di., 02.02.2021 – Do., 24.06.2021
Di., Do., 14:45 – 16:15 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 4 - EG
Kein Unterricht am 16.02.2021

*Foto: privat*

*Verena Muszynski*

## Alter 13 – 15 Jahre, Niveau 1

**429210**
**Burkhard Schlapper**
44 UStd., entgeltfrei
Di., 27.10.2020 – Do., 28.01.2021
Di., Do., 16:15 – 17:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203
Kein Unterricht am 22.12.2020 + 07.01.2021

**429211**
**Burkhard Schlapper**
68 UStd., entgeltfrei
Di., 02.02.2021 – Do., 24.06.2021
Di., Do., 16:15 – 17:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203
Kein Unterricht am 16.02.2021

## Alter 13 – 15 Jahre, Niveau 2

**429220**
**Bianca Gustyn**
44 UStd., entgeltfrei
Di., 27.10.2020 – Do., 28.01.2021
Di., Do., 14:45 – 16:15 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 5 - EG
Kein Unterricht am 22.12.2020 + 07.01.2021

**429221**
**Bianca Gustyn**
68 UStd., entgeltfrei
Di., 02.02.2021 – Do., 24.06.2021
Di., Do., 14:45 – 16:15 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 5 - EG
Kein Unterricht am 16.02.2021

## Alter 13 – 15 Jahre, Niveau 3

**429230**
**Verena Muszynski**
22 UStd., entgeltfrei
Di., 27.10.2020 – Di., 26.01.2021
Di., 16:15 – 17:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 4 - EG
Kein Unterricht am 22.12.2020

**429231**
**Verena Muszynski**
34 UStd., entgeltfrei
Di., 02.02.2021 – Di., 22.06.2021
Di., 16:15 – 17:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 4 - EG
Kein Unterricht am 16.02.2021

## Alter 16 – 18 Jahre, Niveau 1

**429310**
**Sigrid Steinigeweg**
**Burkhard Schlapper**
44 UStd., entgeltfrei
Mo., 26.10.2020 – Mi., 27.01.2021
Mo., Mi., 14:45 – 16:15 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 4 - EG
Kein Unterricht am 21.12.2020

**429311**
**Sigrid Steinigeweg**
**Burkhard Schlapper**
72 UStd., entgeltfrei
Mo., 01.02.2021 – Mi., 23.06.2021
Mo., Mi., 14:45 – 16:15 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 4 - EG

## Alter 16 – 18 Jahre, Niveau 2

**429320**
**Christine Dietl**
44 UStd., entgeltfrei
Di., 27.10.2020 – Do., 28.01.2021
Di., Do., 16:15 – 17:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 7 - 1. OG
Kein Unterricht am 22.12.2020 + 07.01.2021

**429321**
**Christine Dietl**
68 UStd., entgeltfrei
Di., 02.02.2021 – Do., 24.06.2021
Di., Do., 16:15 – 17:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 7 - 1. OG
Kein Unterricht am 16.02.2021

## Alter 16 – 18 Jahre, Niveau 3

**429330**
**Burkhard Schlapper**
22 UStd., entgeltfrei
Do., 29.10.2020 – Do., 28.01.2021
Do., 14:45 – 16:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203
Kein Unterricht am 07.01.2021

**429331**
**Burkhard Schlapper**
34 UStd., entgeltfrei
Do., 04.02.2021 – Do., 24.06.2021
Do., 14:45 – 16:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203

junge vhs

# Englisch

Foto: panthermedia

## Bildungsurlaub: Englische Woche

Im Rahmen der Unterrichtswoche können Sie Sprachkenntnisse auffrischen oder vertiefen. Englisch für den Beruf (Business English) ist Bestandteil des Kurses.
Sollten Sie unsicher sein, welches Niveau für Sie passt, orientieren Sie sich bitte am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Bitte sehen Sie sich vor der Anmeldung den Bogen zur Selbsteinstufung an, den Sie auf unserer Homepage und im vhs-Infotreff erhalten, und wählen Sie danach die passende Niveau-Gruppe aus. Unsere Sprachberatung berät Sie darüber hinaus gern persönlich oder telefonisch.
**Das Lehrmaterial für diese Woche ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Bitte besorgen Sie sich vor dem Bildungsurlaub selbst das für Ihr Niveau angegebene Lehrwerk.**
Wenn Sie für diese Veranstaltung bei Ihrem Arbeitgeber einen Bildungsurlaub im Rahmen des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes NRW beantragen möchten, dann senden wir Ihnen gerne auf Wunsch die Arbeitgeberbescheinigung inklusive Lerninhalten zu. In diesem Fall schreiben Sie uns nach der verbindlichen Anmeldung bitte eine E-Mail an infotreff@stadt-muenster.de.

**Unterricht:**
Montag bis Freitag
jeweils 09:00 – 12:30 Uhr,
13:30 – 16:00 Uhr
Treffpunkt 1. Unterrichtstag:
vhs-Aegidiimarkt, Foyer 2. Etage

**Lehrwerke:**
**A1 Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen**
Life: Beginner. Split Edition B. ISBN: 978-1-337-63142-6
**A2 Grundkenntnisse**
Life: Elementary. Split Edition B. ISBN: 978-1-337-63144-0
**B1 gute Kenntnisse**
Life: Pre-Intermediate. Split Edition B. ISBN: 978-1-337-63146-4
**B2 fortgeschrittene Kenntnisse**
Life: Upper-Intermediate. Split Edition A. ISBN: 978-1-337-63149-5430513
**C1 fachkundige Sprachkenntnisse**
Keynote: Advanced. Split Edition B. ISBN: 978-1-337-56145-7

**Mo., 08. – Fr., 12.02.2021**
Anmeldeschluss: 09.12.2020
35 UStd./171,00 €
**430510:** A1 Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen
**430511:** A2 Grundkenntnisse
**430512:** B1 gute Kenntnisse
**430513:** B2 fortgeschrittene Kenntnisse
**430514:** C1 fachkundige Sprachkenntnisse

**Mo., 05. – Fr., 09.07.2021**
Anmeldeschluss: 05.05.2021
35 UStd./171,00 €
**430520:** A1 Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen
**430521:** A2 Grundkenntnisse
**430522:** B1 gute Kenntnisse
**430523:** B2 fortgeschrittene Kenntnisse
**430524:** C1 fachkundige Sprachkenntnisse

## Register for Register! (B1 – C1)

When speaking or writing in English have you sometimes felt you wanted to know more precisely how to be a little more polite or maybe even a little more impolite? This short seminar will help you to choose the right „register“, i.e. „the level and style of a piece of writing or speech, that is usually appropriate to the situation that it is used in“ (Oxford Advanced Learners Dictionary, Oxford, 2005).

**430305**
**Dr. Christiane Kober-Tomasek**
4 UStd., 19,60 €
Fr., 13.11.2020, 16:00 – 19:30 Uhr
Anmeldeschluss: 05.11.2020
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201
8 – 12 Teilnehmer/-innen

**430306**
**Dr. Christiane Kober-Tomasek**
4 UStd., 19,60 €
Fr., 23.04.2021, 16:00 – 19:30 Uhr
Anmeldeschluss: 15.04.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201
8 – 12 Teilnehmer/-innen

## Englisch für die Reise – A2

Sie möchten eine Reise ins englischsprachige Ausland machen oder wollen sich im Ausland auf Englisch verständigen? Leider verfügen Sie aber nur über Grundkenntnisse in der englischen Sprache (ca. 2 Jahre Schulenglisch oder 4 vhs-Semester)? In diesem Wochenendseminar werden typische Sprechsituationen (Buchung von Unterkünften, Bitte um Auskünfte, Wegbeschreibung, Geldwechsel, Mieten eines Autos, Restaurant etc.) eingeübt, um Sie damit auf Ihren Auslandsaufenthalt vorzubereiten.

**430301**
**Matthias Eickhoff**
8 UStd., 30,40 €
Sa., 13.02.2021, 14:00 – 17:30 Uhr
So., 14.02.2021, 09:00 – 12:30 Uhr
Anmeldeschluss: 02.02.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

## Workshop „Come over, you all!“

## Sprachlich fit für einen Aufenthalt in den USA

Foto: panthermedia

Falls Sie eine Reise in die USA planen und Ihre Englischkenntnisse hierfür verbessern möchten, dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Workshop lesen wir wichtige englischsprachige Informationen über die Einreise und den Aufenthalt und verfassen kurze Anfragen per E-Mail. Darüber hinaus üben wir typische touristische Gesprächssituationen im Restaurant, im Hotel und bei der Autovermietung. Dabei bekommen Sie interessante Tipps über Sehenswürdigkeiten und Kultur in South Carolina, North Carolina und Georgia. Auch wenn bei Ihnen eine Reise in die Südstaaten nicht auf Ihrem Reiseplan steht, so können Sie in diesem Workshop trotzdem Ihre Sprachkenntnisse für andere Reiseziele verbessern.
Materialkosten in Höhe von ca. 5 EUR sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

**430302**
**Veronika Schulze**
8 UStd., 26,40 €
Sa., 12.06.2021, 09:15 – 12:30 Uhr
Sa., 12.06.2021, 13:30 – 16:45 Uhr
Anmeldeschluss: 01.06.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201

Foto: panthermedia

## Land und Leute: USA – Südstaaten

Denken wir an die USA, haben wir alle schnell bestimmte Klischees im Kopf. Oft meint man auch, die USA hätten keine Kultur. So werden 50 Bundesstaaten über einen Kamm geschoren; dabei gibt es hier große Unterschiede. Wenn Sie einmal einen anderen Blick auf die USA werfen möchten, können Sie an diesem Abend abtauchen in den unbekannten Süden. Bewegen Sie sich abseits der gewohnten Pfade und tauchen Sie in den Südstaatenflair von South Carolina ein. Dieser Bundesstaat ist sehr geschichtsträchtig und hat viele Sehenswürdigkeiten zu bieten, die Sie zusammen mit Veronika Schulze kennenlernen. Sie hat mehrere Jahre in South Carolina gelebt und nimmt Sie mit Bildern, Geschichten und Erfahrungen mit auf einen Streifzug, um die faszinierende Tier- und Pflanzenwelt, das Klima und den typischen Lebensstil im Südosten der USA kennenzulernen. Wenn Sie vorhaben, in die Südstaaten zu reisen, erhalten Sie auch Einreise- und Sprachtipps für Ihre Reiseplanung. Die kulturell diverse und traditionelle Südstaatenküche und einige Rezepte lernen Sie ebenfalls kennen und haben die Gelegenheit, hiervon zu kosten.

**430900**
**Veronika Schulze**
3 UStd., 18,00 €
Do., 17.06.2021, 19:00 – 21:15 Uhr
Anmeldeschluss: 10.06.2021
Gesundheitshaus, Küche

## „Its teatime“ – Cream Tea

In this workshop we want to bake some scones and prepare lemon curd for a nice teatime that we will be enjoying right on the spot over a good „cuppa“. If you wish, bring some of your own homemade jam (but really only a little would do). Instructions and small talk will be held in English (all levels welcome) – but no fear : fun will be the priority!

**331010**
**Andreas Schöneich**
3 UStd., 16,20 €
Sa., 16.01.2021,
16:00 – 18:15 Uhr

**331012**
**Andreas Schöneich**
3 UStd., 16,20 €
Fr., 18.06.2021,
16:00 – 18:15 Uhr

Foto: Andreas Schöneich

*Andreas Schöneich*

# Grundstufenkurse A1 – A2

## Englisch mit Zeit und Muße: A1 – A2

Wenn Sie gern mit Zeit und Ruhe und ohne Leistungsdruck Englisch lernen möchten sind unsere Kurse „Englisch mit Zeit und Muße“ genau das Richtige für Sie.
Englisch mit Zeit und Muße A1 richtet sich an Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse. Hier lernen Sie ganz in Ruhe von Anfang an. Wenn Sie bereits geringe Vorkenntnisse haben (A1-Niveau), können Sie ganz in Ruhe in Englisch mit Zeit und Muße A2 Ihre Sprachkenntnisse auffrischen.
Die angegebenen Lehrwerke sind im Buchhandel erhältlich und nicht in den Kursgebühren enthalten. Zusätzliches Lehrmaterial erhalten Sie in vielen Sprachkursen als Kopie zum Selbstkostenpreis von der Kursleitung.

### Englisch mit Zeit und Muße – A1

## At your Leisure A1, ab L. 1

30 UStd., 90,00 €
**431011**
**Anita Pape**
Fr., 18.09.2020 – Fr., 22.01.2021
15 x freitags, 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201

## At your Leisure A1, ab L. 3

30 UStd., 90,00 €

**431012**
**Andreas Schöneich**
Fr., 18.09.2020 – Fr., 22.01.2021
15 x freitags, 14:00 – 15:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 6 - EG
18. und 25.09.20: vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

**431015**
**Anita Pape**
Fr., 19.02.2021 – Fr., 11.06.2021
15 x freitags, 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201

### At your Leisure A1, ab L. 4

30 UStd., 90,00 €
**431016**
**Andreas Schöneich**
Fr., 19.02.2021 – Fr., 11.06.2021
15 x freitags, 14:00 – 15:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 6 – EG

### At your Leisure A1 , ab L. 7

30 UStd., 90,00 €
**431017**
**Birgitt Hoffmann**
Mi., 16.09.2020 – Mi., 27.01.2021
15 x mittwochs, 14:30 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

## Englisch mit Zeit und Muße – A2

### Easy English A2.1, ab L. 1

30 UStd., 90,00 €
**431025**
**Birgitt Hoffmann**
Mi., 17.02.2021 – Mi., 09.06.2021
15 x mittwochs, 14:30 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

Foto: fotolia.de

### Englisch für Ambitionierte: A1 – A2

Ihnen geht es in den traditionellen Kursen nicht schnell genug voran? Sie haben Zeit, um im Selbst-Studium den Lernprozess zu unterstützen? Sie befinden sich gerade im Lernprozess? Ihnen fällt es grundsätzlich nicht allzu schwer, eine Sprache zu erlernen? Wenn Sie sich angesprochen fühlen, sind diese Kurse für Sie das Richtige.

## Englisch für Ambitionierte A1.1

**Das Lehrwerk wird am 1. Unterrichtstag bekannt gegeben.**

30 UStd., 90,00 €
**431031**
**Philip Levy**
Mo., 14.09.2020 – Mo., 25.01.2021
15 x montags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 2 - EG
14.09. – 28.09.: A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 120

## Englisch für Ambitionierte A1.2

**Das Lehrwerk wird am 1. Unterrichtstag bekannt gegeben.**

28 UStd., 84,00 €
**431035**
**Philip Levy**
Mo., 22.02.2021 – Mo., 14.06.2021
14 x montags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 2 - EG

## Englisch für Ambitionierte A2.1

### Go for it! A2, ab L. 1

30 UStd., 90,00 €
**431041**
**Birgitt Hoffmann**
Mi., 16.09.2020 – Mi., 27.01.2021
15 x mittwochs, 16:15 – 17:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

### Das Lehrwerk wird am 1. Unterrichtstag bekannt gegeben.

30 UStd., 90,00 €
**431042**
**Philip Levy**
Mo., 14.09.2020 – Mo., 25.01.2021
15 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 2 - EG
14.09. – 28.09.: A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 120

## Englisch für Ambitionierte A2.2

### Go for it! A2, ab L. 1

30 UStd., 90,00 €
**431043**
**Birgitt Hoffmann**
Mi., 17.02.2021 – Mi., 09.06.2021
15 x mittwochs, 16:15 – 17:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

### Das Lehrwerk wird am 1. Unterrichtstag bekannt gegeben.

28 UStd., 84,00 €
**431045**
**Philip Levy**
Mo., 22.02.2021 – Mo., 14.06.2021
14 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 2 - EG

Foto: Philip Levy

*Philip Levy*

### Grundstufenkurse A1 – A2

Sie haben noch nie Englisch gelernt oder gerade erst damit angefangen? Dann sind Sie bei uns im Grundstufenbereich gut aufgehoben. Hier können Sie beginnen, Englisch zu lernen oder dort fortsetzen, wo Sie unterbrochen haben.
In den Kursen der Grundstufe erwerben Sie erste Kenntnisse und machen sich mit der Sprache vertraut. Sie können kurze Gespräche führen und wichtige Schilder, kürzere Texte und Ansagen verstehen.
Bei der Wahl des passenden Kurses hilft Ihnen unsere Sprachberatung. Termine erfahren Sie telefonisch oder auf unserer Homepage.
Die angegebenen Lehrwerke sind im Buchhandel erhältlich und nicht in den Kursgebühren enthalten. Zusätzliches Lehrmaterial erhalten Sie in vielen Sprachkursen als Kopie zum Selbstkostenpreis von der Kursleitung.

## Grundstufe A1.1 –1. Semester

### Network Now A1 Starter, ab L. 1

30 UStd., 90,00 €
**431111**
**Elena Enkrodt-Shatalyuk**
Mo., 14.09.2020 – Mo., 25.01.2021
15 x montags, 16:15 – 17:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 204

30 UStd., 90,00 €
**431112**
**Andreas Schöneich**
Do., 17.09.2020 – Do., 21.01.2021
15 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 6 - EG
17.09. – 24.09.: A.-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium, Raum E – Eingang Krumme Str.

28 UStd., 84,00 €
**431115**
**Sabine Burkard**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 204

Foto: Sabine Burkard

*Sabine Burkard*

**Grundstufe A1.1 – 2. Semester**

## Network Now A1 Starter, ab L. 3

28 UStd., 84,00 €

**431215**
**Elena Enkrodt-Shatalyuk**
Mo., 22.02.2021 – Mo., 14.06.2021
14 x montags, 16:15 – 17:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 204

**431216**
**Andreas Schöneich**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 6 - EG

**Grundstufe A1.2 – 1. Semester**

## Network Now A1, ab L. 1

30 UStd., 90,00 €
**431411**
**Anita Pape**
Fr., 18.09.2020 – Fr., 22.01.2021
15 x freitags, 09:15 – 10:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201

**Grundstufe A1.2 – 2. Semester**

## Network Now A1, ab L. 3

30 UStd., 90,00 €

**431511**
**Andreas Schöneich**
Do., 17.09.2020 – Do., 21.01.2021
15 x donnerstags, 16:15 – 17:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

**431515**
**Anita Pape**
Fr., 19.02.2021 – Fr., 11.06.2021
15 x freitags, 09:15 – 10:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201

**Grundstufe A1.2 – 3. Semester**

## Network Now A1, ab L. 5

28 UStd., 84,00 €
**431615**
**Andreas Schöneich**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 16:15 – 17:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

**Intermezzo: wiederholen, aktivieren und kommunizieren auf dem A1-Niveau**

## Intermezzo Englisch A1 (Hueber)

30 UStd., 90,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die das A1-Niveau anstreben und gezielt das Sprechen trainieren sowie die bereits erlernte Grammatik festigen möchten. Sie können den Kurs gut als Ergänzung zu den Grundstufenkursen auf A1-Niveau besuchen. Sie wiederholen und festigen bekannte grammatikalische Phänomene und sprachliche Fertigkeiten methodisch durch Partner- und Gruppenarbeit, Rollenspiele und Hörverständnisaufgaben.

**431711**
**Birgitt Hoffmann**
Mo., 14.09.2020 – Mo., 25.01.2021
15 x montags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 6 - EG
14.09. – 28.09.: A.-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium, Raum A – Eingang Krumme Str.

**Grundstufe A2.1 – 1. Semester**

## Network Now A2.1, ab L. 1

30 UStd., 90,00 €
**432111**
**Birgitt Hoffmann**
Fr., 18.09.2020 – Fr., 22.01.2021
15 x freitags, 09:15 – 10:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

28 UStd., 78,40 €
**432115**
**Birgitt Hoffmann**
Mo., 22.02.2021 – Mo., 14.06.2021
14 x montags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 6 - EG

**Grundstufe A2.1 – 2. Semester**

## Network Now A2.1, ab L. 3

30 UStd., 90,00 €

**432211**
**Elena Enkrodt-Shatalyuk**
Do., 17.09.2020 – Do., 21.01.2021
15 x donnerstags, 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 110

**432212**
**Andreas Schöneich**
Mi., 16.09.2020 – Mi., 27.01.2021
15 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

**432215**
**Birgitt Hoffmann**
Fr., 19.02.2021 – Fr., 11.06.2021
15 x freitags, 09:15 – 10:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

**Grundstufe A2.1 – 3. Semester**

## Network Now A2.1, ab L. 5

30 UStd., 90,00 €
**432311**
**Andreas Schöneich**
Fr., 18.09.2020 – Fr., 22.01.2021
15 x freitags, 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

28 UStd., 84,00 €
**432315**
**Elena Enkrodt-Shatalyuk**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 110

30 UStd., 90,00 €
**432316**
**Andreas Schöneich**
Mi., 17.02.2021 – Mi., 09.06.2021
15 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

**Grundstufe A2.2 – 1. Semester**

### Network Now A2.2, ab L. 1

30 UStd., 90,00 €

**432411**
**Andreas Schöneich**
Mi., 16.09.2020 – Mi., 27.01.2021
15 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

**432415**
**Andreas Schöneich**
Fr., 19.02.2021 – Fr., 11.06.2021
15 x freitags, 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

**Grundstufe A2.2 – 2. Semester**

### Network Now A2.2, ab L. 3

30 UStd., 90,00 €
**432515**
**Andreas Schöneich**
Mi., 17.02.2021 – Mi., 09.06.2021
15 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

## Englisch Mittelstufe B1

### Englisch Mittelstufe B1

Wenn Sie die Grundstufe abgeschlossen haben oder Vorkenntnisse auf mindestens A2-Niveau haben, können Sie in der Mittelstufe fortsetzen oder einsteigen.
Unsere Sprachberatung berät Sie gern, falls Sie unsicher hinsichtlich Ihres Sprachniveaus sind.

**Mittelstufe B1.1 – 3. Semester**

### Network Now B1.1, ab L. 5

30 UStd., 90,00 €
**433311**
**Andreas Schöneich**
Do., 17.09.2020 – Do., 21.01.2021
15 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 6 - EG
17.09. – 24.09.: A.-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium, Raum E – Eingang Krumme Str.

**Mittelstufe B1.2 – 1. Semester**

### Network Now B1.2, ab L. 1

30 UStd., 90,00 €
**433411**
**Jutta Middendorf**
Do., 17.09.2020 – Do., 21.01.2021
15 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr
Begegnungszentrum 37 Grad, Seminarraum 1

28 UStd., 84,00 €
**433415**
**Andreas Schöneich**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 6 - EG

**Mittelstufe B1.2 – 2. Semester**

### Network Now B1.2, ab L. 3

28 UStd., 84,00 €
**433515**
**Jutta Middendorf**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr
Begegnungszentrum 37 Grad, Seminarraum 1

*Foto: Jutta Middendorf*

*Jutta Middendorf*

# Auffrischungskurse A2 – B2

**Auffrischung A2**
Kurse dieser Stufe bereiten auf die Stufe A2 des GER vor.

**Voraussetzung:**
ca. 3 Jahre Schulenglisch oder vergleichbare Kenntnisse

**Auffrischung B1**
Kurse dieser Stufe bereiten auf die Stufe B1 des GER vor.

**Voraussetzung:**
ca. 6 Jahre Schulenglisch oder vergleichbare Kenntnisse

**Auffrischung B2**
Kurse dieser Stufe bereiten auf die Stufe B2 des GER vor.

**Voraussetzung:**
6-8 Jahre Schulenglisch oder vergleichbare Kenntnisse

**Auffrischungskurse A2 – B2**
Diese Kurse sind für Sie geeignet, wenn Sie bereits einmal Englisch gelernt haben und Ihre Sprachkenntnisse nun wieder auffrischen möchten. Entscheidend für Ihren Wiedereinstieg ist auch, ob und wann Sie mit der Sprache noch Kontakt hatten, im Urlaub zum Beispiel oder im Beruf.

Gemeinsam ist allen diesen Kursen in der Auffrischung die systematische Wiederholung von Anfang an. Unterschiedlich sind nur Eingangsniveau und Lerntempo.

Sollten Sie Zweifel oder Fragen haben, empfehlen wir Ihnen, einen kostenlosen Einstufungstest im Internet zu machen. Welches Sprachniveau von A2 bis B2 Sie derzeit haben, sagt Ihnen der Einstufungstest nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER): https://www.cornelsen.de/empfehlungen/sprachtest/englisch. Gern können Sie sich auch persönlich oder telefonisch an unsere Sprachberatung wenden. Termine erfahren Sie telefonisch oder auf unserer Homepage.

**Auffrischung A2 – 1. Semester**

## Refresh Now A2, ab L. 1

30 UStd., 90,00 €
**435111**
**Sabine Burkard**
Do., 17.09.2020 – Do., 21.01.2021
15 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 204

**Auffrischung A2 – 2. Semester**

## A New Start Refresher A2 (new edition), ab L. 5

30 UStd., 90,00 €
**435121**
**Dr. Hartwig Lahrmann**
Do., 17.09.2020 – Do., 21.01.2021
15 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 207

## Refresh Now A2, ab L. 5

28 UStd., 84,00 €
**435125**
**Sabine Burkard**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 204

Foto: panthermedia

## Auffrischung A2 – 3. Semester

### A New Start Refresher A2 (new edition), ab L. 8

28 UStd., 84,00 €
**435135**
**Dr. Hartwig Lahrmann**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 207

## Auffrischung B1 – 1. Semester

### Refresh Now B1, ab L. 1

30 UStd., 90,00 €
**435211**
**Dr. Hartwig Lahrmann**
Do., 17.09.2020 – Do., 21.01.2021
15 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 207

## Auffrischung B1 – 2. Semester

### A New Start Refresher B1, (new edition), ab L. 5

28 UStd., 84,00 €
**435221**
**Patricia Ferrier**
Mo., 14.09.2020 – Mo., 18.01.2021
14 x montags, 18:15 – 19:45 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 207

### Refresh Now B1, ab L. 5

28 UStd., 84,00 €
**435225**
**Dr. Hartwig Lahrmann**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 207

## Auffrischung B1 – 3. Semester

### Easy English B1.2, ab L. 9

28 UStd., 84,00 €
**435231**
**Patricia Ferrier**
Mo., 14.09.2020 – Mo., 18.01.2021
14 x montags, 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

### A New Start Refresher B1, (new edition), ab L. 8

30 UStd., 90,00 €
**435232**
**Katie Leggett**
Di., 15.09.2020 – Di., 26.01.2021
15 x dienstags, 19:45 – 21:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

28 UStd., 84,00 €
**435235**
**Patricia Ferrier**
Mo., 01.03.2021 – Mo., 21.06.2021
14 x montags, 18:15 – 19:45 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 207

Foto: Patricia Ferrier

*Patricia Ferrier*

## Auffrischung B2 – 1. Semester

### A New Start Refresher B2, (new edition), ab L. 1

30 UStd., 90,00 €

**435312**
**Christine Best**
Mi., 16.09.2020 – Mi., 27.01.2021
15 x mittwochs, 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 204

**435313**
**Katie Leggett**
Di., 15.09.2020 – Di., 26.01.2021
15 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

**435315**
**Katie Leggett**
Di., 16.02.2021 – Di., 15.06.2021
15 x dienstags, 19:45 – 21:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

**435316**
**Diane Fester**
Mi., 16.09.2020 – Mi., 27.01.2021
15 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203a

## Auffrischung B2 – 2. Semester

### A New Start Refresher B2, (new edition), ab L. 5

30 UStd., 90,00 €

**435326**
**Christine Best**
Mi., 17.02.2021 – Mi., 09.06.2021
15 x mittwochs, 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 204

**435327**
**Katie Leggett**
Di., 16.02.2021 – Di., 15.06.2021
15 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

**435328**
**Diane Fester**
Mi., 17.02.2021 – Mi., 09.06.2021
15 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203a

Foto: Katie Leggett

*Katie Leggett*

Foto: Diane Fester

*Diane Fester*

# Kurse für Fortgeschrittene von B1/B2 – C2

These courses offer you the opportunity to improve your knowledge of English in all areas. You will develop your speaking, reading, listening and writing skills. You will extend your vocabulary and consolidate your grammar. There will be additional materials offered at a small extra cost.
Please choose your level according to your previous knowledge. If you are in doubt please contact our Sprachberatung whose dates and times you can find on our homepage.
You can also do a test on the internet (http://www.cambridgeenglish.org/test-your-english/) and take the results with you to our colleagues at the Sprachberatung. They will assist you further in finding out your level of English and the right course for you.

## Fortgeschrittene B1/B2

### Life: Intermediate, ab L. 5

30 UStd., 90,00 €
**436111**
**Birgitt Hoffmann**
Fr., 18.09.2020 – Fr., 22.01.2021
15 x freitags, 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

### Life: Intermediate, ab L. 7

30 UStd., 90,00 €
**436115**
**Birgitt Hoffmann**
Fr., 19.02.2021 – Fr., 11.06.2021
15 x freitags, 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

Foto: Birgitt Hoffmann

*Birgit Hoffmann*

## Fortgeschrittene B2

### Roadmap B2, ab L. 1

30 UStd., 90,00 €
**436211**
**Karina Vardanyan**
Mi., 16.09.2020 – Mi., 27.01.2021
15 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 6 - EG
16.09. – 30.09.: A.-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium, Raum A – Eingang Krumme Str.

Foto: Karina Vardanyan

*Karina Vardanyan*

### Life: Upper-Intermediate, ab L. 3

30 UStd., 90,00 €
**436212**
**Philip Levy**
Do., 17.09.2020 – Do., 21.01.2021
15 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

### English File Upper Intermediate Student's Book. Fourth Edition

30 UStd., 90,00 €
**436213**
**Diane Fester**
Do., 17.09.2020 – Do., 21.01.2021
15 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203

### Roadmap B2, ab L. 3

30 UStd., 90,00 €
**436215**
**Karina Vardanyan**
Mi., 17.02.2021 – Mi., 09.06.2021
15 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 6 - EG

### Life: Upper-Intermediate, ab L. 5

28 UStd., 84,00 €
**436216**
**Philip Levy**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

### English File Upper Intermediate Student's Book. Fourth Edition

28 UStd., 84,00 €
**436217**
**Diane Fester**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203

## Fortgeschrittene C1

### New English File Advanced, ab L. 3

30 UStd., 90,00 €
**436312**
**Ina Rademacher**
Do., 17.09.2020 – Do., 21.01.2021
15 x donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr
Begegnungszentrum 37 Grad, Seminarraum 1

### Life: Advanced, ab L. 3

30 UStd., 90,00 €
**436316**
**Philip Levy**
Mi., 16.09.2020 – Mi., 27.01.2021
15 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 207

## New English File Advanced, ab L. 5

28 UStd., 84,00 €
**436317**
**Ina Rademacher**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr
Begegnungszentrum 37 Grad,
Seminarraum 1

## Life: Advanced, ab L. 5

30 UStd., 90,00 €
**436318**
**Philip Levy**
Mi., 17.02.2021 – Mi., 09.06.2021
15 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2,
Raum 207

Foto: panthermedia

# English Conversation Courses A2 – C2



If you are interested in discussing current affairs, literature and a multitude of different subjects in English, then why not join us? Revision of grammar and additional course material will be decided upon together. Whether or not you work with a textbook, any additional material will be provided at a small fee to be paid directly to the teacher. Please choose your level according to your previous knowledge. If you are in doubt please contact our Sprachberatung whose dates and times you can find on our homepage.

### Conversation A2

30 UStd., 90,00 €
**436411**
**Birgitt Hoffmann**
Mo., 14.09.2020 – Mo., 25.01.2021
15 x montags, 16:30 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201
Textgrundlage: Let's talk now A2 (Cornelsen)

28 UStd., 84,00 €
**436415**
**Birgitt Hoffmann**
Mo., 22.02.2021 – Mo., 14.06.2021
14 x montags, 16:30 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201
Textgrundlage: Let's talk now A2 (Cornelsen)

### Conversation B1

24 UStd., 72,00 €
**436421**
**Silke Stagg**
Mo., 28.09.2020 – Mo., 18.01.2021
12 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr
Schulzentrum Wolbeck, R. 400,
Eingang Hauptschule
Textgrundlage: Life: Pre-Intermediate

28 UStd., 84,00 €
**436424**
**Patricia Ferrier**
Mo., 01.03.2021 – Mo., 21.06.2021
14 x montags, 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202
Textgrundlage: Outcomes Intermediate

26 UStd., 78,00 €
**436425**
**Silke Stagg**
Mo., 22.02.2021 – Mo., 07.06.2021
13 x montags, 18:15 – 19:45 Uhr
Schulzentrum Wolbeck, R. 400,
Eingang Hauptschule
Textgrundlage: Life: Pre-Intermediate

### Conversation B1 – B2

30 UStd., 90,00 €

**436430**
**Ina Rademacher**
Mo., 14.09.2020 – Mo., 25.01.2021
15 x montags, 09:15 – 10:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202
Textgrundlage: free resource material

**436431**
**Lilly Lauterborn**
Mo., 14.09.2020 – Mo., 25.01.2021
15 x montags, 10:15 – 11:45 Uhr
Begegnungszentrum 37 Grad,
Seminarraum 1
Textgrundlage: In Conversation I, B1/B2

**436432**
**Christine Best**
Do., 17.09.2020 – Do., 21.01.2021
15 x donnerstags, 09:15 – 10:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 204
Textgrundlage: In Conversation II, B1/B2

**436433**
**Sabine Becker**
Di., 15.09.2020 – Di., 26.01.2021
15 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 6 - EG
15.09. – 29.09.: A.-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium, Raum C – Eingang Krumme Str.
Textgrundlage: Outcomes Intermediate. Split-Version: A

**436434**
**Jutta Middendorf**
Do., 17.09.2020 – Do., 21.01.2021
15 x donnerstags, 19:45 – 21:15 Uhr
Begegnungszentrum 37 Grad, Forum
Textgrundlage: free resource material

28 UStd., 84,00 €

**436435**
**Ina Rademacher**
Mo., 22.02.2021 – Mo., 14.06.2021
14 x montags, 09:15 – 10:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202
Textgrundlage: free resource material

**436436**
**Lilly Lauterborn**
Mo., 22.02.2021 – Mo., 14.06.2021
14 x montags, 10:15 – 11:45 Uhr
Begegnungszentrum 37 Grad, Seminarraum 1
Textgrundlage: In Conversation II, B1/B2

**436437**
**Christine Best**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 09:15 – 10:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 204
Textgrundlage: In Conversation II, B1/B2

30 UStd., 90,00 €
**436438**
**Sabine Becker**
Di., 16.02.2021 – Di., 15.06.2021
15 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 6 - EG
Textgrundlage: Outcomes Intermediate. Split-Version: A

*Foto: Sabine Becker*

*Sabine Becker*

28 UStd., 84,00 €
**436439**
**Jutta Middendorf**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 19:45 – 21:15 Uhr
Begegnungszentrum 37 Grad, Forum
Textgrundlage: free resource material

## English For All Your Tourist Needs: B1 – B2

Athens, Lisbon, Rotterdam – Get to know the places and learn how to deal with the situations caused by encounters with taxi drivers, hotel receptionists or box office staff – just to name a few examples. This course is meant to help improve your English speaking skills for going abroad or aboard or both. Participants are welcome to make suggestions regarding places and situations.
Let's make sure you'll not be misunderstood on your future travels!

28 UStd., 84,00 €

**436441**
**Sabine Burkard**
Mo., 14.09.2020 – Mo., 25.01.2021
14 x montags, 09:25 – 10:55 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203
**Kein Unterricht am 18.01.2021**

**436445**
**Sabine Burkard**
Mo., 22.02.2021 – Mo., 14.06.2021
14 x montags, 09:25 – 10:55 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203

## Conversation B2

30 UStd., 105,00 €
**436451**
**Ina Rademacher**
Do., 17.09.2020 – Do., 21.01.2021
15 x donnerstags, 08:45 – 10:15 Uhr
Begegnungszentrum 37 Grad, Seminarraum 1
Textgrundlage: free resource material
8 – 10 Teilnehmer/-innen

30 UStd., 90,00 €
**436452**
**Philip Levy**
Do., 17.09.2020 – Do., 21.01.2021
15 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202
Textgrundlage: Outcomes: Upper-Intermediate

28 UStd., 98,00 €
**436455**
**Ina Rademacher**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 08:45 – 10:15 Uhr
Begegnungszentrum 37 Grad, Seminarraum 1
Textgrundlage: free resource material
8 – 10 Teilnehmer/-innen

28 UStd., 84,00 €
**436456**
**Philip Levy**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202
Textgrundlage: Outcomes: Upper-Intermediate

## Conversation B2 – C1

30 UStd., 90,00 €

**436461**
**Monika Pfützenreuter**
Mo., 14.09.2020 – Mo., 25.01.2021
15 x montags, 09:00 – 10:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 204
Textgrundlage: free resource material

**436463**
**Philip Levy**
Do., 01.10.2020 – Do., 04.02.2021
15 x donnerstags, 16:15 – 17:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 6 - EG
Textgrundlage:
Outcomes Upper-Intermediate

28 UStd., 84,00 €

**436465**
**Monika Pfützenreuter**
Mo., 22.02.2021 – Mo., 14.06.2021
14 x montags, 09:00 – 10:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 204
Textgrundlage: free resource material

**436467**
**Philip Levy**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 16:15 – 17:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 6 - EG
Textgrundlage:
Outcomes Upper-Intermediate

## Conversation C1

28 UStd., 84,00 €
**436471**
**Patricia Ferrier**
Di., 15.09.2020 – Di., 19.01.2021
14 x dienstags, 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201
Textgrundlage: Outcomes Advanced

30 UStd., 90,00 €
**436472**
**Philip Levy**
Mi., 16.09.2020 – Mi., 27.01.2021
15 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 207
Textgrundlage: Outcomes Advanced

28 UStd., 84,00 €
**436475**
**Patricia Ferrier**
Di., 02.03.2021 – Di., 22.06.2021
14 x dienstags, 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201
Textgrundlage: Outcomes Advanced

30 UStd., 90,00 €
**436476**
**Philip Levy**
Mi., 17.02.2021 – Mi., 09.06.2021
15 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 207
Textgrundlage: Outcomes Advanced

## Conversation C1 – C2

30 UStd., 90,00 €

**436481**
**Christine Best**
Mi., 16.09.2020 – Mi., 27.01.2021
15 x mittwochs, 09:00 – 10:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 204
Textgrundlage: free resource material

**436482**
**Lilly Lauterborn**
Mi., 16.09.2020 – Mi., 27.01.2021
15 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 204
Textgrundlage: free resource material

**436485**
**Christine Best**
Mi., 17.02.2021 – Mi., 09.06.2021
15 x mittwochs, 09:00 – 10:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 204
Textgrundlage: free resource material

**436486**
**Lilly Lauterborn**
Mi., 17.02.2021 – Mi., 09.06.2021
15 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 204
Textgrundlage: free resource material

## English Literature

Are you interested in British and American fiction? In these courses we usually read two or three short stories and a novel of your own choice by contemporary authors from Great Britain and the United States. The courses give you the opportunity to discover new texts and to talk about them in English. You will brush up your English by sharing your opinion with others and by taking part in controversial discussions.

30 UStd., 105,00 €
**436511**
**Monika Pfützenreuter**
Mo., 14.09.2020 – Mo., 25.01.2021
15 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203
8 – 12 Teilnehmer/-innen

28 UStd., 98,00 €
**436515**
**Monika Pfützenreuter**
Mo., 22.02.2021 – Mo., 14.06.2021
14 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203
8 – 12 Teilnehmer/-innen

Foto: panthermedia

## Cambridge Certificate in English: First (FCE) – B2

Das „Cambridge Certificate in English: First“ ist ein in Wirtschaft und Industrie weltweit anerkannter Abschluss, der dem B2-Niveau des GER entspricht. Teilnahmevoraussetzung sind gute Englischkenntnisse, das heißt ein guter Realschulabschluss mit Sprachpraxis oder Abitur-Grundkurs. In den Kursen wird auf alle 4 Bereiche der Prüfung vorbereitet: Reading and Use of English, Writing, Listening, Speaking.
In jedem Semester wird die Prüfung an Modellaufgaben geübt und somit ins Prüfungsformat eingeführt. Bestandteil des Kurses sind auch Aufgaben zur selbstständigen Bearbeitung außerhalb des Unterrichts.
Genauere Angaben zum Prüfungsverlauf erhalten Sie unter: http://www.cambridgeenglish.org/exams-and-tests/first/preparation/

Unter www.cambridgeenglish.org/test-your-english/ können Sie einen Einstufungstest machen, der Ihnen Hinweise zu Ihrem Sprachniveau gibt.
Gern können Sie sich auch in der vhs-Sprachberatung einstufen lassen. Die Beratungszeiten für die einzelnen Sprachen finden Sie auf unserer Homepage unter der Rubrik „Anmeldung und Beratung“ bei der „Sprachberatung“

### Vorbereitungskurse: FCE

**Lehrwerk: Expert First, 3rd Ed., Pearson**
**ISBN 9781447962007**

45 UStd., 157,50 €
**437111**
**Richard Pollex**
Mo., 14.09.2020 – Mo., 25.01.2021
15 x montags, 18:15 – 20:35 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201

42 UStd., 147,00 €
**437115**
**Richard Pollex**
Mo., 22.02.2021 – Mo., 14.06.2021
14 x montags, 18:15 – 20:35 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201

### Prüfungstermine

**Dezember:**
mündlich: Sa., 12. Dezember 2020
schriftlich: Sa., 12. Dezember 2020
Anmeldeschluss: Fr., 25. September 2020
Prüfungsgebühr: 208,00 €
(Stand September 2020)

**Juni:**
mündlich: Sa., 19. Juni 2021
schriftlich: Sa., 19. Juni 2021
Anmeldeschluss: Fr., 19. März 2021
Prüfungsgebühr: 208,00 €
(Stand September 2020)

Cambridge Assessment English
Authorised Exam Centre

*Foto: Cambridge Assessment English*

## Cambridge Certificate in English: Advanced (CAE) – C1

The „Cambridge Certificate in English: Advanced“ is usually a precondition for studying at English universities, and some German universities too.
In each preparation course, all four areas of the examination are prepared: Reading and Use of English, Writing, Listening and Speaking. The basic book for the courses is the student book „Advanced Expert third Edition“, Pearson, ISBN 978-1-447-96198-7. You are advised to cover as much of it as you possibly can before taking the exam. You will be expected to do a lot of additional study for yourselves.
You will recieve more exact information at: http://www.cambridgeenglish.org/exams-and-tests/advanced/preparation/

If you want to know your approximate English language level, you can find more information at: www.cambridgeenglish.org/test-your-english/
You can also contact our „Sprachberatung“ whose dates and times you can find on our homepage:
https://www.stadt-muenster.de/vhs/anmeldung-und-beratung/sprachberatung.html#c120839

### Vorbereitungskurse: CAE

**Lehrwerk: Advanced Expert third Edition, Pearson ISBN 978-1-4479-6198-7**

45 UStd., 157,50 €
**437211**
**Lilly Lauterborn**
Mo., 14.09.2020 – Mo., 25.01.2021
15 x montags, 17:00 – 19:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

42 UStd., 147,00 €
**437215**
**Lilly Lauterborn**
Mo., 22.02.2021 – Mo., 14.06.2021
14 x montags, 17:00 – 19:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt,
Raum 202

*Lilly Lauterborn*

*Foto: Lilly Lauterborn*

### Prüfungstermine

**Dezember:**
mündlich: Sa., 05. Dezember 2020
schriftlich: Sa., 05. Dezember 2020
Anmeldeschluss: Fr., 25. September 2020
Prüfungsgebühr: 222,00 €
(Stand September 2020)

**März:**
mündlich: Sa., 20. März 2021
schriftlich: Sa., 20. März 2021
Anmeldeschluss: Fr., 27. November 2020
Prüfungsgebühr: 222,00 €
(Stand September 2020)

**Juni:**
mündlich: Sa., 19. Juni 2021
schriftlich: Sa., 19. Juni 2021
Anmeldeschluss: Fr., 19. März 2021
Prüfungsgebühr: 222,00 €
(Stand September 2020)

Cambridge Assessment English
Authorised Exam Centre

# Cambridge Certificate in English: Proficiency (CPE) – C2

Do you want to be close to the level of a native speaker? If so, you must be prepared to work at a much more advanced level than for CAE. The „Cambridge Certificate in English: Proficiency“ partly meets the practical requirements for English teachers at German universities and is a precondition for studying at some English universities.
In each preparation course, all four areas of the examination are prepared: Reading and Use of English, Writing, Listening and Speaking.
The basic book for the courses is the student book „Proficiency Expert“, Pearson, ISBN 978-1-447-93759-3. You are advised to cover as much of it as you possibly can before you do the exam. You will be expected to do a lot of additional study for yourselves.
You will recieve more exact information at: http://www.cambridgeenglish.org/exams-and-tests/proficiency/
In case you have any further questions, do not hesitate to contact our Sprachberatung, whose dates and times you can find on our homepage.

## Vorbereitungskurse: CPE

**Lehrwerk: Proficiency Expert , Pearson**
**ISBN 978-1-4479-3759-3**

42 UStd., 168,00 €

**437311**
**Patricia Ferrier**
Di., 15.09.2020 – Di., 19.01.2021
14 x dienstags, 18:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 204
8 – 12 Teilnehmer/-innen

**437315**
**Patricia Ferrier**
Di., 02.03.2021 – Di., 22.06.2021
14 x dienstags, 18:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 204
8 – 12 Teilnehmer/-innen

### Prüfungstermine CPE

**März:**
mündlich: Sa., 06. März 2021
schriftlich: Sa., 06. März 2021
Anmeldeschluss: Fr., 27. November 2020
Prüfungsgebühr: 228,00 €
(Stand September 2020)

Cambridge Assessment English
Authorised Exam Centre

*Foto: Cambridge Assessment English*



# Englisch für den Beruf

If you have good English language knowledge and now want to practise English for your job, then these are the courses for you. If you wish to take a Cambridge business exam, please contact Christine Best at the vhs-Sprachberatung. She will inform you of the format and give you further information. The vhs Münster is an examination centre for Cambridge exams and you can find the exam dates on our website.

*Foto: panthermedia*

## Business English for Beginners A2

Sie haben häufig beruflich telefonischen oder schriftlichen Kontakt mit englischsprachigen Geschäftspartnern? Ihre in der Schule erworbenen Kenntnisse liegen schon länger zurück? In diesen Kursen erwerben Sie Grundkenntnisse in verschiedenen Bereichen mündlicher und schriftlicher Kommunikation, die im Berufsleben benötigt werden.
8 – 12 Teilnehmer/-innen

### Business English for Beginners A2 (Cornelsen)

22 UStd., 85,80 €
**438111**
**Birgitt Hoffmann**
Mi., 28.10.2020 – Mi., 27.01.2021
11 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

24 UStd., 93,60 €
**438112**
**Birgitt Hoffmann**
Mi., 17.02.2021 – Mi., 19.05.2021
12 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

## English for Telephoning A2 – B1

The phone rings. You answer. And – someone speaks English to you! You panic.
If this has ever happened to you, join our course. We will look at strategies for successful telephoning and you will learn the necessary vocabulary.
Das Telefon klingelt. Sie nehmen ab. Und – jemand spricht Englisch mit Ihnen! Sie bekommen Panik.
Wenn Ihnen dies schon einmal passiert ist, kommen Sie in den Kurs. Wir werden Strategien zum erfolgreichen Telefonieren üben und Sie erlernen das notwendige Vokabular.
8 – 10 Teilnehmer/-innen

## English for Telephoning A2 (Cornelsen)

18 UStd., 70,20 €
**438216**
**Sabine Burkard**
Di., 16.02.2021 – Di., 23.03.2021
6 x dienstags, 19:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 110

## English for Emails and Correspondence: A2/B1

In this course you will gain the fundamental skills needed to write emails in English, and be equipped with the essential words and phrases. You will practice, for example, how to set deadlines, how to send requests or enquiries and how to organise meetings.
In diesem Kurs erlernen Sie das grundlegende Know-how, um englische E-Mails zu schreiben. Sie bekommen die wichtigsten Redewendungen und Vokabular an die Hand. Trainieren Sie z. B. das Setzen von Fristen, Anfragen schicken oder das Vereinbaren von Terminen.
8 – 10 Teilnehmer/-innen

## English for Emails A2 (Cornelsen)

21 UStd., 81,90 €

**438214**
**Sabine Burkard**
Di., 27.10.2020 – Di., 08.12.2020
7 x dienstags, 19:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 110

**438215**
**Sabine Burkard**
Di., 20.04.2021 – Di., 08.06.2021
7 x dienstags, 19:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 110

## English for Socializing and Small Talk

In these courses you will develop the essentials of what is probably the most important skill in the English-speaking business world: small talk. You will learn the necessary words and phrases in order to, for example, talk about future plans, to welcome visitors or to converse with a colleague.
In diesen Kursen trainieren Sie Grundlagen für die vielleicht wichtigste Kompetenz des englischen Geschäftslebens: Small Talk. Lernen Sie die Formulierungen und das Vokabular, um über Pläne zu sprechen, Besucher zu empfangen oder sich mit Kollegen zu unterhalten.
8 – 12 Teilnehmer/-innen

## English for Socializing and Small Talk A2 (Cornelsen)

14 UStd., 54,60 €

**438211**
**Sabine Burkard**
Mo., 26.10.2020 – Mo., 07.12.2020
7 x montags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203a

**438212**
**Sabine Burkard**
Mo., 01.02.2021 – Mo., 22.03.2021
7 x montags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203a

## English for Socializing and Small Talk B1/B2 (Cornelsen)

14 UStd., 54,60 €
**438213**
**Sabine Burkard**
Mo., 19.04.2021 – Mo., 07.06.2021
7 x montags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203a

## English for Business B1/B2

If you feel confident when using English in everyday situations but not in a business context, then these courses could help you close that gap. Improve your knowledge to include the skills you require for business in written and spoken English, e.g. business correspondence (writing letters, emails, memos, reports and CVs), telephoning, giving presentations, participating in meetings, small talk, discussing corporate structure, marketing and much more. There will also be a revision of tenses and grammatical structures.
The same textbook will be used in both semesters, which can be attended separately. Depending on your previous knowledge, you can start the course in either the first or second semester.
If you are not sure of your language level and/or need advice, please contact the vhs language advisory service (Sprachberatung). You can find the dates and times on our website under Anmeldung und Beratung / Sprachberatung.
8 – 12 Teilnehmer/-innen
The textbook that will be used in the course will be announced on the first evening.

22 UStd., 88,80 €

**438311**
**Christine Best**
Di., 27.10.2020 – Di., 26.01.2021
11 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203a

**438315**
**Christine Best**
Di., 23.02.2021 – Di., 18.05.2021
11 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203a

Foto: panthermedia

# Französisch

## Französisch sprechen – Typische Dialoge für Alltag und Urlaub (A2)

Wir werden auf einfachem Niveau viel Französisch sprechen: Alltagssituationen, Urlaub buchen, Telefonate, einkaufen, Restaurantbesuch, Wegbeschreibungen. Das spontane und freie Sprechen wird trainiert. Durch lautes Lesen von französischen Texten wird die Aussprache erheblich verbessert und das Selbstvertrauen beim Sprechen gestärkt.
Der Kurs eignet sich für alle, die bereits Französisch gelernt haben und das Sprechen üben möchten.

**440333**
**Aline Wendland**
10 UStd., 38,00 €
Sa., 14.11.2020, 10:15 – 12:45 Uhr
Sa., 14.11.2020, 13:45 – 16:15 Uhr
So., 15.11.2020, 10:00 – 13:15 Uhr
Anmeldeschluss: 05.11.2020
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

## Französisch für die Reise (A1)

Sie möchten eine Reise nach Frankreich machen und haben keine oder geringe Vorkenntnisse im Französischen? An diesem Wochenende werden Grundkenntnisse für die wichtigsten Situationen während einer Reise eingeübt (Einkauf, Wegbeschreibung, Hotel und Restaurant/Café), um Sie damit auf Ihren Auslandsaufenthalt sprachlich vorzubereiten. Praktische Informationen über das Reiseland ergänzen den Sprachunterricht. Erste Erfahrungen mit der französischen Sprache sind empfehlenswert, auch wenn diese schon länger zurückliegen.

**Französisch für den Urlaub A1 (Klett)**
ISBN 978-3-12-528825-6

**440305**
**Susanne Gäth**
15 UStd., 45,00 €
Fr., 12.03.2021, 18:00 – 21:15 Uhr
Sa., 13.03.2021, 10:00 – 13:15 Uhr
Sa., 13.03.2021, 14:30 – 17:00 Uhr
So., 14.03.2021, 09:45 – 13:00 Uhr
Anmeldeschluss: 03.03.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 1 - EG

Foto: fotolia.de

## Le Bourgogne ! Le vin des dieux et le dieu des vins

Depuis plus de 2000 ans le vin de Bourgogne est produit sur cette terre calcaire située entre Dijon et Montagny. Issu du pinot noir, il donne un vin béni des dieux si le millésime est favorable.
Au cours de la soirée nous dégusterons tout d'abord des bourgognes de la côte chalonnaise tels qu'un Givry, un Mercurey, puis un vin de la côte de Beaune tel qu'un Volnay, un Pommard et pour finir un premier cru de Morey-Saint-Denis dont vous n'oublierez pas les saveurs de fruits rouges et la longueur en bouche. Le tout sera accompagné de délicieux pâtés ainsi que de fromages pour votre plus grand plaisir.

**440322**
**Anne Jacquot**
4 UStd., 48,00 €
Fr., 16.04.2021, 18:15 – 21:15 Uhr
Anmeldeschluss: 06.04.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201

## Cuisiner et parler Marokkanische Küche in französischer Sprache

Dans ce séminaire nous allons parler français et préparer des plats français ensemble. De cette façon vous allez découvrir le vocabulaire autour de la cuisine tout en parlant français. Communiquez en français et mangez marocain.

**331042**
**Bouchra El Alami**
5 UStd., 33,00 €
Sa., 19.06.2021, 18:30 – 22:15 Uhr
Gesundheitshaus, Küche

## Paris et la vie autour (A2)

In diesem Kurs werden französische Texte über Paris gelesen und Redewendungen für ein Wochenende in Paris erlernt. Die Hauptstadt Frankreichs wird dabei im Vordergrund stehen.
Der Kurs eignet sich für alle, die bereits Französisch gelernt haben und das Sprechen üben möchten.

**440330**
**Aline Wendland**
6 UStd., 24,00 €
Sa., 31.10.2020, 10:15 – 12:45 Uhr
Sa., 31.10.2020, 13:45 – 16:15 Uhr
Anmeldeschluss: 22.10.2020
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201

**440331**
**Aline Wendland**
6 UStd., 24,00 €
Sa., 24.04.2021, 10:15 – 12:45 Uhr
Sa., 24.04.2021, 13:45 – 16:15 Uhr
Anmeldeschluss: 15.04.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 1 - EG

Foto: panthermedia

## La chanson française (A2/B1)

Ce cours vous propose de découvrir des célèbres chansons françaises d'hier et d'aujourd'hui et les plus grands artistes, de Charles Aznavour à ZAZ. Ce cours est idéal pour les personnes qui aiment la musique et la France !

**440332**
**Sébastien Goubault**
10 UStd., 38,00 €
Sa., 07.11.2020, 10:15 – 13:00 Uhr
Sa., 07.11.2020, 14:00 – 16:30 Uhr
So., 08.11.2020, 14:00 – 17:00 Uhr
Anmeldeschluss: 29.10.2020
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201

## L'art en France : architecture, peinture, sculpture (A2/B1)

Dans ce cours, on va parler de différents artistes (Monet, Signac, Rodin, …) et on va s'intéresser à différents types d'art. Tout cela en français et avec l'aide de divers médias (textes, images, vidéos). Ce weekend, venez visiter la France, venez visiter la France des arts !

**440334**
**Sébastien Goubault**
10 UStd., 38,00 €
Sa., 23.01.2021, 10:15 – 13:00 Uhr
Sa., 23.01.2021, 14:00 – 16:30 Uhr
So., 24.01.2021, 14:00 – 17:00 Uhr
Anmeldeschluss: 14.01.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

## L'amour à la française (A2 / B1)

La France est-elle vraiment le pays de l'amour ? Pour répondre à cette question, ce cours vous propose de découvrir de manière simple le romantisme à la française: des chansons, des lettres d'amour et des photographies célèbres.

**440336**
**Sébastien Goubault**
4 UStd., 17,00 €
Fr., 12.02.2021, 18:15 – 21:15 Uhr
Anmeldeschluss: 03.02.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

## Aussprachetraining Französisch (A1/A2)

Eine Sprache nicht nur lesen und verstehen, sondern auch aktiv Gespräche führen zu können, ist das Ziel beim Lernen von Sprachen. Um verstanden zu werden, ist die Aussprache wichtiger als eine perfekte Grammatik. In diesem Kurs werden wir uns darum ganz der französischen Aussprache widmen. Mit vielen spielerischen und praktischen Übungen werden Sie die Laute trainieren, die häufig Schwierigkeiten bereiten. Auch Sprachmelodie und Liaison werden geübt, so dass Sie auf einfache Gesprächssituationen im französischsprachigen Ausland gut vorbereitet sind.
Geeignet ist dieses Intensivseminar für all jene, die ihre Aussprache verbessern und festigen möchten und aktuell einen Französischkurs besuchen oder Grundkenntnisse im Französischen auf dem Niveau A1 oder A2 haben.

**440338**
**Sébastien Goubault**
10 UStd., 38,00 €
Sa., 08.05.2021, 10:15 – 13:00 Uhr
Sa., 08.05.2021, 14:00 – 16:30 Uhr
So., 09.05.2021, 14:00 – 17:00 Uhr
Anmeldeschluss: 29.04.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201

Foto: shutterstock

## Bildungsurlaub: Französische Woche

Im Rahmen der Unterrichtswoche können Sie Französischkenntnisse erwerben, auffrischen oder vertiefen. Französisch für den Beruf ist Bestandteil des Kurses.
Der Unterricht findet in verschiedenen Gruppen mit unterschiedlichen Niveaustufen statt. Um das richtige Niveau für sich zu finden, orientieren Sie sich bitte an dem Selbsteinstufungsbogen, den Sie bei der Kursbeschreibung auf unserer Homepage oder im vhs-Infotreff erhalten. Wenn Sie sich bezüglich des Niveaus nicht ganz sicher sind, wenden Sie sich bitte an unsere Sprachberatung, die Sie gerne persönlich und telefonisch berät.
Wenn Sie für diese Veranstaltung bei Ihrem Arbeitgeber einen Bildungsurlaub im Rahmen des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes NRW beantragen möchten, dann senden wir Ihnen gern auf Wunsch die Arbeitgeberbescheinigung inklusive Lerninhalten zu. In diesem Fall schreiben Sie uns nach der verbindlichen Anmeldung bitte eine E-Mail an infotreff@stadt-muenster.de.

**Unterricht:**
Montag bis Freitag
jeweils 09:00 – 16:00 Uhr

Treffpunkt 1. Unterrichtstag:
vhs-Aegidiimarkt, Foyer 2. Etage

**Mo., 28.06.2021 – Fr., 02.07.2021**
Anmeldeschluss: 11.05.2021
35 UStd., 181,00 €

A1.1: Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse
**440511**

A1.2: Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen
**440512**

A2: Grundkenntnisse
**440513**

B1: gute Kenntnisse
**440514**

B2: fortgeschrittene Kenntnisse
**440515**

C1: fachkundige Kenntnisse
**440516**

**Sie sind im richtigen Kurs?**
Falls das nicht der Fall sein sollte, sprechen Sie Ihre Kursleitung an oder nutzen Sie unsere Sprachberatung. Termine finden Sie auf unserer Homepage.

## Testen Sie sich selbst:

**Lehrwerksunabhängige Einstufung für das Sprachniveau A1 bis B1**
www.cornelsen.de/sprachtest/1.c.3491342.de

Bringen Sie die Auswertung mit in die Sprachberatung der Volkshochschule. Dort wird dann nach einem Beratungsgespräch die Zuordnung zu einem konkreten Kurs vorgenommen.
Sollten Sie ein Niveau oberhalb von B1 haben, wenden Sie sich bitte an die Sprachberatung.
Die aktuellen Beratungszeiten für Französisch finden Sie auf unserer Homepage im Bereich Anmeldung und Beratung unter der Rubrik Sprachberatung.

# Grundstufen A1

Sie haben noch nie Französisch gelernt oder haben erst begonnen, die französische Sprache zu erlernen? Dann sind Sie bei uns im Grundstufenbereich gut aufgehoben. Hier können Sie anfangen, Französisch zu lernen, oder dort fortsetzen, wo Sie unterbrochen haben.
Das Lehrwerk On y va ! A1 baut auf unterschiedlichen Kenntnissen auf. Jede Kursstufe umfasst bis zu 30 Unterrichtsstunden pro Semester und behandelt den Lehrstoff von ca. 3 Lektionen.
Der Lektionsstand ist bei den Kursstufen angegeben. Bei der Wahl des passenden Kurses hilft Ihnen gerne unsere Sprachberatung. Termine erfahren Sie telefonisch oder auf unserer Homepage.
Die angegebenen Lehrwerke sind im Buchhandel erhältlich und sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Zusätzliches Lehrmaterial bekommen Sie in vielen Sprachkursen als Kopie zum Selbstkostenpreis von der Kursleitung.

## Grundstufe 1 für Anfänger/-innen

### On y va ! A1, aktualisierte Ausgabe (Hueber), ab L. 1

ISBN 978-3-19-103325-5
30 UStd., 90,00 €

**441112**
**Sabine Barth**
Mo., 14.09.2020 – Mo., 25.01.2021
15 x montags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 5 - EG
Mo., 14.09. – 05.10.2020: Gymnasium Paulinum, Raum 207

**441113**
**Konstantin Hein**
Mi., 16.09.2020 – Mi., 27.01.2021
15 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 5 - EG
Mi., 16.09. – 07.10.2020: Gymnasium Paulinum, Raum 206

**441114**
**Susanne Gäth**
Di., 15.09.2020 – Di., 26.01.2021
15 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 5 - EG
Di., 15.09. – 06.10.2020: A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 119

28 UStd., 84,00 €

**441115**
**Ursula Horstmeier**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 09:15 – 10:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

30 UStd., 90,00 €

**441117**
**Susanne Gäth**
Mi., 17.02.2021 – Mi., 09.06.2021
15 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 5 - EG

## Grundstufe 2

### On y va ! A1, aktualisierte Ausgabe (Hueber), ab L. 4

ISBN 978-3-19-103325-5
30 UStd., 90,00 €

**441212**
**Sébastien Goubault**
Do., 17.09.2020 – Do., 21.01.2021
15 x donnerstags, 09:15 – 10:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

**441213**
**Konstantin Hein**
Mo., 14.09.2020 – Mo., 25.01.2021
15 x montags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 1 - EG
14.09. – 05.10.2020: Gymnasium Paulinum, Raum 206

**441214**
**Susanne Gäth**
Di., 15.09.2020 – Di., 26.01.2021
15 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 119

28 UStd., 84,00 €

**441215**
**Sabine Barth**
Mo., 22.02.2021 – Mo., 14.06.2021
14 x montags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 5 - EG

30 UStd., 90,00 €

**441217**
**Konstantin Hein**
Mi., 17.02.2021 – Mi., 09.06.2021
15 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 5 - EG

**441218**
**Susanne Gäth**
Di., 16.02.2021 – Di., 15.06.2021
15 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 5 - EG

## Grundstufe 3

### On y va ! A1, aktualisierte Ausgabe (Hueber), ab L. 6/7

ISBN 978-3-19-103325-5
30 UStd., 90,00 €

**441312**
**Konstantin Hein**
Di., 15.09.2020 – Di., 26.01.2021
15 x dienstags, 09:15 – 10:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203

28 UStd., 84,00 €

**441315**
**Sébastien Goubault**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 09:15 – 10:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

**441316**
**Konstantin Hein**
Mo., 22.02.2021 – Mo., 14.06.2021
14 x montags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 1 - EG

30 UStd., 90,00 €

**441317**
**Susanne Gäth**
Di., 16.02.2021 – Di., 15.06.2021
15 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 119

Foto: Sabine Barth

*Sabine Barth*

## Aufbaustufen A2

In den Aufbaustufen arbeiten Sie mit dem Lehrwerk On y va ! A2. Je nach Ihren Vorkenntnissen können Sie bei unterschiedlichen Lektionen beginnen. Der Lektionsstand ist bei den Kursstufen angegeben. Die Kurse der Aufbaustufe 1 sind auch geeignet für Fortsetzer/-innen der Auffrischung A1.
Bei der Wahl des passenden Kurses hilft Ihnen gerne unsere Sprachberatung. Termine erfahren Sie telefonisch und auf unserer Homepage. Die angegebenen Lehrwerke sind im Buchhandel erhältlich und sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Zusätzliches Lehrmaterial bekommen Sie in vielen Sprachkursen als Kopie zum Selbstkostenpreis von der Kursleitung.

### Aufbaustufe 1

**On y va ! A2, aktualisierte Ausgabe (Hueber), ab L. 1**
ISBN 978-3-19-003351-4
30 UStd., 90,00 €

**442113**
**Konstantin Hein**
Do., 17.09.2020 – Do., 21.01.2021
15 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 7 - 1. OG
17.09. – 08.10.2020: Gymnasium Paulinum, Raum 207

**442117**
**Konstantin Hein**
Di., 16.02.2021 – Di., 15.06.2021
15 x dienstags, 09:15 – 10:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203

### Aufbaustufe 2

**On y va ! A2, aktualisierte Ausgabe, (Hueber), ab L. 3/4**
ISBN 978-3-19-003351-4
30 UStd., 90,00 €

**442212**
**Ursula Horstmeier**
Do., 17.09.2020 – Do., 21.01.2021
15 x donnerstags, 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 204

28 UStd., 84,00 €

**442216**
**Konstantin Hein**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 7 - 1. OG

### Aufbaustufe 3

**On y va ! A2, aktualisierte Ausgabe (Hueber), ab L. 7/8**
ISBN 978-3-19-003351-4
30 UStd., 90,00 €

**442312**
**Marie Denorme**
Do., 17.09.2020 – Do., 21.01.2021
15 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 7 - 1. OG
17.09. – 08.10.2020: Gymnasium Paulinum, Raum 207

28 UStd., 84,00 €

**442316**
**Ursula Horstmeier**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 204

## Kurse für Fortgeschrittene B1 – B1+

Vous avez terminé le Grund- et Aufbaustufe ou notre Auffrischung A2 ? Pour participer aux cours suivants vous devriez avoir le niveau A2 du cadre de référence du Conseil de l'Europe pour l'apprentissage des langues.
Dans les cours suivants, avec un manuel et des textes supplémentaires vous allez approfondir vos connaissances pour atteindre le niveau B1 du cadre de référence du Conseil de l'Europe pour l'apprentissage des langues.
Les manuels sont disponibles dans les librairies. Ils ne sont pas compris dans le prix du cours. Vous recevrez du materiel complémentaire sous forme de copie que vous payerez directement à votre professeur.

### Fortgeschrittene 1

**On y va ! B1 aktualisierte Auflage (Hueber), ab L. 1**
ISBN 978-3-19-103354-5
30 UStd., 90,00 €

**443116**
**Sébastien Goubault**
Di., 16.02.2021 – Di., 15.06.2021
15 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 1 - EG

### Fortgeschrittene 3

**On y va ! B1 aktualisierte Auflage (Hueber), ab L. 6/7**
ISBN 978-3-19-103354-5
30 UStd., 90,00 €

**443312**
**Sébastien Goubault**
Do., 17.09.2020 – Do., 21.01.2021
15 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 5 - EG
17.09. – 08.10.2020: Gymnasium Paulinum, Raum 208

*Foto: Ursula Horstmeier*

*Ursula Horstmeier*

## Fortgeschrittene 4 (B1+)

Vous avez terminé le niveau B1 et vous voulez encore intensifier vos connaissances ? Dans les cours suivants, vous allez approfondir vos connaissances au niveau B1. Les manuels sont disponibles dans les librairies. Ils ne sont pas compris dans le prix du cours. Vous recevrez du materiel complémentaire sous forme de copie que vous payerez directement à votre professeur.

vhs-extra

### Voyages neu B1 (Klett), ab L. 1
ISBN 978-3-12-529431-8
30 UStd., 105,00 €

**443512**
**Susanne Gäth**
Mi., 16.09.2020 – Mi., 27.01.2021
15 x mittwochs, 09:15 – 10:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203a
8 – 12 Teilnehmer/-innen

### Voyages neu B1 (Klett), ab L. 3
ISBN 978-3-12-529431-8
30 UStd., 105,00 €

**443515**
**Susanne Gäth**
Mi., 17.02.2021 – Mi., 09.06.2021
15 x mittwochs, 09:15 – 10:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203a
8 – 12 Teilnehmer/-innen

### Le nouvel édito, niveau B1, ab L. 7
ISBN 978-3-12-529347-2
30 UStd., 90,00 €

**443612**
**Susanne Gäth**
Mi., 16.09.2020 – Mi., 27.01.2021
15 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 7 - 1. OG
Mi., 16.09. – 07.10.2020: Gymnasium Paulinum, Raum 207

### Le nouvel édito, niveau B1, ab L. 9
ISBN 978-3-12-529347-2
30 UStd., 90,00 €

**443615**
**Susanne Gäth**
Mi., 17.02.2021 – Mi., 09.06.2021
15 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 7 - 1. OG

# Auffrischung, Wiederholung, Vertiefung A1 – B1

Haben Sie Französisch schon in Ihrer Schulzeit gelernt und möchten nun einen Wiedereinstieg wagen? Oder möchten Sie Ihre vor kurzem erworbenen Kenntnisse festigen, bevor Sie in die nächste Niveaustufe einsteigen? Dann sind Sie bei uns im Auffrischungsbereich gut aufgehoben. Die Kurse sind sehr kommunikativ ausgelegt, das heißt, Sie werden von Anfang an viel sprechen. Dabei entdecken Sie, wie viel Spaß es macht, wieder Französisch zu lernen. Mithilfe von Lehrbüchern und leichten authentischen Texten wiederholen Sie den Unterrichtsstoff von Anfang an. Je nach Ihren Vorkenntnissen können Sie im Auffrischungsbereich auf unterschiedlichen Sprachniveaus einsteigen.
Bei der Wahl des passenden Kurses hilft Ihnen gerne unsere Sprachberatung. Termine erfahren Sie telefonisch und auf unserer Homepage.
Die angegebenen Lehrwerke sind im Buchhandel erhältlich und sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Zusätzliches Lehrmaterial bekommen Sie in vielen Sprachkursen als Kopie zum Selbstkostenpreis von der Kursleitung.

## Auffrischung von Anfang an: A1

Sie haben bereits ca. 2 Jahre Französisch in Ihrer Schulzeit gelernt oder in einem anderen Rahmen vergleichbare Kenntnisse erworben? Sie möchten diese Kenntnisse jetzt auffrischen?
Das Lehrwerk Intermezzo ist auf ein Semester angelegt und wiederholt Grundkenntnisse der französischen Grammatik wie z. B. Konjugation der Verben, Frageformen, verschiedene Pronomen, Verneinung, Artikel und Teilungsartikel. Dabei aktivieren Sie Ihren Wortschatz in den Bereichen sich und sein Umfeld vorstellen, Freizeitaktivitäten, Essen und Trinken, Wegbeschreibung, Einkaufen.

### Intermezzo (Hueber)
ISBN 978-3-19-109600-7
30 UStd., 90,00 €

**445112**
**Sébastien Goubault**
Do., 17.09.2020 – Do., 21.01.2021
15 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 5 - EG
17.09. – 08.10.2020: Gymnasium Paulinum, Raum 208

28 UStd., 84,00€

**445115**
**Sébastien Goubault**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 5 - EG

Corona-bedingt kann es aufgrund der aktuellen Regelungen zum Infektionsschutz zu Änderungen bei den Programmangeboten und Teilnehmerzahlen kommen. Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage. www.vhs.muenster.de

## Auffrischung A2

Sie haben bereits die Aufbaustufe beendet, fühlen sich aber noch nicht sicher genug auf dem Niveau A2? Sie haben an der Auffrischung A1 teilgenommen und möchten weiterlernen? Oder vielleicht liegen Ihre Sprachkenntnisse von ca. 4 Jahren Schulfranzösisch schon länger zurück?
In diesen Kursen werden Sie Ihre Kenntnisse auf dem A2-Niveau wieder auffrischen, vertiefen und erweitern. Besonders Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit werden Sie verbessern.
Das Lehrwerk Rebonjour A2 ist auf 2 Semester angelegt und ermöglicht Ihnen, Ihre Kenntnisse in kurzer Zeit wieder aufzufrischen oder zu intensivieren, um auf das nächste Sprachniveau zu gelangen.

### Rebonjour A2 (Hueber), ab L. 1

ISBN 978-3-19-003373-7
30 UStd., 90,00 €

**445212**
**Marie Denorme**
Mo., 14.09.2020 – Mo., 25.01.2021
15 x montags, 18:15 – 19:45 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 119

28 UStd., 84,00 €

**445216**
**Marie Denorme**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 7 - 1. OG

### Rebonjour A2 (Hueber), ab L. 4

ISBN 978-3-19-003373-7
30 UStd., 90,00 €

**445221**
**Sébastien Goubault**
Di., 15.09.2020 – Di., 26.01.2021
15 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 1 - EG
15.09. – 06.10.2020: Gymnasium Paulinum, Raum 206

28 UStd., 84,00 €

**445225**
**Marie Denorme**
Mo., 22.02.2021 – Mo., 14.06.2021
14 x montags, 18:15 – 19:45 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 119

*Foto: Anna Ewig*

## Auffrischung B1

Sie haben bereits die Fortgeschrittenenkurse beendet, fühlen sich aber noch nicht sicher genug auf dem Niveau B1? Oder vielleicht liegen Ihre Sprachkenntnisse auf dem B1-Niveau schon länger zurück?
In diesen Kursen werden Sie Ihre Kenntnisse wieder auffrischen, vertiefen und erweitern. Besonders Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit werden Sie verbessern.
Das Lehrwerk Reprise B1 ist auf 3 Semester angelegt und ermöglicht Ihnen, Ihre Kenntnisse in kurzer Zeit wieder aufzufrischen oder zu intensivieren, um auf das nächste Sprachniveau zu gelangen.

### Reprise B1 (Hueber), ab L. 1

ISBN 978-3-19-003380-5
30 UStd., 90,00 €

**445312**
**Sébastien Goubault**
Mi., 16.09.2020 – Mi., 27.01.2021
15 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201

28 UStd., 84,00 €

**445315**
**Sébastien Goubault**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 5 - EG

### Reprise B1 (Hueber), ab L. 4

ISBN 978-3-19-003380-5
30 UStd., 90,00 €

**445325**
**Sébastien Goubault**
Mi., 17.02.2021 – Mi., 09.06.2021
15 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201

# Konversationskurse von A2 – C2

Im Folgenden finden Sie Kurse auf unterschiedlichen Niveaustufen des Europäischen Referenzrahmens, die den Schwerpunkt auf Konversation legen. In einigen Kursen werden Sie zusätzlich mit einem Lehrbuch arbeiten. Die angegebenen Lehrwerke sind im Buchhandel erhältlich und sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Des weiteren gibt es Kurse mit eigens dafür erstellten Materialien (Texte zur Landeskunde, Literatur oder zum Tagesgeschehen). Diese erhalten Sie als Kopie zum Selbstkostenpreis von der Kursleitung. Alle Kurse geben Ihnen einen Einblick in die Kultur Frankreichs und der frankofonen Länder.
Bei der Wahl des passenden Kurses hilft Ihnen unsere Sprachberatung. Termine erfahren Sie telefonisch oder auf unserer Homepage.

## Conversation A2 – B1

Vous voulez améliorer vos connaissances de français ? Vous avez peut-être pris part à nos cours 'Auffrischung' et vous voulez encore intensifier vos connaissances de langue ? Joignez-vous alors à nous : dans ces cours, vous pouvez améliorer votre niveau de langue française aussi bien en grammaire qu'en vocabulaire. Le matériel utilisé vous sera communiqué lors de la première rencontre.
Les manuels sont disponibles dans les librairies. Ils ne sont pas compris dans le prix du cours. Vous recevrez du matériel complémentaire sous forme de copie que vous payerez directement à votre professeur.
Pour participer aux cours suivants vous devriez avoir le niveau A2 du cadre de référence du Conseil de l'Europe pour l'apprentissage des langues. Vous aurez pour but d'atteindre le niveau B1.

### Communication progressive du français A2/B1 (Klett)

ISBN 978-3-12-526046-7
30 UStd., 90,00 €

**446212**
**Sébastien Goubault**
Di., 15.09.2020 – Di., 26.01.2021
15 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 1 - EG
15.09. – 06.10.2020: Gymnasium Paulinum, Raum 206

**446215**
**Sébastien Goubault**
Di., 16.02.2021 – Di., 15.06.2021
15 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 1 - EG

## Conversation B1 – B2

Vous voulez encore intensifier vos connaissances de français ? Vous avez déjà un niveau de français B1 ? Joignez-vous alors à nous : dans ces cours, vous pouvez améliorer votre niveau de langue française aussi bien en grammaire qu'en vocabulaire. Le matériel utilisé vous sera communiqué lors de la première rencontre.
Les manuels sont disponibles dans les librairies. Ils ne sont pas compris dans le prix du cours. Vous recevrez du matériel complémentaire sous forme de copie que vous payerez directement à votre professeur.

30 UStd., 90,00 €

**446312**
**Monika Arndt**
Do., 17.09.2020 – Do., 21.01.2021
15 x donnerstags, 09:00 – 10:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203

**446313**
**Monika Arndt**
Do., 17.09.2020 – Do., 21.01.2021
15 x donnerstags, 10:45 – 12:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203

**446314**
**Sabine Barth**
Do., 17.09.2020 – Do., 21.01.2021
15 x donnerstags, 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202
Buch: On y va B1, ab L. 5

28 UStd., 84,00 €

**446316**
**Monika Arndt**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 09:00 – 10:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203

**446317**
**Monika Arndt**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 10:45 – 12:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203

**446318**
**Sabine Barth**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202
Buch: On y va B1, ab L. 6

vhs-extra

### Initiation à la littérature française d'hier et d'aujourd'hui B1 – B2

Dans ces cours, vous aurez l'occasion d'avoir un aperçu sur la littérature d'hier et d'aujourd'hui. Votre professeur vous proposera plusieurs extraits de textes d'auteurs français et francophones qui serviront de base à la conversation et à la grammaire ... et peut-être aurez-vous envie de lire le texte intégral chez vous.
Les manuels sont disponibles dans les librairies. Ils ne sont pas compris dans le prix du cours. Vous recevrez du matériel complémentaire sous forme de copie que vous payerez directement à votre professeur.
Pour participer aux cours suivants vous devriez avoir le niveau B1 du cadre de référence du Conseil de l'Europe pour l'apprentissage des langues.

30 UStd., 105,00 €

**446321**
**Olga Robert**
Di., 15.09.2020 – Di., 26.01.2021
15 x dienstags, 11:15 – 12:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203
8 – 12 Teilnehmer/-innen

**446325**
**Olga Robert**
Di., 16.02.2021 – Di., 15.06.2021
15 x dienstags, 11:15 – 12:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203
8 – 12 Teilnehmer/-innen

## Conversation B2

Vous voulez améliorer et intensifier vos connaissances de français ? Joignez-vous alors à nous : dans ces cours, vous pouvez améliorer votre niveau de langue française aussi bien en grammaire qu'en vocabulaire. Le matériel utilisé vous sera communiqué lors de la première rencontre.
Les manuels sont disponibles dans les librairies. Ils ne sont pas compris dans le prix du cours. Vous recevrez du matériel complémentaire sous forme de copie que vous payerez directement à votre professeur.
Pour participer aux cours suivants vous devriez avoir le niveau B1 du cadre de référence du Conseil de l'Europe pour l'apprentissage des langues. Vous aurez pour but d'atteindre le niveau B2.

30 UStd., 90,00 €

**446412**
**Olga Robert**
Di., 15.09.2020 – Di., 26.01.2021
15 x dienstags, 09:15 – 10:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

**446415**
**Olga Robert**
Di., 16.02.2021 – Di., 15.06.2021
15 x dienstags, 09:15 – 10:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

Foto: Olga Robert

*Olga Robert*

## Conversation B2 – C1

Vous vous intéressez non seulement à la littérature française, mais aussi à l'actualité ? Dans ces cours vous choisirez sur proposition de votre professeur une œuvre de moyenne difficulté sur laquelle vous allez discuter en révisant la grammaire.
Vous allez vous entraîner à la conversation et apprendre beaucoup de choses sur notre pays voisin.
Les manuels sont disponibles dans les librairies. Ils ne sont pas compris dans le prix du cours. Vous recevrez du matériel complémentaire sous forme de copie que vous payerez directement à votre professeur.
Pour participer aux cours suivants vous devriez avoir le niveau B2 du cadre de référence du Conseil de l'Europe pour l'apprentissage des langues. Vous aurez pour but d'atteindre le niveau C1.

30 UStd., 105,00 €

**446512**
**Olga Robert**
Mi., 16.09.2020 – Mi., 27.01.2021
15 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203
8 – 12 Teilnehmer/-innen

**446515**
**Olga Robert**
Mi., 17.02.2021 – Mi., 09.06.2021
15 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203
8 – 12 Teilnehmer/-innen

Foto: Anne Jacquot

*Anne Jacquot*

### La France et son actualité artistique B2 – C1

Ces cours proposent des exercices de grammaire, une lecture choisie par le groupe ainsi que des séquences de télévision concernant l'actualité artistique française. Lectures et photocopies ne sont pas comprises dans le prix du cours, vous les payerez directement à votre professeur.

30 UStd., 90,00 €

**446522**
**Anne Jacquot**
Fr., 18.09.2020 – Fr., 22.01.2021
15 x freitags, 09:30 – 11:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 204

**446525**
**Anne Jacquot**
Fr., 19.02.2021 – Fr., 11.06.2021
15 x freitags, 09:30 – 11:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 204

### Le patrimoine français à la loupe B2 – C1

Dans ce cours, nous parcourons villes, villages, églises, abbayes grâce à des textes et également grâce à des vidéos enregistrées pour le plus grand plaisir des yeux.
Quelques exercices de grammaire sont proposés en début de cours et pour finir nous lisons et commentons une lecture choisie par les participants. Les lectures ne sont pas comprises dans le prix du cours ni les photocopies que vous payerez directement à votre professeur.

30 UStd., 90,00 €

**446532**
**Anne Jacquot**
Di., 15.09.2020 – Di., 26.01.2021
15 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

**446535**
**Anne Jacquot**
Di., 16.02.2021 – Di., 15.06.2021
15 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

## Conversation C1 – C2

### Littérature et actualité C1 – C2

Pour participer aux cours suivants vous devriez avoir le niveau C1 du cadre de référence du Conseil de l'Europe pour l'apprentissage des langues. Vous aurez pour but d'atteindre le niveau C2.
Vous vous intéressez à la littérature mais aussi à la politique, à l'actualité ? Dans ce cours vous aurez l'occasion de parfaire vos connaissances en grammaire mais surtout de parler sur l'actualité grâce à des articles apportés par votre professeur. De plus vous choisirez ensemble une lecture que vous aurez le plaisir d'analyser et de commenter.
Lectures et photocopies ne sont pas comprises dans le prix du cours. Vous pourrez les payer directement à votre professeur.

30 UStd., 90,00 €

**446612**
**Anne Jacquot**
Mi., 16.09.2020 – Mi., 27.01.2021
15 x mittwochs, 09:15 – 10:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

**446615**
**Anne Jacquot**
Mi., 17.02.2021 – Mi., 09.06.2021
15 x mittwochs, 09:15 – 10:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

### Quoi de neuf ? C1 – C2

En suivant ce cours, vous vous tiendrez au courant des actualités à partir de journaux, d'émissions télévisées ou radiophoniques etc.
Vous recevrez ce matériel sous forme de copies que vous payerez directement à votre professeur.

30 UStd., 90,00 €

**446622**
**Marie-Claire Piquemal**
Mo., 14.09.2020 – Mo., 25.01.2021
15 x montags, 09:15 – 10:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201

**446623**
**Catherine Baron**
Mi., 16.09.2020 – Mi., 27.01.2021
15 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 4 - EG
16.09. – 07.10.2020: Gymnasium Paulinum, Raum 209

28 UStd., 84,00 €

**446625**
**Marie-Claire Piquemal**
Mo., 22.02.2021 – Mo., 14.06.2021
14 x montags, 09:15 – 10:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201

30 UStd., 90,00 €

**446626**
**Catherine Baron**
Mi., 17.02.2021 – Mi., 09.06.2021
15 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 4 - EG

Foto: Catherine Baron

*Catherine Baron*

Foto: Anna Ewig

Foto: Anna Ewig

# Italienisch

## Italienisch für die Reise

vhs-extra

Sie möchten eine Reise nach Italien machen und haben noch kein Italienisch gelernt? An diesem Wochenende werden Grundkenntnisse für die wichtigsten Situationen eingeübt (Einkauf, Wegbeschreibung, Hotel und Restaurant), um Sie damit auf Ihren Auslandsaufenthalt sprachlich vorzubereiten. Praktische Informationen über das Reiseland ergänzen den Sprachunterricht.
5 – 9 Teilnehmer/-innen

**450301**
**Massimiliano Manzan**
15 UStd., 87,00 €
Fr., 19.03.2021, 18:00 – 21:15 Uhr
Sa., 20.03.2021, 10:00 – 13:15 Uhr
Sa., 20.03.2021, 14:30 – 17:00 Uhr
So., 21.03.2021, 09:45 – 13:00 Uhr
Anmeldeschluss: 10.03.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 1 - EG

## Viva le vacanze! Italienisch für die Reise

Sie planen eine Reise nach Italien? Sie sprechen noch kein Italienisch? Dann besuchen Sie diesen sechswöchigen Kurs! Er vermittelt Ihnen kompakt die Sprachkenntnisse, die helfen, sich im Land besser zurechtzufinden. Sie trainieren wichtige Redemittel, die Sie im Urlaub benötigen, z.B. Begrüßung und Verabschiedung, Hotel, Restaurant, Apotheke, Wegbeschreibung und Einkauf. Praktische Informationen über das Urlaubsland ergänzen den Sprachunterricht, damit Sie auf Ihren Aufenthalt gut vorbereitet sind. … und vielleicht haben Sie nach dem Urlaub Lust, Ihre Italienischkenntnisse noch auszubauen, denn es gibt 70 Millionen Menschen auf der Welt, mit denen Sie sich dann unterhalten könnten!
8 – 12 Teilnehmer/-innen

**Viva le vacanze! (Hueber)**
ISBN 978-3-19-207243-7

**450303**
**Laura Paolucci**
24 UStd., 84,00 €
Mo., 12.04.2021 – Mi., 19.05.2021
Mo., Mi., 18:00 – 19:30 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 215

## Bildungsurlaub: Italienische Woche

Im Rahmen der Unterrichtswoche können Sie Italienischkenntnisse erwerben, auffrischen oder vertiefen. Italienisch für den Beruf ist Bestandteil des Kurses.
Der Unterricht findet in verschiedenen Gruppen mit unterschiedlichen Niveaustufen statt. Um das richtige Niveau für sich zu finden, orientieren Sie sich bitte an dem Selbsteinstufungsbogen, den Sie bei der Kursbeschreibung auf unserer Homepage oder im vhs-Infotreff erhalten. Wenn Sie sich bezüglich des Niveaus nicht ganz sicher sind, wenden Sie sich bitte an unsere Sprachberatung, die Sie gerne persönlich und telefonisch berät.

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

**Donatella Caniglia/Massimiliano Manzan (Beratung)**

**Unterricht:**
Montag bis Freitag
jeweils 09:00 – 16:00 Uhr
Treffpunkt 1. Unterrichtstag:
vhs-Aegidiimarkt, Foyer 2. Etage

**Mo., 06. – Fr., 10.09.2021**
Anmeldeschluss: 06.07.2021
35 UStd., 181,00 €

A1.1: Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse
**450511**

A1.2: Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen
**450512**

A2: Grundkenntnisse
**450513**

B1: gute Kenntnisse
**450514**

B2: fortgeschrittene Kenntnisse
**450515**

Foto: Anna Ewig

## Italienisch Kompakt für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Einwöchige Intensivkurse, die am Wochenende und in der Woche darauf abends von Montag bis Donnerstag auf verschiedenen Niveaustufen stattfinden. Hier können Sie Sprachen neu erlernen, Sprachkenntnisse auffrischen oder vertiefen. Die Kurse eignen sich gut für Berufstätige, da außerhalb der Unterrichtsstunden keine zusätzliche Vorbereitung durch die Teilnehmer/-innen nötig ist.
Der Unterricht findet in verschiedenen Gruppen mit unterschiedlichen Niveaustufen statt. Um das richtige Niveau für sich zu finden, orientieren Sie sich bitte an dem Selbsteinstufungsbogen, den Sie bei der Kursbeschreibung auf unserer Homepage oder im vhs-Infotreff erhalten. Wenn Sie sich bezüglich des Niveaus nicht ganz sicher sind, wenden Sie sich bitte an unsere Sprachberatung, die Sie gerne persönlich und telefonisch berät.
Die Unterrichtsmaterialien werden zur Verfügung gestellt und sind im Entgelt enthalten.

**Donatella Caniglia/Massimiliano Manzan (Beratung)**

**Unterricht jeweils:**
Sa., 15:00 – 17:30 Uhr
So., 10:00 – 16:00 Uhr
Mo. – Do., 19:00 – 21:30 Uhr
Wilhelm-Hittorf-Gymnasium
**Wichtig!** Eingang: Straße „Am Wasserturm“

*Foto: Donatella Caniglia*

*Donatella Caniglia*

*Foto: Massimiliano Manzan*

*Massimiliano Manzan*

### Sa., 06.02.2021 – Do., 11.02.2021

Anmeldeschluss: 26.01.2021
21 UStd., 88,50 €

A1.1: Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse
**450611**

A1.2: Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen
**450612**

A2: Grundkenntnisse
**450613**

B1: gute Kenntnisse
**450614**

B2: fortgeschrittene Kenntnisse
**450615**

### Sa., 26.06.2021 – Do., 01.07.2021

Anmeldeschluss: 15.06.2021
21 UStd., 88,50 €

A1.1: Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse
**450621**

A1.2: Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen
**450622**

A2: Grundkenntnisse
**450623**

B1: gute Kenntnisse
**450624**

B2: fortgeschrittene Kenntnisse
**450625**

### Testen Sie sich selbst:

**Con piacere A1**
http://einstufungstests.klett-sprachen.de/einstufung/index.php?questname=conpiacere&questclass=A1

**Con piacere A2**
http://einstufungstests.klett-sprachen.de/einstufung/index.php?questname=conpiacere&questclass=A2

**Con piacere B1**
http://einstufungstests.klett-sprachen.de/einstufung/index.php?questname=conpiacere&questclass=B1

Mit den Einstufungstests zu dem Lehrwerk Con piacere (Klett) können Sie selbst Ihre Sprachkenntnisse auf dem jeweiligen Niveau beurteilen.
Bringen Sie die Auswertung mit in die Sprachberatung der Volkshochschule. Dort wird dann nach einem Beratungsgespräch die Zuordnung zu einem konkreten Kurs vorgenommen.
Sollten Sie ein Niveau oberhalb von B1 haben, wenden Sie sich bitte an die Sprachberatung.
Die aktuellen Beratungszeiten für Italienisch finden Sie auf unserer Homepage im Bereich Anmeldung und Beratung unter der Rubrik Sprachberatung.

# Grundstufen A1

Sie haben noch nie Italienisch gelernt oder haben erst begonnen, die italienische Sprache zu erlernen? Dann sind Sie bei uns im Grundstufenbereich gut aufgehoben. Hier können Sie anfangen, Italienisch zu lernen, oder dort fortsetzen, wo Sie unterbrochen haben. Als Anfänger/-in benötigen Sie drei Semester, um das Lehrwerk Con piacere nuovo A1 zu beenden. Jede Kursstufe umfasst bis zu 30 Unterrichtsstunden pro Semester. Der Lektionsstand ist bei den Kursstufen angegeben. Bei der Wahl des passenden Kurses hilft Ihnen gerne unsere Sprachberatung. Termine erfahren Sie telefonisch und auf unserer Homepage.
Das angegebene Lehrwerk ist im Buchhandel erhältlich und ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Zusätzliches Lehrmaterial bekommen Sie in vielen Sprachkursen als Kopie zum Selbstkostenpreis von der Kursleitung.

## Grundstufe 1

### Con piacere nuovo A1 (Klett), ab L. 1

ISBN 978-3-12-525201-1
30 UStd., 90,00 €

**451112**
**Elena Bianchi**
Do., 17.09.2020 – Do., 21.01.2021
15 x donnerstags, 09:15 – 10:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

**451113**
**Stefano D'Alessandro**
Mo., 14.09.2020 – Mo., 25.01.2021
15 x montags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 4 - EG
Mo., 14.09. – 05.10.2020: Gymnasium Paulinum, Raum 219

**451114**
**Laura Paolucci**
**Stefano D'Alessandro**
Di., 15.09.2020 – Di., 26.01.2021
15 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 120

**451115**
**Rut Laborda Massolo**
**Stefano D'Alessandro**
Mi., 16.09.2020 – Mi., 27.01.2021
15 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 219

28 UStd., 84,00 €

**451212**
**Rut Laborda Massolo**
Mo., 22.02.2021 – Mo., 14.06.2021
14 x montags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

30 UStd., 90,00 €

**451213**
**Stefano D'Alessandro**
Di., 16.02.2021 – Di., 15.06.2021
15 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 215

## Grundstufe 2

### Con piacere nuovo A1 (Klett), ab L. 3/4

ISBN 978-3-12-525201-1
30 UStd., 90,00 €

**452115**
**Elena Bianchi**
Di., 15.09.2020 – Di., 26.01.2021
15 x dienstags, 09:15 – 10:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

**452116**
**Stefano D'Alessandro**
Do., 17.09.2020 – Do., 21.01.2021
15 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 215

*Foto: Laura Paolucci*

*Laura Paolucci*

**452117**
**Massimiliano Manzan**
Mo., 14.09.2020 – Mo., 25.01.2021
15 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 7 - EG
Mo., 14.09. – 05.10.2020: A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 119

**452118**
**Massimiliano Manzan**
Di., 15.09.2020 – Di., 26.01.2021
15 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 7 - EG
Di., 15.09. – 06.10.2020: A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 118

28 UStd., 84,00 €

**452212**
**Elena Bianchi**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 09:15 – 10:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201

**452213**
**Stefano D'Alessandro**
Mo., 22.02.2021 – Mo., 14.06.2021
14 x montags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 4 - EG

30 UStd., 90,00 €

**452214**
**Laura Paolucci**
Di., 16.02.2021 – Di., 15.06.2021
15 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 120

**452215**
**Rut Laborda Massolo**
Mi., 17.02.2021 – Mi., 09.06.2021
15 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 219

## Grundstufe 3

### Con piacere nuovo A1 (Klett), ab L. 6/7

ISBN 978-3-12-525201-1
24 UStd., 72,00 €

**453115**
**Massimiliano Manzan**
Di., 06.10.2020 – Di., 26.01.2021
12 x dienstags, 16:00 – 17:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 6 - EG

30 UStd., 90,00 €

**453215**
**Elena Bianchi**
Di., 16.02.2021 – Di., 15.06.2021
15 x dienstags, 09:15 – 10:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

28 UStd., 84,00 €

**453216**
**Stefano D'Alessandro**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 215

**453217**
**Massimiliano Manzan**
Mo., 22.02.2021 – Mo., 14.06.2021
14 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 7 - 1. OG

30 UStd., 90,00 €

**453218**
**Massimiliano Manzan**
Di., 16.02.2021 – Di., 15.06.2021
15 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 7 - 1. OG

# Aufbaustufen A2

In den Aufbaustufen arbeiten Sie mit dem Lehrwerk Con piacere A2 oder Con piacere nuovo A2. Je nach Ihren Vorkenntnissen können Sie bei unterschiedlichen Lektionen beginnen. Der Lektionsstand ist bei den Kursstufen angegeben.
Bei der Wahl des passenden Kurses hilft Ihnen gerne unsere Sprachberatung. Termine erfahren Sie telefonisch und auf unserer Homepage.
Das angegebene Lehrwerk ist im Buchhandel erhältlich und ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Zusätzliches Lehrmaterial bekommen Sie in vielen Sprachkursen als Kopie zum Selbstkostenpreis von der Kursleitung.

## Aufbaustufe 1

### Con piacere nuovo A2 (Klett), ab L. 1

ISBN 978-3-12-525206-06
30 UStd., 90,00 €

**454113**
**Elena Bianchi**
Di., 15.09.2020 – Di., 26.01.2021
15 x dienstags, 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

**454118**
**Massimiliano Manzan**
Di., 16.02.2021 – Di., 15.06.2021
15 x dienstags, 16:00 – 17:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 6 - EG

## Aufbaustufe 2

### Con piacere nuovo A2 (Klett), ab L. 3/4

ISBN 978-3-12-525206-06
30 UStd., 90,00 €

**454214**
**Elena Bianchi**
Do., 17.09.2020 – Do., 21.01.2021
15 x donnerstags, 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201

**454216**
**Giulia Carrieri**
Mi., 16.09.2020 – Mi., 27.01.2021
15 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 120

**454217**
**Massimiliano Manzan**
Mi., 16.09.2020 – Mi., 27.01.2021
15 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 119

**454222**
**Elena Bianchi**
Di., 16.02.2021 – Di., 15.06.2021
15 x dienstags, 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

## Aufbaustufe 3

### Con piacere A2 (Klett), ab L. 8/9

ISBN 978-3-12-525183-0
30 UStd., 105,00 €

**454311**
**Massimiliano Manzan**
Do., 17.09.2020 – Do., 21.01.2021
15 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 119
8 – 12 Teilnehmer/-innen

### Con piacere A2 nuovo (Klett), ab L. 6/7

ISBN 978-3-12-525206-06
28 UStd., 84,00 €

**454317**
**Elena Bianchi**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201

30 UStd., 90,00 €

**454318**
**Giulia Carrieri**
Mi., 17.02.2021 – Mi., 09.06.2021
15 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 120

**454319**
**Massimiliano Manzan**
Mi., 17.02.2021 – Mi., 09.06.2021
15 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 119

## Kurse für Fortgeschrittene B1

Sie haben bereits das A2-Niveau im Italienischen erreicht. In den folgenden Kursen können Sie Ihre Sprachkenntnisse vertiefen und ausweiten, um das Sprachniveau B1 zu erreichen. Bei der Wahl des passenden Kurses hilft Ihnen gerne unsere Sprachberatung. Termine erfahren Sie telefonisch und auf unserer Homepage.
Die angegebenen Lehrwerke sind im Buchhandel erhältlich und sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Zusätzliches Lehrmaterial bekommen Sie in vielen Sprachkursen als Kopie zum Selbstkostenpreis von der Kursleitung.

## Fortgeschrittene 1

### Con piacere B1 nuovo (Klett), ab L. 1

ISBN 978-3-12-525212-7
30 UStd., 90,00 €

**455111**
**N. N.**
Di., 15.09.2020 – Di., 26.01.2021
15 x dienstags, 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203a

**455112**
**Massimiliano Manzan**
Mi., 16.09.2020 – Mi., 27.01.2021
15 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 119

28 UStd., 98,00 €

**455118**
**Massimiliano Manzan**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 119
8 – 12 Teilnehmer/-innen

## Fortgeschrittene 2

### Con piacere B1 nuovo (Klett), ab L. 3/4

ISBN 978-3-12-525212-7
30 UStd., 90,00 €

**455214**
**N. N.**
Di., 16.02.2021 – Di., 15.06.2021
15 x dienstags, 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203a

**455215**
**Massimiliano Manzan**
Mi., 17.02.2021 – Mi., 09.06.2021
15 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 119

Foto: Anna Ewig

Foto: panthermedia

## Auffrischung A2 – B2

Haben Sie Italienisch schon gelernt und vieles wieder vergessen? Sie möchten nun einen Wiedereinstieg wagen? Dann sind Sie bei uns im Auffrischungsbereich gut aufgehoben. Die Kurse sind sehr kommunikativ angelegt, das heißt, Sie werden von Anfang an viel sprechen. Dabei entdecken Sie, wie viel Spaß es macht, wieder Italienisch zu lernen.
Mithilfe von Lehrbüchern und leichten authentischen Texten wiederholen Sie den Unterrichtsstoff je nach Ihren Vorkenntnissen und Bedürfnissen. Sie haben die Wahl zwischen unterschiedlichen Sprachniveaus. Bei der Wahl des passenden Kurses hilft Ihnen gerne unsere Sprachberatung. Termine erfahren Sie telefonisch und auf unserer Homepage.

### Auffrischung mit Konversation A2 – B1

**Unterrichtsmaterial nach Absprache**
30 UStd., 90,00 €

**456112**
**Massimiliano Manzan**
Do., 17.09.2020 – Do., 21.01.2021
15 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 119

28 UStd., 84,00 €

**456115**
**Massimiliano Manzan**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 119

### Auffrischung B1

**Unterrichtsmaterial nach Absprache**
30 UStd., 90,00 €

**456212**
**Massimiliano Manzan**
Di., 15.09.2020 – Di., 26.01.2021
15 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 7 - 1. OG
15.09. – 06.10.2020: A.-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Raum 118

**456215**
**Massimiliano Manzan**
Di., 16.02.2021 – Di., 15.06.2021
15 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 7 - 1. OG

### Auffrischung B1 – B2

Neuinteressierten empfehlen wir, die Sprachberatung zu kontaktieren

**Qua e là per l'Italia (Hueber), ab L. 9**
ISBN 978-3-19-005412-1
30 UStd., 90,00 €

**456312**
**Massimiliano Manzan**
Do., 17.09.2020 – Do., 21.01.2021
15 x donnerstags, 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

**Qua e là per l'Italia (Hueber), ab L. 12/13**
ISBN 978-3-19-005412-1
28 UStd., 84,00€

**456315**
**Massimiliano Manzan**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

## Corsi di conversazione

Se Vi interessa conversare in italiano su temi di attualità, politica, cultura o interpretare insieme un brano letterario, iscrivete Vi ad uno dei seguenti corsi. Vi permetteranno di migliorare ed ampliare la capacità espressiva ed approfondire aspetti della grammatica.
Il materiale didattico verrà distribuito in forma di fotocopie e pagato direttamente all'insegnante.

### Corsi di conversazione B1 – B2

30 UStd., 90,00 €

**457212**
**Dr. Nunzia Ciano**
Di., 15.09.2020 – Di., 26.01.2021
15 x dienstags, 09:15 – 10:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201

**457215**
**Dr. Nunzia Ciano**
Di., 16.02.2021 – Di., 15.06.2021
15 x dienstags, 09:15 – 10:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201

### Lettura e conversazione B2

Neuinteressierten empfehlen wir, die Sprachberatung zu kontaktieren

**Unterrichtsmaterial nach Absprache**
30 UStd., 90,00 €

**457312**
**Massimiliano Manzan**
Mi., 16.09.2020 – Mi., 27.01.2021
15 x mittwochs, 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203

**457315**
**Massimiliano Manzan**
Mi., 17.02.2021 – Mi., 09.06.2021
15 x mittwochs, 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203

### Corsi di conversazione B2 – C1

**Unterrichtsmaterial nach Absprache**
30 UStd., 90,00 €

**457412**
**Massimiliano Manzan**
Mi., 16.09.2020 – Mi., 27.01.2021
15 x mittwochs, 09:15 – 10:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203

**457415**
**Massimiliano Manzan**
Mi., 17.02.2021 – Mi., 09.06.2021
15 x mittwochs, 09:15 – 10:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203

## Lingua e cultura B1 – B2: Campus Italia

Siete pronti a partire alla scoperta dell'Italia?
Perfezioniamo le conoscenze dell'italiano, studiando le diversità geografiche, artistiche, socioculturali e linguistiche di ogni regione. Partiamo dal livello B1.
Il materiale didattico verrà distribuito in forma di fotocopie e pagato direttamente all'insegnante.

Neuinteressierten empfehlen wir, die Sprachberatung zu kontaktieren

### Campus Italia B1/B2 (Klett), ab L. 4

ISBN 978-3-12-525634-7
30 UStd., 90,00 €

**457512**
**Massimiliano Manzan**
Di., 15.09.2020 – Di., 26.01.2021
15 x dienstags, 09:15 – 10:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 204

### Campus Italia B1/B2 (Klett), ab L. 6

ISBN 978-3-12-525634-7
30 UStd., 90,00 €

**457515**
**Massimiliano Manzan**
Di., 16.02.2021 – Di., 15.06.2021
15 x dienstags, 09:15 – 10:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 204

*Foto: panthermedia*

# Spanisch

## ¡Vivan las vacaciones! Spanisch für die Reise

Sie planen eine Reise nach Spanien oder in ein spanischsprachiges Land? Sie sprechen noch kein Spanisch? Dann besuchen Sie diesen sechswöchigen Kurs! Er vermittelt Ihnen kompakt die Sprachkenntnisse, die helfen, sich im Land besser zurechtzufinden. Sie trainieren wichtige Redemittel, die Sie im Urlaub benötigen, z. B. Begrüßung und Verabschiedung, Hotel, Restaurant, Apotheke, Wegbeschreibung und Einkauf. Praktische Informationen über das Urlaubsland ergänzen den Sprachunterricht, damit Sie auf Ihren Aufenthalt gut vorbereitet sind.
… und vielleicht haben Sie nach dem Urlaub Lust, Ihre Spanischkenntnisse noch auszubauen, denn es gibt 440 Millionen Menschen auf der Welt, mit denen Sie sich dann unterhalten könnten!

**¡Vivan las vacaciones! (Hueber)**
ISBN 978-3-19-307243-6

**460301**
**Silvia Chaves Arroyo**
24 UStd., 84,00 €
Mo., 26.10.2020 – Mi., 02.12.2020
Mo., Mi., 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201
8 – 12 Teilnehmer/-innen

**460302**
**Silvia Chaves Arroyo**
24 UStd., 84,00 €
Mo., 26.10.2020 – Mi., 02.12.2020
Mo., Mi., 18:00 – 19:30 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 209
8 – 12 Teilnehmer/-innen

**460303**
**Silvia Chaves Arroyo**
22 UStd., 77,00 €
Mi., 17.02.2021 – Mi., 24.03.2021
Mo., Mi., 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201
8 – 12 Teilnehmer/-innen

**460304**
**Silvia Chaves Arroyo**
22 UStd., 77,00 €
Mi., 17.02.2021 – Mi., 24.03.2021
Mo., Mi., 18:00 – 19:30 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 209
8 – 12 Teilnehmer/-innen

**460305**
**Silvia Chaves Arroyo**
24 UStd., 84,00 €
Mo., 03.05.2021 – Mo., 14.06.2021
Mo., Mi., 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201
8 – 12 Teilnehmer/-innen

**460306**
**Silvia Chaves Arroyo**
24 UStd., 84,00 €
Mo., 03.05.2021 – Mo., 14.06.2021
Mo., Mi., 18:00 – 19:30 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 209
8 – 12 Teilnehmer/-innen

*Foto: Silvia Chaves Arroyo*

*Silvia Chaves Arroyo*

## Spanisch für die Reise

Sie möchten eine Reise nach Spanien oder Lateinamerika machen und haben noch kein Spanisch gelernt? An diesen Wochenenden werden Grundkenntnisse für die wichtigsten Situationen während einer Reise eingeübt (Einkauf, Wegbeschreibung, Hotel und Restaurant/Café), um Sie damit auf Ihren Auslandsaufenthalt sprachlich vorzubereiten. Praktische Informationen über das Reiseland ergänzen den Sprachunterricht.

**460308**
**Nuria Sevilla Sánchez**
15 UStd., 48,00 €
Fr., 07.05.2021, 18:00 – 21:15 Uhr
Sa., 08.05.2021, 10:00 – 12:30 Uhr
Sa., 08.05.2021, 14:15 – 17:30 Uhr
So., 09.05.2021, 09:45 – 13:00 Uhr
Anmeldeschluss: 29.04.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 204

## Bildungsurlaub: Spanische Woche

Im Rahmen der Unterrichtswoche können Sie Spanischkenntnisse erwerben, auffrischen oder vertiefen. Spanisch für den Beruf ist Bestandteil des Kurses.
Der Unterricht findet in verschiedenen Gruppen mit unterschiedlichen Niveaustufen statt. Um das richtige Niveau für sich zu finden, orientieren Sie sich bitte an dem Selbsteinstufungsbogen, den Sie bei der Kursbeschreibung auf unserer Homepage oder im vhs-Infotreff erhalten. Wenn Sie sich bezüglich des Niveaus nicht ganz sicher sind, wenden Sie sich bitte an unsere Sprachberatung, die Sie gerne persönlich und telefonisch berät.

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

**Víctor Aguilar y Vargas (Beratung)**

**Unterricht:**
Montag bis Freitag
jeweils 09:00 – 16:00 Uhr
Treffpunkt 1. Unterrichtstag:
vhs-Aegidiimarkt, Foyer 2. Etage

**Mo., 28.06. – Fr., 02.07.2021**
Anmeldeschluss: 11.05.2021
35 UStd., 181,00 €

A1.1: Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse
**460511**

A1.2: Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen
**460512**

A2: Grundkenntnisse
**460513**

B1: gute Kenntnisse
**460514**

B2/C1: fortgeschrittene Kenntnisse
**460515**

# Spanisch Kompakt für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Einwöchige Intensivkurse, die am Wochenende und in der Woche darauf abends von Montag bis Donnerstag auf verschiedenen Niveaustufen stattfinden. Hier können Sie Sprachen neu erlernen, Sprachkenntnisse auffrischen oder vertiefen.
Der Unterricht findet in verschiedenen Gruppen mit unterschiedlichen Niveaustufen statt. Um das richtige Niveau für sich zu finden, orientieren Sie sich bitte an dem Selbsteinstufungsbogen, den Sie bei der Kursbeschreibung auf unserer Homepage oder im vhs-Infotreff erhalten. Wenn Sie sich bezüglich des Niveaus nicht ganz sicher sind, wenden Sie sich bitte an unsere Sprachberatung, die Sie gerne persönlich und telefonisch berät.
Die Unterrichtsmaterialien werden zur Verfügung gestellt.

**Víctor Aguilar y Vargas (Beratung)**

**Unterricht jeweils:**
Sa., 15:00 – 17:30 Uhr
So., 10:00 – 16:00 Uhr
Mo. – Do., 19:00 – 21:30 Uhr
Wilhelm-Hittorf-Gymnasium,
**Wichtig!** Eingang: Straße „Am Wasserturm“

*Víctor Aguilar y Vargas*

*Foto: Víctor Aguilar y Vargas*

## Sa., 14.11. – Do., 19.11.2020

Anmeldeschluss: 03.11.2020
21 UStd., 88,50 €

A1.1: Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse
**460611**

A1.2: Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen
**460612**

A2: Grundkenntnisse
**460613**

B1: gute Kenntnisse
**460614**

B2/C1: fortgeschrittene Kenntnisse
**460615**

## Sa., 06.02. – Do., 11.02.2021

Anmeldeschluss: 26.01.2021
21 UStd., 88,50 €

A1.1: Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse
**460621**

A1.2: Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen
**460622**

A2: Grundkenntnisse
**460623**

B1: gute Kenntnisse
**460624**

B2/C1: fortgeschrittene Kenntnisse
**460625**

## Sa., 13.03. – Do., 18.03.2021

Anmeldeschluss: 02.03.2021
21 UStd., 88,50 €

A1.1: Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse
**460631**

A1.2: Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen
**460632**

A2: Grundkenntnisse
**460633**

B1: gute Kenntnisse
**460634**

B2/C1: fortgeschrittene Kenntnisse
**460635**

## Sa., 12.06. – Do., 17.06.2021

Anmeldeschluss: 01.06.2021
21 UStd., 88,50 €

A1.1: Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse
**460641**

A1.2: Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen
**460642**

A2: Grundkenntnisse
**460643**

B1: gute Kenntnisse
**460644**

B2/C1: fortgeschrittene Kenntnisse
**460645**

## Testen Sie sich selbst:

**Con gusto A1**
http://einstufungstests.klett-sprachen.de/einstufung/index.php?questname=congusto&questclass=A1

**Con gusto A2**
http://einstufungstests.klett-sprachen.de/einstufung/index.php?questname=congusto&questclass=A2

**Con gusto B1**
http://einstufungstests.klett-sprachen.de/einstufung/index.php?questname=congusto&questclass=B1

**Lehrwerksunabhängige Einstufung für das Sprachniveau A1 bis B1**
www.cornelsen.de/sprachtest/1.c.3491345.de

Mit den Einstufungstests zu dem Lehrwerk Con gusto (Klett) können Sie selbst Ihre Sprachkenntnisse auf dem jeweiligen Niveau beurteilen.

Bringen Sie die Auswertung mit in die Sprachberatung der Volkshochschule. Dort wird dann nach einem Beratungsgespräch die Zuordnung zu einem konkreten Kurs vorgenommen.

Sollten Sie ein Niveau oberhalb von B1 haben, wenden Sie sich bitte an die Sprachberatung.

Die aktuellen Beratungszeiten für Spanisch finden Sie auf unserer Homepage im Bereich Anmeldung und Beratung unter der Rubrik Sprachberatung.

# Grundstufen A1

Sie haben noch nie Spanisch gelernt oder haben erst begonnen, die spanische Sprache zu erlernen? Dann sind Sie bei uns im Grundstufenbereich gut aufgehoben. Hier können Sie anfangen, Spanisch zu lernen, oder dort fortsetzen, wo Sie unterbrochen haben. Als Anfänger/-in benötigen Sie vier Semester, um das Lehrwerk Con gusto nuevo A1 zu beenden. Jede Kursstufe umfasst bis zu 30 Unterrichtsstunden pro Semester. Der Lektionsstand ist bei den Kursstufen angegeben. Bei der Wahl des passenden Kurses hilft Ihnen gerne unsere Sprachberatung. Termine erfahren Sie telefonisch und auf unserer Homepage.
Die angegebenen Lehrwerke sind im Buchhandel erhältlich und sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Zusätzliches Lehrmaterial bekommen Sie in vielen Sprachkursen als Kopie zum Selbstkostenpreis von der Kursleitung.

## Grundstufe 1

### Con gusto nuevo A1 (Klett), ab L. 1

ISBN 978-3-12-514671-6
30 UStd., 90,00 €

**461121**
**Liliana Enríquez-Berlage**
Fr., 18.09.2020 – Fr., 22.01.2021
15 x freitags, 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203

**461122**
**Blanca Lidia Fricke**
Di., 15.09.2020 – Di., 26.01.2021
15 x dienstags, 16:30 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

**461123**
**Víctor Aguilar y Vargas**
Mo., 14.09.2020 – Mo., 25.01.2021
15 x montags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 7 - 1. OG
14.09. – 05.10.2020: Gymnasium Paulinum, Raum 208

**461124**
**Rut Laborda Massolo**
**Maria Dolores Matás Parra**
Di., 15.09.2020 – Di., 26.01.2021
15 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 222

**461125**
**Ana María Capdevielle**
Do., 17.09.2020 – Do., 21.01.2021
15 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 222

**461126**
**Rut Laborda Massolo**
**Silvia Elena Fredriksson Chaves**
Mo., 14.09.2020 – Mo., 25.01.2021
15 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

**461127**
**Dr. Irma Carbajal Rodríguez**
Mi., 16.09.2020 – Mi., 27.01.2021
15 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 208

**461222**
**Liliana Enríquez-Berlage**
Fr., 19.02.2021 – Fr., 11.06.2021
15 x freitags, 09:15 – 10:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203

**461223**
**Silvia Elena Fredriksson Chaves**
Di., 16.02.2021 – Di., 15.06.2021
15 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 208

28 UStd., 84,00 €

**461224**
**María Magdalena Cantú**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 220

**461225**
**Cristina Kortmann**
Mo., 22.02.2021 – Mo., 14.06.2021
14 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 220

30 UStd., 90,00 €

**461226**
**Silvia Elena Fredriksson Chaves**
Mi., 17.02.2021 – Mi., 09.06.2021
15 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 222

28 UStd., 84,00 €

**461227**
**Silvia Elena Fredriksson Chaves**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 2 - EG

*Ana María Capdevielle*

*Foto: Ana Maria Capdevielle*

### Cocinando y charlando
### Mexikanische Küche in spanischer Sprache

Aprende de manera práctica y divertida el vocabulario de cocina charlando en español y cocinando platos típicos de la cocina mexicana. ¡Disfruta de una tarde picante y con sabor!

**331072**
**Víctor Aguilar y Vargas**
5 UStd., 35,00 €
Fr., 27.11.2020, 18:30 – 22:15 Uhr
Gesundheitshaus, Küche

**331062**
**Víctor Aguilar y Vargas**
5 UStd., 35,00 €
Fr., 12.02.2021, 18:30 – 22:15 Uhr
Gesundheitshaus, Küche

## Grundstufe 2

### Con gusto nuevo A1 (Klett), ab L. 4/5

ISBN 978-3-12-514671-6
30 UStd., 90,00 €

**462125**
**Silvia Chaves Arroyo**
Do., 17.09.2020 – Do., 21.01.2021
15 x donnerstags, 16:15 – 17:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

**462121**
**María Elisa Bibiloni-Kraemer**
Mo., 14.09.2020 – Mo., 25.01.2021
15 x montags, 18:00 – 19:30 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 221

**462122**
**Cristina Kortmann**
Di., 15.09.2020 – Di., 26.01.2021
15 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 221

**462123**
**Silvia Elena Fredriksson Chaves**
Mi., 16.09.2020 – Mi., 27.01.2021
15 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 222

**462124**
**Silvia Chaves Arroyo**
Do., 17.09.2020 – Do., 21.01.2021
15 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

**462221**
**Liliana Enríquez-Berlage**
Fr., 19.02.2021 – Fr., 11.06.2021
15 x freitags, 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203

**462222**
**Blanca Lidia Fricke**
Di., 16.02.2021 – Di., 15.06.2021
15 x dienstags, 16:30 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

28 UStd., 84,00 €

**462223**
**Víctor Aguilar y Vargas**
Mo., 22.02.2021 – Mo., 14.06.2021
14 x montags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 7 - 1. OG

30 UStd., 90,00 €

**462224**
**Rut Laborda Massolo**
Di., 16.02.2021 – Di., 15.06.2021
15 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 222

28 UStd., 84,00 €

**462225**
**Ana María Capdevielle**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 222

**462226**
**Rut Laborda Massolo**
Mo., 22.02.2021 – Mo., 14.06.2021
14 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

30 UStd., 90,00 €

**462227**
**Dr. Irma Carbajal Rodríguez**
Mi., 17.02.2021 – Mi., 09.06.2021
15 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 208



## Grundstufe 3

### Con gusto nuevo A1 (Klett), ab L. 7/8

ISBN 978-3-12-514671-6
30 UStd., 90,00 €

**463122**
**Rut Laborda Massolo**
**Silvia Chaves Arroyo**
Mi., 16.09.2020 – Mi., 27.01.2021
15 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 219

**463123**
**Silvia Chaves Arroyo**
Di., 15.09.2020 – Di., 26.01.2021
15 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 220

28 UStd., 84,00 €

**463221**
**Silvia Chaves Arroyo**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 16:15 – 17:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

**463222**
**María Elisa Bibiloni-Kraemer**
Mo., 22.02.2021 – Mo., 14.06.2021
14 x montags, 18:00 – 19:30 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 221

30 UStd., 90,00 €

**463223**
**Cristina Kortmann**
Di., 16.02.2021 – Di., 15.06.2021
15 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 221

**463224**
**Silvia Elena Fredriksson Chaves**
Mi., 17.02.2021 – Mi., 09.06.2021
15 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 222

28 UStd., 84,00 €

**463225**
**Silvia Chaves Arroyo**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

*Foto: Liliana Enríquez-Berlage*

*Liliana Enríquez-Berlage*

## Grundstufe 4

### Con gusto A1 (Klett), ab L. 10

ISBN 978-3-12-514980-9
24 UStd., 84,00 €

**464121**
**Cristina Kortmann**
Di., 06.10.2020 – Di., 26.01.2021
12 x dienstags, 16:15 – 17:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 2 - EG
8 – 12 Teilnehmer/-innen

### Con gusto nuevo A1 (Klett), ab L. 10/11

ISBN 978-3-12-514671-6
30 UStd., 90,00 €

**464122**
**Blanca Lidia Fricke**
Di., 15.09.2020 – Di., 26.01.2021
15 x dienstags, 19:15 – 20:45 Uhr
Begegnungszentrum 37 Grad, Forum

**464123**
**Víctor Aguilar y Vargas**
Do., 17.09.2020 – Do., 21.01.2021
15 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 218

**464222**
**Rut Laborda Massolo**
Mi., 17.02.2021 – Mi., 09.06.2021
15 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 219

**464223**
**Silvia Chaves Arroyo**
Di., 16.02.2021 – Di., 15.06.2021
15 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 220

Foto: Cristina Kortmann

*Cristina Kortmann*

Foto: Blanca Lidia Fricke

*Blanca Lidia Fricke*

## Auffrischung, Wiederholung, Vertiefung A1

Sie haben den Grundstufenbereich abgeschlossen oder bereits schon einmal das A1-Niveau erreicht, auch wenn dies eventuell schon etwas länger zurückliegt? Sie möchten jetzt Ihre Kenntnisse auf diesem Niveau auffrischen oder festigen, bevor Sie in die Aufbaustufe wechseln? In diesem auf ein Semester angelegten Kurs üben Sie, was Sie im Grundstufenbereich an Spanischkenntnissen erworben haben.

**Hablamos A1 (Klett)**
ISBN 978-3-12-606628-0
22 UStd., 77,00 €

**464511**
**Rut Laborda Massolo**
Do., 29.10.2020 – Do., 21.01.2021
11 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 209
8 – 12 Teilnehmer/-innen

28 UStd., 98,00 €

**464515**
**Rut Laborda Massolo**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 209
8 – 12 Teilnehmer/-innen

Foto: Anna Ewig

# Aufbaustufen A2

In den Aufbaustufen arbeiten Sie mit dem Lehrwerk Con gusto A2 oder Con gusto nuevo A2. Je nach Ihren Vorkenntnissen können Sie bei unterschiedlichen Lektionen beginnen. Der Lektionsstand ist bei den Kursstufen angegeben.
Bei der Wahl des passenden Kurses hilft Ihnen gerne unsere Sprachberatung. Termine erfahren Sie telefonisch und auf unserer Homepage.
Das angegebene Lehrwerk ist im Buchhandel erhältlich und ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Zusätzliches Lehrmaterial bekommen Sie in vielen Sprachkursen als Kopie zum Selbstkostenpreis von der Kursleitung.

## Aufbaustufe 1

### Con gusto nuevo A2 (Klett), ab L. 1
ISBN 978-3-12-514677-8
30 UStd., 90,00 €

**465116**
**Liliana Enríquez-Berlage**
Mo., 14.09.2020 – Mo., 25.01.2021
15 x montags, 18:15 – 19:45 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 218

30 UStd., 105,00 €

**465119**
**Esther Monerris**
Di., 15.09.2020 – Di., 26.01.2021
15 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203
8 – 12 Teilnehmer/innen

**465122**
**Cristina Kortmann**
Di., 16.02.2021 – Di., 15.06.2021
15 x dienstags, 16:15 – 17:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 2 - EG
8 – 12 Teilnehmer/innen

28 UStd., 84,00 €

**465123**
**Blanca Lidia Fricke**
Di., 16.02.2021 – Di., 08.06.2021
14 x dienstags, 19:15 – 20:45 Uhr
Begegnungszentrum 37 Grad, Forum

**465124**
**Víctor Aguilar y Vargas**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 218

## Aufbaustufe 2

### Con gusto A2 (Klett), ab L. 5
ISBN 978-3-12-514990-8
30 UStd., 90,00 €

**465213**
**Esther Monerris**
Do., 17.09.2020 – Do., 21.01.2021
15 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 221

### Con gusto nuevo A2 (Klett), ab L. 4/5
ISBN 978-3-12-514677-8
30 UStd., 90,00 €

**465214**
**Ana María Capdevielle**
Di., 15.09.2020 – Di., 26.01.2021
15 x dienstags, 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

30 UStd., 105,00 €

**465215**
**Liliana Enríquez-Berlage**
Di., 15.09.2020 – Di., 26.01.2021
15 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 219
8 – 12 Teilnehmer/innen

28 UStd., 84,00 €

**465222**
**Liliana Enríquez-Berlage**
Mo., 22.02.2021 – Mo., 14.06.2021
14 x montags, 18:15 – 19:45 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 218

30 UStd., 105,00 €

**465223**
**Esther Monerris**
Di., 16.02.2021 – Di., 15.06.2021
15 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203
8 – 12 Teilnehmer/-innen

## Aufbaustufe 3

### Con gusto A2 (Klett), ab L. 7/8
ISBN 978-3-12-514990-8

30 UStd., 105,00 €

**465313**
**Silvia Chaves Arroyo**
Di., 15.09.2020 – Di., 26.01.2021
15 x dienstags, 16:15 – 17:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202
8 – 12 Teilnehmer/-innen

**465314**
**Cristina Kortmann**
Mo., 14.09.2020 – Mo., 25.01.2021
15 x montags, 18:15 – 19:45 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 220
8 – 12 Teilnehmer/-innen

28 UStd., 84,00 €

**465317**
**Esther Monerris**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 221

### Con gusto nuevo A2 (Klett), ab L. 7/8
ISBN 978-3-12-514677-8
30 UStd., 90,00 €

**465318**
**Ana María Capdevielle**
Di., 16.02.2021 – Di., 15.06.2021
15 x dienstags, 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

30 UStd., 105,00 €

**465319**
**Liliana Enríquez-Berlage**
Di., 16.02.2021 – Di., 15.06.2021
15 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 219
8 – 12 Teilnehmer/-innen

## Aufbaustufe 4

### Con gusto A2 (Klett), ab L. 9/10
ISBN 978-3-12-514990-8
30 UStd., 90,00 €

**465413**
**Silvia Chaves Arroyo**
Do., 17.09.2020 – Do., 21.01.2021
15 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

30 UStd., 105,00 €

**465417**
**Silvia Chaves Arroyo**
Di., 16.02.2021 – Di., 15.06.2021
15 x dienstags, 16:15 – 17:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202
8 – 12 Teilnehmer/-innen

28 UStd., 98,00 €

**465418**
**Cristina Kortmann**
Mo., 22.02.2021 – Mo., 14.06.2021
14 x montags, 18:15 – 19:45 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 220
8 – 12 Teilnehmer/-innen

Foto: panthermedia

## Kurse für Fortgeschrittene B1

Sie haben bereits das A2-Niveau im Spanischen erreicht? In den folgenden Kursen können Sie Ihre Sprachkenntnisse vertiefen und ausweiten, um das Sprachniveau B1 zu erreichen. Diese Kurse sind auch geeignet, um Ihre bereits länger zurückliegenden Spanischkenntnisse wieder aufzufrischen. Bei der Wahl des passenden Kurses hilft Ihnen gerne unsere Sprachberatung. Termine erfahren Sie telefonisch und auf unserer Homepage.
Das angegebene Lehrwerk ist im Buchhandel erhältlich und ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Zusätzliches Lehrmaterial bekommen Sie in vielen Sprachkursen als Kopie zum Selbstkostenpreis von der Kursleitung.

## Fortgeschrittene 1

### Con gusto nuevo B1 (Klett), ab L. 1/2
ISBN 978-3-12-514684-6

30 UStd., 105,00 €

**466113**
**Esther Monerris**
Mi., 16.09.2020 – Mi., 27.01.2021
15 x mittwochs, 19:00 – 20:30 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 221
8 – 12 Teilnehmer/-innen

28 UStd., 84,00 €

**466117**
**Silvia Chaves Arroyo**
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
14 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

## Fortgeschrittene 2

### Con gusto B1 (Klett), ab L. 3/4
ISBN 978-3-12-515010-2
30 UStd., 90,00 €

**466211**
**Silvia Chaves Arroyo**
Di., 15.09.2020 – Di., 26.01.2021
15 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 220

### Con gusto nuevo B1 (Klett), ab L. 3/4
ISBN 978-3-12-514684-6

30 UStd., 105,00 €

**466216**
**Esther Monerris**
Mi., 17.02.2021 – Mi., 09.06.2021
15 x mittwochs, 19:00 – 20:30 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 221
8 – 12 Teilnehmer/-innen

## Fortgeschrittene 3

### Con gusto B1 (Klett), ab L. 6/7
ISBN 978-3-12-515010-2
30 UStd., 90,00 €

**466312**
**Víctor Aguilar y Vargas**
Mi., 16.09.2020 – Mi., 27.01.2021
15 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 218

**466316**
**Silvia Chaves Arroyo**
Di., 16.02.2021 – Di., 15.06.2021
15 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 220

## Fortgeschrittene 4

### Con gusto B1 (Klett), ab L. 10/11
ISBN 978-3-12-515010-2
30 UStd., 90,00 €

**466415**
**Víctor Aguilar y Vargas**
Mi., 17.02.2021 – Mi., 09.06.2021
15 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 218

# Cursos de conversación A2 – C1

Si quieres practicar tu español conversando sobre temas sociales y culturales de España y Latinoamérica, de actualidad o históricos, y además quieres mejorar tu expresión oral o escrita, entonces puedes elegir entre alguno de los cursos que aparecen a continuación. Los cursos se ofrecen en cuatro niveles (A2 – C1) según el grado de dificultad de los textos usados en clase. A petición de los participantes, se podrán repetir las estructuras gramaticales que los integrantes del grupo deseen.

## Conversación A2

Para participar en los siguientes cursos es conveniente que tengas el nivel A2 del Marco de Referencia Europeo de Lenguas. Estos cursos te aproximarán al nivel B1.
El material de enseñanza que recibirás en estos cursos será en forma de copias que deberás pagar directamente al profesor.

vhs-extra

30 UStd., 105,00 €

**467111**
**Víctor Aguilar y Vargas**
Fr., 18.09.2020 – Fr., 22.01.2021
15 x freitags, 10:15 – 11:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203a
8 – 12 Teilnehmer/-innen

24 UStd., 120,00 €

**467112**
**Cristina Kortmann**
Mi., 16.09.2020 – Mi., 16.12.2020
12 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 220
5 – 9 Teilnehmer/-innen

30 UStd., 105,00 €

**467115**
**Víctor Aguilar y Vargas**
Fr., 19.02.2021 – Fr., 11.06.2021
15 x freitags, 10:15 – 11:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203a
8 – 12 Teilnehmer/-innen

24 UStd., 120,00 €

**467116**
**Cristina Kortmann**
Mi., 17.02.2021 – Mi., 19.05.2021
12 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 220
5 – 9 Teilnehmer/-innen

## Conversación B1

Para participar en los siguientes cursos es conveniente que tengas el nivel B1 del Marco de Referencia Europeo de Lenguas. Estos cursos te aproximarán al nivel B2.
El material de enseñanza que recibirás en estos cursos será en forma de copias que deberás pagar directamente al profesor.

30 UStd., 90,00 €

**467211**
**Víctor Aguilar y Vargas**
Mo., 14.09.2020 – Mo., 25.01.2021
15 x montags, 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203a

**467212**
**Víctor Aguilar y Vargas**
Mi., 16.09.2020 – Mi., 27.01.2021
15 x mittwochs, 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203a

28 UStd., 84,00 €

**467215**
**Víctor Aguilar y Vargas**
Mo., 22.02.2021 – Mo., 14.06.2021
14 x montags, 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203a

30 UStd., 90,00 €

**467216**
**Víctor Aguilar y Vargas**
Mi., 17.02.2021 – Mi., 09.06.2021
15 x mittwochs, 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203a

*Foto: Anna Ewig*

## Conversación B2

Para participar en los siguientes cursos es conveniente que tengas el nivel B2 del Marco de Referencia Europeo de Lenguas. Estos cursos te aproximarán al nivel C1.
El material de enseñanza que recibirás en estos cursos será en forma de copias que deberás pagar directamente al profesor.

30 UStd., 90,00 €

**467311**
**Víctor Aguilar y Vargas**
Mi., 16.09.2020 – Mi., 27.01.2021
15 x mittwochs, 09:15 – 10:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

**467312**
**Víctor Aguilar y Vargas**
Di., 15.09.2020 – Di., 26.01.2021
15 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 218

**467315**
**Víctor Aguilar y Vargas**
Mi., 17.02.2021 – Mi., 09.06.2021
15 x mittwochs, 09:15 – 10:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

**467316**
**Víctor Aguilar y Vargas**
Di., 16.02.2021 – Di., 15.06.2021
15 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 218

## Conversación C1

Para participar en los siguientes cursos es conveniente que tengas el nivel C1 del Marco de Referencia Europeo de Lenguas. Estos cursos te aproximarán al nivel C2.
El material de enseñanza que recibirás en estos cursos será en forma de copias que deberás pagar directamente al profesor.

30 UStd., 105,00 €

**467411**
**Víctor Aguilar y Vargas**
Mo., 14.09.2020 – Mo., 25.01.2021
15 x montags, 09:15 – 10:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203a
8 – 12 Teilnehmer/-innen

28 UStd., 98,00 €

**467415**
**Víctor Aguilar y Vargas**
Mo., 22.02.2021 – Mo., 14.06.2021
14 x montags, 09:15 – 10:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203a
8 – 12 Teilnehmer/-innen

*María Elisa Bibiloni-Kraemer*

*Foto: María Elisa Bibiloni-Kraemer*

30 UStd., 90,00 €

**467412**
**María Elisa Bibiloni-Kraemer**
Di., 15.09.2020 – Di., 26.01.2021
15 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 4 - EG
15.09. – 06.10.2020: Gymnasium Paulinum, Raum 209

30 UStd., 90,00 €

**467416**
**María Elisa Bibiloni-Kraemer**
Di., 16.02.2021 – Di., 15.06.2021
15 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 4 - EG

*Foto: panthermedia*

# Arabisch

In unseren Arabisch-Sprachkursen erlernen Sie die arabische Sprache und Schrift und erhalten Informationen über Kultur und Landeskunde. Sie lernen, sich in Alltagssituationen zu verständigen, und machen sich mit Sitten und Gebräuchen in den arabischen Ländern vertraut.

Foto: panthermedia

## Arabisch 1 (A1.1)

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse
Lehrmaterial beim Kursleiter erhältlich
Unterrichtspause vom 13.04. – 11.05.2021

**471111**
**Samir Mubayd**
48 UStd., 144,00 €
Di., 27.10.2020 – Di., 22.06.2021
25 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 2 - EG

## Kompaktkurs Arabisch 1 (A1.1)

In diesem Kompaktkurs, der an jeweils fünf Blockterminen stattfindet, lernen Sie in ersten Schritten die hocharabische Sprache und Schrift kennen. Sie erlernen so die Grundlagen für die mündliche Kommunikation mit Menschen aus den arabischen Ländern und erwerben grundlegendes Hör- und Leseverständnis.
Neben der Sprachvermittlung erhalten Sie Einblicke in die arabische Kultur. Durch Informationen über kulturelle und gesellschaftliche Hintergründe durch den aus Syrien stammenden Kursleiter lernen Sie Sitten und Bräuche der arabischen Länder kennen und verstehen.
Der Kurs umfasst pro Blocktermin fünf Unterrichtsstunden und eine halbstündige Pause.
8 – 12 Teilnehmer/-innen
Lehrmaterial beim Kursleiter erhältlich
Kein Unterricht am 04.06.2021

**471121**
**Samir Mubayd**
25 UStd., 87,50 €
Fr., 21.05.2021 – Fr., 25.06.2021
5 x freitags, 15:30 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 7 - 1. OG

## Arabisch 2 (A1.2)

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen, die auf Arabisch 1 aufbauen
Lehrmaterial beim Kursleiter erhältlich
Unterrichtspause vom 13.04. – 11.05.2021

**471211**
**Samir Mubayd**
48 UStd., 144,00 €
Di., 27.10.2020 – Di., 22.06.2021
25 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 2 - EG

## Arabisch B1

vhs-extra

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2
5 – 9 Teilnehmer/-innen
Lehrmaterial beim Kursleiter erhältlich
Unterrichtspause vom
15.04. – 06.05.2021

**471311**
**Samir Mubayd**
50 UStd., 250,00 €
Do., 29.10.2020 – Do., 24.06.2021
25 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203a

Foto: Samir Mubayd

*Samir Mubayd*

# Chinesisch

In unseren Chinesisch-Sprachkursen erlernen Sie die chinesische Sprache und Schrift und erhalten Informationen über Kultur und Landeskunde. Sie lernen, sich in Alltagssituationen zu verständigen, und machen sich mit Sitten und Gebräuchen vertraut.

## Chinesisch für die Reise

vhs-extra

Sie planen eine Urlaubsreise oder Dienstreise nach China oder Taiwan? In diesem Kurs steht das Sprechen im Vordergrund, damit Sie sich in typischen Alltags- und Urlaubssituationen wie Begrüßung, Einkauf oder Restaurantbesuch zurechtfinden.
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.
5 – 9 Teilnehmer/-innen
Ni Xing (Klett-Verlag)

**473011**
**Helen Hong He**
16 UStd., 80,00 €
Di., 27.10.2020 – Di., 15.12.2020
8 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
A.-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium,
Raum E – Eingang Krumme Str.

**473012**
**Helen Hong He**
16 UStd., 80,00 €
Di., 13.04.2021 – Di., 08.06.2021
8 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
A.-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium,
Raum E – Eingang Krumme Str.

## Chinesisch 1 (A1.1)

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse
Ni Xing (Klett-Verlag), ab Lektion 1
Das Lehrwerk führt zum Niveau A1 des Europäischen Referenzrahmens.

**473111**
**Helen Hong He**
56 UStd., 168,00 €
Mo., 28.09.2020 – Mo., 07.06.2021
28 x montags, 18:15 – 19:45 Uhr
A.-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium, Raum D – Eingang Krumme Str.

## Chinesisch 1 – intensiv (A1.1)

Intensivkurs (2 x wöchentlich) für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse
Der Lernstoff ist der Gleiche wie im Jahreskurs; das Lerntempo ist erhöht. Erlernen Sie den gleichen Stoff wie im Jahreskurs innerhalb eines halben Jahres.
Ni Xing (Klett-Verlag), ab Lektion 1
Das Lehrwerk führt zum Niveau A1 des Europäischen Referenzrahmens.

**473121**
**Helen Hong He**
56 UStd., 168,00 €
Mo., 08.02.2021 – Do., 10.06.2021
Mo., Do., 20:00 – 21:30 Uhr
A.-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium, Raum D – Eingang Krumme Str.

## Chinesisch 2 (A1.2)

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen, die auf Chinesisch 1 aufbauen
Ni Xing (Klett-Verlag), ab Lektion 7
Das Lehrwerk führt zum Niveau A1 des Europäischen Referenzrahmens.

**473211**
**Helen Hong He**
56 UStd., 168,00 €
Do., 01.10.2020 – Do., 27.05.2021
28 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
A.-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium, Raum D – Eingang Krumme Str.

## Chinesisch 3 (A2) – Teil 1

vhs-extra

Aufeinander aufbauende Semesterkurse für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A1
5 – 9 Teilnehmer/-innen
Ni Xing (Klett-Verlag), ab Lektion 15
Das Lehrwerk führt zum Niveau A2 des Europäischen Referenzrahmens.

**473311**
**Mei-Tai Schröder-Yang**
26 UStd., 130,00 €
Di., 29.09.2020 – Di., 26.01.2021
13 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
A.-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium, Raum D – Eingang Krumme Str.

Foto: fotolia.de

## Chinesisch 3 (A2) – Teil 2

vhs-extra

Aufeinander aufbauende Semesterkurse für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A1, die bereits an Chinesisch 3 – Teil 1 teilgenommen haben oder gleichwertige Vorkenntnisse aufweisen.
5 – 9 Teilnehmer/-innen
Ni Xing (Klett-Verlag)
Das Lehrwerk führt zum Niveau A2 des Europäischen Referenzrahmens.

**473312**
**Mei-Tai Schröder-Yang**
26 UStd., 130,00 €
Di., 23.02.2021 – Di., 08.06.2021
13 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
A.-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium, Raum D – Eingang Krumme Str.

## Chinesisch Aufbaukurs (B1) – Teil 1

vhs-extra

Aufeinander aufbauende Semesterkurse in einer Kleingruppe für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2
5 – 9 Teilnehmer/-innen
Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

**473411**
**Mei-Tai Schröder-Yang**
26 UStd., 130,00 €
Mi., 30.09.2020 – Mi., 27.01.2021
13 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 110

Foto: Mei-Tai_Schroeder-Yang

*Mei-Tai Schröder-Yang*

Foto: Helen Hong He

*Helen Hong He*

## Chinesisch Aufbaukurs (B1) – Teil 2

vhs-extra

Aufeinander aufbauende Semesterkurse in einer Kleingruppe für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2, die bereits mit dem Niveau B1 begonnen haben.
Der Kurs im Frühjahr ist die Fortsetzung des Herbstkurses.
5 – 9 Teilnehmer/-innen
Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

**473412**
**Mei-Tai Schröder-Yang**
26 UStd., 130,00 €
Mi., 24.02.2021 – Mi., 02.06.2021
13 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 110

## Chinesisch für Fortgeschrittene (B2) – Teil 1

vhs-extra

Aufeinander aufbauende Semesterkurse in einer Kleingruppe für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf dem Niveau B1
Der Kurs im Frühjahr ist die Fortsetzung des Herbstkurses.
5 – 9 Teilnehmer/-innen
Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

**473511**
**Mei-Tai Schröder-Yang**
26 UStd., 130,00 €
Mi., 30.09.2020 – Mi., 27.01.2021
13 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 110

## Chinesisch für Fortgeschrittene (B2) – Teil 2

vhs-extra

Aufeinander aufbauende Semesterkurse in einer Kleingruppe für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf dem Niveau B1
Der Kurs im Frühjahr ist die Fortsetzung des Herbstkurses.
5 – 9 Teilnehmer/-innen
Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

**473512**
**Mei-Tai Schröder-Yang**
26 UStd., 130,00 €
Mi., 24.02.2021 – Mi., 02.06.2021
13 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 110

# Dänisch

Foto: panthermedia

In unseren Dänisch-Sprachkursen erlernen Sie die dänische Sprache und erhalten Informationen über Kultur und Landeskunde. Sie lernen, sich in Alltagssituationen zu verständigen, und machen sich mit den Sitten und Gebräuchen in Dänemark vertraut.

## Dänisch für die Reise

Dänemark ist der sonnige Süden Nordeuropas. Inseln, Nord- und Ostsee, die Kleine Meerjungfrau, der Tivoli in Kopenhagen und die typisch skandinavische Begrüßung „Hej“ erwarten Reisende. Wenn Sie noch mehr als „Hallo“ sagen möchten, lernen Sie an diesem Wochenende, sich in typischen Alltags- und Urlaubssituationen zu verständigen: einkaufen, Restaurantbesuche, nach dem Weg fragen, eine Unterkunft buchen und über das Wetter sprechen zum Beispiel. Praktische Informationen über das Reiseland Dänemark ergänzen den Sprachunterricht.
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.
8 – 12 Teilnehmer/-innen

**474011**
**Pia Camphausen**
15 UStd., 55,50 €
Fr., 23.04.2021, 18:15 – 21:15 Uhr
Sa., 24.04.2021, 10:00 – 12:30 Uhr
Sa., 24.04.2021, 14:15 – 17:30 Uhr
So., 25.04.2021, 09:45 – 13:00 Uhr
Anmeldeschluss: 13.04.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 204

## Dänisch 1 (A1.1)

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse
Dansk for dig neu A1 – A2 (Klett), ab Lektion 1
Das Lehrwerk führt zum Niveau A1 des Europäischen Referenzrahmens.

**474111**
**Pia Camphausen**
56 UStd., 168,00 €
Di., 29.09.2020 – Di., 01.06.2021
28 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
Joh.-Conrad-Schlaun-Gymn., Raum 116

## Dänisch 2 (A1.2/A2.1)

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen, die auf Dänisch 1 aufbauen bzw. Vorkenntnissen auf dem Niveau A1
Vi snakkes ved! aktuell A1+ (Hueber), ab Lektion 6
In diesem Kurs wird das Niveau A1 des Europäischen Referenzrahmens abgeschlossen und mit dem Niveau A2 begonnen.

**474211**
**Pia Camphausen**
56 UStd., 168,00 €
Mi., 30.09.2020 – Mi., 26.05.2021
28 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
Joh.-Conrad-Schlaun-Gymn., Raum 119

## Dänisch 3 (A2) – Blended Learning

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen, die auf Dänisch 2 aufbauen bzw. Vorkenntnissen auf beginnendem A2-Niveau
13 Termine finden als Präsenzunterricht statt (in der Regel 14-tägig, die genauen Termine erfahren Sie von der Kursleitung), 15 Termine als Online-Unterricht über die vhs.cloud. Für die Kursteilnahme ist ein Benutzerkonto erforderlich unter https://www.vhs.cloud. Die Zugangsdaten zum Kursraum erhalten Sie von der Kursleitung beim ersten Präsenztermin.
Vi snakkes ved! aktuell A2 (Hueber)
Das Lehrwerk führt zum Niveau A2 des Europäischen Referenzrahmens.

**474311**
**Miriam Lindermeir**
56 UStd., 156,80€
Do., 01.10.2020 – Do., 27.05.2021
28 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
Joh.-Conrad-Schlaun-Gymn., Raum 120

## Dänisch 4 (A2.2/B1.1) – Blended Learning

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen, die auf Dänisch 3 aufbauen bzw. Vorkenntnissen auf fortgeschrittenem A2-Niveau.
13 Termine finden als Präsenzunterricht statt (in der Regel 14-tägig, die genauen Termine erfahren Sie von der Kursleitung), 15 Termine als Online-Unterricht über die vhs.cloud. Für die Kursteilnahme ist ein Benutzerkonto erforderlich unter https://www.vhs.cloud. Die Zugangsdaten zum Kursraum erhalten Sie von der Kursleitung beim ersten Präsenztermin.
Das Lehrmaterial wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.
8 – 12 Teilnehmer/-innen
Joh.-Conrad-Schlaun-Gymn., Raum 120

**474411**
**Miriam Lindermeir**
56 UStd., 196,00 €
Do., 01.10.2020 – Do., 27.05.2021
28 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr
Joh.-Conrad-Schlaun-Gymn., Raum 120

## Dänisch – Konversation

Vil du gerne snakke dansk? Har du lyst til at diskutere aktuelle og interessante emner relateret til Danmark og danskerne? Så er du velkommen i dette kurs. Her har du mulighed for at udvide dit ordforråd og uddybe dine sprogfærdigheder. Grammatiske dele gentages. Velkommen!
Du skulle have sprogkundskaber på niveau A2.
8 – 12 Teilnehmer/-innen

**474511**
**Wiebke Denner**
56 UStd., 196,00 €
Mi., 30.09.2020 – Mi., 26.05.2021
28 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
Joh.-Conrad-Schlaun-Gymn., Raum 120

Foto: Pia-Christin Camphausen

*Pia-Christin Camphausen*

*Miriam Lindermeir*

Foto: Wiebke Denner

*Wiebke Denner*

## Finnisch

### Finnisch für die Reise

vhs-extra

An diesem Wochenende erhalten Sie eine Starthilfe in die finnische Sprache. Sie lernen Begrüßungsformeln und wichtige Vokabeln zur Orientierung beim Einkauf, im Hotel oder Restaurant. Zudem erhalten Sie praktische Reiseinformationen (Anreise, Landschaften, Sehenswürdigkeiten) und lernen die finnische Kultur und Mentalität kennen. Da die finnische Sprache sehr komplex und schwierig ist, liegt der Schwerpunkt auf dem Erlernen rudimentärer Grundkenntnisse, es kann kein vertiefter Einstieg in die Grammatik erfolgen.
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.
5 – 9 Teilnehmer/-innen

**475011**
**Erja Rajala**
15 UStd., 78,00 €
Fr., 28.05.2021, 18:15 – 21:15 Uhr
Sa., 29.05.2021, 10:00 – 12:30 Uhr
Sa., 29.05.2021, 14:15 – 17:30 Uhr
So., 30.05.2021, 09:45 – 13:00 Uhr
Anmeldeschluss: 18.05.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 204

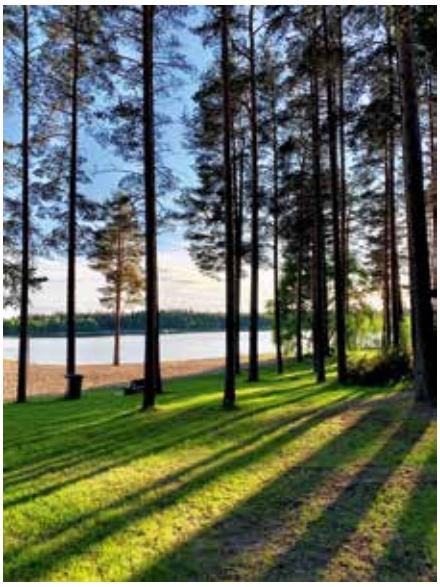


Foto: Erja Rajala

## Griechisch

Foto: Dr. Sandra Mischliwietz

In unseren Griechisch-Sprachkursen erlernen Sie die griechische Sprache und Schrift und erhalten Informationen über Kultur und Landeskunde. Sie lernen, sich in Alltagssituationen zu verständigen, und machen sich mit den Sitten und Gebräuchen in Griechenland vertraut.

### Griechisch 1 (A1.1)

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse
Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

**476111**
**Stefanos Dimitriadis**
56 UStd., 168,00 €
Mi., 30.09.2020 – Mi., 26.05.2021
28 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
A.-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium,
Raum B – Eingang Krumme Str.

### Griechisch 2 (A1.2)

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen, die auf Griechisch 1 aufbauen
Kalimera Neu (Klett), ab Lektion 3
Das Lehrwerk führt zum Niveau A1 des Europäischen Referenzrahmens.

**476211**
**Stefanos Dimitriadis**
56 UStd., 168,00 €
Mi., 30.09.2020 – Mi., 26.05.2021
28 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr
A.-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium,
Raum B – Eingang Krumme Str.

### Griechisch 3 (A2.1) – Online-Kurs

vhs-extra

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen, die auf Griechisch 2 aufbauen bzw. Vorkenntnissen auf dem Niveau A1
Die Unterrichtstermine finden als Online-Unterricht über die vhs.cloud statt. Für die Kursteilnahme ist ein Benutzerkonto erforderlich unter https://www.vhs.cloud. Die Zugangsdaten zum Kursraum erhalten Sie von der vhs Münster rechtzeitig vor Kursbeginn.
Kalimera Neu (Klett), ab Lektion 10
Das Lehrwerk führt zum Niveau A2 des Europäischen Referenzrahmens.
5 – 9 Teilnehmer/-innen

**476311**
**Maria Kostopoulou**
56 UStd., 280,00 €
Mi., 30.09.2020 – Mi., 26.05.2021
28 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr

### Griechisch – Konversation (B1)

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf mindestens A2-Niveau. Vervollkommnen Sie Ihre Sprech- und Schreibfertigkeiten sowie das Hör- und Leseverständnis. Diskutieren Sie über aktuelle griechische Themen und erweitern Sie so Ihre Kenntnisse über Kultur und Landeskunde.
8 – 12 Teilnehmer/-innen
Lehrmaterial beim Kursleiter erhältlich

**476411**
**Stylianos Leonidas**
56 UStd., 196,00 €
Mi., 30.09.2020 – Mi., 26.05.2021
28 x mittwochs, 17:00 – 18:30 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule,
Manfred-von-Richthofen-Str. 49

# Japanisch

## Japanisch für die Reise

Kennen Sie Japan? Planen Sie eine Reise nach Japan? In diesem Intensivkurs steht das Sprechen im Vordergrund, damit Sie sich in typischen Alltags- und Urlaubssituationen wie Begrüßung, Einkauf oder Restaurantbesuch zurechtfinden und Japan ein wenig kennenlernen.
8 – 12 Teilnehmer/-innen
Das Lehrmaterial ist am 1. Unterrichtstag für 16,00 € bei der Kursleiterin erhältlich.

**477011**
**Kuriko Ikeda-Hagemeyer**
12 UStd., 42,00 €
Di., 13.04.2021 – Di., 18.05.2021
6 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr
A.-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium, Raum E – Eingang Krumme Str.

## Japanisch schreiben

Möchten Sie Ihre Fähigkeit, auf Japanisch zu schreiben, verbessern? In diesem Kurs vertiefen wir die Kenntnisse der japanischen Schriftsysteme – Hiragana, Katakana, und Kanji (auf dem Niveau der Grundstufe 1).
Intensivkurs für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen (Grundstufe 1)
8 – 12 Teilnehmer/-innen
Das Lehrmaterial wird am 1. Unterrichtstag bekannt gegeben.

**477021**
**Dr. Megumi Hasegawa**
8 UStd., 28,00 €
Mi., 02.06.2021 – Mi., 23.06.2021
4 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr
A.-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium, Raum F – Eingang Krumme Str.

### Japanisch Grundstufe 1 (A1.1)

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse. Das Ziel der Grundstufe ist die Kommunikationsfähigkeit in einfachen Alltagssituationen. Die grammatikalischen Grundlagen, die Silbenschrift (Hiragana und Katakana) sowie der erste Teil der chinesischen Schriftzeichen (Kanji) werden schrittweise eingeführt. Dabei erhalten die Teilnehmer/-innen auch interessante Informationen über Land und Leute und die japanische Kultur.
Marugoto Starter A1 Rikai
Marugoto Starter A1 Katsudoo, ab Lektion 1

Foto: Japanthermedia

**477111**
**Takako Mizuno**
60 UStd., 180,00 €
Mi., 30.09.2020 – Mi., 09.06.2021
30 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
A.-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium, Raum E – Eingang Krumme Str.

### Japanisch Grundstufe 1 – intensiv (A1.1)

Intensivkurs (2 x wöchentlich) für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse. Das Ziel der Grundstufe ist die Kommunikationsfähigkeit in einfachen Alltagssituationen. Die grammatikalischen Grundlagen, die Silbenschrift (Hiragana und Katakana) sowie der erste Teil der chinesischen Schriftzeichen (Kanji) werden schrittweise eingeführt. Dabei erhalten die Teilnehmer/-innen auch interessante Informationen über Land und Leute und die japanische Kultur.
Der Lernstoff ist der gleiche wie im Jahreskurs; das Lerntempo ist erhöht. Erlernen Sie den gleichen Stoff wie im Jahreskurs innerhalb eines halben Jahres.
Marugoto Starter A1 Rikai
Marugoto Starter A1 Katsudoo, ab Lektion 1

**477121**
**Dr. Kyoko Dekker**
**Dr. Megumi Hasegawa**
60 UStd., 180,00 €
Mi., 17.02.2021 – Mi., 16.06.2021
Mo., Mi., 18:15 – 19:45 Uhr
A.-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium, Raum F – Eingang Krumme Str.

### Japanisch Grundstufe 2 (A1.2)

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen (wie aus Grundstufe 1). Aufbauend auf Grundstufe 1 werden die japanischen Schriftkenntnisse (Hiragana, Katakana, Kanji) erweitert, die grammatikalischen Grundlagen gefestigt und erweitert sowie Kultur- und Landeskenntnisse vertieft.
Marugoto Starter A1 Rikai und Marugoto Starter A1 Katsudoo, ab Lektion 11
Das Lehrwerk führt zum Niveau A1 des Europäischen Referenzrahmens.

**477211**
**Dr. Megumi Hasegawa**
60 UStd., 180,00 €
Mo., 28.09.2020 – Mo., 21.06.2021
30 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr
A.-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium, Raum F – Eingang Krumme Str.

### Japanisch Aufbaustufe 1 (A2.1)

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen (aufbauend auf Grundstufe 2). Erweitern Sie Ihre japanischen Sprachkenntnisse und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse der Kultur und Landeskunde.
8 – 12 Teilnehmer/-innen
Marugoto Elementary 1 (A2) Rikai
Marugoto Elementary 1 (A2) Katsudoo, ab Lektion 1

**477311**
**Takako Mizuno**
56 UStd., 196,00 €
Mo., 28.09.2020 – Mo., 07.06.2021
28 x montags, 18:15 – 19:45 Uhr
A.-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium, Raum E – Eingang Krumme Str.

## Japanisch Aufbaustufe 2 (A2.2)

vhs-extra

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen (aufbauend auf Aufbaustufe 1). Erweitern Sie Ihre japanischen Sprachkenntnisse und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse der Kultur und Landeskunde.
5 – 9 Teilnehmer/-innen
Marugoto Elementary 1 (A2) Rikai
Marugoto Elementary 1 (A2) Katsudoo, ab Lektion 10

**477411**
**Dr. Kyoko Dekker**
58 UStd., 290,00 €
Do., 01.10.2020 – Do., 10.06.2021
29 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr
A.-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium, Raum F – Eingang Krumme Str.

## Japanisch Aufbaustufe 3 (A2.3)

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen (aufbauend auf Aufbaustufe 2). Erweitern Sie Ihre japanischen Sprachkenntnisse und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse der Kultur und Landeskunde.
8 – 12 Teilnehmer/-innen
Marugoto Elementary 1 (A2) Rikai + Marugoto Elementary 1 (A2) Katsudoo, ab Lektion 15
Marugoto Elementary 2 (A2) Rikai + Marugoto Elementary 2 (A2) Katsudoo, ab L. 1

**477511**
**Takako Mizuno**
56 UStd., 196,00 €
Mo., 28.09.2020 – Mo., 07.06.2021
28 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr
A.-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium, Raum E – Eingang Krumme Str.

## Japanisch Aufbaustufe 4 (A2.4)

vhs-extra

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen (aufbauend auf Aufbaustufe 3). Erweitern Sie Ihre japanischen Sprachkenntnisse und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse der Kultur und Landeskunde.
5 – 9 Teilnehmer/-innen
Marugoto Elementary 2 (A2) Rikai
Marugoto Elementary 2 (A2) Katsudoo, ab L. 11
Das Lehrwerk führt zum Niveau A2 des Europäischen Referenzrahmens.

**477611**
**Dr. Megumi Hasegawa**
56 UStd., 280,00 €
Di., 29.09.2020 – Di., 01.06.2021
28 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
A.-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium, Raum F – Eingang Krumme Str.

## Japanisch Auffrischung (A2+/B1)

vhs-extra

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen (aufbauend auf Aufbaustufe 4 oder entsprechend Japanese Language Proficiency Test (JLPT) N5). Der Kurs ist durchaus kommunikationsorientiert (freies Gespräch).
5 – 9 Teilnehmer/-innen
Das Lehrmaterial wird am 1. Unterrichtstag bekannt gegeben.

**477711**
**Dr. Megumi Hasegawa**
56 UStd., 280,00 €
Fr., 02.10.2020 – Fr., 21.05.2021
28 x freitags, 17:00 – 18:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203a

## Japanisch Aufbaustufe 5 (A2/B1)

vhs-extra

Aufeinander aufbauende Semesterkurse für Teilnehmer/-innen mit sehr guten Vorkenntnissen (wie Aufbaustufe 5 oder Japanese Language Proficiency Test (JLPT) N4).
Wenn Sie die Aufbaustufen abgeschlossen oder schon einmal Japanisch gelernt haben, können Sie in diesem Kurs Ihre japanischen Sprachkenntnisse auffrischen und erweitern.
Der Kurs kann auch als Vorbereitung auf das Niveau N4 des Japanese Language Proficiency Test (JLPT) dienen. Weitere Informationen unter http://www.jlpt.jp/e/
Für zusätzliche Aufgaben, Kursmaterialien und die allgemeine Kommunikation wird die vhs.cloud verwendet. Bitte erstellen Sie dort ein Benutzerkonto unter https://www.vhs.cloud. Die Zugangsdaten zum Kursraum erhalten Sie von der Kursleitung.
5 – 9 Teilnehmer/-innen
Marugoto Pre-Intermediate (A2/B1)
vhs.cloud

**477811**
**Kimi Yoshimura-Jenewein**
28 UStd., 140,00 €
Mo., 28.09.2020 – Mo., 01.02.2021
14 x montags, 18:00 – 19:30 Uhr
A.-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium, Raum C – Eingang Krumme Str.
Kein Unterricht am 21.12.2020

**477812**
**Kimi Yoshimura-Jenewein**
26 UStd., 130,00 €
Mo., 22.02.2021 – Mo., 14.06.2021
13 x montags, 18:00 – 19:30 Uhr
A.-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium, Raum C – Eingang Krumme Str.
Kein Unterricht am 12.04.2021

Foto: panthermedia

## Japanisch für Schüler/-innen und Studierende

ermäßigt
Semesterkurse für Schüler/-innen und Studierende, die systematisch die Grundlagen des Japanischen lernen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich für Teil 1 (ab Lektion 1).
In Teil 1 lernen Sie die Hiragana Silbenschrift. Ab Teil 2 werden die Katakana Silbenschrift und die chineischen Schriftzeichen (Kanji) schrittweise eingeführt. Die Bereitschaft zur Nachbereitung der Schriften ist erforderlich. Für Hausaufgaben, Kursmaterialien und die allgemeine Kommunikation wird die vhs.cloud verwendet. Bitte erstellen Sie dort ein Benutzerkonto unter https://www.vhs.cloud. Die Zugangsdaten zum Kursraum erhalten Sie von der Kursleitung.
Im Kurs erhalten Sie auch interessante Informationen über Land und Leute und die japanische Kultur.
Japanisch Schritt für Schritt, Band 1 (Books on Demand: ISBN 978-3732299744)
vhs.cloud

Teil 1 ab Lektion 1

**477911**
**Kimi Yoshimura-Jenewein**
28 UStd., 70,00 €
Mi., 30.09.2020 – Mi., 03.02.2021
14 x mittwochs, 16:30 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201

**477915**
**Kimi Yoshimura-Jenewein**
30 UStd., 75,00 €
Fr., 19.02.2021 – Fr., 18.06.2021
15 x freitags, 16:30 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 6 - EG
Kein Unterricht am 16.04.2021

Teil 2 ab Lektion 7
**477921**
**Kimi Yoshimura-Jenewein**
28 UStd., 88,20 €
Do., 01.10.2020 – Do., 04.02.2021
14 x donnerstags, 16:30 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 204
Kein Unterricht am 07.01.2021
8 – 12 Teilnehmer/-innen

**477925**
**Kimi Yoshimura-Jenewein**
30 UStd., 94,50 €
Mi., 17.02.2021 – Mi., 16.06.2021
15 x mittwochs, 16:30 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201
Kein Unterricht am 14.04.2021
8 – 12 Teilnehmer/-innen

Teil 3 ab Lektion 13
**477931**
**Kimi Yoshimura-Jenewein**
28 UStd., 126,00 €
Di., 29.09.2020 – Di., 02.02.2021
14 x dienstags, 16:30 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 204
Kein Unterricht am 22.12.2020
5 – 9 Teilnehmer/-innen

**477935**
**Kimi Yoshimura-Jenewein**
26 UStd., 126,00 €
Do., 18.02.2021 – Do., 17.06.2021
13 x donnerstags, 16:30 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 204
Kein Unterricht am 15.04.2021
5– 9 Teilnehmer/-innen

Teil 4 ab Lektion 19
**477941**
**Kimi Yoshimura-Jenewein**
28 UStd., 126,00 €
Fr., 02.10.2020 – Fr., 05.02.2021
14 x freitags, 16:30 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 6 - EG
Kein Unterricht am 08.01.2021
5 – 9 Teilnehmer/-innen

**477945**
**Kimi Yoshimura-Jenewein**
28 UStd., 126,00 €
Di., 16.02.2021 – Di., 15.06.2021
14 x dienstags, 16:30 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 204
Kein Unterricht am 13.04.2021
5 – 9 Teilnehmer/-innen

# Malagasy

## Malagasy für die Reise

Bei der Reihe „Land und Leute“ hat die vhs Münster Sie zum ersten Mal mitgenommen nach Madagaskar, auf den achten Kontinent. Allen, die mehr lernen und vor allem auch die Sprache (kennen)lernen möchten, wollen wir hierzu die Möglichkeit geben. Wenn Sie eine Urlaubsreise geplant haben, beruflich oder ehrenamtlich nach Madagaskar reisen, können Sie in diesem Kurs wichtige Redewendungen lernen und erhalten landeskundliche Informationen über Land und Leute. Da der Kurs in einer Kleingruppe stattfindet, wird es auch die Möglichkeit geben, auf individuelle Bedürfnisse und Fragestellungen einzugehen.
5 – 9 Teilnehmer/-innen

**478011**
**Dr. Stella Ramanantenasoa Robert**
15 UStd., 78,00 €
Fr., 12.03.2021, 18:00 – 21:15 Uhr
Sa., 13.03.2021, 10:00 – 12:30 Uhr
Sa., 13.03.2021, 14:15 – 17:30 Uhr
So., 14.03.2021, 09:45 – 13:00 Uhr
Anmeldeschluss:
02.03.2021
vhs-Egidiimarkt,
Raum 110

*Foto: Dr. Stella Robert*
*Dr. Stella Ramananteasoa Robert*

*Foto: panthermedia*

# Niederländisch

In unseren Niederländisch-Sprachkursen erlernen Sie die niederländische Sprache und erhalten Informationen über Kultur und Landeskunde. Sie lernen, sich in Alltagssituationen zu verständigen, und machen sich mit den Sitten und Gebräuchen in den Niederlanden (und Belgien) vertraut.

## Niederländisch für die Reise

Ob Urlaub mit dem Wohnwagen, Familienurlaub an der Nordsee, ausgedehnte Fahrradtouren oder auch ein Wochenendtrip nach Amsterdam – die Niederlande bieten für jeden etwas. Von Münster aus sind sogar schöne Tagesausflüge möglich. Mit Sprachkenntnissen wird der Besuch in den Niederlanden gleich noch viel schöner. Denn unsere Nachbarn freuen sich sehr, wenn auch Sie ihre Sprache verstehen und sprechen. Wenn Sie bisher noch kein Niederländisch sprechen, lernen Sie an diesem Wochenende, sich in typischen Alltags- und Urlaubssituationen zu verständigen (Einkauf, Wegbeschreibung, Campingplatz und Restaurant/Café). Und vielleicht führt der übernächste Urlaub Sie dann nach Brügge oder Antwerpen, denn auch in Belgien können Sie sich mit Niederländisch verständigen.
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

**479011**
**Sven Kohnen**
15 UStd., 48,00 €
Fr., 28.05.2021, 18:00 – 21:15 Uhr
Sa., 29.05.2021, 10:00 – 12:30 Uhr
Sa., 29.05.2021, 14:15 – 17:30 Uhr
So., 30.05.2021, 09:45 – 13:00 Uhr
Anmeldeschluss: 18.05.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

**479012**
**Julia Kohnen**
15 UStd., 48,00 €
Fr., 28.05.2021, 18:00 – 21:15 Uhr
Sa., 29.05.2021, 10:00 – 12:30 Uhr
Sa., 29.05.2021, 14:15 – 17:30 Uhr
So., 30.05.2021, 09:45 – 13:00 Uhr
Anmeldeschluss: 18.05.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201

*Foto: panthermedia*

## Niederländisch für die Reise 2

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits an einem Kurs „Niederländisch für die Reise“ teilgenommen haben und gern darauf aufbauen möchten. Wenn Sie keine Zeit haben, einen wöchentlichen Kurs zu besuchen, und trotzdem gern Ihre Niederländisch-Kenntnisse erweitern möchten, ist dies der passende Kurs für Sie.
Bitte bringen Sie zum Kurs das angegebene Lehrwerk mit.
Leve de vakantie! Neu (Hueber)
8 – 12 Teilnehmer/-innen

**479021**
**Sven Kohnen**
15 UStd., 52,50 €
Fr., 11.09.2020, 18:00 – 21:15 Uhr
Sa., 12.09.2020, 10:00 – 12:30 Uhr
Sa., 12.09.2020, 14:15 – 17:30 Uhr
So., 13.09.2020, 09:45 – 13:00 Uhr
Anmeldeschluss: 01.09.2020
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201
8 – 12 Teilnehmer/-innen

*Sven Kohnen*

*Foto: Sven Kohnen*

## Niederländisch mit Muße: A1.1

Semesterkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse, die mit etwas mehr Zeit und Muße lernen möchten.
Taal vitaal Nieuw (Hueber)
8 – 12 Teilnehmer/-innen

**479041**
**Yvonne Scholten**
24 UStd., 84,00 €
Di., 29.09.2020 – Di., 26.01.2021
12 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
Joh.-Conrad-Schlaun-Gymn., Raum 120
Kein Unterricht am 15.12.2020

## Niederländisch mit Muße: A1.2

Semesterkurs für Teilnehmer/-innen, die bereits im Herbst mit A1.1 begonnen haben oder geringe Vorkenntnisse haben und mit etwas mehr Zeit und Muße lernen möchten.
Taal vitaal Nieuw (Hueber)
8 – 12 Teilnehmer/-innen

**479042**
**Yvonne Scholten**
26 UStd., 91,00 €
Di., 16.02.2021 – Di., 08.06.2021
13 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
Joh.-Conrad-Schlaun-Gymn., Raum 120
Kein Unterricht am 11.05.2021

## Niederländisch – Aussprachetraining und Kommunikation

Eine Sprache nicht nur lesen und verstehen, sondern auch aktiv Gespräche führen zu können, ist das Ziel beim Lernen von Sprachen. Um verstanden zu werden, ist die Aussprache wichtiger als eine perfekte Grammatik. Gerade die richtige Betonung und die korrekte Aussprache der niederländischen Vokale fallen vielen oft schwer. Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der niederländischen Aussprache in Verbindung mit praktischen Übungen und trainiert ihre wichtigsten Regeln. Grundkenntnisse der niederländischen Sprache sind erforderlich. Kursmaterial wird vom Kursleiter zum Betrag von 3,00 € zur Verfügung gestellt

**479031**
**Eddy Hullegie**
12 UStd., 36,00 €
Sa., 30.01.2021, 10:00 – 13:15 Uhr
Sa., 27.02.2021, 10:00 – 13:15 Uhr
Sa., 17.04.2021, 10:00 – 13:15 Uhr
Anmeldeschluss: 21.01.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 2 - EG

Foto: panthermedia

## Niederländisch 1 (A1)

Jahreskurse für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse
Taal vitaal Nieuw (Hueber), ab Lektion 1
Das Lehrwerk führt zum Niveau A1 des Europäischen Referenzrahmens.

**479111**
**Kim Liffers**
56 UStd., 168,00 €
Mo., 28.09.2020 – Mo., 07.06.2021
28 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr
Joh.-Conrad-Schlaun-Gymn., Raum 116

**479112**
**Eddy Hullegie**
56 UStd., 168,00 €
Di., 29.09.2020 – Di., 01.06.2021
28 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
Joh.-Conrad-Schlaun-Gymn., Raum 117

**479113**
**Florien Vernooy**
56 UStd., 168,00 €
Di., 29.09.2020 – Di., 01.06.2021
28 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr
Joh.-Conrad-Schlaun-Gymn., Raum 119

## Niederländisch 1 (A1) – intensiv

Intensivkurs (2 x wöchentlich) für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse.
Der Lernstoff ist der Gleiche wie im Jahreskurs; das Lerntempo ist erhöht. Erlernen Sie den gleichen Stoff wie im Jahreskurs innerhalb eines halben Jahres.
Taal vitaal Nieuw (Hueber), ab Lektion 1
Das Lehrwerk führt zum Niveau A1 des Europäischen Referenzrahmens.

**479121**
**Barbara Veldkamp**
56 UStd., 168,00 €
Di., 09.02.2021 – Di., 08.06.2021
Di., Do., 20:00 – 21:30 Uhr
Joh.-Conrad-Schlaun-Gymn., Raum 116

## Niederländisch 2 (A2.1)

Jahreskurse für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen, die auf Niederländisch 1 aufbauen, bzw. Vorkenntnissen auf dem Niveau A1
Taal vitaal Nieuw (Hueber), ab Lektion 9
Das Lehrwerk führt zum Niveau A2 des Europäischen Referenzrahmens.

**479211**
**Yvonne Scholten**
54 UStd., 162,00 €
Di., 29.09.2020 – Di., 08.06.2021
27 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr
Joh.-Conrad-Schlaun-Gymn., Raum 120
Kein Unterricht am 15., 22.12.2020 + 11.05.2021

Foto: fotolia.de

**479212**
**Eddy Hullegie**
56 UStd., 168,00 €
Di., 29.09.2020 – Di., 01.06.2021
28 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr
Joh.-Conrad-Schlaun-Gymn., Raum 117

**479213**
**Thale Schmitz**
56 UStd., 168,00 €
Mi., 30.09.2020 – Mi., 26.05.2021
28 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
Joh.-Conrad-Schlaun-Gymn., Raum 117

## Niederländisch 3 (A2.2/B1.1)

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen, die auf Niederländisch 2 aufbauen, bzw. begonnenen A2 Niveau
Taal vitaal Nieuw (Hueber), ab Lektion 17

**479311**
**Anke Paland**
54 UStd., 151,20 €
Mo., 28.09.2020 – Mo., 31.05.2021
27 x montags, 19:30 – 21:00 Uhr
Joh.-Conrad-Schlaun-Gymn., Raum 119

## Niederländisch – Konversation

Semesterkurs für Teilnehmer/-innen mit mindestens 3 Jahren Lernerfahrung (mindestens abgeschlossenes A2-Niveau)
Deze cursus is bedoeld voor deelnemers met 3 – 4 jaar leservaring die al goed kunnen spreken. Wij willen het Nederlands bijspijkeren door vrije conversatie en herhaling van grammatica en lesinhouden uit eerdere jaren. Natuurlijk blijven we op de hoogte van het Nederlandstalig cultuurgebied en bespreken we actuele ontwikkelingen uit het nieuws. Kom er bij en praat mee!

**479511**
**Florien Vernooy**
26 UStd., 72,80 €
Di., 29.09.2020 – Di., 26.01.2021
13 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
Joh.-Conrad-Schlaun-Gymn., Raum 119

**479512**
**Florien Vernooy**
26 UStd., 72,80 €
Di., 23.02.2021 – Di., 08.06.2021
13 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
Joh.-Conrad-Schlaun-Gymn., Raum 119

Foto: panthermedia

# Norwegisch

Foto: fotolia.de

In unseren Norwegisch-Sprachkursen erlernen Sie die norwegische Sprache und erhalten Informationen über Kultur und Landeskunde. Sie lernen, sich in Alltagssituationen zu verständigen, und machen sich mit den Sitten und Gebräuchen in Norwegen vertraut.

## Norwegisch für die Reise

Norwegische Fjorde, Berge und Mitternachtssonne: Reisen nach Norwegen – mit Sprachkenntnissen gleich viel schöner! Wenn Sie bisher noch kein Norwegisch sprechen, lernen Sie an diesem Wochenende, sich in typischen Alltags- und Urlaubssituationen zu verständigen (Einkauf, Wegbeschreibung, Campingplatz und Restaurant/Café). Praktische Informationen über das Reiseland Norwegen ergänzen den Sprachunterricht.
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.
8 – 12 Teilnehmer/-innen

**480011**
**Maike Frie**
15 UStd., 55,50 €
Fr., 07.05.2021, 18:00 – 21:15 Uhr
Sa., 08.05.2021, 10:00 – 12:30 Uhr
Sa., 08.05.2021, 14:15 – 17:30 Uhr
So., 09.05.2021, 09:45 – 13:00 Uhr
Anmeldeschluss: 27.04.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203

Foto: Maike Frie

*Maike Frie*

Foto: Magnus Enxing

*Magnus Enxing*

## Norwegisch 1 (A1.1)

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse
Norsk for deg neu A1 – A2 (Klett), ab Lektion 1
Das Lehrwerk führt zum Niveau A1 des Europäischen Referenzrahmens.

**480111**
**Rosalia Kopplin**
56 UStd., 168,00 €
Mi., 30.09.2020 – Mi., 26.05.2021
28 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr
A.-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium, Raum C – Eingang Krumme Str.

## Norwegisch 2 (A1.2/A2.1)

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen, die auf Norwegisch 1 aufbauen bzw. Vorkenntnissen auf dem Niveau A1
Norsk for deg neu A1 – A2 (Klett), ab Lektion 6
Das Lehrwerk führt zum Niveau A2 des Europäischen Referenzrahmens.

**480211**
**Rosalia Kopplin**
56 UStd., 168,00 €
Mi., 30.09.2020 – Mi., 26.05.2021
28 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
A.-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium, Raum C – Eingang Krumme Str.

## Norwegisch – Konversation

Dette er et årskurs for deltakere med norskkunnskaper som omtrent beror på „Norwegisch 3“ (A2+/B1). Her øves og utvikles det deltakerne allerede har i norskferdigheter. Språket brukes stort sett muntlig, men også skriftlig sånn at evnen til å ordlegge seg presist forbedres. Vi skal gjenfortelle, diskutere, se på filmklipp, lytte til lydbøker o.l. Mulige kilder kan være avisartikler, utdrag fra forskjellig prosa og realia, dikt og musikk. Det hender at det blir inkludert aktuell norsk debatt i tillegg. Omkostninger for materiale i kopi betales hos kurslederen.

**480311**
**Magnus Enxing**
56 UStd., 168,00 €
Do., 01.10.2020 – Do., 27.05.2021
28 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
A.-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium, Raum C – Eingang Krumme Str.

# Persisch

In unseren Persisch-Sprachkursen erlernen Sie das moderne Hochpersisch, das als Farsi im Iran und als Dari in Afghanistan Amtssprache ist, aber auch in anderen Ländern, wie Tadschikistan gesprochen, wird. Sie erlernen die arabische Schrift, in der das Persische geschrieben wird, und erhalten Informationen über Kultur und Landeskunde, wobei der Schwerpunkt auf dem Iran liegt.

Foto: fotolia.de

## Kompaktkurs Persisch 1 für Anfänger/-innen

In diesem Kompaktkurs, der an Blockterminen stattfindet, lernen Sie in ersten Schritten die persische Sprache und arabische Schrift kennen. Sie erlernen so die Grundlagen für die mündliche Kommunikation mit Menschen aus den persischsprachigen Ländern und erwerben grundlegendes Hör- und Leseverständnis.
Neben der Sprachvermittlung erhalten Sie Einblicke in die persische Kultur, mit Schwerpunkt auf dem Iran. Durch Informationen über kulturelle und gesellschaftliche Hintergründe durch den aus dem Iran stammenden Kursleiter lernen Sie Sitten und Bräuche kennen und verstehen.
Der Kurs umfasst pro Unterrichtstermin fünf Unterrichtsstunden und eine 45-minütige Pause.
8 – 10 Teilnehmer/-innen
Lehrmaterial beim Kursleiter erhältlich

**481122**
**Iman Behrouzi**
35 UStd., 122,50 €
Sa., 23.01.2021 – Sa., 24.04.2021
Termine: 23. + 30.01., 20. + 27.02., 27.03., 17. + 24.04.2021
7 x samstags,
14:30 – 19:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt,
Raum 110

Foto: Iman Behrouzi

*Iman Behrouzi*

# Polnisch

In unseren Polnisch-Sprachkursen erlernen Sie die polnische Sprache und erhalten Informationen über Kultur und Landeskunde. Sie lernen, sich in Alltagssituationen zu verständigen, und machen sich mit den Sitten und Gebräuchen in Polen vertraut.

## Polnisch für die Reise

Mittelalterliche Städte wie Krakau und Danzig, ausgedehnte Seengebiete, Gebirgszüge und die Ostsee, die Hauptstadt Warschau, eine bewegte kulturelle und geschichtliche Vergangenheit und die Spezialitäten der polnischen Küche wie Piroggen und Bigos laden Reisende nach Polen ein. Mit Sprachkenntnissen wird eine solche Reise noch viel schöner!
Wenn Sie bisher noch kein Polnisch sprechen, lernen Sie an diesem Wochenende, sich in typischen Alltags- und Urlaubssituationen zu verständigen (Begrüßung, Einkauf, Wegbeschreibung, Restaurant/Café). Praktische Informationen über das Reiseland Polen ergänzen den Sprachunterricht.
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.
8 – 12 Teilnehmer/-innen

**482011**
**Malgorzata Aurelia Stefanowicz**
15 UStd., 55,50 €
Fr., 28.05.2021, 18:15 – 21:15 Uhr
Sa., 29.05.2021, 10:00 – 12:30 Uhr
Sa., 29.05.2021, 14:15 – 17:30 Uhr
So., 30.05.2021, 09:45 – 13:00 Uhr
Anmeldeschluss: 18.05.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203

## Polnisch 1 (A1.1)

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse
Razem neu (Klett), ab L. 1
Das Lehrwerk führt zum Niveau A1 des Europäischen Referenzrahmens.

**482111**
**Johanna Kokoszka**
56 UStd., 168,00 €
Di., 29.09.2020 – Di., 01.06.2021
28 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
Joh.-Conrad-Schlaun-Gymn., Raum 17

## Polnisch 2 (A1.2)

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen, die auf Polnisch 1 aufbauen.
8 – 12 Teilnehmer/-innen
Razem neu (Klett), ab Lektion 7
Das Lehrwerk führt zum Niveau A2 des Europäischen Referenzrahmens.

**482211**
**Malgorzata Aurelia Stefanowicz**
56 UStd., 196,00 €
Mi., 30.09.2020 – Mi., 26.05.2021
28 x mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
Joh.-Conrad-Schlaun-Gymn., Raum 17

## Polnisch Auffrischung A1+

vhs-extra

Semesterkurs für Teilnehmer/-innen, die schon einmal Polnisch gelernt haben oder gerade lernen. In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse oder frischen vorhandene Kenntnisse auf. Ihre Vorkenntnisse sollten sich auf dem Niveau A1 oder A2 befinden.
5 – 9 Teilnehmer/-innen
Lehrmaterial bei der Kursleiterin erhältlich

**482222**
**Malgorzata Aurelia Stefanowicz**
26 UStd., 133,00 €
Mi., 24.02.2021 – Mi., 02.06.2021
13 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr
Joh.-Conrad-Schlaun-Gymn., Raum 17

## Polnisch 3 (A2.1)

vhs-extra

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen, die auf Polnisch 2 aufbauen, bzw. abgeschlossenem A1-Niveau.
5 – 9 Teilnehmer/-innen
Razem neu (Klett)
Das Lehrwerk führt zum Niveau A2 des Europäischen Referenzrahmens.

**482311**
**Margarete Barisch**
56 UStd., 280,00 €
Do., 01.10.2020 – Do., 27.05.2021
28 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
Joh.-Conrad-Schlaun-Gymn., Raum 17

## Polnisch – Konversation

vhs-extra

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen mit mindestens A2-Niveau. In diesem Kurs trainieren Sie Ihre Sprech- und Schreibfertigkeiten sowie das Hör- und Leseverständnis. Sie diskutieren über aktuelle polnische Themen und erweitern so Ihre Kenntnisse über Kultur und Landeskunde.
5 – 9 Teilnehmer/-innen

**482411**
**Margarete Barisch**
56 UStd., 280,00 €
Do., 01.10.2020 – Do., 27.05.2021
28 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr
Joh.-Conrad-Schlaun-Gymn., Raum 17

Foto: fotolia.de

Foto: Margarete Barisch

*Margarete Barisch*

# Portugiesisch

In unseren Portugiesisch-Sprachkursen erlernen Sie die portugiesische Sprache in der europäischen oder brasilianischen Variante. In jedem Kurs werden beide Varianten thematisiert und Sprachunterschiede angesprochen, der Schwerpunkt liegt dabei entweder auf dem europäischen oder dem brasilianischen Portugiesisch. Sie erhalten Informationen über Kultur und Landeskunde, machen sich mit den Sitten und Gebräuchen in Portugal und Brasilien vertraut und lernen, sich in Alltagssituationen zu verständigen.

## Portugiesisch für die Reise

Reisen nach Portugal oder Brasilien – mit Sprachkenntnissen gleich viel schöner! Wenn Sie bisher noch kein Portugiesisch sprechen, lernen Sie an diesem Wochenende, sich in typischen Alltags- und Urlaubssituationen zu verständigen. Im Kurs wird auf die sprachlichen Besonderheiten sowohl des europäischen Portugiesisch als auch des brasilianischen Portugiesisch eingegangen. Praktische Informationen zur Landeskunde ergänzen den Sprachunterricht.
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

**483011**
**Josemária Gomes-Focks**
15 UStd., 55,50 €
Fr., 20.11.2020, 18:00 – 21:15 Uhr
Sa., 21.11.2020, 10:00 – 12:30 Uhr
Sa., 21.11.2020, 14:15 – 17:30 Uhr
So., 22.11.2020, 09:45 – 13:00 Uhr
Anmeldeschluss: 11.11.2020
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201
8 – 12 Teilnehmer/-innen

**483012**
**Josemária Gomes-Focks**
15 UStd., 48,00 €
Fr., 05.03.2021, 18:00 – 21:15 Uhr
Sa., 06.03.2021, 10:00 – 12:30 Uhr
Sa., 06.03.2021, 14:15 – 17:30 Uhr
So., 07.03.2021, 09:45 – 13:00 Uhr
Anmeldeschluss: 24.02.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 1 - EG

### Portugiesisch 1

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse mit Schwerpunkt auf dem europäischen Portugiesisch
Olá Portugal! neu (Klett), ab Lektion 1
Das Lehrwerk führt zum Niveau A1 des Europäischen Referenzrahmens.

**483111**
**Cláudia Rodrigues Estevens**
56 UStd., 168,00 €
Mo., 28.09.2020 – Mo., 07.06.2021
28 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

### Portugiesisch 2

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen, die auf Portugiesisch 1 aufbauen bzw. Vorkenntnissen auf dem Niveau A1. Im Kurs wird der Schwerpunkt auf das europäische Portugiesisch gelegt.
Olá Portugal! neu (Klett), ab Lektion 7
8 – 12 Teilnehmer/-innen

**483211**
**Cláudia Rodrigues Estevens**
56 UStd., 196,00 €
Mi., 30.09.2020 – Mi., 26.05.2021
28 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 204

Foto: Josemária Gomes-Focks

*Josemária Gomes-Focks*

Foto: fotolia.de

# Rumänisch

Foto: Dr. Sandra Mischliwietz

In unseren Rumänisch-Sprachkursen erlernen Sie die rumänische Sprache und erhalten Informationen über Kultur und Landeskunde. Sie lernen, sich in Alltagssituationen zu verständigen, und machen sich mit den Sitten und Gebräuchen in Rumänien vertraut.

## Rumänisch für die Reise

vhs-extra

Reisen nach Rumänien – mit Sprachkenntnissen gleich viel schöner! Wenn Sie bisher noch kein Rumänisch sprechen, lernen Sie an diesem Wochenende, sich in typischen Alltags-, Berufs- und Urlaubssituationen zu verständigen. Praktische Informationen zur Landeskunde ergänzen den Sprachunterricht. Da der Kurs in einer Kleingruppe stattfindet, wird es auch die Möglichkeit geben, auf individuelle Bedürfnisse und Fragestellungen einzugehen.
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.
5 – 9 Teilnehmer/-innen

**484011**
**Angelica Supler**
15 UStd., 87,00 €
Fr., 12.02.2021, 18:00 – 21:15 Uhr
Sa., 13.02.2021, 10:00 – 12:30 Uhr
Sa., 13.02.2021, 14:15 – 17:30 Uhr
So., 14.02.2021, 09:45 – 13:00 Uhr
Anmeldeschluss: 02.02.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201

### Rumänisch 1

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse.
Das Lehrwerk wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.
8 – 12 Teilnehmer/-innen

**484111**
**Angelica Supler**
56 UStd., 196,00 €
Di., 29.09.2020 – Di., 01.06.2021
28 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
Gymnasium Paulinum, Raum 207

# Russisch

Foto: panthermedia

In unseren Russisch-Sprachkursen erlernen Sie die russische Sprache und die kyrillische Schrift und erhalten Informationen über Kultur und Landeskunde. Sie lernen, sich in Alltagssituationen zu verständigen, und machen sich mit den Sitten und Gebräuchen in Russland vertraut.

## Einstufungstest Russisch A1 – A2

Der Hueber-Verlag bietet unter www.hueber.de/seite/pg_lehren_einstufung_otl?menu=234640 einen Einstufungstest für das Lehrwerk Otlitschno an.
Der Klett-Verlag bietet die Möglichkeit, kostenlos einen Einstufungstest für das Lehrwerk Jasno! durchzuführen:
http://www.klett-sprachen.de/downloads/einstufungstests/einstufungstests-russisch/c-843
Den ausgefüllten Test können Sie gerne zur Sprachberatung im Info-Treff der vhs mitbringen. Dort wird nach einem ausführlichen Beratungsgespräch die Zuordnung zu einem konkreten Kurs vorgenommen. Bitte erkundigen Sie sich nach den Beratungszeiten für die einzelnen Sprachen. Sie finden diese auf unserer Homepage unter Anmeldung und Beratung bei der Rubrik Sprachberatung.

Foto: Marina Hofner

*Marina Hofner*

Foto: Olena Enkrodt-Shatalyuk

*Elena Enkrodt-Shatalyuk*

### Russisch 1 (A1.1)

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse.
Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

**485111**
**Marina Hofner**
54 UStd., 162,00 €
Mo., 28.09.2020 – Mo., 31.05.2021
27 x montags, 18:15 – 19:45 Uhr
Joh.-Conrad-Schlaun-Gymn., Raum 17

### Russisch 1 – intensiv (A1.1)

Intensivkurs (2 x wöchentlich) für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse
Der Lernstoff ist der gleiche wie im Jahreskurs; das Lerntempo ist erhöht. Erlernen Sie den gleichen Stoff wie im Jahreskurs innerhalb eines halben Jahres.
Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

**485121**
**Elena Enkrodt-Shatalyuk**
54 UStd., 162,00 €
Mo., 22.02.2021 – Mi., 09.06.2021
Mo., Mi., 18:15 – 19:45 Uhr
Joh.-Conrad-Schlaun-Gymn., Raum 18

### Russisch 2 (A1.2)

Jahreskurse für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen von einem Jahr
Otlitschno! aktuell A1 (Hueber), ab Lektion 2
Das Lehrwerk führt zum Niveau A1 des Europäischen Referenzrahmens.

**485211**
**Elena Enkrodt-Shatalyuk**
56 UStd., 168,00 €
Di., 29.09.2020 – Di., 01.06.2021
28 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
Joh.-Conrad-Schlaun-Gymn., Raum 18

### Russisch 3 (A1.3)

vhs-extra

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen, die auf Russisch 2 aufbauen bzw. begonnenem A1 Niveau
Otlitschno! aktuell A1 (Hueber), ab L. 5
5 – 9 Teilnehmer/-innen

**485311**
**Elena Enkrodt-Shatalyuk**
54 UStd., 270,00 €
Mo., 28.09.2020 – Mo., 31.05.2021
27 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr
Joh.-Conrad-Schlaun-Gymn., Raum 18

### Russisch 4 (A2.2)

vhs-extra

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen, die auf Russisch 3 aufbauen bzw. bereits begonnendem A2-Niveau.
Otlitschno! aktuell A2 (Hueber), ab L. 4
5 – 9 Teilnehmer/-innen
Das Lehrwerk führt zum Niveau A2 des Europäischen Referenzrahmens.

**485411**
**Elena Enkrodt-Shatalyuk**
56 UStd., 280,00 €
Mi., 30.09.2020 – Mi., 26.05.2021
28 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr
Joh.-Conrad-Schlaun-Gymn., Raum 18

# Schweden

In unseren Schwedisch-Sprachkursen erlernen Sie die schwedische Sprache und erhalten Informationen über Kultur und Landeskunde. Sie lernen, sich in Alltagssituationen zu verständigen, und machen sich mit den Sitten und Gebräuchen in Schweden vertraut.

Foto: panthermedia

## Schwedisch für die Reise

Rote Holzhäuser, Wälder und Seen, Stockholm und die Schären: Mit Sprachkenntnissen wird all das auf Ihrer nächsten Schweden-Reise noch viel schöner. Bestellen Sie bei der nächsten Kaffeepause (fika) „en kopp kaffe och en kanelbulle“, und sehen Sie, wie sich die Schweden darüber freuen. An diesem Wochenende lernen Sie, sich in typischen Alltags- und Urlaubssituationen zu verständigen (Begrüßung, Einkauf, Wegbeschreibung, Restaurant/Café). Praktische Informationen über das Reiseland Schweden ergänzen den Sprachunterricht. Hej och välkomna! Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

**486011**
**Svenja Milski**
15 UStd., 48,00 €
Fr., 23.04.2021, 18:00 – 21:15 Uhr
Sa., 24.04.2021, 10:00 – 12:30 Uhr
Sa., 24.04.2021, 14:15 – 17:30 Uhr
So., 25.04.2021, 09:45 – 13:00 Uhr
Anmeldeschluss: 13.04.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

Foto: Svenja Milski

*Svenja Milski*

## Nyhetsfika – Svenska tidningar vid kaffe och bullar

vhs-extra

Vi träffas för att läsa intressanta svenska tidningsartiklar tillsammans. Medan vi diskuterar nyheterna på svenska ska vi ha det mysigt med kaffe och bullar. Välkomna!
Für alle, die mindestens mit Niveau A2 begonnen haben. Die Auswahl der Artikel wird auf das Sprachniveau der Teilnehmer/-innen abgestimmt. Kaffee und Gebäck sind in der Teilnahmegebühr enthalten.
5 – 9 Teilnehmer/-innen

**486021**
**Marianne Menzel**
5 UStd., 28,00 €
So., 22.11.2020, 14:15 – 18:00 Uhr
Anmeldeschluss: 12.11.2020
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203a

**486022**
**Marianne Menzel**
5 UStd., 28,00 €
Sa., 27.02.2021, 14:15 – 18:00 Uhr
Anmeldeschluss: 18.02.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 3 - EG

**486023**
**Marianne Menzel**
5 UStd., 28,00 €
Sa., 29.05.2021, 14:15 – 18:00 Uhr
Anmeldeschluss: 20.05.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203a

## Schwedisch – Aussprache und Sprachmelodie

vhs-extra

Die schwedische Sprache zeichnet sich durch ihre besondere Sprachmelodie aus. Die richtige Aussprache ist wichtig, um verstanden zu werden. Daher widmen wir uns an diesem Wochenende ganz der Aussprache und Betonung des Schwedischen.
Wir werden uns einzelne Laute genauer ansehen, aber auch die Betonung und Melodie ganzer Wörter und Sätze üben und sehr viel sprechen. Konkrete Schwierigkeiten oder Fragen dürfen gerne mit in den Kurs gebracht werden.
Wir hören viele Beispiele, das praktische Üben und Ausprobieren stehen dabei im Mittelpunkt. So kommen wir dem typischen Singsang näher, der diese Sprache so schön klingen lässt.
Grundkenntnisse der schwedischen Sprache sind vorteilhaft, aber nicht zwingend nötig.
Välkomna!
5 – 9 Teilnehmer/-innen
Bitte einen kleinen Spiegel mitbringen.
Unterrichtsmaterialien werden von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

**486031**
**Marianne Menzel**
12 UStd., 63,00 €
Fr., 16.04.2021, 18:15 – 21:15 Uhr
Sa., 17.04.2021, 10:00 – 13:00 Uhr
Sa., 17.04.2021, 14:00 – 17:15 Uhr
Anmeldeschluss: 08.04.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 203

## Schwedisch 1 (A1.1)

Jahreskurse für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse
Tala svenska. Schwedisch A1 Plus (Groa), ab Lektion 1
Der Kurs bereitet auf das Niveau A1 des Europäischen Referenzrahmens vor.

**486111**
**Hannah-Marie von Legat**
54 UStd., 162,00 €
Mo., 28.09.2020 – Mo., 31.05.2021
27 x montags, 18:15 – 19:45 Uhr
Joh.-Conrad-Schlaun-Gymn., Raum 116

## Schwedisch 2 (A1.2)

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen, die auf Schwedisch 1 aufbauen.
Tala svenska. Schwedisch A1 Plus (Groa), ab Lektion 5
In diesem Kurs wird das Niveau A1 des Europäischen Referenzrahmens abgeschlossen.

**486211**
**Birge Hilsmann**
56 UStd., 168,00 €
Mi., 30.09.2020 – Mi., 26.05.2021
28 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 202

## Schwedisch 3 (A2.1)

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen, die auf Schwedisch 2 aufbauen, bzw. Vorkenntnissen auf dem Niveau A1.
Tala svenska. Schwedisch A2 Plus (Groa), ab Lektion 1
Das Lehrwerk führt zum Niveau A2 des Europäischen Referenzrahmens.

**486311**
**René Grotegerd**
56 UStd., 168,00 €
Do., 01.10.2020 – Do., 27.05.2021
28 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
Joh.-Conrad-Schlaun-Gymn., Raum 119

Foto: Birge Hilsmann

*Birge Hilsmann*

Foto: Dr. Sandra Mischliwietz

## Schwedisch 4 (A2.2)

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen, die auf Schwedisch 3 aufbauen, bzw. die bereits mit dem Niveau A2 begonnen haben
Tala svenska. Schwedisch A2 Plus (Groa), ab Lektion 4
Das Lehrwerk führt zum Niveau A2 des Europäischen Referenzrahmens.

**486411**
**Ellika Römer**
56 UStd., 168,00 €
Do., 01.10.2020 – Do., 27.05.2021
28 x donnerstags, 19:45 – 21:15 Uhr
Joh.-Conrad-Schlaun-Gymn., Raum 117

## Schwedisch Vertiefung A2

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen auf dem A2 Niveau
In diesem Kurs wird das A2-Niveau vertieft, gefestigt und erweitert.
Välkomna!neu (Klett), ab Lektion 15

**486511**
**Ellika Römer**
56 UStd., 168,00 €
Do., 01.10.2020 – Do., 27.05.2021
28 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr
Joh.-Conrad-Schlaun-Gymn., Raum 117

## Schwedisch für Fortgeschrittene B2

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen, die mindestens das Niveau B1 abgeschlossen, oder bereits mit dem B2-Niveau begonnen haben.
In diesem Kurs wird das B2-Niveau vertieft.
Tala Svenska B1-B2 (Groa) ab Lektion 7
8 – 12 Teilnehmer/-innen

**486611**
**Ellika Römer**
54 UStd., 189,00 €
Mo., 28.09.2020 – Mo., 31.05.2021
27 x montags, 19:45 – 21:15 Uhr
Joh.-Conrad-Schlaun-Gymn., Raum 117

Foto: Dr. Sandra Mischliwietz

# Türkisch

In unseren Türkisch-Sprachkursen erlernen Sie die türkische Sprache und und erhalten Informationen über Kultur und Landeskunde. Sie lernen, sich in Alltagssituationen zu verständigen und machen sich mit den Sitten und Gebräuchen in der Türkei vertraut.

## Land und Leute: Türkei

Die Türkei erstreckt sich geographisch über zwei Kontinente. Nach der Niederlage und Kapitulation des osmanischen Reiches im ersten Weltkrieg wurde die junge Republik Türkei am 3. März 1924 durch Mustafa Kemal Atatürk („Vater der Türken“) mit Hilfe des neu etablierten Parlaments gegründet.
Einst ein beliebtes Urlaubsland gerade für viele Deutsche, ist das Bild der Türkei aktuell sehr negativ geprägt: Unterdrückung der Pressefreiheit, Menschenrechtsverletzungen und die Verfolgung politischer Gegner sind die bestimmenden Themen.
Öznur Kip-Feldhaus ist in Izmir geboren und kam als Kind mit ihren Eltern nach Deutschland. Sie möchte uns auch die schönen Seiten der Türkei zeigen, vor allem die vielfältige Kultur und die unterschiedlichen Landschaften. Denn auch das touristische Bild der Türkei ist oft sehr einseitig. Dabei hat das Land viel mehr zu bieten als nur Badestrände – Steppen, Berge, grüne Hügel und Wälder gibt es genauso. Auch die Kultur wird uns Öznur Kip-Feldhaus näher bringen. Da sie leidenschaftlich gern kocht, sicherlich auch durch typische kulinarische Kostproben aus der Türkei.

**487900**
**Öznur Kip-Feldhaus**
3 UStd., 18,00 €
Do., 12.11.2020, 19:00 – 21:15 Uhr
Anmeldeschluss: 05.11.2020
Gesundheitshaus, Küche

Foto: Sinasi Müldür/pixabay

### Türkisch 1 (A1.1)

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse
Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.
Das Lehrwerk führt zum Niveau A1 des Europäischen Referenzrahmens.

**487111**
**Mehmet Kücük**
56 UStd., 168,00 €
Do., 01.10.2020 – Do., 27.05.2021
28 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr
A.-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium, Raum B – Eingang Krumme Str.

### Türkisch 2 (A1.2)

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen
Kolay gelsin! neu. Türkisch für Anfänger A1 – A2 (Klett), ab Lektion 7
Das Lehrwerk führt zum Niveau A1 des Europäischen Referenzrahmens.

**487211**
**Dursun Simsek**
56 UStd., 168,00 €
Di., 29.09.2020 – Di., 01.06.2021
28 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr
A.-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium, Raum B – Eingang Krumme Str.

Foto: panthermedia

### Türkisch 4 (A2.2)

vhs-extra

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die das A2-Niveau anstreben und gezielt das Sprechen trainieren sowie die bereits erlernte Grammatik festigen möchten. Bereits bekannte grammatische Phänomene und sprachliche Fertigkeiten werden in diesem Kurs wiederholt und gefestigt.
5 – 9 Teilnehmer/-innen
Kolay gelsin! neu. Türkisch für Anfänger A1 – A2 (Klett), ab Lektion 15
Das Lehrwerk wird in diesem Kurs abgeschlossen und führt zum Niveau A2 des Europäischen Referenzrahmens.

**487411**
**Dursun Simsek**
56 UStd., 280,00 €
Di., 29.09.2020 – Di., 01.06.2021
28 x dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
A.-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium, Raum B – Eingang Krumme Str.

### Türkisch Konversation

vhs-extra

Jahreskurs für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen mindestens auf dem Niveau A2
In diesem Kurs trainieren Sie Ihre Sprech- und Schreibfertigkeiten sowie das Hör- und Leseverständnis. Kurze Texte und Filme zu verschiedenen Themen laden Sie zur Diskussion ein und helfen Ihnen dabei, Ihre Kenntnisse über Kultur und Landeskunde zu erweitern. Wenn Sie bereits Türkisch-Sprachfertigkeiten haben, können Sie diese auffrischen und vertiefen. Teilnehmer/-innen mit unterschiedlichen Vorkenntnissen sind herzlich eingeladen.
5 – 9 Teilnehmer/-innen

**487511**
**Öznur Kip-Feldhaus**
54 UStd., 270,00 €
Mo., 28.09.2020 – Mo., 31.05.2021
27 x montags, 18:15 – 19:45 Uhr
A.-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium, Raum B – Eingang Krumme Str.



## Ungarisch

### Land und Leute: Ungarn

Ungarn blickt auf eine turbulente und abwechslungsreiche Geschichte zurück – als großes Reich und als kleiner Staat, als Sprachinsel und als politische Brücke. Vielfältigkeit – die sich oft in Widersprüchen zeigt – ist eine bleibende Konstante in der ungarischen Kultur.
Andrea Óhidy stammt aus Budapest und ist Professorin für Erziehungswissenschaft und Vorsitzende der Deutsch-Ungarischen Gesellschaft Münster. Sie zeigt am Abend einige Facetten aus der landschaftlichen und kulturellen Vielfältigkeit Ungarns: u. a. die quirlige Donaumetropole Budapest, „das ungarische Meer“ Balaton (Plattensee) und die faszinierende Europäische Kulturhauptstadt Pécs. Zudem gibt es die Gelegenheit, einige ungarische Leckereien zu probieren.

Foto: panthermedia

**488900**
**Dr. Andrea Ohidy**
3 UStd., 18,00 €
Do., 25.02.2021, 19:00 – 21:15 Uhr
Anmeldeschluss: 18.02.2021
Gesundheitshaus, Küche

## Deutsche Gebärdensprache

„Die ganze Kunst der Sprache besteht darin, verstanden zu werden. Wenn Sprache nicht stimmt, dann ist das, was gesagt wird, nicht das was gemeint ist.“ (Konfuzius)
Erlernen Sie die Gebärdensprache damit Sie auch einer/einem hörgeschädigten Mitbürger/-in freundlich „Guten Tag“ sagen können. Denn nichts zu hören heißt für Gehörlose, mit den Augen „sehend“ zu hören (Mimik, Körpersprache und -haltung) und mit den Händen zu sprechen.
Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist von Gehörlosen entwickelt worden und besteht nicht nur aus einzelnen Gebärden, sondern funktioniert auch nach bestimmten Regeln der Syntax und Grammatik. Diese Sprache bietet eine wesentliche Verständigungsmöglichkeit zwischen Gehörlosen und Hörenden.
Die Kurse bauen aufeinander auf. Unsere Dozenten sind gehörlos und ausgebildete Gebärdensprachlehrer NRW. Das Ausbildungskonzept wurde gemeinsam von gehörlosen und hörenden Mitarbeiter/-innen der RWTH Aachen und der Universität Köln in enger Zusammenarbeit mit der LAG, Dozentinnen und Dozenten für Gebärdensprache und dem Landesverband der Gehörlosen NRW, entwickelt.
Am ersten Kursabend in den DGS1-Kursen steht der Gruppe ein zertifizierter Gebärdensprachdolmetscher unterstützend zur Seite.

*Foto: panthermedia*

### Deutsche Gebärdensprache I

**492102**
**Martin Koppe**
20 UStd., 66,00 €
Do., 10.09.2020 – Do., 26.11.2020
10 x donnerstags, 17:00 – 18:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201

**492112**
**Martin Koppe**
20 UStd., 66,00 €
Do., 10.09.2020 – Do., 26.11.2020
10 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201

**492122**
**Rudolf Tumbrink**
20 UStd., 66,00 €
Di., 12.01.2021 – Di., 16.03.2021
10 x dienstags, 17:00 – 18:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201

**492132**
**Rudolf Tumbrink**
20 UStd., 66,00 €
Di., 12.01.2021 – Di., 16.03.2021
10 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201

### Deutsche Gebärdensprache II

**492232**
**Martin Koppe**
20 UStd., 66,00 €
Do., 07.01.2021 – Do., 11.03.2021
10 x donnerstags, 17:00 – 18:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201

**492242**
**Martin Koppe**
20 UStd., 66,00 €
Do., 07.01.2021 – Do., 11.03.2021
10 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201

**492252**
**Rudolf Tumbrink**
20 UStd., 66,00 €
Di., 13.04.2021 – Di., 22.06.2021
10 x dienstags, 17:00 – 18:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201

**492262**
**Rudolf Tumbrink**
20 UStd., 66,00 €
Di., 13.04.2021 – Di., 22.06.2021
10 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201

### Deutsche Gebärdensprache III

**492322**
**Martin Koppe**
16 UStd., 53,80 €
Do., 15.04.2021 – Do., 17.06.2021
8 x donnerstags, 17:00 – 18:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201

**492332**
**Martin Koppe**
16 UStd., 53,80 €
Do., 15.04.2021 – Do., 17.06.2021
8 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201

*Foto: panthermedia*

# Beruf und Wirtschaft


**Arbeitsplatz Büro, Arbeitstechniken, Berufsfindung**

Beratung zur beruflichen Entwicklung ..... 191
Workshopreihe: Impulsvorträge für die Karriere ..... 192
Selbstmanagement ..... 193
Bewerbungsverfahren ..... 196
Deutsch im Beruf ..... 198

**Wirtschaft, Finanzen und Existenzgründung**

Basiswissen Geld, Finanzprodukte
und Altersvorsorge ..... 199
Xpert Business:
Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung ..... 201
Webinare für kaufmännische Weiterbildungen ..... 203
BWL und Büroorganisation ..... 207
Existenzgründung und Selbstständigkeit ..... 208

**Rhetorik und Kommunikation**

Rhetorik ..... 210
Konfliktgespräche, Gesprächsführung, Kommunikation ... 212
Führung und Selbstsicherheit ..... 214

**Zertifikatslehrgänge**

NLP ..... 216
Coaching ..... 217
Mediation ..... 218

**Angebote zur Didaktik und Methodik**

Beratungstechniken ..... 219
vhs Cloud ..... 221
Erstellung von Lernapps ..... 221
Sonstige ..... 221

Ulla Manss

Christiane Stuchtey


**Beratung**
Ulla Manss
Manss@stadt-muenster.de 492-4323

**Fachbereichsleiter Beruf & Wirtschaft**
N.N. 492-4305

**Sekretariat**
Christiane Stuchtey 492-4346
Stuchtey@stadt-muenster.de


**Weiterbildungsberatung:**
**Beratungsteam:**
Anke Breitkopf, Andreas Viehoff-Heithorn, N.N.
Zur Terminabsprache schreiben Sie bitte unter Angabe Ihrer Telefonnummer eine E-Mail an weiterbildungsberatung-vhs@stadt-muenster.de.

## Talent entdecken – Talent fördern
## Beratung zur beruflichen Entwicklung

Foto: fotolia.de

**Ein Beratungsangebot für Erwachsene, die in Nordrhein-Westfalen wohnen oder arbeiten, vor allem für**
- Menschen mit beruflichen Veränderungswünschen,
- Berufsrückkehrende (nach einer familiären Unterbrechung der Berufstätigkeit),
- Frauen und Männer mit im Ausland erworbenen Berufsqualifikationen.

**Rahmenbedingungen und Inhalte:**
Das Förderprogramm „Beratung zur beruflichen Entwicklung“ wurde vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds aufgelegt. Die Beratung kann bis zu 9 Stunden umfassen,
sie ist für die Ratsuchenden kostenlos.
Typische Anlässe für die Inanspruchnahme einer Beratung zur beruflichen Entwicklung sind zum Beispiel:
- Sie möchten beruflich aufsteigen,
- Sie planen, eine ganz neue berufliche Richtung einzuschlagen,
- Sie möchten nach einer Familienphase zurück in den Beruf,
- Sie haben die Möglichkeit oder den Auftrag, in Ihrer Firma neue Aufgaben zu übernehmen,
- Sie haben eine berufliche Qualifikation, die nicht mehr gefragt ist, und müssen sich umorientieren,
- Ihr Minijob reicht Ihnen nicht mehr, Sie möchten Ihre berufliche Tätigkeit verändern und ausweiten,
- Sie haben keinen beruflichen Abschluss und möchten sich zu Ihren Möglichkeiten beraten lassen,
- Sie können aus persönlichen Gründen Ihren erlernten Beruf nicht mehr ausüben und sind auf der Suche nach Alternativen,
- Sie möchten sich zum Thema Anerkennungsverfahren für im Ausland erworbene Berufsqualifikationen informieren.

Im Rahmen der Beratung zur beruflichen Entwicklung ist es auch möglich, eine persönliche Kompetenzbilanzierung mit Unterstützung der Berater/-innen zu erstellen.

**Beratungsteam: Anke Breitkopf, Andreas Viehoff-Heithorn, N.N.**

Zur Terminabsprache schreiben Sie bitte unter Angabe Ihrer Telefonnummer eine
E-Mail an weiterbildungsberatung-vhs@stadt-muenster.de.

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds

BERATUNG ZUR BERUFLICHEN ENTWICKLUNG

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

# Workshopreihe: Impulsvorträge für die Karriere

**Erfolg braucht immer neue Anregungen, denn er setzt sich aus vielem zusammen: von geplanten Zielen über Ordnung bis Kreativität. Investieren Sie etwas Zeit und Energie in mittelbare Strategien, die Sie als Bausteine eines Ganzen betrachten können.**

## Prokrastination – ein Phänomen unserer Zeit

Wenn ein Phänomen schon einen lateinischen Namen bekommen hat, ist Vorsicht geboten! Aufschieberitis ist weit verbreitet und wir schieben immer mehr auf – auch die Aufgaben, die uns an unser Ziel führen oder die gut für uns sind. Im beruflichen Alltag eines Unternehmens führt das zum Aufgabenstau. Dadurch werden Projekte verzögert, der individuelle Druck erhöht sich und vieles mehr. Das muss nicht sein. Einige kleine Strategien können uns vor dem Aufschieben retten und entspannt Aufgaben erledigen lassen. Wir erreichen unsere Ziele, erhöhen unsere Teamfähigkeit und sind erfolgreicher.

**520010**
**Dagmar Friebel**
3 UStd., 15,00 €
Di., 15.09.2020, 19:00 – 21:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

## Willenskraft optimal nutzen

Warum erreichen manche Menschen ihre Ziele, privat wie beruflich, während andere so große Schwierigkeiten haben, am Ball zu bleiben? Neue Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften können jetzt zahlreiche Fragen zur Volition (Willenskraft) klären und ermöglichen es, Methoden und Strategien zu entwickeln, diese begrenzte Ressource optimal zu nutzen. Mit der richtigen Einsicht in die inneren, neurobiologischen Mechanismen, dem Setzen von Prioritäten und etwas Training kann man lernen, Versuchungen zu widerstehen, Entscheidungen zu treffen und durchzuhalten.

**520020**
**Dagmar Friebel**
3 UStd., 15,00 €
Di., 06.10.2020, 19:00 – 21:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

**520030**
**Dagmar Friebel**
3 UStd., 15,00 €
Di., 23.03.2021, 19:00 – 21:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

## Bermuda-Dreieck Schreibtisch

Papierstapel, Ablagekästen; Kaffeetassen … Der Schreibtisch ist einer unserer Lebensbereiche, er wird aber oft nicht so behandelt! Viel Zeit wird mit Suchen verschwendet, und statt aufzuräumen, wird umgeräumt. Mit ein paar einfachen Methoden kann sich Ihr Arbeitsplatz in einen Ort des Erfolgs verwandeln! Ihr Plus: Ihren Schreibtisch als Imagefaktor zu nutzen; Ihre Suchzeit zu minimieren; Ihre Arbeitsprozesse durch Ordnung zu unterstützen.

**520040**
**Dagmar Friebel**
3 UStd., 15,00 €
Di., 12.01.2021, 19:00 – 21:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

## Vom Umgang mit Energieräubern und Gefühlsvampiren

Vielleicht kennen Sie das auch? Sie sind guter Dinge und fühlen sich energiegeladen. Nun begegnen Sie zum Beispiel im Arbeitskontext einer bestimmten Person und Ihre Energie beginnt mit zunehmender Gesprächsdauer zu schwinden oder ist gar schlagartig weg. Sie fühlen sich wie ausgesaugt. Diese Person benutzt Sie gewissermaßen ungefragt als Energietankstelle. Geben und Nehmen ist nicht im Gleichgewicht! In diesem kurzen Workshop erfahren Sie, was genau Sie bisher tun, um diesen Energieraub zu gestatten, und wie Sie sich in Zukunft besser schützen können. In praktischen Übungen erproben Sie mentale Schutzmechanismen und lernen Methoden kennen, mit deren Hilfe Sie sich mit Energie versorgen.

**520050**
**Martina Tönnishoff**
3 UStd., 15,00 €
Do., 25.02.2021, 19:00 – 21:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

## Spieglein, Spieglein an der Wand … Selbstbild und Selbstwert

Erzeugen Sie nicht nur nach außen ein gutes Bild von sich, sondern auch in Ihrem Inneren! Das ist besonders dann wichtig, wenn Sie in beruflichen, aber auch privaten Kontexten nicht wirklich auf Ihre Fähigkeiten und Möglichkeiten vertrauen und andere Menschen für wichtiger und wertvoller als sich selbst halten. Vielleicht sagen Ihnen andere Menschen, dass sie ein anderes Bild von Ihnen haben als Sie selbst? – Das kann mit dem unbewussten inneren Bild zusammenhängen, das Sie sich von Ihrer eigenen Person machen. Innere Bilder leiten unser Verhalten und unsere Emotionen. In der Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie Ihr Selbstbild mittels Mentaltechniken so optimieren können, dass sie sich wohl in Ihrer Haut fühlen und dieses Bild Ihr Selbstwertgefühl unterstützt. Bringen Sie bitte eigene Themen und Lust zum Experimentieren mit.

**520060**
**Martina Tönnishoff**
3 UStd., 15,00 €
Do., 26.11.2020, 19:00 – 21:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

## Raus aus dem Kopf – rein in den Körper Körperorientiertes Selbstmanagement

Wie kann ich mein Leistungsvermögen – gerade auch in Stresssituationen – erhalten und gezielt nutzen? Wie kann ich mich selbst in einen Zustand innerer Ruhe bringen, so dass ich auch unter Druck einen klaren Kopf behalte und gute Entscheidungen treffe? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie im Job und privat schnell entspannen und wieder Kraft und Energie tanken können. Sie lernen einfache Übungen kennen, die helfen Leistungsstress und Problemdenken beiseite zu räumen und Raum schaffen für Selbstvertrauen, Gelassenheit und Kreativität.

**521130**
**Katrin Winkler**
3 UStd., 15,00 €
Fr., 12.03.2021, 18:30 – 20:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 9 - 1. OG

## Wie führe ich meine Chefin/ meinen Chef? Psychologische Grundlagen

Welcher Mitarbeiter hat noch nie darüber nachgedacht, was er an seinem Chef gerne verändern würde!? Häufig gibt es im Arbeitsalltag einige Unwegsamkeiten in der Zusammenarbeit zwischen Chef und Mitarbeitern zu meistern. Nach allgemeinem Verständnis hat der Vorgesetzte dabei meist einen klaren Vorteil. Stellen Sie doch einmal die Beziehung zu Ihrem Chef auf den Kopf! In diesem Seminar lernen Sie psychologische Grundlagen kennen, die Sie in die Lage versetzen, die Beziehung zu Ihrem Chef neu zu gestalten.

**521010**
**Dagmar Friebel**
8 UStd., 46,00 €
Sa., 27.03.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 - 1. OG

## Up to date als Sekretärin und Assistentin

In einem sich ständig verändernden Berufsalltag variieren auch die Anforderungen, die an Sie gestellt werden. Professionelle Vorbereitung von Terminen und zeitgemäßes Formulieren sind nur einige davon. Dieses Training unterstützt Sie darin, sich in allen Bereichen des Büroalltags auf dem Laufenden zu halten. Folgende Themen werden behandelt: zeitgemäße Korrespondenz, Knigge über den Umgang mit Menschen, Informationen aufnehmen, weitergeben und organisieren, Umgang mit Vorgesetzten und Kollegen, perfekte Selbstorganisation, Anti-Stress-Strategien im Office.

**521020**
**Dagmar Friebel**
8 UStd., 46,00 €
Sa., 30.01.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

## Moderation – Erfolgreich Besprechungen leiten

vhs-extra

„Schön, dass wir mal drüber geredet haben …“ Dieses Fazit steht oft am Ende einer Besprechung. Aber welche Ergebnisse werden festgehalten? Wer professionell moderiert, verfügt über das Handwerkszeug, Besprechungen und Workshops so zu leiten, dass am Ende ein klares und gemeinsames Ergebnis aller Gesprächsteilnehmer steht. In diesem Seminar mit max. 8 Teilnehmer/-innen werden u. a. folgende Inhalte vermittelt: Rolle und Funktion des Gesprächsleiters ausfüllen, Gesprächsphasen, Moderationsmethode etc.

**521060**
**Inga Schwemin**
8 UStd., 58,00 €
Sa., 10.10.2020, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

**521070**
**Torsten Rother**
8 UStd., 58,00 €
Fr., 22.01.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 - 1. OG

**521080**
**Inga Schwemin**
8 UStd., 58,00 €
Sa., 26.06.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

## Resilienztraining für den Berufsalltag

In jedem Job gibt es Stress, aber nicht alle sind gestresst. Vielleicht liegt es daran, wie wir mit dem Druck umgehen. Gerade wenn es mal anstrengend wird, brauchen wir Strategien um in unserer Kraft und Balance zu bleiben. Jeder hat das Wissen darüber in sich – aber vielen fehlt die Methodik, leicht und schnell Zugang zu diesen eigenen Ressourcen zu haben und souverän mit Druck umzugehen. In diesem Training in kleiner Gruppe werden Wissen mit praktischen Übungen verbunden, damit Sie sich ein eigenes Anti-Stress-Konzept für Ihren Berufsalltag entwickeln können.

**521150**
**Dagmar Friebel**
8 UStd., 46,00 €
Fr., 20.11.2020, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 - 1. OG

## Resilienz stärken – Balance im Leben finden

Resilienz ist die Fähigkeit, Veränderungen und Krisensituationen im Arbeits- und Privatleben positiv und ohne anhaltende Beeinträchtigungen zu bewältigen. Resiliente Menschen gehen mit Druck und Belastungen so um, dass ihre ursprüngliche Gelassenheit nach Phasen der Anspannung zurückkehrt. Innere Kraft, Widerstandsfähigkeit und Flexibilität helfen dabei, Krisen und Veränderungen unbeschadet zu meistern und im besten Fall an ihnen zu wachsen. Zudem sind sie ein wichtiger Schutzfaktor für unsere Gesundheit. Im Seminar erfahren Sie, wie Sie in schwierigen Situationen innehalten, die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und aktiv nach neuen Lösungswegen suchen können. In praktischen Einheiten erproben Sie, wie Sie Ihre Ressourcen nutzen, Belastungen abbauen und den Transfer in den Alltag planen können. Fördern Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensfreude – stärken Sie Ihre Resilienz.

**521160**
**Katrin Schürmann**
6 UStd., 30,60 €
Do., 21.01.2021, 19:00 – 21:15 Uhr
Do., 28.01.2021, 19:00 – 21:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

## Stressbewältigung im Berufsalltag

Wir machen drei Dinge gleichzeitig, sind ständig erreichbar, – und Überstunden sind an der Tagesordnung. Wie soll in einem stressigen Arbeitsalltag Achtsamkeit möglich sein? Dabei ist es wichtiger denn je, gut für sich zu sorgen. Eine geschulte Achtsamkeit bei der Arbeit hilft, einem Burn-out vorzubeugen, schenkt Kraft, Souveränität und Gelassenheit gegenüber Kunden, Kollegen und Chefs. Mit kleinen Veränderungen werden Sie auch Ihren Joballtag ganz anders „wuppen“ und Ihre Resilienz stärken! Unterstützt werden die angesprochenen Themen durch praktische alltagstaugliche Achtsamkeitsübungen. Folgende Themen stehen im Mittelpunkt: innere Antreiber identifizieren, was macht uns Stress? Stressauslöser und Stressreaktion, Achtsamkeit gegenüber stressverschärfenden Gedanken

**521180**
**Angelika Hauft**
12 UStd., 72,00 €
Mo., 25.01.2021 – Mo., 22.03.2021
8 x montags, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

## Nein sagen: wie sorge ich für mich selbst?

Im beruflichen und privaten Alltag werden wir mit den Erwartungen Anderer konfrontiert, aber auch von unseren eigenen Ansprüchen herausgefordert. Da haben wir manchmal zu Recht das Gefühl, dass uns alles über den Kopf wächst. Was helfen könnte: Nein sagen! In diesem Seminar setzen wir uns zum einen damit auseinander, warum es so schwer fällt „Nein“ zu sagen und zum anderen, wie Grenzen kommunikativ geschickt gezogen werden, um Konflikte zu vermeiden. Und so lernen Sie, wie Sie für die eigenen Bedürfnisse einstehen und für sich selbst sorgen.

**521190**
**Inga Schwemin**
8 UStd., 40,80 €
Sa., 20.02.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 205

*Bildungsurlaub*

## Burn-out-Prävention: Wie das innere Betriebsklima sich auf Gesundheit und Lebensfreude auswirkt

Im Zentrum dieses Bildungsurlaubs steht die Basis-Kompetenz, ohne die kein erfolgreiches, zufriedenstellendes Leben und Arbeiten möglich sind: der wohlwollende Umgang mit sich selbst. Im Alltag steht oft das permanente Agieren und Funktionieren im Vordergrund, nicht selten auf Kosten von Gesundheit, Beziehungen und Lebensfreude. Anhaltende Stressreaktionen bis hin zur völligen Erschöpfung, zum Burn-out, können die Folge sein. Diese Bildungs-Auszeit bietet Freiräume zum Innehalten, bewussten Wahrnehmen, Entdecken und Verstehen dessen, was im eigenen „inneren Betrieb“ vor sich geht. Lernen Sie kreative Wege zu einem gelassenen, selbstbewussten und freundschaftlichen Umgang mit sich selbst kennen, die Sie erproben und einüben können. Aus dem daraus erwachsenden neuen Selbst-Verständnis entwickeln sich für Sie auch neue Perspektiven im Blick auf bleibende Herausforderungen des (Berufs-)Alltags.

**521170**
**Monika Arndt**
40 UStd., 207,00 €
Mo., 21.06.2021 – Fr., 25.06.2021
09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 14.06.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 9 - 1. OG

## Träume alleine geben keine Energie Wie aus Zielen Gewohnheiten werden

Positives Denken allein führt nicht automatisch zum gewünschten Ziel und eine anfänglich hohe Motivation reicht oft nicht aus, ein verändertes Verhalten dauerhaft beizubehalten. Für die Umsetzung von Zielen und Wünschen ist es wichtig, sich auch mit der Realität auseinanderzusetzen und Hindernisse mitzudenken. Im Vortrag erfahren Sie mehr über wirksame Strategien zur Umsetzung von kurz- und langfristigen Anliegen (z. B. die WOOP-Methode) und zur langfristigen Verhaltensänderung. Einsatzmöglichkeiten für den beruflichen und privaten Gebrauch werden vorgestellt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

**525000**
**Katrin Schürmann**
3 UStd., 15,00 €
Mi., 04.11.2020, 19:00 – 21:15 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 8 - 1. OG

## Die eigenen Stärken für mehr Wohlbefinden im Arbeitsalltag nutzen lernen

Jeder Mensch hat Stärken, derer man sich mehr oder weniger bewusst ist. Es ist jedoch das tägliche Ausüben unserer persönlichen Stärken, was uns glücklicher und zufriedener macht und uns ein dauerhaftes Sinngefühl vermittelt. Forschungen der Positiven Psychologie von Martin Seligman belegen dies. Dieser Zustand nennt sich im allgemeinen Wohlbefinden. Wohlbefinden lässt sich anhand von folgenden Parametern messen: positive Gefühle, Engagement, positive Beziehungen, Sinn und Zielerreichung. Selbstverständlich ist es für die Arbeit langfristig wichtig, dass wir positive Gefühle empfinden, uns engagieren wollen, positive Beziehungen bei der Arbeit erleben, Sinn in unserer Arbeit sehen und dadurch die gesetzten Ziele erreichen wollen. Im Mittelpunkt dieses Seminars stehen folgende Punkte: Was macht Positive Psychologie besonders? Wie entstehen Glück und Wohlbefinden und wie können diese Zustände im Alltag gefördert werden? Was sind meine Charakterstärken und wie setze ich meine spezifischen Stärken ein, um mehr Wohlbefinden bei der Arbeit zu empfinden? Dazu erarbeiten wir anhand des Charakterstärkentests von Martin Seligman Ihre persönlichen Charakterstärken und werden durch Übungen mögliche Wege finden, wie Sie Ihre Charakterstärken in Ihren Arbeitsalltag integrieren können.

**525010**
**Tamara Steinbrügge**
16 UStd., 112,00 €
Sa., 20.02.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
So., 21.02.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 - 1. OG

## Mein „Etwas-anderes-Ich“ – Veränderungen nachhaltig umsetzen

Mein „Etwas-anderes-Ich“ will sich endlich beruflich verändern, kann besser „Nein“ sagen, ist teamfähig und durchsetzungsstark, will gesünder leben oder eine ausgewogenere Work-Life-Balance. Sie haben die Entscheidung getroffen, der Wille ist da – aber die Umsetzung im Alltag und Berufsleben ist schwierig, die Hürden erscheinen hoch, irgendetwas hält Sie ab. Denn um eine Veränderung langfristig umzusetzen, brauchen wir nicht nur unseren Verstand, sondern müssen auch das Unbewusste mitnehmen. Tun wir dies nicht, werden unsere Vorhaben auf der Strecke bleiben, unsere Verhaltensmuster in ihren ursprünglichen Bahnen bleiben und unsere Veränderungspläne erneut in die Zukunft verschoben. Daher möchten wir am ersten Tag Ihr Ziel, Ihren Veränderungswillen, in Einklang mit Ihrer inneren Haltung bringen, anschließend alle Ressourcen aktivieren, um Sie am Ende des zweiten Tages mit zahlreichen alltagstauglichen Hilfen auf den Weg zu bringen. Den mutigen Schritt zur Veränderung und die Überwindung der (alltäglichen) Hürden unterstützen wir durch professionelles Coaching. Der Workshop ist offen für alle Frauen und Männer, die eine gewünschte Verhaltensänderung endlich umsetzen möchten.

**525015**
**Christine Schmidt**
17 UStd., 119,00 €
Sa., 21.11.2020, 09:30 – 17:00 Uhr
So., 22.11.2020, 09:30 – 15:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

## Warum es so schwer ist, sich zu verändern … und wie es leichter gehen kann

Wenn ich mich beruflich oder privat verändern will, muss ich die Komfortzone der Gewohnheit verlassen, d. h. unbewusste Routinen unterbrechen und verändern. Einmal Gelerntes wird vom Unbewussten nicht mehr hinterfragt. Routinen zum Beispiel in Arbeitsprozessen werden in rasender Geschwindigkeit bereitgestellt und abgearbeitet. Das ist immer dann gut, wenn diese Routinen noch zeitgemäß und für unser aktuelles Leben sinnvoll sind. Leider gibt es auch Routinen, die ihren einst vorhandenen Sinn heute verloren haben und uns Verhaltensweisen und Denkmuster wiederholen lassen, die uns eher schaden als nützen. Sind die Denkabläufe erst einmal dem Bewusstsein zugänglich, können sie verändert, angepasst und optimiert werden, um sie dann wieder im Unbewussten zur Routine werden zu lassen. Im diesem kurzen Workshop erproben Sie in praktischen Übungen, wie Veränderung leicht und zuverlässig funktionieren kann.

**525020**
**Martina Tönnishoff**
3 UStd., 15,00 €
Mi., 03.02.2021, 19:00 – 21:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

## Stärken stärken – mit Selbstreflexion zur eigenen Potenzialentfaltung

Die eigenen Stärken kennen und optimal einsetzen? Das eigene Potenzial entfalten und die Karriereentwicklung vorantreiben? Was leicht klingt, erfordert in Wahrheit eine ganze Menge Mut und Selbstreflexion. Selbstwahrnehmung ist hierbei der Schlüssel zum Erfolg, denn alles steckt bereits in uns. In diesem Training werden die individuellen Stärken analysiert und mit der beruflichen und persönlichen Praxis verknüpft. Zudem werden eigene Potenziale aufgedeckt und auf die Zukunft ausgerichtet. Eigene Bedürfnisse, Werte und Visionen werden mithilfe der positiven Psychologie analysiert und verstanden. Ziel des Trainings ist die Steigerung des Selbstwertgefühls und eine klare Vorstellung von den eigenen Potenzialen.

**525025**
**Janine Lauvers**
8 UStd., 48,00 €
Fr., 29.01.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 9 - 1. OG

## Sicher zum neuen Job – das Rund-um-Paket!

Sie suchen eine neue Stelle? Sie haben Sie gefunden? Um eine Stelle bewerben Sie sich heute meist nicht als Einziger. Aus diesem Grund ist es ausschlaggebend, eine Bewerbung einzureichen, die so überzeugend ist, dass Sie zum Vorstellungsgespräch eingeladen werden … und auch hier wollen Sie bestehen. In beiden Fällen hängt Ihr Erfolg davon ab, inwieweit Sie Ihre Fähigkeiten gekonnt darstellen und vermitteln können. Von grundsätzlichen Regeln bis zu Strategien des individuellen Selbstmarketings erhalten Sie hier Impulse, Vorschläge und Hinweise: die richtige Stelle, die Bewerbungsmappe (Anschreiben, Lebenslauf, Mappe), Verhalten und Outfit im Bewerbungsgespräch, Nachfassen, kreative Spielräume. Wer möchte darf gerne seinen Lebenlauf mitbringen.

**525030**
**Tamara Steinbrügge**
16 UStd., 96,00 €
Sa., 30.01.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
So., 31.01.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

**525040**
**Tamara Steinbrügge**
16 UStd., 96,00 €
Sa., 19.06.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
So., 20.06.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

*Bildungsurlaub*

## Bitte verändern Sie sich – Jetzt! Professioneller Umgang mit Veränderungen

Wir haben uns an unser Arbeitsumfeld gewöhnt, Routinen aufgebaut und fühlen uns sicher in dem, was wir tun. Und dann verändert sich etwas, oder es wird erwartet, dass wir uns verändern. Der erste Impuls ist meistens ein inneres empörtes „WIESO?!“. Unser System arbeitet wirtschaftlich, d. h., dass viele Abläufe, die wir kennen, automatisch fast unbewusst ausgeführt werden. Veränderungen haben hier keinen Platz. In der heutigen Zeit ändern sich Aufgaben, Anforderungen und Bedingungen ständig. Wollen wir erfolgreich sein, müssen wir lernen, damit umzugehen. Lernen Sie Strategien kennen, die es Ihnen erlauben, leichter und entspannter Schritt zu halten. Dieses Training erklärt, wie Veränderung gelingen kann und was jeder braucht, um gut damit umgehen zu können. Weiterhin bieten wir den Raum, eigene Befürchtungen und Bedenken zu bearbeiten. Zielgruppe sind Menschen, die die Veränderung im beruflichen, sozialen und privaten Kontext mittragen und mitgestalten wollen.
Folgende Inhalte stehen im Mittelpunkt: Wie arbeitet das menschliche System?, der Veränderungszyklus in Unternehmen – wie funktionieren Veränderungsprozesse, das „richtige“ Denken im Prozess, erhöhte Flexibilität als Voraussetzung für Veränderung, wovon lasse ich mich antreiben?, Verlassen gewohnter Pfade.

**525045**
**Dagmar Friebel**
40 UStd., 320,00 €
Mo., 25.01.2021 – Fr., 29.01.2021
09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 11.01.2021
Ort: Change Pro, Von-Steuben-Str. 21, 48143 Münster

## Die perfekte Bewerbung gibt es nicht – Ein kurzweiliger Vortrag aus dem Alltag eines Bewerbungscoaches

Wussten Sie, dass es Leute gibt, die für andere Menschen Bewerbungen schreiben? Guido Hillmann ist ein Bewerbungs-Ghostwriter und immer auf der Suche nach der „nahezuperfekten“ Bewerbung. In seiner Arbeit hat er es mit vielen Arbeitssuchenden zu tun, vom ungelernten Hilfsarbeiter bis zur „Frau Doktor“. In diesem Vortrag macht er einen Rundumschlag über das gesamte Thema des Bewerbungsprozesses von der Bewerbung bis zum Vorstellungsgespräch. Er gibt Tipps, Anregungen, bringt seine Zuhörer mit Anekdoten zum Schmunzeln und er rechnet mit seinen „Kollegen“ aus dem Bereich Personal und Bewerbungscoaching ab.

**525050**
**Guido Hillmann**
3 UStd., 15,00 €
Do., 05.11.2020, 18:00 – 20:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

*Informationsabend*

## Berufsbegleitend studieren – Das Studium an der FernUniversität in Hagen

Wer mitten im Leben steht, studieren möchte, dabei aber seinen Beruf nicht aufgeben will, ist bei der FernUniversität in Hagen richtig. Sie bietet staatliche Universitätsabschlüsse, berufsbegleitend, in Vollzeit oder in Teilzeit. Ein Fernstudium eröffnet die Möglichkeit, zeitlich und örtlich flexibel neben Beruf, Ausbildung oder Familienzeit Bachelor und Masterabschlüsse zu erwerben oder sich wissenschaftlich weiterzubilden. Fernstudierende erhalten per Post ihre Studienunterlagen, lernen in Arbeitsgruppen vor Ort und in virtuellen Lernumgebungen. Damit ist die FernUni eine echte Alternative zur Präsenzhochschule vor allem für Berufstätige und all diejenigen, die sich nicht an feste Vorlesungszeiten halten möchten. An diesem Abend wird das Lehr und Lernsystem der FernUniversität und ihr Studienangebot in den Bereichen Wirtschaftswissenschaft, Rechtswissenschaft, Mathematik, Informatik sowie Kultur und Sozialwissenschaften vorgestellt.

**525090**
**Brigitte Manthei**
2 UStd., entgeltfrei
Mi., 04.11.2020, 19:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 205

**525095**
**Brigitte Manthei**
2 UStd., entgeltfrei
Di., 01.06.2021, 19:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 205

## Im Jobinterview überzeugen

Die erste große Hürde ist geschafft – super! Sie haben eine Einladung zum Vorstellungsgespräch. Und nun? Sind Sie tagelang nervös und beschäftigen sich mit Fragen wie: „Oh, Gott – was fragen die denn wohl? Oder was soll ich denn erzählen? Wie bereite ich mich vor? Wie präsentiere ich mich – ohne mich zu verbiegen? Was sind denn meine Stärken?“ Gemeinsam gehen wir diesen und weiteren Fragen nach und finden Antworten, die zu Ihnen passen. Wenn Sie auch mit Ihrer Persönlichkeit überzeugen möchten – dann sind Sie in diesem interaktiven Workshop genau richtig! Bringen Sie hierzu gerne Ihren Lebenslauf und eine Stellenanzeige mit, auf die Sie sich bewerben würden oder bereits beworben haben.

**525060**
**Tamara Steinbrügge**
8 UStd., 64,00 €
Sa., 24.04.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 8 - 1. OG

## Assessment-Center erfolgreich bestehen

Nach wie vor ist das Assessment-Center (AC) ein häufig eingesetztes Element der Potenzialmessung zukünftiger Mitarbeiter/-innen, wenn es um die Besetzung von Stellen geht oder wenn Führungspositionen neu besetzt werden. Sie haben bisher noch keine oder wenig Erfahrung mit derartigen Verfahren und Lust, sich hier weiterzuentwickeln? Wir beschäftigten uns mit den Grundlagen und Hintergründen von Assessment-Centern und steigen in verschiedene aktive Übungen ein. Hierzu zählen z.B. eine simulierte Postkorb-Übung, Diskussionen, Präsentationen und Feedback-Formate. Jeder Teilnehmer erhält hierdurch ein individuelles Feedback, welches nicht nur für das AC hilfreich ist.

**525070**
**Tamara Steinbrügge**
8 UStd., 64,00 €
Sa., 23.01.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

**Corona-bedingt kann es aufgrund der aktuellen Regelungen zum Infektionsschutz zu Änderungen bei den Programmangeboten und Teilnehmerzahlen kommen. Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage. www.vhs.muenster.de**

# Deutsch im Beruf

Foto: fotolia.de

## Die aktuelle Rechtschreibung

Die Anwendung der aktuellen Regeln kann bei der täglichen Arbeit zu Unsicherheiten und Problemen führen. Um diese in Zukunft zu vermeiden, werden in dem Kurs die amtlichen Regelungen der Rechtschreibung zunächst systematisch erarbeitet und anhand von Beispielen erläutert. Gezielte Übungen zu den jeweiligen Bereichen, wie z. B. Groß- und Kleinschreibung, Zusammen- und Getrenntschreibung, s-Schreibung u. a., erleichtern Ihnen die Umsetzung. So wenden Sie die Regeln im Beruf oder Studium sicher an.

**527000**
**Claudia Pastors**
6 UStd., 30,60 €
Do., 05.11.2020 – Do., 19.11.2020
3 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 205

## Auffrischung Rechtschreibung

In diesem Kurs steht das Rechtschreibtraining im Vordergrund: Sie haben schon einen Überblick über die Regeln und werden sie an diesen drei Abenden in vielen Übungen anwenden, damit Sie die Schreibungen sicher beherrschen. Ihr Nutzen: Sie vertiefen Ihr Wissen und sind auf dem neuesten Stand der Rechtschreibung.

**527010**
**Claudia Pastors**
6 UStd., 30,60 €
Do., 11.02.2021 – Do., 25.02.2021
3 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 205

## Zeichensetzung richtig gemacht

Dies ist ein Kurs für Teilnehmer/-innen, die täglich Schriftliches abfassen müssen. Die Zeichensetzung sollte dabei „sitzen“. Denn fehlerhafte Zeichensetzung kann zu Missverständnissen führen und hinterlässt einen negativen Eindruck bei dem Leser Ihrer Texte. Im Kurs erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Regeln und wenden Ihr Wissen direkt in vielen Übungen an.

**527020**
**Claudia Pastors**
6 UStd., 30,60 €
Do., 03.12.2020 – Do., 17.12.2020
3 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 205

## Auffrischung Zeichensetzung

Die wichtigsten Regeln sind Ihnen schon bekannt – hier können Sie sie in vielen Übungen anwenden und die eine oder andere wiederholen. Denn das Ziel des Kurses ist es, das Komma an den richtigen Stellen zu setzen und nicht „nach Gefühl“. Ihr Nutzen: Sie vertiefen Ihre Kenntnisse und sind sicher bei allen Fragen zur Zeichensetzung.

**527030**
**Claudia Pastors**
6 UStd., 30,60 €
Do., 21.01.2021 – Do., 04.02.2021
3 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 205

## Moderne Korrespondenz

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre tägliche Korrespondenz verständlich, kurz und ansprechend schreiben. Sie trainieren einen Briefstil, der den Leser in den Mittelpunkt stellt und auf „Bürokratendeutsch“ verzichtet. Diese Briefe überzeugen durch einen positiven Beginn, einen freundlichen Ton, der das Interesse am Empfänger ausdrückt, und verständliches Deutsch ohne Wortballast. Um einen perfekten Eindruck beim Empfänger zu hinterlassen, muss die Geschäftskorrespondenz auch formal korrekt sein. Deshalb erhalten Sie einen Überblick über die Regeln der Textgestaltung (DIN 5008).

**527040**
**Claudia Pastors**
6 UStd., 30,60 €
Do., 04.03.2021 – Do., 18.03.2021
3 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 205

vhs-extra

## Geschäftsbriefe schreiben

Im modernen, hektischen Geschäftsleben wird oft übersehen, wie wichtig das geschriebene Wort ist. Gerade weil die Geschäftswelt es so eilig hat, ist es wichtiger denn je, klar und wirkungsvoll zu schreiben. Nicht optimal verfasste Korrespondenz verfehlt bei Adressaten jede Wirkung. Das Seminar zeigt, wie Sie den Empfänger des Schreibens richtig identifizieren und Ihren eigenen Stil entsprechend anpassen. Checklisten und Textbeispiele helfen bei der konkreten Umsetzung, damit Sie jede Botschaft gezielt übermitteln können. Bitte senden Sie vor Seminarbeginn Beispiele Ihrer täglichen Korrespondenz (Briefe oder E-Mails) an die VHS, damit Sie im Seminar Anregungen und Tipps für Ihre Schreiben erhalten.

**527050**
**Claudia Pastors**
8 UStd., 58,00 €
Fr., 16.04.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 8 - 1. OG

# Wirtschaft, Finanzen und Existenzgründung

## Basiswissen Geld

Geldmarktanlagen, Anleihen und Aktienfonds sind für die meisten Menschen ein Buch mit sieben Siegeln. Die Konsequenz ist, dass ein Großteil des „sauer verdienten Geldes“ in schwach verzinslichen Versicherungsverträgen und auf dem Sparbuch landet. Das muss nicht sein! In diesem Seminar erhalten Sie grundlegende, produktneutrale Informationen zum Thema Geld. Gleichzeitig erfahren Sie, welche Sparformen sich bei unterschiedlichen Zielsetzungen bewährt haben und woran Sie eine gute Beratung erkennen können.
Eine Anmeldung ist erforderlich.

**530000**
**Holger Beckersjürgen**
3 UStd., 15,00 €
Mo., 26.10.2020, 19:00 – 21:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

**530010**
**Holger Beckersjürgen**
3 UStd., 15,00 €
Mo., 22.02.2021, 19:00 – 21:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

## Finanzprodukte: versteckte Kosten

Gerade in Zeiten der Niedrigzinsen schmerzt den Anleger jeder Euro, der in Form von Kosten die erwartete Rendite schmälert. Wie stark wirken sich Gebühren und Kosten tatsächlich aus? Werden beim Verkauf von Finanz- und Versicherungsprodukten wirklich alle Kosten offengelegt, wie es der Verbraucherschutz fordert? Im Vortrag wird aufgezeigt, wie man als Kunde die tatsächlichen Kosten erkennen und wo man sparen kann. Die Teilnehmer/-innen erhalten wertvolle Tipps, um ihre eigenen Verträge zu überprüfen.
Eine Anmeldung ist erforderlich.

**530020**
**Holger Beckersjürgen**
3 UStd., 15,00 €
Mo., 02.11.2020, 19:00 – 21:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

**530030**
**Holger Beckersjürgen**
3 UStd., 15,00 €
Mo., 08.03.2021, 19:00 – 21:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

## ETF für Einsteiger

Exchange Traded Funds (ETF – börsengehandelte Indexfonds) erfreuen sich bei Sparern jeden Alters zunehmender Beliebtheit. Mit ihren geringen Kosten, hoher Transparenz und einfachen Handhabung bieten ETF viele Vorteile gegenüber gängigen Finanzanlageprodukten und werden von Verbraucherschützern empfohlen.
Doch was ist dran an dieser Geldanlageform? Wie ist sie entstanden und wo liegen die Unterschiede zu klassischen Geldanlagen? Wo liegen die Vor- und Nachteile?
Antworten auf die wichtigsten Fragen gibt Dipl.-Bw. (FH) Holger Beckersjürgen. Der Honorar-Finanzanlagenberater ist verbraucherschutzzertifiziert und zertifizierter ETF-Spezialist durch die Deutsche Börse AG, Frankfurt.
Eine Anmeldung ist erforderlich.

**530040**
**Holger Beckersjürgen**
3 UStd., 15,00 €
Mo., 09.11.2020, 19:00 – 21:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

**530050**
**Holger Beckersjürgen**
3 UStd., 15,00 €
Mo., 07.12.2020, 19:00 – 21:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

**530060**
**Holger Beckersjürgen**
3 UStd., 15,00 €
Mo., 22.03.2021, 19:00 – 21:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

## Der Value-Ansatz – Investieren wie Warren Buffett

Dieser Kurs richtet sich an Privatanleger. Anleger, die sich für die „Value Investing Prinzipien“ von Warren Buffett interessieren und lernen möchten, wie sie sie selbst anwenden können. Gleichzeitig sind die Erkenntnisse auch für Unternehmer wertvoll. Schließlich stellt Buffett fest, dass es im Grunde keinen Unterschied macht, wie ein Investor die Aktien eines Unternehmens sieht oder ob ein/-e Unternehmer/-in erfolgreich ein Geschäft führen soll. In diesem Seminar erfahren Sie, was die Grundlagen des Value Investing sind, wie Sie günstige Aktien identifizieren, welche Kennzahlen dabei im Mittelpunkt stehen, was ein gutes Management damit zu tun hat und warum Sie nur in das investieren sollten, was Sie verstehen.

**530070**
**Alexander Kelm**
5 UStd., 30,00 €
Sa., 10.10.2020, 10:00 – 13:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 205

**530080**
**Alexander Kelm**
5 UStd., 30,00 €
Sa., 08.05.2021, 10:00 – 13:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 8 - 1. OG

## Bitcoin. Wie staaten- und bankenloses Geld die Welt verändert

Gestartet im Jahr 2009 mit dem Ziel, eine Alternative zu herkömmlichen Währungen und den dahinter stehenden Zentralbanken zu bieten, werden Bitcoins mehr und mehr salonfähig. Die Liste der Unternehmen, die Bitcoins akzeptieren, wird täglich länger. Was ist der Bitcoin und sollte man nicht skeptisch werden, wenn sogar die Bildzeitung auf ihrer Titelseite darüber berichtet? Handelt es sich um eine echte Alternative zum jetzigen Geldsystem? Falls ja, wo liegen die Vor- und Nachteile? Was kann der Bitcoin und was kann er nicht? Warum experimentieren fast alle weltweit agierenden Firmen mit der zugrundeliegenden Blockchain-Technologie? Und wie gehe ich vor, wenn ich selber mit Bitcoins agieren möchte?
Eine Anmeldung ist erforderlich.

**530090**
**Friedemann Brenneis**
3 UStd., 15,00 €
Do., 12.11.2020, 18:30 – 20:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

## Ethische Geldanlagen – Kriterien und Beispiele

Grüne Aktien, Investments in Baumplantagen und Windkraft, Mikrokredite in Entwicklungsländern – der Markt für sozialverträgliche Geldanlagen wächst Jahr für Jahr. Den Überblick über die verschiedenen Produkte zu behalten fällt nicht leicht. Immer mehr Menschen fragen sich: Was macht eigentlich die Bank oder das Kreditinstitut mit meinem Geld? Der Vortrag zeichnet einen Querschnitt durch das Universum nachhaltiger Geldanlagen im deutschsprachigen Raum. Welche nachhaltigen Banken, Sparmöglichkeiten oder Geldanlagen gibt es und welche Wirkung haben sie? Was bedeutet Nachhaltigkeit im Umgang mit Geld und was hat das alles mit mir zu tun? Dabei wird die Entwicklungsgenossenschaft Oikocredit als eine mögliche Alternative zu konventionellen Investments vorgestellt.

**530100**
**Jens Elmer**
3 UStd., entgeltfrei
Mo., 23.11.2020, 19:00 – 21:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

**530110**
**Jens Elmer**
3 UStd., entgeltfrei
Mo., 26.04.2021, 19:00 – 21:15 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 - 1. OG

# Xpert Business

## Xpert Business: Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung

| Xpert Business | Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (XB) |
|---|---|
| Finanzbuchführung (1) | ● |
| Finanzbuchführung (2) | ● |
| Finanzbuchführung (3) EDV | ● |

Das Zertifikat Xpert Business Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung des Kurs- und Zertifikatssystems Xpert Business ist besonders geeignet für:

- Beschäftigte im Handel, in der Industrie und in der Verwaltung, die im Rechnungswesen tätig sind oder in Zukunft tätig werden wollen
- Beschäftigte aus dem nicht kaufmännischen Bereich (z. B. Meister/-innen), technische Angestellte etc.)
- Selbstständige
- Wiedereinsteiger/-innen in das Erwerbsleben

In den Kursen lernen Sie, im betrieblichen Rechnungswesen anfallende Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bedingungen und Verordnungen zu verarbeiten. So können Sie Ihre berufliche Qualifikation erweitern und verbessern.
Das System besteht aus drei Kursen, die jeweils mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abschließen. Nach Bestehen der Prüfungen „Finanzbuchführung II“ und „Finanzbuchführung EDV“ erhalten Sie das Zertifikat Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“.
Prüfungsgebühr derzeit 65,– Euro pro Prüfung.

| | |
|---|---|
| **Fibu 1** | 28.10.20 – 16.01.2021<br>Prüfung: 06.02.2021 |
| **Fibu 2** | 10.02.2021 – 24.04.2021<br>Prüfung: 08.05.2021 |
| **Datev** | 12.05.2021 – 26.06.2021<br>Prüfung: 30.06.2021 |

Weitere Informationen zum Zertifikatssystem finden Sie unter www.business-zertifikate.de.

Hinweis: Die einzelnen Kurse des Lehrgangssystems können selbstverständlich auch von Teilnehmenden belegt werden, die nicht diesen Abschluss und keine Prüfungen anstreben. Es können auch nur einzelne Module besucht werden.

*Informationsabend*
**530200**
**Franz Brocks/ Rolf Heidelberg**
entgeltfrei
Mi., 07.10.2020, 18:30 – 20:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

## Kompletter Lehrgang mit 3 Modulen:

**530210 –Gebühr für 3 Module inklusiv Prüfungsgebühren und Lehrgangsbücher: 1154,10 € / 181 UStd**

**530220 – Gebühr für 3 Module ohne Prüfungen,**
**inkl. Lehrgangsbücher**
**959,10 €/ 181 UStd**
Lehrgangsbeginn: Mi, 28.10.2020
Lehrgangsende: Sa, 30.06.2021

## Xpert Business: Finanzbuchführung 1 Grundkurs

Hier ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im kaufmännischen Bereich. Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. So sind Sie in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Die neu erworbenen Fähigkeiten können Sie direkt einsetzen und schon im Kurs mit zahlreichen Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis üben.
Für diesen Kurs sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich. In der Kursgebühr sind die Kosten für das Lehrgangsbuch enthalten.
Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert Business Prüfung ablegen (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Prüfungsgebühr derzeit 65 €. Weitere Informationen zum Zertifikatssystem finden Sie unter www.business-zertifikate.de.

**530230**
**Franz Brocks**
63 UStd., 360,90 €
12x Mi, 28.10.2020 – 27.01.2021,
jeweils von 19:00 – 21:15 Uhr
Fr., 06.11.2020, 19:00 – 21:15 Uhr
Sa., 07.11.2020, 10:00 – 15:00 Uhr
Fr., 27.11.2020, 19:00 – 21:15 Uhr
Sa., 28.11.2020, 10:00 – 15:00 Uhr
Fr., 15.01.2021, 19:00 – 21:15 Uhr
Sa., 16.01.2021, 10:00 – 15:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

Prüfung
**530235p**
**4 UStd., 65,00 €**
Sa., 06.02.2021, 10:00 – 13:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

## Xpert Business: Finanzbuchführung 2

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Auch werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Damit Sie erfolgreich den Kurs Finanzbuchführung (2) besuchen können, benötigen Sie die fachlichen Grundlagen, wie sie im Kurs Finanzbuchführung (1) vermittelt werden, und Ihr Rechtsstandswissen sollte nicht älter als zwei Jahre sein. In der Kursgebühr sind die Kosten für das Lehrgangsbuch enthalten.
Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert Business Prüfung ablegen (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Prüfungsgebühr derzeit 65 €. Weitere Informationen zum Zertifikatssystem finden Sie unter www.business-zertifikate.de.

**530240**
**Franz Brocks**
68 UStd., 376,80 €
11x Mi, 10.02.2021,
jeweils von 19:00 – 21:15 Uhr
Fr., 19.02.2021, 19:00 – 21:15 Uhr
Sa., 20.02.2021, 10:00 – 15:00 Uhr
Fr., 12.03.2021, 19:00 – 21:15 Uhr
Sa., 13.03.2021, 10:00 – 15:00 Uhr
Fr., 26.03.2021, 19:00 – 21:15 Uhr
Sa., 27.03.2021, 10:00 – 15:00 Uhr
Fr., 23.04.2021, 19:00 – 21:15 Uhr
Sa., 24.04.2021, 10:00 – 15:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

Prüfung
**530245p**
**4 UStd., 65,00 €**
Sa., 08.05.2021, 10:00 – 13:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

## Xpert Business: Einführung in die EDV-Finanzbuchführung mit Datev

Dieser Kurs vermittelt systematisch und praxisbezogen die Grundkenntnisse zur gezielten Nutzung des Buchführungsprogramms von Datev Kanzlei Rechnungswesen/Rechnungswesen pro. In dem Kurs werden zahlreiche Praxisfälle aus verschiedenen Bereichen bearbeitet – von der Mandantenneuanlage über Buchungen im täglichen Geschäftsverlauf bis zur Vorbereitung des Jahresabschlusses – erlangen Sie die Fachkenntnisse, um mit dem Programm selbstständig zu arbeiten. Am Ende des Seminars sind Sie in der Lage, laufende Geschäftsvorfälle zu buchen und betriebswirtschaftliche Auswertungen und Kontrollen vorzunehmen. Die Inhalte orientieren sich an dem Xpert-Lernzielkatalog Fachkraft für Finanzbuchführung Modul 3 „Finanzbuchführung EDV mit Datev“. Vorausgesetzt werden Buchführungskenntnisse (vgl. auch Xpert Business Finanzbuchführung 1 und 2).
Im Anschluss an den Kurs kann die bundeseinheitliche Zertifikatsprüfung Xpert Business abgelegt werden. Prüfungsgebühr derzeit 65 €. Weitere Informationen zum Zertifikatssystem finden Sie unter www.xpert-business.eu .

**654222**
**Rolf Heidelberg**
42 UStd., 221,40 €
Mi., 12.05.2021, 18:30 – 21:00 Uhr
Mi., 19.05.2021, 18:30 – 21:00 Uhr
Fr., 28.05.2021, 18:30 – 21:00 Uhr
Sa., 29.05.2021, 10:00 – 15:00 Uhr
Mi., 09.06.2021, 18:30 – 21:00 Uhr
Mi., 16.06.2021, 18:30 – 21:00 Uhr
Fr., 18.06.2021, 18:30 – 21:00 Uhr
Sa., 19.06.2021, 10:00 – 15:00 Uhr
Mi., 23.06.2021, 18:30 – 21:00 Uhr
Sa., 26.06.2021, 10:00 – 15:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

Prüfung
**654232p**
**Rolf Heidelberg**
4 UStd., 65,00 €
Mi., 30.06.2021, 18:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

Foto: fotolia.de

Weitere kaufmännische Qualifizierungen finden Sie im Fachbereich Digitale Medien

# Kaufmännische Webinare an der vhs Münster

## Webinare mit Xpert Business: Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.
Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html

**Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft**

| | Geprüfte Fachkraft (XB) | | | | Buchhalter/in (XB) | | | Manager/in (XB) Betriebswirtschaft | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Finanz-buchführung | Internes Rechnungs-wesen | Externes Rechnungs-wesen | Lohn und Gehalt | Finanzbuch-halter/in | Personal- und Lohnbuch-halter/in | Finanz- und Lohnbuch-halter/in | Rechnungs-wesen und Controlling | Rechnungs-wesen \| Lohn \| Controlling |
| Finanzbuchführung (1) | ● | ● | | | | | | | ● |
| Finanzbuchführung (2) | ● | | ● | | ● | | ● | ● | ● |
| Finanzbuchführung (3) mit DATEV | ● | | | | ● | | ● | | ● |
| Bilanzierung | | | ● | | ● alternativ | | ● alternativ | ● | ● |
| Finanzwirtschaft | | ● | | | ● | | ● | ● | ● |
| Kosten- und Leistungsrechnung | | ● | | | ● | | ● | ● | ● |
| Controlling | | ● | | | | | | ● | ● |
| Betriebliche Steuerpraxis | | | ● | | | | | ● | ● |
| Lohn und Gehalt (1) | | | | ● | | | | ● | ● |
| Lohn und Gehalt (2) | | | | ● | | ● | ● | | ● |
| Lohn und Gehalt (3) mit DATEV | | | | ● | | ● | ● | | ● |
| Personalwirtschaft | | | | | | ● | | | ● |
| Einnahmen-Überschussrechnung | | | | | | | | | |
| * Personale Kompetenzen | Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen | | | | | | | | ● |

**Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html**

* Webinar-Kurs in Vorbereitung

### Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule.
Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite (http://www.xpert-business.eu/hochschule).

### Webinare an der vhs Münster

Sehr geehrte Teilnehmende,
die vhs Münster setzt ihr Lernsetting fort. Die folgenden Seminare finden nicht in Präsensunterricht vor Ort statt, sondern können an einem von Ihnen gewählten Lernort in Form von Webinaren besucht werden. Somit sind Sie weiterhin Teilnehmender an einer VHS Veranstaltung, den Kursort jedoch bestimmen Sie. Sei es bei Ihnen zu Hause oder an Ihrem Arbeitsplatz. Das Angebot ist darauf ausgerichtet ein möglichst breites Angebot an kaufmännischer Weiterbildung zu ermöglichen. Schauen Sie rein. Es lohnt sich!

# Webinare an der vhs Münster mit Xpert Business-Zertifikat

## Webinar: Bilanzierung

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen. Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke in die Konzernrechnungslegung und die internationale Rechnungslegung.
Inhalt: Grundlagen der Bilanzierung, Inhalt und Gliederung der Bilanz, vorbereitende Monats- und Jahresabschlussbuchungen, Jahresabschluss, Einführung in die Konzernrechnungslegung, wichtige Kennzahlen der Bilanzanalyse, IFRS, Bewertungen von Vermögen und Kapital, Sonderfragen des Anlagevermögens, Bilanzierungs- und Bewertungsgrundsätze mit Alternativen und Behandlung von Sonderfragen, GuV-Rechnung nach dem Gesamtkosten- und Umsatzkostenverfahren.
Die Webinare finden nicht im Präsenzformat in der vhs Münster statt, sondern wahlweise bei Ihnen zuhause oder am Arbeitsplatz.

**531010**
**53 UStd., 295,00 €**
Di., 10.11.2020 – Di., 02.02.2021
Di., Do., 18:30 – 20:30 Uhr

**531015**
**53 UStd., 295,00 €**
Di., 02.03.2021 – Do., 10.06.2021
Di., Do., 18:30 – 20:30 Uhr

## Webinar: Finanzwirtschaft

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.
Inhalt: Zahlungsverkehr im In- und Ausland, Finanzierungsregeln und –arten, Kapitalbedarfsermittlung, Finanzplanung / Cash Management, Leasing, Factoring und Forfaitierung, Kapitalbeschaffung und Kredite, Anlageformen für freie Liquidität.
Die Webinare finden nicht im Präsenzformat in der vhs Münster statt, sondern wahlweise bei Ihnen zuhause oder am Arbeitsplatz.

**531020**
**53 UStd., 295,00 €**
Di., 10.11.2020 – Di., 02.02.2021
Di., Do., 18:30 – 20:30 Uhr

**531025**
**53 UStd., 295,00 €**
Di., 02.03.2021 – Do., 10.06.2021
Di., Do., 18:30 – 20:30 Uhr

## Webinar: Kosten- und Leistungsrechnung

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.
Inhalt: Aufgaben und Grundbegriffe der Kosten- und Leistungsrechnung, Kostenartenrechnung, Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung auf Basis der Vollkostenrechnung, Deckungsbeitragsrechnung.
Die Webinare finden nicht im Präsenzformat in der vhs Münster statt, sondern wahlweise bei Ihnen zuhause oder am Arbeitsplatz.

**531030**
**53 UStd., 295,00 €**
Di., 10.11.2020 – Di., 02.02.2021
Di., Do., 18:30 – 20:30 Uhr

**531035**
**53 UStd., 295,00 €**
Di., 02.03.2021 – Do., 10.06.2021
Di., Do., 18:30 – 20:30 Uhr

## Webinar: Controlling

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden. Inhalt: System und Organisation des ganzheitlichen Controllings, Controlling als Steuerungsinstrument, Kostenrechnung als Instrument des Controllings, praktische Instrumente des Controllings, Kennzahlen und Kennzahlensysteme, Balanced Scorecard, Controllingbericht und Reporting, Controllingbereiche und branchenspezifisches Controlling
Die Webinare finden nicht im Präsenzformat in der vhs Münster statt, sondern wahlweise bei Ihnen zuhause oder am Arbeitsplatz.

**531040**
**53 UStd., 295,00 €**
Di., 10.11.2020 – Di., 02.02.2021
Di., Do., 18:30 – 20:30 Uhr

**531045**
**53 UStd., 295,00 €**
Di., 02.03.2021 – Do., 10.06.2021
Di., Do., 18:30 – 20:30 Uhr

## Webinar: Betriebliche Steuerpraxis

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.
Inhalt: Grundlagen der Unternehmensbesteuerung, Besteuerungsverfahren, Umsatzsteuer, Einkommensteuer Lohnsteuer, Körperschaftsteuer, Gewerbesteuer, Steuerliche Gestaltungsfelder, Steuerliche Aspekte bei Investitionen, Steuerliche Aspekte der Unternehmensgründung¸ Gestaltungsmissbrauch.
Die Webinare finden nicht im Präsenzformat in der vhs Münster statt, sondern wahlweise bei Ihnen zuhause oder am Arbeitsplatz.

**531050**
**53 UStd., 295,00 €**
Di., 10.11.2020 – Di., 02.02.2021
Di., Do., 18:30 – 20:30 Uhr

**531055**
**53 UStd., 295,00 €**
Di., 02.03.2021 – Do., 10.06.2021
Di., Do., 18:30 – 20:30 Uhr

## Webinar: Lohn und Gehalt 1

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.
Inhalt: Arbeitsrechtliche Grundlagen, Lohnabrechnung und Lohnkonto, Grundlagen des Steuerabzugs, Pauschalierung der Lohnsteuer, Grundlagen der Sozialversicherung, Gesamt-Brutto und dessen steuer- und sozialversicherungsrechtliche Beurteilung, Ermittlung der gesetzlichen Abzugsbeträge, Sachbezüge und besondere Lohnbestandteile, Betriebliche Altersvorsorge, Abrechnung von Rentnern und Auszubildenden, geringfügige Beschäftigung und Gleitzone, Reisekosten, Lohnpfändung, Arbeiten des Arbeitgebers am Monatsende und am Jahresende.
Die Webinare finden nicht im Präsenzformat in der vhs Münster statt, sondern wahlweise bei Ihnen zuhause oder am Arbeitsplatz.

**531060**
**53 UStd., 295,00 €**
Di., 10.11.2020 – Di., 02.02.2021
Di., Do., 18:30 – 20:30 Uhr

**531065**
**53 UStd., 295,00 €**
Di., 02.03.2021 – Do., 10.06.2021
Di., Do., 18:30 – 20:30 Uhr

## Webinar: Lohn und Gehalt 2

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.
Inhalt: Arbeitslohn nach § 3 EStG, Vermögensbeteiligungen und Aktienoptionen, Zuschläge, Betriebsfeiern und Incentives, Privatnutzung von Firmenfahrzeugen, Nettolohnvereinbarung, Nachzahlung und Rückforderung von Arbeitslohn, Zahlung an Hinterbliebene, Permanenter Lohnsteuerjahresausgleich, Pauschalversteuerung, Abfindungen, Betriebliche Altersvorsorge, Vorstände und Geschäftsführer, Kurzarbeitergeld, Heimarbeit, Altersteilzeit, geringfügig Beschäftigte in privaten Haushalten, Entsendung ins Ausland, Beschäftigung von Ausländern, Reisekosten, Doppelte Haushaltsführung und Umzugskosten, Folgen von Fehlern in der Lohnabrechnung, Prüfungen durch staatliche Stellen, Arbeiten am Jahresende.
Die Webinare finden nicht im Präsenzformat in der vhs Münster statt, sondern wahlweise bei Ihnen zuhause oder am Arbeitsplatz.

**531070**
**53 UStd., 295,00 €**
Di., 10.11.2020 – Di., 02.02.2021
Di., Do., 18:30 – 20:30 Uhr

**531075**
**53 UStd., 295,00 €**
Di., 02.03.2021 – Do., 10.06.2021
Di., Do., 18:30 – 20:30 Uhr

## Webinar: Personalwirtschaft

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.
Inhalt: Grundlagen der Personalwirtschaft, Planung und Ermittlung von Personalbedarf, Interne und externe Möglichkeiten der Personalbeschaffung, Ablauf und Instrumente der Personalauswahl, Planung des Personaleinsatzes, Personalentwicklung und Erfolgskontrolle, Maßnahmen zur Personalfreisetzung, Entlohnung und Anreizsysteme
Die Webinare finden nicht im Präsenzformat in der vhs Münster statt, sondern wahlweise bei Ihnen zuhause oder am Arbeitsplatz.

**531080**
**53 UStd., 295,00 €**
Di., 10.11.2020 – Di., 02.02.2021
Di., Do., 18:30 – 20:30 Uhr

**531085**
**53 UStd., 295,00 €**
Di., 02.03.2021 – Do., 10.06.2021
Di., Do., 18:30 – 20:30 Uhr

## Webinar: Einnahmen- und Überschussrechnung

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.
Inhalt: die EÜR und wichtige Voraussetzungen, Schritt für Schritt zur EÜR, der Investitionsabzugsbetrag (IAB), die Umsatzsteuer, die private Pkw-Nutzung, das System der einfachen und doppelten Buchführung bei der EÜR, Einführung in die EDV-unterstützte Buchführung, ABC von Buchungen, Wechsel der Gewinnermittlungsart.
Die Webinare finden nicht im Präsenzformat in der vhs Münster statt, sondern wahlweise bei Ihnen zuhause oder am Arbeitsplatz.

**531090**
**29 UStd., 160,00 €**
Di., 10.11.2020 – Do., 17.12.2020
Di., Do., 18:30 – 20:30 Uhr

**531095**
**29 UStd., 160,00 €**
Di., 02.03.2021 – Do., 22.04.2021
Di., Do., 18:30 – 20:30 Uhr

Zentrale Prüfung
**531100p**
**4 UStd., 65,00 €**
Sa., 06.02.2021, 10:00 – 13:00 Uhr
Anmeldeschluss: 22.01.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

**531110p**
**4 UStd., 65,00 €**
Mi., 30.06.2021, 18:30 – 20:30 Uhr
Anmeldeschluss: 14.06.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

# BWL

## Basisseminar Finanzbuchhaltung

Für alle, die sich einen Überblick verschaffen wollen, wie die Geschäftsprozesse eines Unternehmens „finanzbuchhalterisch“ erfasst und interpretiert werden, bietet dieses Seminar einen guten Einstieg. So werden neben den gesetzlichen Grundlagen, das Prinzip der doppelten Buchführung als auch die Behandlung von Umsatzsteuer und geltenden Abschreibungsverfahren erläutert. Die Auswertung der Bilanz sowie die Gewinn und Verlustrechnung werden ebenso behandelt wie die Ermittlung von Rentabilität und Wirtschaftlichkeit. Der Schnupperkurs gibt eine Einführung in die Finanzbuchhaltung für Existenzgründer, Kleinunternehmer/ Selbstständige, Studierende etc., auch wenn Sie keine Tätigkeit als „Finanzbuchhaltungsfachkraft“ anstreben.

**531500**
**Franz Brocks**
12 UStd., 72,00 €
Fr., 22.01.2021, 18:00 – 21:15 Uhr
Sa., 23.01.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 8 - 1. OG

## Wirtschaftsführerschein BWL für Nichtfachleute

Solides Wirtschaftswissen gehört heute zur zeitgemäßen Allgemeinbildung. Im Kurs „Wirtschaftsführerschein“ haben wir das Ziel, betriebswirtschaftliches Kernwissen zu vermitteln. Er richtet sich an Personen, die noch über keine betriebswirtschaftliche Ausbildung verfügen, die dieses Wissen jedoch in Zukunft benötigen. Inhaltlich geht es darum, einen Jahresabschluss in seinen Grundzügen zu verstehen und wichtige Begriffe und Kennzahlen erläutern zu können. Weitere Themen sind die Grundbegriffe der Kostenrechnung sowie unterschiedliche Rechtsformen von Unternehmen und deren Vertretungsregeln.
Nach Abschluss dieses Kurses besteht die Möglichkeit, bei einem Wirtschaftsprüfungszentrum eine entsprechende Prüfung abzulegen und damit den zertifizierten Abschluss „Europäischer Wirtschaftsführerschein“ zu erwerben.
Nähere Informationen erhalten Sie unter www.ebcl.de.

**531510**
**Ute Schmidt**
28 UStd., 168,00 €
Mi., 28.10.2020 – Mi., 09.12.2020
7 x mittwochs, 09:00 – 12:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 8 - 1. OG

**531520**
**Ute Schmidt**
27 UStd., 162,00 €
Di., 27.10.2020 – Di., 22.12.2020
9 x dienstags, 19:30 – 21:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 8 - 1. OG

## Basiswissen BWL Grundlagen für Einsteiger

Kaufmännische Kenntnisse werden heute in vielen Bereichen erwartet. In diesem Kurs werden Grundlagenkenntnisse vermittelt, insofern richtet sich dieser Kurs an Personen ohne Vorkenntnisse oder diejenigen, die ihr Wissen auffrischen wollen. Schwerpunkte sind die Bereiche Buchführung, Bilanzierung, Kostenrechnung und Marketing.

**531530**
**Ute Schmidt**
12 UStd., 98,10 €
Do., 14.01.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
Fr., 15.01.2021, 09:00 – 13:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 8 - 1. OG

**531540**
**Ute Schmidt**
12 UStd., 98,10 €
Do., 27.05.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
Fr., 28.05.2021, 09:00 – 13:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 8 - 1. OG

**Ein starkes Team für Ihr gutes Recht**

**Bernd Meisterernst**
(bis 2018)
Fachanwalt für Arbeitsrecht und für Sozialrecht, Notar a. D.

**Mechtild Düsing**
Fachanwältin für Verwaltungsrecht, für Agrarrecht und für Erbrecht

**Dietrich Manstetten**
Fachanwalt für Arbeitsrecht

**Dr. Frank Schulze**
Fachanwalt für Verwaltungsrecht
Dipl.-Verwaltungswirt

**Klaus Kettner**
Fachanwalt für Arbeitsrecht und für Sozialrecht

**Wilhelm Achelpöhler**
Fachanwalt für Verwaltungsrecht und für Urheber- und Medienrecht

**Dr. Dirk Schuhmacher**
Fachanwalt für Agrarrecht

**Veronica Bundschuh**
Fachanwältin für Arbeitsrecht

**Dr. Rita Coenen**
Fachanwältin für Familienrecht und für Sozialrecht

**Jutta Sieverdingbeck-Lewers**
Notarin, Fachanwältin für Agrarrecht und für Erbrecht

**Marius Schaefer, MLE**
Fachanwalt für Arbeitsrecht, Master Legum Europae

**Anna-Kristina Pusch**
Fachanwältin für Familienrecht und für Sozialrecht

**Henning Schulte im Busch**
Rechtsanwalt

**MEISTERERNST DÜSING MANSTETTEN**
Partnerschaft von Rechtsanwältinnen und Rechtsanwälten mbB · Notarin

Oststraße 2 · 48145 Münster
Tel. 0251/5 20 91-0
Fax 0251/5 20 91-52
info@meisterernst.de
**www.meisterernst.de**

# Existenzgründung

## Workshops im Rahmen der Existenzgründungswoche

**Münster gründet! Die Woche für Existenzgründer und junge Unternehmen in Münster. Das Gründungsnetzwerk Münster lädt Sie ein, in der Woche vom 09. bis 13.11.2020 an Workshops, Seminaren und Veranstaltungen rund um das Thema Gründung teilzunehmen. Auch in diesem Jahr der Gründungswoche haben Gründer/-innen und Jungunternehmer/-innen die Möglichkeit, wertvolle Informationen und Tipps mitzunehmen und das persönliche Netzwerk zu erweitern.**
**Weitere Infos unter: www.muenster-gruendet.de**
**Die Volkshochschule Münster ist mit folgenden Angeboten im Rahmen der Existenzgründerwoche vertreten:**

münster gründet!

### Tolles Produkt, tolle Dienstleistung, nur keiner weiß davon?

In diesem Workshop vermitteln wir Ihnen alles, was Sie benötigen, um zukünftig Ihre potenziellen Kunden aufzuspüren. Wecken Sie mit zielgruppenselektiver Kommunikation den bei Bedarf nach Ihrem Produkt. Die notwendigen Werkzeuge besitzen Sie bereits. Sie effizient zu nutzen, erlernen Sie hier. Im Anschluss an den Workshop ist jeder Teilnehmer in der Lage, genauestens und zielorientiert mit seiner Zielgruppe zu kommunizieren. Machen Sie auf sich aufmerksam!

**539505**
**Katja Seinig**
3 UStd., 15,00 €
Di., 10.11.2020, 16:30 – 18:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 - 1. OG

### Das kleine Einmaleins der Pressearbeit

Was wollen Zeitungsleser oder Internetnutzer lesen? Was wollen Sie ihnen mitteilen? Und wie bringt man das zusammen? Zu wissen, wie es geht und worauf es ankommt, ist für Existenzgründer mehr als sinnvoll. Denn schließlich wollen sie potenzielle Kunden auf sich aufmerksam machen. In dieser Einführungsveranstaltung zur Presse- und Öffentlichkeitsarbeit werden die Grundlagen für eine erfolgreiche Medienarbeit vorgestellt. Sie erhalten – auch anhand von praktischen Beispielen – nützliches Basiswissen u. a. zum Aufbau einer Pressemitteilung und darüber, wie Redaktionen arbeiten.

**539510**
**Luise Richard**
3 UStd., 15,00 €
Di., 10.11.2020, 19:00 – 21:15 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 - 1. OG

### Ressource ZEIT für Ihren Unternehmenserfolg

Zeitmanagement ist kein Selbstzweck, sondern der professionelle Einsatz der Ressource ZEIT, um die eigenen Ziele zu erreichen. Das Gefühl, dass die Zeit rast und Ihnen zwischen den Fingern verrinnt, können Sie beeinflussen. Dabei ist eine realistische Planung ebenso entscheidend wie eine professionelle Umsetzung. Im Rahmen Ihrer Unternehmung gibt es bewährte Strategien und Methoden, die Ihren Erfolg sicherstellen können und Ihre Selbstorganisation optimieren.

**539515**
**Dagmar Friebel**
3 UStd., 15,00 €
Mi., 11.11.2020, 16:00 – 18:15 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 - 1. OG

### Akquiselust statt Akquisefrust

Für sie ist (Neukunden) Akquise nervig und frustrierend? Was wäre, wenn sie hier neue Impulse und Anregungen bekommen? Wie wäre es, wenn Sie ab sofort richtig Lust auf Akquise haben? Gemeinsam schauen wir uns den Akquise-Prozess genauer an und analysieren Fallstricke. Welche Vorbereitungen kann und sollte ich treffen? Welche Formulierungen wirken sowohl im persönlichen als auch telefonischem Gespräch? Welche Faktoren sind bei der Zielgruppenanalyse wichtig? Wie erhöhe ich meine Erfolgsquote?

**539525**
**Heike Stegemann**
3 UStd., 15,00 €
Do., 12.11.2020, 17:30 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 - 1. OG

### Professionelles Büromanagement – wie fange ich es richtig an?

Die Grundlage meines Büromanagements lege ich am Anfang. Das hört sich logisch an, ist es auch! Leider wird dies selten beachtet. Sie wollen alle notwendigen Informationen zuverlässig wiederfinden? Dann bedenken Sie den professionellen Umgang mit Ihren Dokumenten wie Rechnungen, Angeboten u. a., die Entwicklung eines sinnvollen Dateisystems, die Erarbeitung von Checklisten und die Bearbeitung von eingehenden Informationen am besten, bevor das Chaos ausbricht.

**539530**
**Dagmar Friebel**
3 UStd., 15,00 €
Do., 12.11.2020, 15:00 – 17:15 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 - 1. OG

## Einnahme-/Überschussrechnung

Als Selbständige/-r kommt eine Reihe neuer Pflichten auf Sie zu. So müssen Sie Ihre Geschäftsvorgänge sorgfältig aufzeichnen und die Unterlagen aufbewahren. Als Freiberufler/-in genügt die Führung eines Kassenbuches und einer Einnahme/Überschussrechnung. Wie das funktioniert, ist Inhalt dieser Veranstaltung.

**539535**
**Franz Brocks**
3 UStd., 15,00 €
Fr., 13.11.2020, 14:00 – 16:15 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 - 1. OG

## Steuertipps für Existenzgründer

Die monatlichen Buchführungsauswertungen des Steuerberaters bzw. der selbst erstellten Buchführung enthalten wichtige und interessante Informationen zum Stand des Unternehmens. Schwerpunkt des Vortrags wird eine kurze und interessante Einführung in das Zahlenwerk der monatlichen betriebswirtschaftlichen Auswertungen sein, die die Finanzbuchführungssysteme bereithalten. Es ist auch ausreichend Zeit dafür vorgesehen, Fragen zu beantworten.

**539540**
**Lothar Grauthoff**
3 UStd., 15,00 €
Fr., 13.11.2020, 16:45 – 19:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 - 1. OG

# Weitere Angebote für Existenzgründer:

## Mythen der Existenzgründung

Was ist das Geheimrezept, um erfolgreich zu gründen? An dieser Frage sind schon viele Gründer/-innen verzweifelt, denn ein Patent-Rezept gibt es nicht. Man kann vieles richtig, aber auch ebenso viel falsch machen, wenn man den Sprung in die Selbstständigkeit wagt. Gemeinsam werden teils irreführende Mythen, wie „Ich darf meine Idee nicht verraten“, „Ohne Businessplan geht es nicht“ und „Nur als Experte bringt die Gründung Erfolg“, entlarvt. Der Mut zur Selbstständigkeit soll dabei einerseits versachlicht, andererseits aber auch gestärkt werden.
Eine Anmeldung ist erforderlich.

**539600**
**Niko Ritter**
3 UStd., 15,00 €
Do., 06.05.2021, 19:00 – 21:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 205

## Schon von Suchenden gefunden worden? Tagesworkshop zur Zielgruppenanalyse

In diesem Workshop zeigen wir Ihnen wie Ihr Kunde wirklich tickt. Nur SEO allein reicht noch nicht für volle Auftragsbücher. Sorgen Sie mit zielgruppenselektiver Kommunikation dafür, dass der Kunde auf Sie aufmerksam wird. Die notwendigen Werkzeuge besitzen Sie bereits. Sie effizient zu nutzen erlernen Sie hier:
Nur wenn Sie Ihren potenziellen Kunden wirklich kennen werden Sie Ihn erreichen. In diesem Tagesworkshop erarbeiten wir gemeinsam die für Ihr Unternehmen relevanten Fakten in Bezug auf Ihre Zielgruppe. Sie erfahren welche Kontaktpunkte es gibt, welche Kanäle und Marketingmaßnahmen notwendig sind sowie welche Sprache richtig ist um mit Ihren Kunden zu kommunizieren. Wir finden gemeinsam heraus welchen Bedarf Ihre potentiellen Kunden haben und wie Ihr Angebot diesen deckt. Außerdem sorgen wir dafür, dass der Verbraucher Sie und Ihr Angebot beim Suchen tatsächlich findet und Ihre Bemühungen rund um SEO und SEA nicht vergebens sind.

**539605**
**Katja Seinig**
8 UStd., 59,00 €
Fr., 12.02.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

## Selbstständig – von Anfang an

Viele Existenzgründer scheitern nicht an zu wenigen Aufträgen, sondern an leicht vermeidbaren Problemen wie zum Beispiel dem mangelnden Überblick über die Kosten und Umsätze. Durch frühzeitige Information und Beratung kann eine Vielzahl von gleichen Ursachen die oft für ein Scheitern der Selbstständigkeit verantwortlich sind, frühzeitig aus dem Weg geräumt werden. Das Seminar soll Existenzgründern, Unternehmen und allen, die mit dem Gedanken an eine selbstständigen Tätigkeit spielen, mit Beispielen aus der Praxis aufzeigen, wie mit einfachen Mitteln ohne Mehrkosten viele Stolpersteine vermieden werden können. Jeder Kursteilnehmer bekommt ein zusammenfassendes Skript als PDF-Datei.

**539620**
**Dierk Straeter**
3 UStd., 15,00 €
Do., 17.09.2020, 19:00 – 21:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

## Ideenwerkstatt Geschäftsideen und deren Umsetzung

vhs-extra

Sie haben eine Geschäftsidee oder möchten wissen, wie aus Ihrer Idee Ihr Unternehmen entstehen kann? Kommen Sie in unsere Ideenwerkstatt! Angeleitet und moderiert von erfahrenen Profis aus der Gründerszene, nehmen wir gemeinsam mit den anderen Seminar-Teilnehmern Ihre Idee unter die Lupe: Wir feilen und schrauben kräftig an Ihrem Geschäftsmodell und erarbeiten gemeinsam Ansätze für die Umsetzung Ihrer Idee.

**539615**
**Niko Ritter**
8 UStd., 59,00 €
Sa., 29.05.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 205

## Business Model Canvas

Mit gezielten Fragen die eigene Idee strategisch prüfen, weiterdenken und entwickeln. Das Business Model Canvas ist eine innovative Möglichkeit, das eigene Geschäftsmodell systematisch auszugestalten. Mithilfe von nur neun Schlüsselwörtern wird die eigene Geschäftsidee Stück für Stück analysiert und visualisiert. So erhalten Sie schnell und effektiv einen Überblick über wesentliche Zusammenhänge, mögliche Schwachpunkte und sind so in der Lage, Ihr Geschäftsmodell aus einer neuen Perspektive zu betrachten. In ausführlichen Szenarien werden dabei nicht nur theoretische Ansätze gefunden, sondern Sie arbeiten, falls gewünscht, an Ihrer Gründungsidee.

**539610**
**Niko Ritter**
4 UStd., 28,00 €
Sa., 17.04.2021, 10:00 – 13:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 205

# Rhetorik und Kommunikation

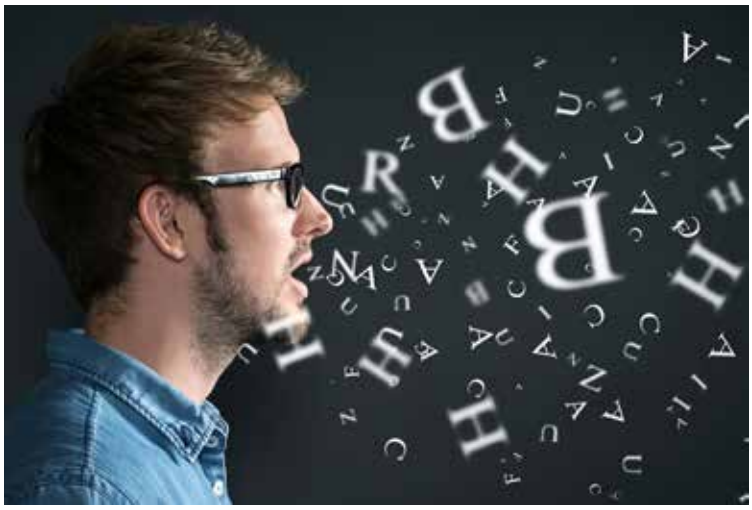


Foto: fotolia.de

## Rhetorik Grundstufe

Zu diesen Seminaren sind alle Teilnehmer/-innen willkommen, für die folgende Ziele wichtig sind: Abbau von Lampenfieber und Redehemmungen; Einsatz nonverbaler Wirkungsmittel; Verbesserung von Atmungs- und Sprechtechnik; Einüben der freien Rede und des Sprechdenkens; Vorbereitung, Zusammenstellung und Halten einer Rede oder eines Vortrags. Im Vordergrund stehen praktische Vortragsübungen, auch mithilfe von Video-Feedback.

**540000**
**Lena Bodenstedt**
16 UStd., 81,60 €
Sa., 19.09.2020, 09:00 – 16:00 Uhr
So., 20.09.2020, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

**540010**
**Lena Bodenstedt**
16 UStd., 81,60 €
Sa., 30.01.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
So., 31.01.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 - 1. OG

**540020**
**Inga Schwemin**
16 UStd., 81,60 €
Sa., 19.06.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
So., 20.06.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 205

**540030**
**Inga Schwemin**
18 UStd., 91,80 €
Di., 10.11.2020 – Di., 15.12.2020
6 x dienstags, 19:00 – 21:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

**540050**
**Inga Schwemin**
18 UStd., 91,80 €
Di., 20.04.2021 – Di., 25.05.2021
6 x dienstags, 19:00 – 21:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

## Rhetorik für Frauen

Kommunikation im beruflichen und privaten Leben wird von Frauen oft als problematisch und konfliktreich erlebt. Frauen haben mehr Schwierigkeiten als Männer, überhaupt zu Wort zu kommen, nicht unterbrochen zu werden und ihren Standpunkt klar zu vertreten. In diesem Kleingruppen-Seminar wird selbstbewusstes Auftreten von Frauen in alltäglichen und beruflichen Gesprächssituationen gefördert. Hierfür wird zunächst bewusst gemacht, worin die verunsichernden, häufig nonverbalen Gesprächsmomente bestehen. Neben der kritischen Betrachtung Ihres eigenen Sprechverhaltens werden Ängste abgebaut und Gesprächsstrategien überprüft.

**540060**
**Lieselotte von Allesch**
8 UStd., 61,00 €
Fr., 07.05.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs Aegidiikirchplatz 5, Raum 8 1.OG

*Bildungsurlaub*
## Rhetorik

Diese Woche bietet die Möglichkeit, sich mit den Grundlagen der Rede- und Gesprächsrhetorik vertraut zu machen. Im Mittelpunkt steht das praktische Arbeiten zu folgenden Themenbereichen: Abbau von Lampenfieber und Redehemmungen; Einsatz nonverbaler Wirkungsmittel; Verbesserung von Atmungs- und Sprechtechnik; Einüben der freien Rede und des Sprechdenkens; Vorbereitung, Zusammenstellung und Halten einer Rede oder eines Vortrags; Argumente klar und überzeugend formulieren; Techniken der kooperativen Gesprächsführung kennenlernen und anwenden. Durch die Arbeit mit Videofeedback erhalten Sie einen Überblick über Ihre persönlichen Stärken und Entwicklungsmöglichkeiten und bekommen Hinweise, wie Sie Ihre Überzeugungskraft verbessern können.

**540070**
**Inga Schwemin**
40 UStd., 207,00 €
Mo., 12.10.2020 – Fr., 16.10.2020
09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 02.10.2020
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

**540080**
**Inga Schwemin**
40 UStd., 207,00 €
Di., 06.04.2021 – Sa., 10.04.2021
09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 26.03.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

**540090**
**Inga Schwemin**
40 UStd., 207,00 €
Mo., 05.07.2021 – Fr., 09.07.2021
09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 25.06.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

## Lampenfieber? Verstehen – akzeptieren – positiv verändern

Lampenfieber ist eine normale Reaktion, wenn wir uns vor Publikum präsentieren. Es gibt uns oft erst den nötigen „Kick“ und sorgt für das rechte Maß an Spannung, die wir brauchen, um eine Rede, unser Wissen oder ein Musikstück bestmöglich vorzutragen. Doch was ist, wenn Lampenfieber uns blockiert und es uns nicht gelingt, im entscheidenden Moment unsere Leistung optimal abzurufen? Wenn Stress und Angst sich breit machen, der Kopf leer wird, die Hände zittern und wir erst nach dem Auftritt das Gelernte wieder sicher abrufen können? In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmenden Wissenswertes zu den Hintergründen und den neurobiologischen Zusammenhängen von Auftrittsstress. Sie lernen Maßnahmen und praktische Übungen kennen.
Eine Anmeldung ist erforderlich.

**540100**
**Katrin Winkler**
3 UStd., 15,00 €
Fr., 19.02.2021, 18:30 – 20:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 205

## Fit für den Auftritt – Sicher auftreten und souverän präsentieren

Präsentations- und Redesicherheit gelten heutzutage als eine der wichtigsten Grundlagen für eine erfolgreiche Ausbildung und Karriere. Doch ist es für viele Menschen nicht leicht, im Fokus der Aufmerksamkeit zu stehen. Unsicherheiten und blockierende Gedankenmuster beiseitezuräumen und eigene Energien wieder fließen zu lassen, ist Ziel des Workshops. Sie lernen Techniken aus dem Mentaltraining und der energetischen Psychologie für ein effizientes Stressmanagement kennen und wenden diese in simulierten Auftrittssituationen gezielt an. Professionelles Videofeedback hilft Ihnen, Ihre individuellen Stärken und Fähigkeiten ins rechte Licht zu rücken. Sie erforschen die Themen, die hinter störendem Lampenfieber wirksam sind, und lernen, negative Gedanken in positive Überzeugungen zu transformieren. Gleichzeitig trainieren Sie den wertschätzenden Umgang mit sich selbst – vor allem bei vermeintlichen Schwächen und Fehlern. Dadurch nehmen Freude und Auftrittssicherheit deutlich zu. Denn nur wer sich im Auftrittskontext wohlfühlt, ist hier richtig gut!

**540110**
**Katrin Winkler**
13 UStd., 97,50 €
Fr., 27.11.2020, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa., 28.11.2020, 10:00 – 17:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 - 1. OG

**540120**
**Katrin Winkler**
13 UStd., 97,50 €
Fr., 25.06.2021, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa., 26.06.2021, 10:00 – 17:45 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 - 1. OG

## Fit für den ganz normalen Ausnahmezustand

Zeitdruck, komplexe Abstimmungs- und Entscheidungsprozesse oder unterschiedliche Erwartungshaltungen – fu¨r viele im Arbeitsalltag der ganz „normale Ausnahmezustand“. Das Managen dieser Faktoren erfordert neben der eigentlichen Arbeit, die ja auch noch zu tun ist, einen hohen Tribut an Zeit und Energie. Wie Sie in diesem kräftezehrenden Spannungsfeld Ihre Leistungs- und Entscheidungsfa¨higkeit, Ihre Motivation und Freude erhalten können, darum geht es in diesem Vortrag. Den Schlüssel dazu halten Sie bereits in Ihrer Hand: Sie selbst haben den größten Einfluss darauf, Ihren Arbeitsalltag als zielgerichtetes und erfreuliches Abenteuer zu gestalten. Selbstbestimmt, kreativ und eigenverantwortlich.

**540130**
**Katrin Winkler**
3 UStd., 15,00 €
Fr., 18.09.2020, 18:30 – 20:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

**540140**
**Katrin Winkler**
3 UStd., 15,00 €
Fr., 19.03.2021, 18:30 – 20:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

Grundkurs
## Rhetorik: selbstsicher vortragen

Die erwartungsvollen Blicke – Zittern, Stottern, Schweißausbruch, was wollte ich eigentlich sagen? ... Blackout! Viele kennen diese klassischen Symptome der Redeangst vor Publikum – z. B. bei Referaten, im Seminar, in mündlichen Prüfungen oder auch bei anderen Gelegenheiten, bei denen ein Vortrag oder eine Rede gehalten werden soll. In dieser Veranstaltung wird in kleinen Lernschritten die Redeangst abgebaut und durch gezielte Übungen die Fähigkeit, frei und lebendig vor Publikum zu sprechen, gefördert! Dabei beziehen sich die Übungen sowohl auf die verbale als auch die nonverbale (körpersprachliche) Gestaltung eines Vortrags.
Nur für Frauen

**541000**
**Lieselotte von Allesch**
18 UStd., 115,00 €
Sa., 07.11.2020, 10:00 – 17:45 Uhr
So., 08.11.2020, 10:00 – 17:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

**541010**
**Lieselotte von Allesch**
18 UStd., 115,00 €
Sa., 06.03.2021, 10:00 – 17:45 Uhr
So., 07.03.2021, 10:00 – 17:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 205

## Rhetorik und Selbststärkung

Sie möchten eine Rede, einen Vortrag oder ein Referat halten - und zwar kompetent, inhaltlich klar und mit guter Stimme. Eine positive Grundeinstellung zu sich selbst, zur Rolle, zum Inhalt und zum Publikum dienen als Schlüssel, um in einer Rede Sicherheit zu gewinnen. Deshalb geht es in diesem Seminar mit max. 8 TN sowohl um den Inhalt als auch die Präsentation. Sie lernen, wie Sie mit Ihrer Persönlichkeit, mit Ihrer Art des Denkens, des Sprechens, mit Ihrer ganzen Präsenz und Ihrer Stimme klar auftreten können. So werden Sie immer klarer Ihren Anliegen öffentlich Ausdruck verleihen.

**541020**
**Inga Voß**
14 UStd., 100,80 €
Sa., 24.10.2020, 10:00 – 17:00 Uhr
So., 25.10.2020, 09:00 – 14:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 205

**541030**
**Inga Voß**
14 UStd., 100,80 €
Sa., 13.02.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
So., 14.02.2021, 09:00 – 14:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 205

## Persönlichkeit und Stimme

vhs-extra

Unsere Stimme macht uns unverwechselbar, sie ist wie unser Fingerabdruck ein ganz besonderes Merkmal unserer Person. Wie unsere Stimme klingt, hängt mit unserer Atmung, unserer Körperspannung und unserer Artikulation zusammen. Ebenso prägt die Art und Weise, wie wir in Kontakt treten, unseren Stimmklang. Blockaden und alte Muster spielen oft mit hinein, wenn unsere Stimme uns einen Streich spielt. Gehen Sie auf Entdeckungsreise, Ihre Persönlichkeit, Ihr Selbstvertrauen zu stärken, und begegnen Sie dem Reichtum Ihrer stimmlichen Möglichkeiten, dem Zusammenklang von Atem, Körper, Stimme und Persönlichkeit.

**542000**
**Inga Voß**
9 UStd., 65,00 €
Fr., 27.11.2020, 09:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 8 - 1. OG

**542010**
**Inga Voß**
9 UStd., 65,00 €
Fr., 05.03.2021, 09:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 - 1. OG

## Körpersprache – Menschen erkennen können und sich klug verhalten

Unsere Körpersprache verrät mehr als unsere Worte. Wer die Körpersprache anderer Menschen lesen kann, ist immer im Vorteil und er kann seine Körpersprache bewusst einsetzen. An der Körpersprache eines Menschen können wir z. B. erkennen, in welcher emotionalen und neuronalen Lage ein Mensch ist. Wir können erkennen, ob ein Mensch uns mag oder ob er lügt. Wir können auch Menschen die uns nicht wohlgesonnen sind, körpersprachlich erkennen. Der Vortrag vermittelt Ihnen anhand praktischer Beispiele, das Einmaleins der Körpersprache. Gleichzeitig sensibilisieren wir Sie für Fehler der eigenen Wahrnehmung und zeigen, welche Signale der Körpersprache in einigen anderen Kulturen wichtig sind. Das ist gut für den Alltag und Ihren beruflichen Erfolg. Eine Anmeldung ist erforderlich.

**542020**
**Dr. Hermann Hagemann**
3 UStd., 15,00 €
Mi., 30.09.2020, 19:00 – 21:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

**542030**
**Dr. Hermann Hagemann**
3 UStd., 15,00 €
Do., 15.04.2021, 19:00 – 21:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

## Körpersprache, äußeres Erscheinungsbild und Persönlichkeit – Wege zu einer authentischen Offenheit

Ständig tauschen wir nonverbale Signale aus – ob wir wollen oder nicht. Sei es in Verhandlungsgesprächen, bei Vorträgen, in der ersten Begegnung mit fremden Menschen: Unsere Körpersprache sagt viel über uns aus. Ob Sitzhaltung, Kleidung, Parfüm, offene Handoberfläche, das Zwinkern oder ein Lächeln. Gestik, Mimik, Haltung und Bewegung beeinflussen unser Unterbewusstsein, sind aber nicht so leicht zu kontrollieren. In diesem Workshop lernen wir unsere eigene Körpersprache kennen und reflektieren sie. Wir zeichnen Gesprächs- und Vortragssituationen auf, analysieren sie und arbeiten praktisch an unserem Körper: Dabei geht es besonders um den ehrlichen Ausdruck von Gefühlen und inneren Haltungen in Alltags- und Berufssituationen.

**542040**
**Inga Schwemin**
16 UStd., 81,60 €
Sa., 26.09.2020, 09:00 – 16:00 Uhr
So., 27.09.2020, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 205

## Small Talk

Jeder von uns kennt es: Für den einen ist es eine Party oder ein kulturelles Ereignis, wo man niemanden kennt, für andere sind es eher die Pausen bei Konferenzen,Tagungen und Geschäftsessen. Gekonnter Small Talk ist hier der Türöffner, um mit Unbekannten leicht ins Gespräch zu kommen, sich selbst dadurch wohlzufühlen und eine angenehme Atmosphäre herzustellen. In diesem Seminar lernen Sie Techniken kennen und erhalten Tipps, wie Sie freundlich und offen auf andere zugehen, Sympathie und Vertrauen aufbauen, ein interessantes Gespräch beginnen, und – wer weiß – manchmal entwickelt sich aus dem Small Talk ja auch mehr.

**544000**
**Inga Schwemin**
8 UStd., 40,80 €
So., 15.11.2020, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

**544005**
**Inga Schwemin**
8 UStd., 40,80 €
So., 07.02.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

Foto: fotolia.de

**544010**
**Inga Schwemin**
8 UStd., 40,80 €
So., 27.06.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

## Schlagfertig und souverän reagieren

Wer kennt die Situation nicht? Die Kolleginnen und Kollegen machen eine spöttische oder gar beleidigende Bemerkung, der Chef oder die Chefin formuliert einen scharfen Vorwurf und uns fällt erst eine halbe Stunde später eine passende Antwort ein. Wie kann man in solchen unangenehmen Situationen schlagfertig reagieren? Ausgehend von dieser Frage lernen Sie verschiedene Techniken kennen und erproben sie praktisch im Seminar. Darüber hinaus steigern Sie anhand von Spielformen und Übungen aus dem Improvisationstheater Ihr kreatives Potenzial und trainieren das schnelle Antworten. Ziel des Seminars ist es, dass Sie lernen, angemessen zu reagieren, um Ihre persönliche Souveränität zu bewahren.

**544020**
**Inga Schwemin**
8 UStd., 40,80 €
So., 04.10.2020, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 - 1. OG

**544030**
**Torsten Rother**
8 UStd., 40,80 €
So., 21.03.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

## Gemeinsam mit anderen Sichtweisen

Viele Menschen betrachten eher das, was sie „gemeint“ haben, als das, was der andere wohl gehört hat. Das führt zu Missverständnissen. In diesem Workshop lernen Sie die unterschiedlichen menschlichen Kommunikationstypen kennen und bekommen einen Einblick in verschiedene Kommunikationsarten (u.a. doppelte Monologe versus Dialoge). Sie erarbeiten die Unterschiede zwischen der „Ich“-gerichteten Betrachtung und der Beobachtung der Wirkung beim Gegenüber (u.a. anhand des Vier-Augen-Prinzips, des Vier-Ohren-Modells nach Schulz von Thun und des Macht-und Ohnmachts-Waage-Modells). Sie werden erleben, wie zweischneidig die Selbstoffenbarungsebene sein kann. Gemeinsam stellen wir die Vor- und Nachteile der Systeme gegenüber und erarbeiten Verbesserungsmöglichkeiten. Eine Anmeldung ist erforderlich.

**544040**
**Dr. Alix Krüger**
3 UStd., 15,00 €
Di., 03.11.2020, 19:00 – 21:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

**544045**
**Dr. Alix Krüger**
3 UStd., 15,00 €
Do., 22.04.2021, 19:00 – 21:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

## Darüber können wir reden! Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Wo Menschen miteinander arbeiten oder leben, entstehen Spannungen, Missverständnisse und Streit – es kommt zu Wutausbrüchen und Gegenangriffen oder Rückzug und „Abschalten“. Diese Konflikte kosten Zeit und Geld und gefährden unsere Beziehungen. Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg hilft uns, mit solchen Situationen souveräner umzugehen, uns ehrlich und klar auszudrücken und anderen Menschen mitfühlend zuzuhören. So können wir die konstruktive Zusammenarbeit verbessern, Schwierigkeiten leichter klären und gemeinsam tragfähige Lösungen finden. Ihnen wird das Modell der Gewaltfreien Kommunikation anhand von aktuellen Beispielen aus Ihrem (Berufs-) Alltag vorgestellt. In kleinen Übungen, Einzel- und Gruppenarbeit können Sie dann erleben, dass das, was Sie als Nächstes sagen, tatsächlich Ihre Welt verändern kann.

**544050**
**Andrea Lohmann**
9 UStd., 56,00 €
Sa., 09.01.2021, 10:00 – 17:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

**544055**
**Andrea Lohmann**
9 UStd., 56,00 €
Sa., 24.04.2021, 10:00 – 17:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

## Grenzen setzen ohne menschliche Ablehnung

Es gibt Verhaltensweisen, die wir bei unseren Mitmenschen nicht mögen. Übergriffiges Verhalten gehört dazu und führt nicht selten zur erheblichen Beeinträchtigung des Wohlbefindens. Nur stellt sich hier oft die Frage: Warum lassen wir so oft übergriffiges Verhalten zu? Wie soll ich mich denn da wehren? Ich kann doch nicht einfach „Nein“ sagen! Angst vor Repressalien und besonders Abhängigkeiten werden häufig geschaffen und benutzt, um Mitmenschen zu manipulieren. Dieses Verhalten gibt es in vielen Varianten und Ausprägungen auf dem Hintergrund verschiedenster Krankheitsbilder. Die Teilnehmer/-innen lernen die Methodik einer sachlich begründeten Abgrenzung bei vollem Erhalt des menschlich korrekten Verhaltens kennen. So entfällt die Bestrafung, die häufig mit einem „Nein“ verbunden wird, Konfrontationen werden verringert, die Akzeptanz der Mitmenschen erhöht sich deutlich. Die Teilnehmenden entwickeln aktiv gute Lösungsstrategien zur eigenen Grenzwahrung, die sich sowohl auf sie selbst auch als auch auf ihre Mitmenschen positiv auswirken. Eine Anmeldung ist erforderlich.

**544060**
**Dr. Alix Krüger**
3 UStd., 15,00 €
Do., 29.10.2020, 19:00 – 21:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

**544065**
**Dr. Alix Krüger**
3 UStd., 15,00 €
Do., 25.03.2021, 19:00 – 21:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

## Kommunikationstraining für Young Professionals – Überzeugen durch Persönlichkeit

Wieso schaffen es so viele Menschen, im Beruf zu überzeugen, und andere haben damit irgendwie Schwierigkeiten? Kommunikationsfähigkeit fällt nicht einfach so vom Himmel, sondern muss über viel Übung immer wieder vertieft werden. Wer sind Sie und welche Stärken haben Sie? Wie können Sie Ihr Gegenüber besser analysieren und den Perspektivwechsel für eine erfolgreiche Kommunikation bewältigen? In diesem Training lernen Sie die Grundlagen der Kommunikation zwischen Menschen und erleben sich selbst ganz neu in Ihrer Rolle. Insbesondere werden in diesem Training Young Professionals angesprochen, die mit besonderen Herausforderungen konfrontiert werden. Ziel des Trainings ist der Ausbau an Kommunikationsfähigkeiten und die Reflexion der eigenen Persönlichkeit.

**544070**
**Janine Lauvers**
8 UStd., 48,00 €
Mi., 07.10.2020, 18:00 – 21:00 Uhr
Mi., 14.10.2020, 18:00 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 205

## Konfliktgespräche erfolgreich führen

In diesem Seminar stehen schwierige Gesprächssituationen und Besprechungen im Vordergrund, die sowohl unsere berufliche wie private Kommunikation betreffen. Wie gehe ich mit Störungen in einem Gespräch um? Wie kann ich Konflikte im Gespräch bearbeiten? Wie können Gespräche gelingen? Ausgehend von diesen Fragen werden wir uns mithilfe verschiedener Übungen aus den Bereichen Konfliktmanagement und Gesprächsrhetorik mit dem Thema auseinandersetzen.

**544080**
**Inga Schwemin**
8 UStd., 40,80 €
Sa., 31.10.2020, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

**544090**
**Inga Schwemin**
8 UStd., 40,80 €
Sa., 27.02.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

## Erfolgreich verhandeln

vhs-extra

Täglich führen Sie im beruflichen wie privaten Leben Verhandlungen. Nicht selten nehmen diese aus unterschiedlichen Gründen einen unbefriedigenden Verlauf. In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie die essenziellen Techniken und Strategien der Verhandlungsführung kennen und stärken gleichzeitig Ihre Verhandlungskompetenz. Das Seminar ist sowohl für Fach- und Führungskräfte als auch für diejenigen, die Verhandlungen führen und erfolgreiche Strategien erlernen wollen.

**544100**
**Andrea Wegner-Katzenstein**
8 UStd., 90,00 €
Fr., 05.03.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 9 - 1. OG

## Frauen in Führung

vhs-extra

Frauen verbessern oft das Betriebsklima und fördern die Identifikation mit dem Unternehmen/der Behörde durch gemeinsame Zielvorstellung und geteilte Verantwortung. Wie schaffen sie das? Indem sie als Frau mit ihrem eigenen Führungsstil überzeugen! Gewinnen Sie Klarheit über Ihre Potenziale für ein souveränes und der Situation angemessenes Auftreten. Entdecken Sie, wie Sie Ihre Beschäftigten erfolgreich und authentisch führen können. Erfahren Sie, wie Interaktionen gelingen und Sie selbst Konfliktsituationen erfolgreich bewältigen. So finden Sie Ihren individuellen Führungsstil!

**544110**
**Andrea Wegner-Katzenstein**
11 UStd., 90,00 €
Do., 01.07.2021, 18:00 – 20:15 Uhr
Fr., 02.07.2021, 09:30 – 16:30 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 8 - 1. OG

## Führung im digitalen Wandel – Virtuelle Zusammenarbeit stärken

Digitale Transformation, virtuelles Arbeiten, Big Data, VUCA-Welt? Das sind Schlagwörter, mit denen wir in Zeiten der Digitalisierung ständig konfrontiert werden. Diese Trends stellen neben veränderten fachlichen Anforderungen auch veränderte Anforderungen an die Gestaltung der Zusammenarbeit im Team. Die Mitarbeiter können mit dem Laptop und Smartphone von überall arbeiten. Das erfordert eine Neuorientierung als Führungskraft. Wie wollen wir zusammenarbeiten? Wie baue ich Vertrauen auf, ohne mich persönlich zu sehen? Wie kann ich meine Werte vermitteln? Wie gestalte ich die Zukunft des Unternehmens, wenn ich meine Mitarbeiter seltener sehe? In diesem Training lernen Sie die wichtigsten Treiber für die Rolle als Führungskraft kennen und erleben, wie virtuelle Führung funktionieren kann. Dabei erarbeiten Sie Ihren persönlichen Masterplan, der zu Ihnen und Ihrem Team passt. Ziel des Trainings ist es, dass Sie Ihre persönliche Führungssituation analysieren und reflektieren, wer Sie sind oder wer Sie ggf. sein möchten. Außerdem wird ein Transfer auf Ihren Führungsalltag hergestellt.

**544120**
**Janine Lauvers**
8 UStd., 48,00 €
Di., 02.03.2021, 18:00 – 21:00 Uhr
Di., 09.03.2021, 18:00 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

## Gleich kracht´s – Konflikte vermeiden, erkennen und lösen

vhs-extra

Konflikte sind unvermeidlich und gehören sowohl im Berufs- als auch im Privatleben zum Alltag. Es ist völlig normal, dass wir hin und wieder in Konfliktsituationen geraten. Die Frage ist: „Wie kommen wir da wieder raus, ohne dass es in einen nie wieder gut zu machenden Streit endet, sondern in einer Situation in der man weiter gut miteinander arbeiten und leben kann?“ Dafür gibt es unterschiedliche Strategien. Themen u.a. Konfliktsignale erkennen, Werte, Eskalation vermeiden.

**544130**
**Dagmar Friebel**
8 UStd., 60,00 €
Sa., 13.03.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 - 1. OG

## Konfliktmanagement für Führungskräfte

Als Führungskraft haben Sie die Aufgaben, Ihre Mitarbeiter durch Ihr eigenes Vorbild zu leiten, Aufträge zu delegieren und die Ergebnisse zu kontrollieren und zu bewerten. Das können alles konfliktträchtige Aufgaben sein. Hinzu kommt die Fürsorgepflicht für die Mitarbeiter/-innen, die es von Zeit zu Zeit erfordert, Konflikte zwischen Beschäftigten zu schlichten. Werden diese Konflikte nicht frühzeitig gelöst, kommt es zu Folgeschäden wie innerer Kündigung, Mobbing oder Krankheit. Im Seminar beschäftigen Sie sich theoretisch und vor allem in praktischen Übungen mit nervenschonenden Konfliktlösungsmethoden, bei denen alle Parteien gewinnen.

**544140**
**Martina Tönnishoff**
8 UStd., 100,00 €
Fr., 29.01.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 - 1. OG

## Gestern noch Mitarbeiter/-in und heute Chef/-in

Dieses Seminar wendet sich an angehende Führungskräfte und alle, die neu in Führungsverantwortung stehen. Der Rollenwechsel stellt Sie vor besondere Herausforderungen. Sie müssen sich selbst in Ihrer Position als Führungskraft zurechtfinden und gleichzeitig das Verhältnis zu Ihren ehemaligen Kollegen definieren. Sie stehen mittendrin im Spannungsfeld der hohen Erwartungen ihrer Chefs, der Mitarbeiterinteressen und der eigenen Ansprüche. In diesem Seminar gewinnen Sie Klarheit über Ihre Rolle und Ziele, lernen Ihre eigenen Stärken bewusster kennen und auf Sie zu vertrauen. Sie lernen Führungsinstrumente kennen, die die eigene Effizienz sowie die des Verantwortungsbereiches steigern. Darüber hinaus werden Selbstsicherheit und kommunikative Kompetenz – auch in schwierigen Situationen - gestärkt.

**544150**
**Martina Tönnishoff**
8 UStd., 100,00 €
Di., 24.11.2020, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 8 - 1. OG

## Effektive Gesprächsführung

Wie kann ich die Sprache nutzen, um Gespräche lösungsorientierter und gewinnbringender für alle Beteiligten zu gestalten? In diesem Seminar geht es darum, den eigenen Kommunikationsstil weiterzuentwickeln, sodass Sie auch in schwierigen Situationen den Überblick behalten. Wir beschäftigen uns mit der Frage, wie Sie Gespräche planmäßiger vorbereiten und aktiver führen können und wie Sie dabei selbstsicher, kompetent und klar bleiben. Programmpunkte: Grundlagen der Kommunikation, Leitlinien des systematischen Gesprächsaufbaus, Gesprächsführung bei schwierigen Gesprächen.

**544160**
**Stefan Kinzig**
8 UStd., 40,80 €
Sa., 14.11.2020, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 - 1. OG

Foto: fotolia.de

## Emotionale Intelligenz – eine Hilfe zur Stress- und Konfliktbewältigung

In den vergangenen Jahren sind im Rahmen der „Emotionalen Intelligenz“ neue hochwirksame Techniken entwickelt worden, um bei Stress und Konflikten besser mit den eigenen Gefühlen, Stimmungen, Emotionen und Affekten umzugehen. Dazu zählen die „Ja-nein-Technik“, die „Problem-Desensibilisierung“, die „Technik des desensibilisierenden Blicks“ und das „Gedankensetzen“. Sie können dieses einfache und doch sehr effektive Mentaltraining bei Konflikten im Beruf, im Privatleben und in der Ausbildung jederzeit einsetzen, um sich von hinderlichen Gefühlen wie Nervosität, Befangenheit, Lampenfieber, Impulsivität, Redeangst oder Angst vor Fehlern zu befreien. Mit denselben Methoden lässt sich auch unser gesamtes Fühlen in Richtung auf immer weniger Leiden und mehr Wohlbehagen, positive Gefühle und Motivation hin entwickeln.

**544170**
**Peter Schmidt**
8 UStd., 52,00 €
Sa., 07.11.2020, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 205

**544180**
**Peter Schmidt**
8 UStd., 52,00 €
Sa., 12.06.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

*Grundkurs*
## Selbstsicherheitstraining für Frauen

Haben Sie oft das Gefühl, anderen nicht gewachsen zu sein oder sich nicht wehren zu können? Fühlen Sie sich manchmal nicht stark genug, um die eigenen Bedürfnisse und Erwartungen zum Ausdruck zu bringen? Das Ziel dieser Veranstaltung ist es, Ihre Stärken zu erkennen, Ihr Selbstbewusstsein zu fördern und Ängste im Kontakt mit anderen abzubauen. Im Vordergrund stehen selbstsicheres Auftreten (verbal und körpersprachlich) und die Fähigkeit, in Situationen zu reagieren, in denen Sie sich bisher hilflos fühlten.

**544190**
**Lieselotte von Allesch**
12 UStd., 75,00 €
Fr., 26.03.2021, 15:30 – 18:30 Uhr
Sa., 27.03.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 8 - 1. OG

# NLP – Neurolinguistisches Programmieren

## Erfolgreich im Beruf und Privatleben mit NLP Grundlagen

NLP ist eine der erfolgreichsten und effektivsten Kommunikationsmethoden der letzten Jahrzehnte. Ob in der Beratung, Erziehung, Bildung, Wirtschaft, Mediation, Therapie, im Gesundheitswesen, Selbstmanagement oder Coaching, NLP ermöglicht Ihnen, Ihre Kommunikation (mit sich selbst und anderen) zu verbessern, Ihre Wahrnehmung zu schulen, unangenehme Gefühlszustände positiv zu beeinflussen, Ihre Ziele effektiv zu erreichen und vieles mehr. In dem NLP-Wochenendseminar können Sie u. a. diese nützlichen „Werkzeuge“ ausprobieren und einüben. Indem Sie es direkt praktisch umsetzen, lernen Sie, wie Sie Ihre Ziele erreichen können, und einiges mehr.

**560060**
**Gerda Dellbrügge**
20 UStd., 120,00 €
Sa., 05.12.2020, 09:30 – 18:00 Uhr
So., 06.12.2020, 09:30 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

**560070**
**Gerda Dellbrügge**
20 UStd., 120,00 €
Sa., 06.03.2021, 09:30 – 18:00 Uhr
So., 07.03.2021, 09:30 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

## NLP-Info-Abend

Dieser Abend bietet Ihnen eine kleine Einführung in die Welt des NLP und zeigt, auf welche einfache Weise es möglich ist, die Kommunikation zwischen Ihnen und Ihren Mitmenschen zu erleichtern und zu optimieren. Wir zeigen Ihnen, was sich hinter Neuro-Linguistischem Programmieren verbirgt und welche Hilfsmittel dieser „Werkzeugkasten“ für die Kommunikation bereithält.

**562100**
**Dagmar Friebel**
2 UStd., 0,00 €
Mi., 16.09.2020, 19:00 – 20:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 205

*Bildungsurlaub*
## NLP-Grundkurs

Im Beruf ist die kommunikative Kompetenz als Schlüsselqualifikation neben Ihrer Fachkompetenz ausschlaggebend für Ihren Erfolg. NLP - Neurolinguistisches Programmieren - liefert Ihnen einen Werkzeugkasten mit hilfreichen Tools, die die zwischenmenschliche Kommunikation effektiver gestalten. Außerdem macht es Sie mit sinnvollen Methoden eines gelungenen Selbstcoachings vertraut. Sie erhalten die Möglichkeit, Einfluss auf sich und andere zu nehmen und Prozesse aktiv zu gestalten. Sie bekommen einen ersten Einblick in die Disziplin und lernen Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und zu verändern. Folgende Themen werden wir bearbeiten: Grundprinzipien des NLP, Beziehungsgestaltung mit NLP - der „gute Draht“ zum Gegenüber, individuelle Wahrnehmung: Fallen und Chancen, mehr Kontrolle über eigene Denk- und Verhaltensmuster erlangen, Feedback geben und nehmen, Erfolgsfaktor Ziel, hinderliche Gefühlsmuster überwinden und hilfreiche Strukturen installieren, Sprache und ihre Wirkung, eigene Ressourcen nutzen, positive Zustände erarbeiten und abrufbar machen. In diesem Training schließen sich nach kurzen Trainer-Inputs Übungen an, in denen Sie die Methoden auf Ihre eigenen Themen anwenden, damit ein hoher Nutzen für Sie garantiert ist.
Dieser Kurs kann als Teil für die NLP-Practitioner-Ausbildung anerkannt werden.

**562120**
**Dagmar Friebel**
40 UStd., 330,00 €
Mo., 19.10.2020 – Fr., 23.10.2020
09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 05.10.2020
Ort: Change Pro, Von-Steuben-Str. 21, 48143 Münster

# Coaching

## Berufliche Qualifizierung zum Coach nach den neuen Standards der DGfC

Coaching ist eine professionelle und ressourcenorientierte Form der Beratung und Begleitung von Menschen. Coaching zu erlernen bedeutet eine gezielte und umfassende Erweiterung des beruflichen Repertoires bzw. Handwerkszeugs. Dies gilt insbesondere bei der Begleitung von Entwicklungsprozessen von Einzelpersonen, Gruppen oder Organisationen. Es geht darum, sich die eigene Herangehensweise bewusst zu machen, die eigene Gesprächsführung zu professionalisieren und ganz direkt handlungsorientiert mit Menschen zu arbeiten. Der berufsbegleitende Lehrgang befähigt zur Kurzzeitintervention genauso wie zu langfristigem Begleiten von Beschäftigten, Führungskräften und Teams.

Die Weiterbildung wird seit mehreren Jahren bei der vhs Münster angeboten und ist nach den aktuellen Standards der „Deutschen Gesellschaft für Coaching e. V." (DGfC) zertifiziert. Der Lehrgang umfasst neben den Weiterbildungsblöcken Einheiten für kollegiales und selbst erteiltes Coaching sowie ein Abschlusskolloquium. Außerdem sind Lehrcoachings für die Zertifizierung erforderlich. Die Fortbildung schließt nach Erfüllung der Rahmenbedingungen mit dem Zertifikat „Coach (nach den Standards der DGfC)" ab.

Für die Weiterbildung können Sie einen Bildungsscheck NRW bzw. eine Bildungsprämie des Bundes einreichen.
Siehe Seite 12

**Elke Muddemann-Pulla** – *Mastercoach (DGfC), Dipl.-Päd.; Dipl.-Soz.-päd., Inhaberin „fokus-mensch-coaching"*

**Sebastian Klein-Jakobs**
*Mastercoach (ISP/DGfC), Dipl.-Soz.-päd., Dipl.-Soz.-arb. (FH), Inhaber der „Entwicklungsbad HR-Beratung"*

Infotermin

**565105**
entgeltfrei
Termine im Frühjahr 2021

Fortbildung

**565115**
**Elke Muddemann-Pulla/ Sebastian Klein**
200 UStd., 2.900,- €
Hinweis: Zusätzliche Kosten entstehen durch das erforderliche Lehrcoaching
Beginn: Frühjahr 2021
Anmeldungen sind schon möglich

| Modul | Inhalt |
|---|---|
| Modul 1 | Kompaktmodul: Vom Kontakt zum Kontrakt |
| Modul 2 | Die Kunst der Auftragsklärung |
| Modul 3 | Grundlagen der systemischen Denk- und Arbeitsweise |
| Modul 4 | Grundlagen der Lösungsorientierung |
| Modul 5 | Coachingprozesse planen und durchführen |
| Modul 6 | Interventionen im Einzelsetting 1/2 |
| Modul 7 | Interventionen im Einzelsetting 2/2 |
| Modul 8 | Interventionen in Gruppen und Systemen I |
| Modul 9 | Interventionen in Gruppen und Systemen II |
| Modul 10 | Coachingprozesse abschließen und auswerten I Abschlusskolloquium |
| Modul 11 | Kompaktmodul: Kolloquium, Auswertung und Kursabschluss |

DGfC Deutsche Gesellschaft für Coaching e.V.

# Mediation

## Berufsbegleitende Weiterbildung: Mediator/ -in

Mediation ist eine klar strukturierte und systematische Form der Lösung von Konflikten. Mediatorinnen und Mediatoren unterstützen als neutrale Dritte die Konfliktparteien beim Prozess der Kommunikation und der selbstverantwortlichen Lösungsfindung. Mediation kann in nahezu sämtlichen Konfliktbereichen eingesetzt werden, so u. a. in der Berufs- und Arbeitswelt, in Wirtschaft und Verwaltung sowie in Familie, Nachbarschaft, Schule oder im Ehrenamt. Die Mediationsausbildung richtet sich an alle, die ihre Kommunikations- und Konfliktkompetenz erweitern und verbessern möchten, also z. B. an Mitarbeitende und Führungskräfte in Betrieben, Verwaltungen, Verbänden etc., Selbstständige oder einfach an Interessierte. Die Ausbildung ist praxisnah gestaltet. Das Arbeiten mit Fallbeispielen, praktischen Übungen, Intervision und Supervision sind wesentliche Bestandteile.
Die Grundausbildung umfasst 96 Zeitstunden und folgt inhaltlich den Anforderungen des Mediationsgesetzes.
Sollten Sie die Bezeichnung „Zertifizierter Mediator/IN (MediationsG)“ führen wollen, können Sie die dazu notwendigen 120 Präsenzzeitstunden durch unsere regelmäßig angebotenen Vertiefungsseminare erreichen.
Erforderlich sind dann zwei Aufbaumodule à 12 Zeitstunden.
Für die Weiterbildung können Sie einen Bildungsscheck NRW bzw. eine Bildungsprämie des Bundes einreichen. Weitere Infos und Beratung über die zuständige Fachbereichsleitung.

| Modul | Inhalt | Termin |
|---|---|---|
| Modul 1 | Grundlagen der Mediation | 25.09 – 26.09.2020 |
| Modul 2 | Themen und Interessensklärung | 10.10 – 11.10.2020 |
| Modul 3 + Modul 4 | Grundlagen der Kommunikation Verhandlung I | Bildungsurlaub: 4 Tage 16.11. - 19.11.2020 |
| Modul 5 | Verhandlung II | 04.12. – 05.12.2020 |
| Modul 6 | Rechtsgrundlagen für den/die Mediator/-in | 16.01. – 17.01.2021 |
| Modul 7 | Rolle und Selbstverständnis des Mediators | 13.02. – 14.02.2021 |
| Modul 8 | Abschluss und Prüfung | 6.03. – 7.03.2021 |

**Andrea Wegner-Katzenstein** – *Rechtsanwältin, Master of Mediation, zertifizierte Mediatorin DGM und DACH, zertifizierte Mediationsausbilderin DACH*

Infotermin
**580010**
**Andrea Wegner-Katzenstein**
entgeltfrei
Mo.,17.08.2020, 18:00 - 19:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

Fortbildung
**580020**
**Andrea Wegner-Katzenstein**
128 UStd., 1998.00 €
Fr, 25.09.2020, 10:00 - 17:00 Uhr
So, 07.03.2021, 10:00 - 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt



Foto: fotolia.de

### Mediation Aufbaumodul 1 Mediation im interkulturellen Kontext

Mediation als Vermittlungsmethode zwischen unterschiedlichen Kulturen ist in unserer heutigen Gesellschaft weder im Berufsleben noch im privaten Umfeld wegzudenken. Inhalt dieses Aufbaumoduls sind die spezifischen Konfliktsituationen, Kulturen und Wertesysteme, Kommunikation als Konfliktursache und Kommunikationsmuster. Im Mittelpunkt stehen die Selbstreflexion, praktische Übungen und Fallbeispiele.

**580030**
**Andrea Wegner-Katzenstein**
16 UStd., 255,00 €
Fr., 14.05.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
Sa., 15.05.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 205

### Mediation Aufbaumodul 2 Familienmediation

Inhalte des Moduls Familienmediation: Kernfamilie und andere familiäre Lebensformen, Einbeziehung von Kindern/Jugendlichen in die Mediation, Besonderheiten der Erbmediation, Umgang mit Emotionen, Haltung des Mediators/der Mediatorin, praktische Übungen, Supervision.

**580040**
**Andrea Wegner-Katzenstein**
16 UStd., 255,00 €
Sa., 10.04.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
So., 11.04.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 205

### Mediation Aufbaumodul 3 Mediation im Arbeitsleben

Inhalte des Moduls Mediation im Arbeitsleben: Besonderheiten der Vorbereitung, Konfliktdynamik bei Arbeitskonflikten, Umgang mit Rollen und Funktionen, Formen der Beteiligung, Arbeit mit Teams, präventive Arbeit im Unternehmen oder in der Verwaltung, praktische Übungen, Supervision.

**580060**
**Andrea Wegner-Katzenstein**
16 UStd., 255,00 €
Sa., 27.03.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
So., 28.03.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 205

### Mediation Aufbaumodul 4 Transaktionsanalyse und Mediation

Inhalte des Moduls Transaktionsanalyse und Mediation: Einsatzbereiche der Transaktionsanalyse und Selbstreflexion, mediationsanaloge Supervision, praktischen Übungen, Planung von Mediation bei Großprojekten.

**580070**
**Andrea Wegner-Katzenstein**
16 UStd., 255,00 €
Sa., 12.06.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
So., 13.06.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 205

### Mediation Aufbaumodul 5 Auftragsklärung in der Mediation

Inhalte des Moduls Auftragsklärung in der Mediation: Kurzzeitmediation, besondere Anforderungen an Zeitmanagement und Vorbereitung, praktische Übungen und mediationsanaloge Supervision.

**580080**
**Andrea Wegner-Katzenstein**
16 UStd., 255,00 €
Sa., 03.07.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
So., 04.07.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 205

## Didaktisch-methodische Angebote

*Bildungsurlaub*

### Professionelle Beratungstechniken

Sie haben Erfahrung in der beratenden Arbeit mit Menschen und sind interessiert an schnellen und effektiven Beratungs- und Coachingmethoden zur Leistungsoptimierung und Persönlichkeitsentfaltung Ihrer Klienten? Die Methoden, die in diesem Training vermittelt werden, haben alle ein gemeinsames Anliegen: Sie wollen Menschen in kurzer Zeit dazu befähigen, innere Blockaden zu lösen, ihre Potenziale zu entfalten und so die Lebensqualität zu steigern. Eine dieser wirksamen und erprobten Techniken ist die Provokative Systemarbeit, die auf den Grundlagen der Provokativen Therapie von Frank Farrellys fußt. Konstruktive provokative Interventionen erfordern vom Anwender eine verantwortliche und äußerst wertschätzende innere Haltung dem Klienten gegenüber und die Fähigkeit, sich in dessen Welt wohlwollend einzufühlen. Vermittelt werden weiterhin Techniken wie das Soziale Panorama nach Lucas Derks, das sich dazu eignet, berufliche oder private Probleme rasch zu verändern. Außerdem erlernen Sie effektive Techniken aus dem NLP und Magic Words. Wörter bewegen nicht nur das Denken, sondern auch den Körper. Der bewusste Umgang mit Sprache bewirkt bei den Klienten Einstellungs- und Verhaltensveränderungen. Die Methoden werden demonstriert und von Ihnen anschließend sofort in die Praxis umgesetzt. So kommen Sie deutlich schneller und nachhaltiger zum Ziel, was für Sie und Ihre Klienten ein effizienteres und zufriedeneres Arbeiten bedeutet.

**590010**
**Martina Tönnishoff/ Judith Nachtwey**
36 UStd., 395,00 €
Mo., 03.05.2021 – Do., 06.05.2021
09:00 – 17:00 Uhr
Anmeldeschluss: 19.04.2021
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 9 - 1. OG

## Erwachsenenpädagogische Qualifikation (EPQ)

Qualität und Professionalität haben in allen beruflichen und gesellschaftlichen Bereichen hohe Priorität. Auch und vor allem in der Weiterbildung sind strukturiertes Wissen und Können in der Vermittlung von Lerninhalten die Grundlage guter Kurse und Seminare. Diesen Qualitätsanspruch haben sich die Volkshochschulen in Nordrhein-Westfalen als Marktführer im Bereich Weiterbildung auf die Fahne geschrieben. In Zusammenarbeit mit der Universität Münster hat der Landesverband der Volkshochschulen in NRW eine Qualifizierungsmaßnahme entwickelt, die nicht nur allen Kursleitenden der vhs offensteht, sondern allen, die – bei unterschiedlichsten Trägern oder selbstständig – in der Weiterbildung unterrichten. Begutachtet und empfohlen ist die EPQ von Univ. Prof. Dr. Rainer Brödel, Universität Münster. Das modulare Seminarsystem dieser Ausbildung umfasst sowohl fächerübergreifende Grundkenntnisse in der Erwachsenenpädagogik als auch fachspezifisches Know-how zur Gestaltung von Kursen in bestimmten Fächern. Fünf Pflichtmodule und fünf Aufbaumodule, begleitende Beratungen und Hospitationen stehen auf dem vielseitigen Programm, das in einem Portfolio dokumentiert wird und zum Zertifikat führt.

Ihre vhs vor Ort berät Sie gerne, wenn Sie sich für diese Qualifikation entscheiden.
Ansprechpartnerin und Anmeldung: vhs Münster, Dr. Sandra Mischliwietz, Telefon 0251 492-4307, Mischliwietz@stadt-muenster.de

Infotermin
**Kursnummer 595000**
entgeltfrei
Sa.,16.01.2021, 10:00 - 12:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201

Lehrgang
**Kursnummer: 595005**
Lehrgangsbeginn: 20. Februar 2021
Lehrgangsende: 11. Juni 2022
Gebühr: 550,– €
(Gebühr für vhs Dozentinnen und Dozenten: 150,– €)
Die Module finden samstags von 10:00 - 17:00 Uhr statt.

## Gruppen erfolgreich leiten

Das Seminar richtet sich an Einsteiger/-innen, die in der Leitung von Seminaren oder Gruppenangeboten tätig werden möchten und sich ein sicheres Grundgerüst aneignen wollen. Gruppen zu leiten erfordert ein hohes Maß an Selbstreflexion, ein variables Repertoire an Methoden und eine hohe soziale Kompetenz. Dieses Seminar bietet die Vermittlung von methodischen Grundlagen für eine abwechslungsreiche und auf die Teilnehmer/-innen bezogene Seminararbeit. Unabhängig von den jeweiligen Themen ist jede Seminararbeit geprägt von unterschiedlichen Gruppenphasen. Um diese Phasen mit kreativen und zielgerichteten Methoden zu gestalten, gibt es eine Fülle von Möglichkeiten, deren Nutzen für den jeweiligen Arbeitsbereich die Teilnehmenden kennenlernen und ausprobieren werden. vhs-Dozenten/-innen erhalten bei Teilnahme einen Rabatt in Höhe von 50 %.

**595050**
**Stefan Kinzig**
8 UStd., 42,40 €
Sa., 27.02.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 205

## Touch me! – die Teilnehmenden erreichen und begeistern

Als Trainer/-in sind Sie nur Experte auf Ihrem Gebiet. Die Trainings oder auch die Vorträge sind durchdacht und logisch aufgebaut. Sie selbst sind gut vorbereitet und begeistert von Ihrer Veranstaltung. Sie möchten, dass genau dieser Funke auf Ihre Teilnehmer/-innen überspringt? Wissensvermittlung muss nicht automatisch trocken sein, sondern kann mit ein paar methodischen „Zutaten“ leichter aufzunehmen und zu verdauen sein. Es gibt einige Strategien, Methoden, Tipps, die sicher den Erfolg bringen. Themen u. a. der eigene State, Storytelling, Musik, Suggestopädie, Spiele und Übungen in Ihren Veranstaltungen. vhs-Dozenten/-innen erhalten bei Teilnahme einen Rabatt in Höhe von 50 %.

**595060**
**Dagmar Friebel**
8 UStd., 48,00 €
Sa., 26.09.2020, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 211

## Mit handgemachter Visualisierung überzeugen Sketchnotes im Großformat

vhs-extra

Sie möchten durch den Einsatz einer Visualisierung beispielsweise am Flipchart Ihre Zuhörenden bannen, Ihnen das Verständnis und das Behalten Ihrer Präsentation erleichtern? Sie suchen nach Handwerkszeug, um Ihre Präsentation professioneller werden zu lassen? In diesem Workshop möchte ich Ihnen grundlegende Techniken nahebringen, wie Sie mit einfachen Mitteln handschriftliches Visualisieren auf großen Papieren überzeugend anwenden können. Wir werden schreiben üben, Poster gestalten mit einer einfachen Bildsprache und diese durch das Hinzufügen von Rahmen, Gliederungselementen, Schatten und Farbe effektreich zu ansprechenden Werken vervollständigen. Man braucht dazu übrigens kein Talent zum Zeichnen – die Techniken sind grundsätzlich einfach und leicht zu erlernen. Man braucht nur ein bisschen Mut und möglichst viel Übung ...
vhs-Dozenten/-innen erhalten bei Teilnahme einen Rabatt in Höhe von 50 %.
Materialkosten in Höhe von 10,– € sind bei der Kursleitung vor Ort zu entrichten.

**595070**
**Hille Czygan**
9 UStd., 65,00 €
Sa., 14.11.2020, 09:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

**595075**
**Hille Czygan**
9 UStd., 65,00 €
Sa., 17.04.2021, 09:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212
Zzgl. ca. 10 € Materialkosten

## Interkulturelle Kompetenz in der Erwachsenenbildung: Fortbildung für Kursleiter/-innen

In unseren Kursen spiegelt sich die Interkulturalität unserer Gesellschaft. Unsere Teilnehmer/-innen kommen aus verschiedenen Kulturkreisen. Der Bildungshintergrund ist oft sehr heterogen, es gibt verschiedene Vorstellungen von und Umgangsweisen mit Pünktlichkeit, Geschlechterrollen und Hausaufgaben, um nur einige Themen zu nennen. Das führt immer wieder zu Frustrationen für Teilnehmer/-innen und Dozent/-innen.
Ziel dieser Fortbildung ist es, die eigenen kulturellen Vorstellungen zu reflektieren, etwas über Funktionsweisen verschiedener Kulturen zu lernen, typische Konflikte zu diskutieren und Lösungsansätze zu finden. Dabei kann auch auf konkrete Erfahrungen aus der eigenen Unterrichtspraxis eingegangen werden.

Diese Fortbildung umfasst folgende Inhalte:
- Kulturbegriff
- kulturelle Referenzrahmen
- kulturelle Normen und Werte
- kulturelle Mechanismen
- Übungen zur Wahrnehmung kultureller Normen
- kulturelle Konflikte und Lösungsansätze

**401205**
**Dr. Dörthe Schilken**
8 UStd., 35,00 €
Sa., 24.04.2021, 09:00 – 12:30 Uhr
Sa., 24.04.2021, 13:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 15.04.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 201

## Einführungsveranstaltung vhs.cloud

Die vhs.cloud ist die digitale Lern- und Arbeitsumgebung für die Volkshochschulen in Deutschland. Sie bietet Volkshochschulen und Kursleiterinnen und Kursleitern an Volkshochschulen viele Möglichkeiten um Arbeitsprozesse digital zu gestalten, Kurse um Online-Komponenten zu ergänzen oder auch Blended Learning oder reines Online-Lernen zu verwirklichen. Klassische Präsenzkurse lassen sich mit der vhs.cloud einfach um einzelne Online-Elemente ergänzen, z. B. für die Vor- oder Nachbereitung von Präsenzveranstaltungen, die Vertiefung einzelner Themen oder die Vorbereitung auf Prüfungen. Beim „Blended Learning“ sind Präsenzanteile und digitale Anteile aufeinander abgestimmt und ergänzen sich.
In dieser Einführung lernen Sie die vhs.cloud und ihre Einsatzmöglichkeiten für Kursleiterinnen- und Kursleiter kennen und probieren diese aus.

**800001**
**Rainer Greiwing**
4 UStd., entgeltfrei
Fr., 18.09.2020, 15:30 – 18:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

**800011**
**Rainer Greiwing**
4 UStd., entgeltfrei
Fr., 09.10.2020, 15:30 – 18:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

*Online-Veranstaltung*

## Zoom nutzen – für Kursleitende

Dieses Online-Seminar hilft Ihnen beim Einstieg in die digitale Lernwelt unter Zoom. Sie lernen die Funktionen und Werkzeuge von Zoom kennen und erfahren, wie Sie Kurse in Zoom abhalten können. Um an aktuellen Online-Angeboten teilzunehmen, benötigen Sie einen Laptop oder ein Tablet mit Mikrofon und Sound-Ausgabe, die einmalige Installation der Zoom-App und den Zoom-Code, der Ihnen nach der Anmeldung mitgeteilt wird.

**601001**
**Elke Fischer**
2 UStd., 20,00 €
Mi., 02.09.2020, 18:00 – 19:30 Uhr

**601012**
**Elke Fischer**
2 UStd., 20,00 €
Mi., 03.02.2021, 18:00 – 19:30 Uhr

*Online-Veranstaltung*

## Weiterführende Zoom-Funktionen nutzen – für Kursleitende

Dieses Online-Seminar hilft Ihnen bei der Planung Ihrer Meetings unter Zoom. Sie lernen weiterführende Funktionen von Zoom kennen wie die Planung und Nutzung von BreakoutRooms, die Erstellung und Auswertung von Umfragen und spezielle Funktionen der Bildschirmfreigabe.

**601501**
**Elke Fischer**
2 UStd., 20,00 €
Mi., 16.09.2020, 18:00 – 19:30 Uhr

**601522**
**Elke Fischer**
2 UStd., 20,00 €
Mi., 24.02.2021, 18:00 – 19:30 Uhr

*Online-Veranstaltung*

## Padlet – die digitale Pinnwand – Fortbildung für Kursleitende

Padlet ist eine Multimedia-Pinnwand, an die man Texte, Bilder, Links, Audio- oder Videoclips anheften kann. Der Link auf das spezifische Padlet kann an Teilnehmende weitergegeben werden, um die Inhalte anzusehen, herunterzuladen oder in Echtzeit darauf zusammenzuarbeiten. Sie lernen, wie Sie Padlets erstellen, bestücken und wie Sie sie im Unterricht einsetzen können.

**601601**
**Elke Fischer**
2 UStd., 20,00 €
Mo., 16.11.2020, 18:00 – 19:30 Uhr

## Infotermin für neue Kursleitende

Um einen guten Einstieg in die neue Tätigkeit in der Volkshochschule zu gewährleisten, stellen wir die Institution sowie die organisatorischen Abläufe vor und informieren über die Zuständigkeiten der hauptberuflichen VHS-Mitarbeiter/-innen. Auf Wunsch erfolgt eine Führung durch das Haus am Aegidiimarkt. Ein persönliches Einladungsschreiben erhalten Sie Anfang September.

**595500**
**Claudia Schild**
Di., 22.09.2020, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

# Digitale Medien

Ulla Manss

Anke Wermelt

Christine Bertels

Christiane Stuchtey


**Digitale Medien**

Fortbildungen für Kursleitende ..... 224
Computergrundlagenkurse/Onlinetool Zoom ..... 225
Windows/Netzwerke/Technik ..... 227
Tastschreiben am PC ..... 231
Textverarbeitung ..... 232
Tabellenkalkulation ..... 233
Datenbankanwendung ..... 237
Präsentationen ..... 238
Fit fürs Büro mit Office ..... 239
Spezielle Anwendungen ..... 242
Internet/Kommunikation/Social Media ..... 244
Webdesign ..... 248
Layout, Bild- und Videobearbeitung ..... 250
CAD ..... 258
Programmierung ..... 258
Kaufmännische EDV-Anwendungen ..... 259
iPhone, iPad und Mac-Anwendungen ..... 261
Smartphones und Tablets ..... 265
Computerkurse für Teens ..... 266

**Bürgermedien und Bürgerfunk** ..... 269



**Beratung**
Ulla Manss
Manss@stadt-muenster.de 492-4323

**Fachbereichsleiterin Digitale Medien**
Anke Wermelt 492-4358
Wermelt@stadt-muenster.de

**Fachbereichsleiterin Bürgermedien und Bürgerfunk**
Christine Bertels 492-4317
Bertels@stadt-muenster.de

**Sekretariat**
Christiane Stuchtey 492-4346
Stuchtey@stadt-muenster.de



Wir setzen auf Schulungsunterlagen von
HERDT
www.herdt.com

# Digitale Medien

**Nur kompetente Nutzer/-innen können sich dauerhaft in einer digital geprägten Welt zurechtfinden. Daher wird Medienbildung zunehmend notwendiger, um eine digitale Spaltung in der Gesellschaft zu verhindern.**

**Das Bildungsangebot der vhs im Fachbereich Digitale Medien orientiert sich an dem Leitziel der Förderung der allgemeinen Medienkompetenz sowohl bei der Basisqualifizierung als auch bei der fachlichen Qualifizierung mit berufsorientierter Ausrichtung. Mit unseren IT-Bildungsangeboten unterstützen wir alle Bevölkerungsgruppen in jeder Lebensphase beim Erwerb digitaler Kompetenzen und qualifizieren sie für den souveränen Umgang mit digitalen Medien.**

*Foto: fotolia.de*

# IT-Zertifikate

IT-Handlungskompetenzen sind aus dem beruflichen Alltag in nahezu allen Beschäftigungsfeldern nicht mehr wegzudenken. Wer sich den Herausforderungen der Informationstechnologie stellen will, ist auf ein umfangreiches Wissen angewiesen. Die vhs Münster bietet folgende IT-Zertifikate an:

- **Xpert Business: Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung**
  Weitere Informationen zu einzelnen Kursen finden Sie auf der Seite 259
- **Lehrgangssystem „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke“**
  Weitere Informationen zu dem Lehrgangssystem finden Sie auf der Seite 227

**Sprechen Sie uns an:**
**Anke Wermelt, Fon: 492-4358, E-Mail: Wermelt@stadt-muenster.de.**

# EDV-Beratung

**im vhs-Info-Treff
und telefonisch erreichbar unter
492-4379.
14.09.20 bis 08.10.20, jeweils montags
von 10 bis 16 Uhr und donnerstags von
16 bis 18 Uhr, und 18.01.21 bis 18.02.21,
jeweils montags von 10 bis 16 Uhr
und donnerstags von 16 bis 18 Uhr**

# Einzeltrainings und Firmenschulungen maßgeschneidert

**Sollten Sie nicht den Kurs, den Schwierigkeitsgrad oder den Zeitraum, der Ihren Vorstellungen entspricht, in unserer Angebotspalette finden:
Rufen Sie uns an:
Anke Wermelt, Fon: 492-4358.**

**Über die in unserem Programm ausgewiesenen Angebote hinaus greifen wir gerne Nachfragen von Einzelnen, Gruppen, Firmen oder Verwaltungen nach speziellen Kursangeboten auf. Wir führen firmeninterne Schulungen und auch Einzeltrainings durch. Dabei planen wir gezielt nach Ihrem Bedarf!**

# Fortbildungen für Kursleitende

*Online-Veranstaltung*

## Zoom nutzen – für Kursleitende

Dieses Online-Seminar hilft Ihnen beim Einstieg in die digitale Lernwelt unter Zoom. Sie lernen die Funktionen und Werkzeuge von Zoom kennen und erfahren, wie Sie Kurse in Zoom abhalten können. Um an aktuellen Online-Angeboten teilzunehmen, benötigen Sie einen Laptop oder ein Tablet mit Mikrofon und Sound-Ausgabe, die einmalige Installation der Zoom-App und den Zoom-Code, der Ihnen nach der Anmeldung mitgeteilt wird.

**601001**
**Elke Fischer**
2 UStd., 20,00 €
Mi., 02.09.2020, 18:00 – 19:30 Uhr

**601012**
**Elke Fischer**
2 UStd., 20,00 €
Mi., 03.02.2021, 18:00 – 19:30 Uhr

*Online-Veranstaltung*

## Weiterführende Zoom-Funktionen nutzen – für Kursleitende

Dieses Online-Seminar hilft Ihnen bei der Planung Ihrer Meetings unter Zoom. Sie lernen weiterführende Funktionen von Zoom kennen wie die Planung und Nutzung von BreakoutRooms, die Erstellung und Auswertung von Umfragen und spezielle Funktionen der Bildschirmfreigabe.

**601501**
**Elke Fischer**
2 UStd., 20,00 €
Mi., 16.09.2020, 18:00 – 19:30 Uhr

**601522**
**Elke Fischer**
2 UStd., 20,00 €
Mi., 24.02.2021, 18:00 – 19:30 Uhr

*Online-Veranstaltung*

## Padlet – die digitale Pinnwand – Fortbildung für Kursleitende

Padlet ist eine Multimedia-Pinnwand, an die man Texte, Bilder, Links, Audio- oder Videoclips anheften kann. Der Link auf das spezifische Padlet kann an Teilnehmende weitergegeben werden, um die Inhalte anzusehen, herunterzuladen oder in Echtzeit darauf zusammenzuarbeiten. Sie lernen, wie Sie Padlets erstellen, bestücken und wie Sie sie im Unterricht einsetzen können.

**601601**
**Elke Fischer**
2 UStd., 20,00 €
Mo., 16.11.2020, 18:00 – 19:30 Uhr

*Foto: panthermedia*

# Computergrundlagen / Onlinetool Zoom

**Mit unseren PC-Einsteiger-Kursen...**
**und den optimal darauf abgestimmten Schulungsunterlagen lernen Sie effektiv und erfolgreich!**

Das nachfolgende Kursangebot richtet sich an alle, die sich systematisch in das Thema Computer einarbeiten und sich mit den wichtigsten Grundlagen vertraut machen möchten:

- Steigen Sie mühelos und Schritt für Schritt ein!
- Lernen Sie leicht, übersichtlich und ohne unnötigen Technik- Ballast!
- Lernen Sie anhand von praxisnahen Beispielen, die Sie zum eigenen Gebrauch vielfältig weiterverwenden können.
- In allen PC-Einsteiger-Kursen erhalten Sie kursbegleitende Schulungsunterlagen, die Sie optimal beim Lernen unterstützten.
- Am Ende des Kurses erhalten Sie einen qualifizierten Nachweis, mit dem Sie Ihre erworbenen Kenntnisse belegen können.

**Erste Schritte am PC**
**für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse**
**Dauer: 12 Ustd.**

**Erste Schritte am PC**
**für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen**

## e-doctor: offene Sprechstunde PC, Smartphone und Tablet

In unseren Kursen lernen Sie viel Neues. Doch wie geht es Ihnen ein paar Tage später? Wissen Sie noch, was die notwendigen Schritte am PC sind, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen? Bei unseren Übungsnachmittagen erhalten Sie mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrem Gerät. Sie können Ihr frisch erworbenes Wissen weiter vertiefen, in einer angenehmen und stressfreien Atmosphäre praktisch erproben und Ihre Probleme lösen. Je nach Problem sinnvollerweise mitzubringen: Ladegeräte, externe Festplatte oder USB-Stick zur Datensicherung, entsprechende Passwörter und Zugangsdaten. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

**600020**
**David Pichler**
Gebühr pro Nachmittag 15 €
Mo., 14.09.2020 - 21.12.2020 und
Mo., 11.01.2021 - 28.06.2021
jeweils von 16.15-17:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101
Keine Beratung in den Ferien und an Feiertagen

*David Pichler*

## EDV-Orientierung Schnupperworkshop

Dieser Schnupperworkshop bietet die Möglichkeit, in einer entspannten Atmosphäre erste Erfahrungen mit dem PC zu machen und per Mausklick durch die digitale Welt zu surfen und „online zu schnuppern“.
Die Dozentin, Brigitte Sickmann, berät Sie gerne über weitere Kurse.
Es ist keine Anmeldung erforderlich.

**602001**
**Brigitte Sickmann**
3 UStd., entgeltfrei
Mo., 14.09.2020, 09:30 – 12:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

## Erste Schritte am PC für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Diese Kurse bieten Ihnen leicht und verständlich einen Einstieg in die Bedienung des PCs und vermitteln noch unerfahrenen PC-Benutzern und PC-Benutzerinnen grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem PC. Inhalte: den Computer kennenlernen, mit Windows beginnen, Einführung in das Textverarbeitungsprogramm Microsoft Word, Dateien und Ordner anlegen. Voraussetzungen: keine.

**602101**
**Britta Gockel**
12 UStd., 74,60 €
Mo., 14.09.2020 – Mo., 05.10.2020
4 x montags, 18:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

**602212**
**Britta Gockel**
12 UStd., 74,60 €
Mi., 27.01.2021 – Mi., 17.02.2021
4 x mittwochs, 18:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

## Erste Schritte am PC für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Diese Kurse richten sich speziell an Teilnehmer/-innen, die bereits eine Einführung in die „Welt des Computers“ hinter sich haben, ihr Wissen zu dem Betriebssystem Windows vertiefen möchten und einen Einblick in die wichtigsten Anwenderprogramme erhalten möchten. Im Einzelnen werden folgende Themen behandelt: Verwalten von Ordnern und Dateien mit dem Windows-Explorer, praktischer Umgang mit Windows; Vorstellung der Programme von Microsoft Office. Zudem wird der gezielte Umgang mit dem Internet gezeigt. Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse (siehe PC-Einführungskurse für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse).

**603001**
**Britta Gockel**
12 UStd., 74,60 €
Mo., 26.10.2020 – Mo., 16.11.2020
4 x montags, 18:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

**603112**
**Britta Gockel**
12 UStd., 74,60 €
Mi., 03.03.2021 – Mi., 24.03.2021
4 x mittwochs, 18:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

**603132**
**Britta Gockel**
12 UStd., 74,60 €
Mo., 03.05.2021 – Mo., 31.05.2021
4 x montags, 18:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

Foto: panthermedia

## Erste Schritte am PC für Seniorinnen und Senioren ohne Vorkenntnisse

Diese Kurse richten sich an alle, die sich zum ersten Mal mit dem Thema Computer befassen und so gut wie keine Vorkenntnisse besitzen. Hier lernen Sie leicht, übersichtlich und ohne unnötigen Technik-Ballast, wie Sie mit einem Computer umgehen. Sie lernen den PC und die wichtigsten Zusatzgeräte kennen. Sie starten Programme und üben den Umgang mit Maus und Tastatur. Selbstverständlich werden Sie in Ihrem ersten Computerkurs auch Texte schreiben und speichern. Eigener Laptop kann mitgebracht werden. Voraussetzungen: keine.

**604021**
**Brigitte Sickmann**
12 UStd., 74,60 €
Do., 17.09.2020 – Do., 08.10.2020
4 x donnerstags, 09:30 – 12:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

**604032**
**Brigitte Sickmann**
12 UStd., 74,60 €
Di., 26.01.2021 – Do., 04.02.2021
Di., Do., 09:30 – 12:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

**604052**
**Brigitte Sickmann**
12 UStd., 74,60 €
Di., 20.04.2021 – Do., 29.04.2021
Di., Do., 09:30 – 12:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

## Erste Schritte am PC für Seniorinnen und Senioren mit Vorkenntnissen

Diese äußerst abwechslungsreichen Kurse richten sich speziell an Teilnehmer/-innen, die bereits eine Einführung in die „Welt des Computers“ hinter sich haben, ihr Wissen erweitern möchten und einen Einblick in die wichtigsten Anwenderprogramme erhalten möchten. Im Einzelnen werden folgende Themen behandelt: Sie organisieren Dateien und Ordner mit Windows, lernen verschiedene Programme für unterschiedliche Nutzungsbereiche kennen, erfahren wichtige Funktionen zur Bearbeitung von Texten und unternehmen einen Ausflug ins Internet. Zudem lernen Sie, wie Sie kleine Probleme und Fehler selbst beheben können. Ein eigener Laptop kann mitgebracht werden. Voraussetzungen: EDV-Grundkenntnisse (siehe PC-Einführungskurse für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse).

**604131**
**Brigitte Sickmann**
12 UStd., 74,60 €
Do., 05.11.2020 – Do., 26.11.2020
4 x donnerstags, 09:30 – 12:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

**604142**
**Brigitte Sickmann**
12 UStd., 74,60 €
Di., 09.03.2021 – Do., 18.03.2021
Di., Do., 09:30 – 12:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

**604152**
**Brigitte Sickmann**
12 UStd., 74,60 €
Di., 18.05.2021 – Di., 01.06.2021
4 x dienstags, 09:30 – 12:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

## Workshop für Senioren: Mehr machen mit dem PC ...

Dieser Workshop richtet sich speziell an Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen, die ihr Wissen auffrischen und vertiefen möchten. Im Einzelnen sind folgende Themen vorgesehen: Einrichten einer Briefvorlage, Gestaltung von Briefen, Sicherungen von eigenen Dateien und Fotos, Ausflug ins Internet, Tipps und Tricks. Auf individuelle Fragen wird gerne eingegangen. Ein eigener Laptop kann mitgebracht werden. Voraussetzungen: EDV-Grundkenntnisse (siehe PC-Einführungskurse für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen).

**604181**
**Brigitte Sickmann**
9 UStd., 47,20 €
Mo., 21.09.2020 – Mo., 05.10.2020
3 x montags, 09:30 – 12:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

**604192**
**Brigitte Sickmann**
9 UStd., 47,20 €
Mo., 01.03.2021, 09:30 – 12:00 Uhr
Mi., 03.03.2021, 09:30 – 12:00 Uhr
Mo., 08.03.2021, 09:30 – 12:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

## Fotos, Texte und Dokumente speichern, sichern und finden

Die heutigen Computer und Notebooks speichern Unmengen von Daten. Schnell sind Tausende von Text-, Bild- und Fotodateien vorhanden. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie in der Datenflut den Überblick behalten und Ihre Daten nicht nur suchen, sondern auch finden. Sie erfahren, wie Sie eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen, in diese Ordner Ihre Text-, Bild- und Fotodateien verschieben und gezielt nach bestimmten Daten suchen. Außerdem sichern Sie Ihre Daten mithilfe von USB-Sticks, CDs und DVDs sowie externen Festplatten.

**604202**
**Brigitte Sickmann**
6 UStd., 45,80 €
Di., 19.01.2021, 09:30 – 12:00 Uhr
Do., 21.01.2021, 09:30 – 12:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

*Online-Veranstaltung*

## Zoom-Techniktest für Kursteilnehmende

Als Vorbereitung auf die verschiedenen Online-Veranstaltungen mit Zoom haben Kursteilnehmende hier die Möglichkeit, das Onlinetool Zoom vorab zu testen. Für Fragen steht die Dozentin Elke Fischer online zur Verfügung.

**600021**
**Elke Fischer**
entgeltfrei
Mi., 30.09.2020, 18:45 – 19:30 Uhr

**600022**
**Elke Fischer**
entgeltfrei
Mi., 03.03.2021, 18:00 – 18:45 Uhr

# Betriebssysteme/Netzwerktechnik/Technik

## Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke

Das Lehrgangssystem Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (vhs) vermittelt alle erforderlichen Kompetenzen, um als IT-Fachkraft Rechner und Netzwerke sicher und effektiv einrichten und verwalten zu können. Fachkräfte IT-Systeme und Netzwerke (vhs) sind im Unternehmen kompetente Ansprechpartner/-innen für Anwender/-innen, die Geschäftsleitung und für Supportfirmen. Fachkräfte IT-Systeme und Netzwerke (vhs) installieren Hardware, Betriebssysteme und Anwendungsprogramme, analysieren Probleme und treffen Maßnahmen zur Fehlervermeidung, beraten bei Beschaffung und Modernisierung von PC-Systemen, kennen die Abläufe im Betrieb und können die Anforderungen an die IT vorgeben, besitzen die notwendigen Netzwerkkenntnisse für private, firmeninterne und -externe Techniken, kennen die Techniken der lokalen Wartung von Systemen oder auch deren Fernwartung, sorgen für die Datenkonsistenz und -sicherheit durch Sicherung lokaler und zentraler Daten, implementieren Schutzprogramme und Mechanismen für sichere IT-Strukturen zur Vermeidung von Malware.
Das Lehrgangssystem besteht aus mehreren Modulen. Jedes Modul schließt mit einer landesweit einheitlichen Prüfung ab. Nach erfolgreichem Abschluss von vier aus fünf frei wählbaren Modulen erhalten die Absolventinnen und Absolventen das Gesamtzertifikat Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke.

Hinweis: Die einzelnen Kurse des Lehrgangssystems können selbstverständlich auch von Teilnehmenden belegt werden, die nicht diesen Abschluss und keine Prüfungen anstreben. Es können auch nur einzelne Module besucht werden.

*Das Dozententeam Michael Zimmermann und Frank Gehring*

Informationsabend
**605000**
**Frank Gehring**
entgeltfrei
Do., 29.10.2020, 19:00 – 19:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

## Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (vhs) – kompletter Lehrgang mit vier Modulen und Modulprüfungen

Das Lehrgangssystem Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (vhs) vermittelt alle erforderlichen Kompetenzen, um als IT-Fachkraft Rechner und Netzwerke sicher und effektiv einrichten und verwalten zu können. Der Lehrgang beinhaltet vier Module, die die Teilnehmerin/der Teilnehmer aus den folgenden Modulen wählen kann:

- PC-Technik und Konfiguration (auf Nachfrage)
- PC-Systemsupport
- Windows Server
- Netzwerk- und Internettechnologie
- Datenschutz und Datensicherheit

Nach erfolgreichem Abschluss von vier Modulprüfungen erhalten die Absolvent(inn)en das Gesamtzertifikat Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke. Bitte bei der Anmeldung angeben, welche vier Module und Modulprüfungen besucht werden möchten.

**Hinweis:** Termine und Beschreibung der einzelnen Module siehe folgende Kurse mit den Kursnummern 605011, 605011p, 605021, 605021p, 605032, 605032p, 605042, 605042p, 605052, 605052p. Statt des kompletten Lehrgangs können auch nur einzelne Module gebucht werden.

**605001**
**Frank Gehring/ Michael Zimmermann**
Gebühr für 4 Module
inkl. Prüfungsgebühren: 810,· €
Lehrgangsbeginn: Sa., 28.11.2020
Lehrgangsabschluss: Sa., 15.05.2021

## Modul: PC-Technik und Konfiguration

Inhalte sind:
- Leistungsmerkmale eines PC-Systems
- PC-Hardware auswählen, einbauen, konfigurieren und in Betrieb nehmen
- Bauformen von PCs (PC-Gehäuse, Netzteile)
- Hauptplatinen und ihre Komponenten
- PC-Prozessoren, Speicher und deren Unterscheidungsmerkmale
- Grafikkarten, Monitore und deren Abstimmung
- Erweiterungssteckkarten, Bussysteme, Schnittstellen und Anschlusstechniken
- Festplatten, optische Laufwerke, externe Speichertechniken
- BIOS/EFI (Bootvorgang, Konfiguration, Aktualisierung)

Die Prüfung ist optional. Anmeldung zur Prüfung unter der Kursnummer 605011p. Prüfungsgebühr 55 €.
Das Modul und die Prüfung finden auf Nachfrage statt.

**605011**
**Michael Zimmermann**
16 UStd., 116,00 €

Prüfung
**605011p**
**Michael Zimmermann**
55,00 €
Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke

## Modul: PC-Systemsupport

Inhalte sind:
- Installation, Optimierung und Einrichtung von Betriebssystemen und Anwendungen
- Peer-to-Peer-Netze
- Erkennung, Diagnose und Behebung von Softwareproblemen
- Organisation des Systemsupports
- Datensicherung und Datensicherheit
- Malware und deren Vermeidung

Die Prüfung ist optional. Anmeldung zur Prüfung unter der Kursnummer 605021p. Prüfungsgebühr 55 €.

**605021**
**Frank Gehring**
16 UStd., 116,00 €
Sa., 28.11.2020, 10:00 – 17:00 Uhr
So., 29.11.2020, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

Prüfung
**605021p**
**Frank Gehring**
3 UStd., 55,00 €
Sa., 12.12.2020, 16:30 – 18:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

## Modul: Windows Server

Inhalte sind:
- Serverversionen und Einsatzgebiete
- Installation, Einrichtung und Administration eines Domänencontrollers
- Active Directory Service
- Einsatz von Richtlinien
- Installation und Konfiguration von Druckern in der Domäne
- Remote Desktop Dienste und Fernwartung
- Konfiguration von DNS und DHCP
- Sicherheit, Sicherungen (Backup)

Die Prüfung ist optional. Anmeldung zur Prüfung unter der Kursnummer 605033p. Prüfungsgebühr 55 €.

**605032**
**Frank Gehring/ Michael Zimmermann**
32 UStd., 212,00 €
Sa., 09.01.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
So., 10.01.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
Sa., 23.01.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
So., 24.01.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

## Modul: Windows Server – Prüfungsvorbereitung und Prüfung

In dieser Veranstaltung werden zusätzliche Kenntnisse zur Administration von Windows Server vermittelt und gezielt auf die Prüfung vorbereitet. Die Teilnahme ist optional und die Gebühr für die Prüfungsvorbereitung ist auch nicht in der Gesamtgebühr des kompletten Lehrgangs Kurs 605001 enthalten, sondern sie muss zusätzlich entrichtet werden.

**605033**
**Michael Zimmermann**
8 UStd., 49,40 €
Sa., 30.01.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

Prüfung
**605033p**
**Frank Gehring**
3 UStd., 55,00 €
Sa., 06.02.2021, 16:30 – 18:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

## Modul: Netzwerk- und Internettechnologie

Inhalte sind:
- Hardware für lokale Netzwerke und für den Zugang zum Internet (Topologien, Übertragungsmedien, Geräte)
- Protokolle lokaler Netzwerke (Zugriffsverfahren, Ethernet)
- Schichtenmodelle
- TCP/IP (Grundlagen, IP-Adressierung, DHCP, Hostnamen, DNS, Ports, TCP/IP-Protokolle)
- Netzwerkkopplung (Repeater/Hub, Bridge/Switch, Router, Gateway)
- Internetzugang
- Konfiguration von Internetanwendungen

Die Prüfung ist optional. Anmeldung zur Prüfung unter der Kursnummer 605042p. Prüfungsgebühr 55 €.

**605042**
**Michael Zimmermann**
21 UStd., 146,00 €
Fr., 26.02.2021, 17:45 – 21:45 Uhr
Sa., 27.02.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
So., 07.03.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

Prüfung
**605042p**
**Michael Zimmermann**
3 UStd., 55,00 €
Sa., 20.03.2021, 16:30 – 18:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

## Modul: Datenschutz und Datensicherheit

Inhalte sind:
- Begriffsbestimmungen, gesetzliche Grundlagen
- Datenschutzbeauftragter, Trennungsgebot, Informationsbeschaffung
- Zutrittskontrolle (Gebäude- und Gerätesicherheit, Chipkartensysteme)
- Zugangskontrolle (Passwörter, elektronische Signaturen, Fingerabdruck, Iris- und Gesichtserkennung)
- Zugriffskontrolle (Berechtigungen für Datenträger, im Netzwerk und beim Mail-System, Firewall)
- Weitergabekontrolle (öffentliche und private Netze, VPN, LAN- und WLAN-Verschlüsselung, E-Mail-Verschlüsselung, Onlineshopping und -banking, Sicherheit auf Anwendungsebene)
- Eingabekontrolle (Log-Dateien, Ereignisanzeige)
- Verfügbarkeitskontrolle (Datensicherung/Backup, Sicherungskonzepte, Sicherungstypen, RAID, Erstellung eines Notfalldatenträgers, Ursachen von Malware und deren Vermeidung)

Die Prüfung ist optional. Anmeldung zur Prüfung unter der Kursnummer 605052p. Prüfungsgebühr 55 €.

**605052**
**Frank Gehring**
16 UStd., 116,00 €
So., 25.04.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
So., 02.05.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

Prüfung
**605052p**
**Michael Zimmermann**
3 UStd., 55,00 €
Sa., 08.05.2021, 16:30 – 18:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

## Ersatzprüfungstermin Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke

Dieser Termin steht als Ausweichprüfungstermin zur Verfügung, falls eine Teilnahme an einem regulären Prüfungstermin nicht möglich war.

**605062p**
**Michael Zimmermann**
3 UStd., 55,00 €
Sa., 15.05.2021, 16:30 – 18:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

## Grundlagen des Betriebssystems Windows 10

Windows 10 – das Startmenü ist wieder da! Dieses Seminar bietet einen schnellen Einstieg in die Bedienung und den Umgang mit dem Betriebssystem Windows 10. Es werden die Neuerungen von Windows 10 vorgestellt, die Oberfläche sowie die Bedienungsmöglichkeiten. Daneben gibt es Informationen über neue Funktionen in Windows 10, Updatemöglichkeiten nach Windows 10, Arbeiten mit dem Microsoft Store, Daten mit dem Explorer verwalten und Datensicherung. So gelingt der perfekte Einstieg/Umstieg in die Windows-10-Welt.

**607031**
**Frank Gehring**
8 UStd., 57,00 €
Sa., 31.10.2020, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

**607042**
**Frank Gehring**
9 UStd., 62,00 €
Di., 23.02.2021 – Di., 09.03.2021
3 x dienstags, 18:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

## Exchange Server

In diesem Intensiv-Workshop mit maximal 6 Teilnehmenden lernen Sie die wichtigsten Funktionen von Exchange Server in der aktuellen Version kennen. Neben der Installation sind weitere Schwerpunkte die Administration von Exchange Server, Datensicherung und Wiederherstellung sowie der Betrieb und das Arbeiten mit Mailclients wie Outlook und Outlook Web Access. Nach dem Workshop sind Sie in der Lage, erfolgreich Exchange Server zu implementieren. Der Workshop richtet sich an Administratoren von Windows-Server-Umgebungen und setzt administrative Kenntnisse im Server-Bereich voraus.

**607152**
**Frank Gehring**
16 UStd., 192,00 €
Sa., 06.02.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
So., 07.02.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

*Vortrag*

## Leben im Smarthome: vernetzte Haussteuerung

Smarthome: „Smarte“ Heimnetzwerke bieten vielfältige Möglichkeiten, das eigene Zuhause gegen Einbrecher und Elementarschäden zu schützen, den Wohnkomfort zu steigern oder Energie effizienter zu nutzen und dabei stets auf alle seine Daten zugreifen zu können. Der Einsatz von Tablets und Smartphones sowie die Sprachsteuerung spielen dabei eine große Rolle. In diesem Vortrag werden Informationen über die Einrichtung von Heimnetzen und Steuerung von Geräten wie Kühlschrank, TV, Licht und Heizung vermittelt und der sichere Umgang mit dieser Technologie erläutert. Insbesondere im Zusammenhang mit den Kommunikationsmöglichkeiten über Tablet und Smartphone werden die Möglichkeiten unter Nutzungs- und Risikoaspekten diskutiert. Ebenso werden verschiedene Smarthomesysteme vorgestellt.

**607161**
**Frank Gehring**
2 UStd., 8,00 €
Do., 05.11.2020, 19:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 205

## Passwörter sicher verwalten

Benutzernamen, Passwörter und Pins ... wie kann man ein sicheres Passwort erstellen, sich dieses auch noch merken und dabei die Empfehlungen der Datenschützer berücksichtigen, für jeden Dienst ein eigenes Passwort zu benutzen? Und selbstverständlich möchte man alle seine Passwörter nicht nur daheim, sondern überall auf der Welt an jedem beliebigen PC zur Verfügung haben. In diesem Seminar zeigen wir Ihnen, mit welchen kostenfreien Tools Sie die Passwörter verwalten, verschlüsselt speichern und überall verfügbar haben. Alle vorgestellten Anwendungen sind kostenlos auf allen Windows-Versionen einsetzbar. Bitte bringen Sie einen USB-Stick und gerne auch Ihr eigenes Notebook mit.

**608001**
**Michael Zimmermann**
3 UStd., 19,00 €
Di., 03.11.2020, 18:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

**608122**
**Michael Zimmermann**
3 UStd., 19,00 €
Di., 23.03.2021, 18:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

## Einführung in die Welt des Raspberry Pi

vhs-extra

Der Raspberry Pi ist ein voll ausgestatteter Computer im Scheckkartenformat – preiswert und universell einsetzbar. Mit etwas Programmierarbeit und ein wenig zusätzlicher Hardware können sehr unterschiedliche Projekte wie Haussteuerungen, Mediacenter oder Netzwerktester umgesetzt werden. In diesem Workshop werden dazu die Grundlagen vermittelt. Dazu gehören u.a. die erste Inbetriebnahme, Installieren eines Betriebssystems, Einbinden in ein Netzwerk, Programmieren mit Python, Anschluss einer Kamera und Einsatz von Bewegungs- und Ultraschallsensoren. Einige Beispielprojekte werden vorgestellt.
Voraussetzung: Bringen Sie Ihren eigenen Raspberry Pi 3 und eine SD-Karte (mind. 4 GB) für diesen Workshop (gibt es bereits ab 30 Euro) mit, dann haben Sie nach dem Workshop den Einstieg in die Raspberry-Pi-Welt geschafft und können mit Ihren eigenen Projekten starten.

**608502**
**Frank Gehring**
8 UStd., 92,00 €
Sa., 13.03.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

Foto: shutterstock

## Lego Mindstorms EV3 – Roboterentwicklung mit Lego

Sie möchten mit Lego die Welt der Programmierung und des logischen Denkens kennenlernen? In diesem Kurs werden Sie in Kleingruppen mit EV3 einen Roboter programmieren und so in die fantastische Welt des Robotics und seiner Programmierung eintauchen.
Material wird gestellt, deshalb verbleibt der erstellte Roboter auch am Ende des Kurses in der vhs. Es ist auch möglich, eigenes Material mitzubringen. Bitte schreiben Sie uns dann eine E-Mail an Wermelt@stadt-muenster.de.
Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene und auch an Kinder von 9 – 16 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen. Kinder zahlen 10% der Kursgebühr. Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse.

**608612**
**Michael Zimmermann**
8 UStd., 77,00 €
Sa., 16.01.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

Foto: fotolia.de

# Tastschreiben am PC

## Tastschreiben am PC schnell + leicht lernen

Die Beherrschung der Tastatur bildet die Grundlage aller Eingaben am PC. Sie sparen sehr viel Zeit, wenn Sie Texte und Zahlen blind mit 10 Fingern erfassen. Nach diesem Kurs beherrschen Sie die professionelle Texterfassung mit 10 Fingern. In diesen Kursen wird mit einem besonderen Trainingsprogramm gearbeitet, das auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert. Während bei der herkömmlichen Lernmethode überwiegend die linke Gehirnhälfte (logisches, analytisches und abstraktes Denken) angesprochen wird, aktiviert das neue Trainingsprogramm zusätzlich die rechte Gehirnhälfte (Kreativität, Bilder, Träume und Gefühle). Dieser Vorgang wird als „Lernen mit Assoziationen" bezeichnet. In diesem Kurs werden die modernen Lernmethoden mit Entspannungs- und Visualisierungstechniken verknüpft. Lernen Sie das 10-Finger-System mit Spaß und wenig Zeitaufwand! Damit erwerben Sie eine der nützlichsten Fertigkeiten zur beruflichen und privaten Nutzung des Computers.

**610001**
**Iris Schoell**
9 UStd., 79,60 €
Mo., 14.09.2020, 18:30 – 21:00 Uhr
Mi., 16.09.2020, 18:30 – 21:00 Uhr
Mo., 21.09.2020, 18:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

**610011**
**Britta Gockel**
9 UStd., 79,60 €
Fr., 09.10.2020, 18:00 – 20:30 Uhr
Sa., 10.10.2020, 10:00 – 12:30 Uhr
So., 11.10.2020, 10:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

**610041**
**Claudia Schemmelmann**
9 UStd., 79,60 €
Fr., 06.11.2020, 18:00 – 20:30 Uhr
Sa., 07.11.2020, 10:00 – 12:30 Uhr
So., 08.11.2020, 10:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

**610102**
**Britta Gockel**
9 UStd., 79,60 €
Mo., 18.01.2021, 18:30 – 21:00 Uhr
Mi., 20.01.2021, 18:30 – 21:00 Uhr
Mo., 25.01.2021, 18:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

**610112**
**Claudia Schemmelmann**
9 UStd., 79,60 €
Fr., 26.02.2021, 18:00 – 20:30 Uhr
Sa., 27.02.2021, 10:00 – 12:30 Uhr
So., 28.02.2021, 10:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102
Foto einfügen Ordner Stehsatz: Claudia neu.jpg s. Altes Programm S. 242 mit Untertitel: Claudia Schemmelmann, Dozentin für Tastschreiben

**610132**
**Claudia Schemmelmann**
9 UStd., 79,60 €
Fr., 16.04.2021, 18:00 – 20:30 Uhr
Sa., 17.04.2021, 10:00 – 12:30 Uhr
So., 18.04.2021, 10:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

**610142**
**Iris Schoell**
9 UStd., 79,60 €
Mo., 03.05.2021, 18:30 – 21:00 Uhr
Mi., 05.05.2021, 18:30 – 21:00 Uhr
Mo., 10.05.2021, 18:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

**610152**
**Britta Gockel**
9 UStd., 79,60 €
Fr., 11.06.2021, 18:00 – 20:30 Uhr
Sa., 12.06.2021, 10:00 – 12:30 Uhr
So., 13.06.2021, 10:00 – 12:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

**610162**
**Britta Gockel**
9 UStd., 79,60 €
Mo., 19.07.2021, 09:30 – 12:00 Uhr
Mi., 21.07.2021, 09:30 – 12:00 Uhr
Fr., 23.07.2021, 09:30 – 12:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

*Claudia Schemmelmann, Dozentin für Tastschreiben*



## Tastschreiben am PC schnell + leicht lernen

In vielen Schulen führen wir bereits seit vielen Jahren regelmäßig Tastschreibkurse z. B. für die Jahrgangsstufen 5 und 6 durch. Auch für einzelne Schülergruppen gibt es auf Nachfrage dieses Angebot. Sprechen Sie uns an, wir richten Tastschreibkurse gesondert für Sie in der vhs und in Ihrer Schule ein.

*Foto: shutterstock*

# Textverarbeitung

Foto: panthermedia

## Word: Auffrischen und Lücken schließen

Dieser Kurs vermittelt einen umfassenden Einstieg in die Textverarbeitung mit Microsoft Word. Er richtet sich auch an Word-Anwender/-innen, die ihre Grundkenntnisse in diesem Programm auffrischen und systematisieren möchten. Folgende Lerninhalte sind vorgesehen: Texte korrigieren und formatieren, Absätze formatieren, Dokumente gestalten, das Seitenlayout gestalten, Tabellen verwenden, Textteile kopieren und verschieben, Aufzählungen, Nummerierungen, Grafiken einfügen, Tipps und Tricks. Voraussetzungen: Grundlagenkenntnisse im Umgang mit dem PC.

**614001**
**Britta Gockel**
15 UStd., 92,00 €
Di., 03.11.2020 – Di., 17.11.2020
Di., Do., 19:15 – 21:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

**614112**
**Britta Gockel**
15 UStd., 92,00 €
Di., 02.02.2021 – Do., 18.02.2021
Di., Do., 19:15 – 21:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

## Serienbriefe erstellen mit Word

In diesem Kurs lernen Sie anhand praxisnaher Anwendungsbeispiele alle wichtigen Techniken rund um die Erstellung von Seriendokumenten. Inhalte sind: Grundlagen der Serienbrieferstellung, Datensätze sortieren und filtern, Wenn-dann-Abfragen, unterschiedliche Datenquellen, Adressetiketten, Serien-E-Mails mit Outlook.

**615001**
**Britta Gockel**
6 UStd., 47,00 €
Mo., 23.11.2020, 18:30 – 21:00 Uhr
Mi., 25.11.2020, 18:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

## Word spezial: Formulare und Vorlagen

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Dokumentvorlagen und Formulare wie Briefe und Berichte, Besprechungen und Anfragen oder Zeugnisse und Angebote mit Word erstellen können. Inhalte sind: Einrichten von Designvorlagen, Formatvorlagen erstellen und anpassen, eigene Dokumentvorlagen verwenden, Formulare erstellen, Seitenzahlen, Kopf- und Fußzeilen, Grafikelemente zuschneiden und positionieren, Verwenden von Inhaltssteuerelementen (Kontrollkästchen, Schnellbausteine, Datumsauswahl und Optionsfelder), Praxisbeispiele und Ausblick: Formularfelder per VBA-Programmierung befüllen. Voraussetzung: gute Word-Kenntnisse.

**615312**
**Jürgen Riflin**
8 UStd., 57,00 €
So., 17.01.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

## Wissenschaftliche Arbeiten oder große Dokumente erstellen mit Word

Dieser Kurs behandelt die Probleme, die beim Erstellen von langen Dokumenten, zum Beispiel wissenschaftlichen Hausarbeiten oder auch Staats- und Diplomarbeiten, auftreten können. Word stellt hierfür spezielle Funktionen zur Verfügung, die in diesem Kurs behandelt werden: Seitenformatierung, Erstellen und Verändern von Kopf- und Fußzeilen (Seitennummerierung), automatische Generierung eines Inhaltsverzeichnisses, Einfügen von Grafiken. Ziel dieses Kurses ist es, die Teilnehmer/-innen zu befähigen, lange, komplexe Dokumente mit Word zu erstellen.

**616012**
**Britta Gockel**
12 UStd., 77,00 €
Mo., 07.06.2021 – Mi., 16.06.2021
Mo., Mi., 18:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

Als Vorbereitung zu unseren Online-Veranstaltungen bieten wir einen Zoom-Techniktest für Kursteilnehmende an s. S. 000

*Online-Veranstaltung*

## Word: Formatvorlagen

Formatvorlagen in Word helfen dabei, das Layout des Dokumentes schnell und einheitlich zu gestalten. Konsequent angewendet, sparen Sie eine Menge Zeit. Außerdem braucht man Formatvorlagen, um automatische Verzeichnisse zu erstellen (Inhaltsverzeichnis, Abbildungsverzeichnis, etc.) oder Kapitelüberschriften in die Kopfzeile zu übernehmen. Voraussetzung: Wordgrundkenntnisse

**617001**
**Elke Fischer**
2 UStd., 20,00 €
Do., 26.11.2020, 18:00 – 19:30 Uhr

# Tabellenkalkulation

## Excel Grundkurs

In diesen Einführungskursen lernen Sie den Aufbau von Excel kennen und mit Tabellen zu arbeiten. An praxisorientierten Beispielen werden Tabellen mit einfachen Formeln und Funktionen aufgebaut, gestaltet und gedruckt. Daneben werden aus den Tabellen Diagramme erzeugt, um Problemstellungen grafisch zu veranschaulichen. Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse.

**619201**
**Ronald Schmidt**
18 UStd., 107,00 €
Fr., 25.09.2020, 17:45 – 21:00 Uhr
Sa., 26.09.2020, 09:00 – 16:00 Uhr
So., 27.09.2020, 09:00 – 14:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

**619221**
**Rainer Greiwing**
18 UStd., 107,00 €
Do., 05.11.2020 – Di., 24.11.2020
Di., Do., 18:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

**619312**
**Ronald Schmidt**
18 UStd., 107,00 €
Di., 02.02.2021 – Di., 23.02.2021
Di., Do., 18:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

**619332**
**Rainer Greiwing**
18 UStd., 107,00 €
Fr., 05.03.2021, 17:45 – 21:00 Uhr
Sa., 06.03.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
So., 07.03.2021, 09:00 – 14:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

**619352**
**Rainer Greiwing**
18 UStd., 107,00 €
Mi., 28.04.2021 – Mi., 02.06.2021
Mi., 18:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

Foto: shutterstock

## Excel Crashkurs

vhs-extra

Dieser Kurs findet in einer kleinen Intensivlerngruppe mit max. 6 Teilnehmenden statt, damit Sie das Excel-Programm möglichst schnell und effektiv lernen. Der Kurs wendet sich gezielt an Personen, die zwar schon mit Excel gearbeitet haben, sich aber noch unsicher im Umgang mit dem Programm fühlen. Anhand praxisnaher Beispiele werden systematische Excel-Kenntnisse vermittelt und in Übungseinheiten, in denen Berechnungen selbstständig erstellt werden, gefestigt. Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse, erste Kenntnisse im Umgang mit Excel (einfache Formatierungen, Zellbezüge).

**619901**
**Jürgen Riflin**
8 UStd., 92,00 €
Sa., 14.11.2020, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

**619932**
**Rainer Greiwing**
8 UStd., 92,00 €
Sa., 13.02.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

## Excel Aufbaukurs

In diesem Aufbaukurs wird Ihnen vermittelt, wie Sie schnell professionelle Excel-Anwendungen nutzen können. Aufbauend auf den Kenntnissen des Grundkurses Excel werden vor allem folgende Themen behandelt: Funktionen, Verknüpfungen von Tabellen, Was-wäre-wenn-Berechnungen, Verknüpfung von Formatierungen an Bedingungen und professionelle Visualisierung der Daten. Voraussetzungen: gute Grundkenntnisse in Excel.

**620001**
**Rainer Greiwing**
16 UStd., 97,00 €
Fr., 04.12.2020, 18:30 – 21:00 Uhr
Sa., 05.12.2020, 09:00 – 16:00 Uhr
So., 06.12.2020, 09:00 – 13:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

**620112**
**Ronald Schmidt**
16 UStd., 97,00 €
Fr., 19.03.2021, 18:30 – 21:00 Uhr
Sa., 20.03.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
So., 21.03.2021, 09:00 – 13:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

*Bildungsurlaub*

## Excel intensiv: Professionelle Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel

- besonders geeignet für Teilzeitbeschäftigte und Berufsrückkehrer/-innen -

Excel bietet als professionelles Tabellenkalkulationssystem viele Möglichkeiten zur Berechnung, Strukturierung und Präsentation von Daten. Dieser Bildungsurlaub vermittelt zunächst den Aufbau und die grundlegende Bedienung des Programms, das Erstellen, die Bearbeitung und das Formatieren von Tabellen sowie das Rechnen mit Formeln und Funktionen und die sinnvolle Ausdruckgestaltung. Anschließend werden anhand praxisnaher Übungen fortgeschrittene Funktionen und Techniken erlernt, u. a. das Rechnen mit Namen, mit komplexen mathematischen, statistischen und logischen Funktionen, das Konsolidieren von Daten, Auswerten von Daten mit Pivot-Tabellen und der zielgerechte Einsatz von Diagrammen. Weiterhin erhalten Sie viele Tipps zum effektiven Umgang mit Excel. Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

**620226**
**Elke Fischer**
30 UStd., 161,50 €
Mo., 07.06.2021 – Fr., 11.06.2021
08:30 – 13:30 Uhr
Anmeldeschluss: 25.05.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

Als Vorbereitung zu unseren Online-Veranstaltungen bieten wir einen Zoom-Techniktest für Kursteilnehmende an s. S. 226

*Online-Veranstaltung*

## Einführung in Excel: einfache Formeln

In dem Seminar erlernen Sie die grundlegende Bedienung des Programms, die Bearbeitung einfacher Tabellen, das Rechnen mit einfachen Formeln und Funktionen und Zahlenformate. Voraussetzung Windows-grundkenntnisse.

**620252**
**Elke Fischer**
2 UStd., 20,00 €
Mo., 01.03.2021, 18:00 – 19:30 Uhr

*Online-Veranstaltung*

## Excel: Komplexe Formeln

In diesem Online-Seminar lernen Sie die Formeln WENN, und SVERWEIS kennen, rechnen mit Namen und runden Formelergebnissen. Voraussetzung Grundkenntnisse in Excel.

**620262**
**Elke Fischer**
2 UStd., 20,00 €
Do., 04.03.2021, 18:00 – 19:30 Uhr

*Online-Veranstaltung*

## Excel: Filtern – Sortieren – Gliedern

In dem Seminar erlernen Sie das Arbeiten mit großen Datenmengen, Daten zu sortieren, zu filtern, sinnvoll zu gliedern und die Daten richtig auszudrucken. Voraussetzung Grundkenntnisse in Excel.

**620272**
**Elke Fischer**
2 UStd., 20,00 €
Di., 02.03.2021, 18:00 – 19:30 Uhr

vhs-extra

## Excel-Daten professionell mit Filtern und Pivot-Tabellen auswerten

Dieser Kurs findet in einer kleinen Intensivlerngruppe mit max. 6 Teilnehmenden statt, um ein schnelles und effektives Lernen zu ermöglichen. Es werden Ihnen Möglichkeiten aufgezeigt, Ihre Datenmengen mittels Autofiltern, Spezialfiltern und Pivot-Tabellen jeweils so zu verdichten, wie Sie sie benötigen. Im Vordergrund stehen dabei die vielfältigen Möglichkeiten der Datenauswertungen per Pivot-Tabellen. Voraussetzungen: Excel-Grundkenntnisse.

**620322**
**Rainer Greiwing**
8 UStd., 92,00 €
Sa., 16.01.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

**620342**
**Rainer Greiwing**
8 UStd., 92,00 €
Fr., 07.05.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

Foto: panthermedia

Foto: shutterstock

*Bildungsurlaub*

## Die drei neuen Power-Tools von Excel

In diesem Bildungsurlaub wird in die drei Power-Tools von Excel eingeführt, den sogenannten Power BI Desktop, von PowerPivot über Power Query bis Power Map, die besten Werkzeuge zur Verarbeitung und Visualisierung von Daten in Unternehmen und Verwaltung. Das Seminar zielt darauf ab zu zeigen, wie Sie mit diesen Tools die richtigen Erkenntnisse aus Ihren Daten ziehen können, wenn Sie sie mit Power BI und Power Pivot für Excel richtig modellieren und präsentieren. Wir stellen Ihnen die drei neuen Ansichten vor: die Ansicht Bericht, die Ansicht Daten und die Ansicht Beziehungen. Power BI Desktop enthält außerdem den Abfrage-Editor. Mit ihm sind Sie in der Lage, Abfragen aus unterschiedlichen Datenquellen modelliert zu erstellen, Daten zu transformieren und Berichte zu erstellen. Vorkenntnisse: gute Excel-Grundkenntnisse.

**620405**
**Jürgen Riflin**
24 UStd., 137,00 €
Mo., 30.11.2020 – Mi., 02.12.2020
09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 16.11.2020
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

*IT-Dozent Jürgen Riflin*

## Die drei neuen Power-Tools von Excel

Dieses Seminar findet in einer kleinen Intensivlerngruppe mit max. 6 Teilnehmenden statt. Es wird in die drei neuen Power-Tools von Excel eingeführt, den sogenannten Power BI Desktop, von PowerPivot über Power Query bis Power Map, die besten Werkzeuge zur Verarbeitung und Visualisierung von Daten in Unternehmen und Verwaltung. Das Seminar zielt darauf ab zu zeigen, wie Sie mit diesen Tools die richtigen Erkenntnisse aus Ihren Daten ziehen können, wenn Sie sie mit Power BI und Power Pivot für Excel richtig modellieren und präsentieren. Wir stellen Ihnen die drei neuen Ansichten vor: die Ansicht Bericht, die Ansicht Daten und die Ansicht Beziehungen. Power BI Desktop enthält außerdem den Abfrage-Editor. Mit ihm sind Sie in der Lage, Abfragen aus unterschiedlichen Datenquellen modelliert zu erstellen, Daten zu transformieren und Berichte zu erstellen. Vorkenntnisse: gute Excel-Grundkenntnisse.

**620432**
**Jürgen Riflin**
24 UStd., 171,40 €
Sa., 17.04.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
So., 18.04.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
Sa., 24.04.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

## Excel im Controlling einsetzen

Dieses Seminar findet in einer kleinen Intensivlerngruppe mit max. 6 Teilnehmenden statt. Es werden Ihnen genau die Funktionen von Excel erläutert, die Sie im betriebswirtschaftlichen Sachgebiet Controlling einsetzen können. Dabei werden Ihnen die verschiedenen Funktionen sowohl grundlegend erklärt als auch auf passende Beispiele praktisch angewandt.
Inhalte:
- Grundlagen des Controllings
- Daten konsolidieren und auswerten (ABC-Analyse, SVERWEIS)
- Trend berechnen (Funktion TREND, Szenario Manager)
- Kostenrechnerische Analysen durchführen (Deckungsbeitragsrechnung, Break-Even)
- Abschreibungen und Cashflow berechnen
- Kreditberechnungen und Investitionsrechnungen
- Finanzmathematische Funktionen einsetzen

Voraussetzungen:
Sie sind sicher in Excel, kennen einfache Funktionen (z.B. Summe, Anzahl) und Sie verfügen über betriebswirtschaftliche Grundkenntnisse in Rechnungswesen und Controlling.

**620612**
**Rainer Greiwing**
16 UStd., 167,00 €
Sa., 06.02.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
So., 07.02.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

*Bildungsurlaub*

## Projektmanagement mit Excel

Dieser Bildungsurlaub ist besonders geeignet für Personen mit guten Excel Kenntnissen, die kleinere Projekte leiten müssen. Excel als vollwertigen Ersatz für Projektmanagement-Software anzupreisen, wäre falsch, das geht nicht. Wenn Sie sich aber mit Excel auskennen und die vielen Werkzeuge in diesem Programm beherrschen, werden Sie erstaunliche Erfolge erzielen. Was erwartet Sie in diesem Kurs? Keine Fragezeichen, sondern Excel-Wissen pur: Tabellenmodelle, Verknüpfungen und Verweise, Formeln, Funktionen und Matrizenoperationen, wie sie der Kalkulationsexperte kennt und kennen muss. Tipps und Kniffe, die in keinem Handbuch stehen: Bereichsnamen, die sich die Größe ihrer Bereiche selbst berechnen, Gültigkeitslisten, die abhängig vom Inhalt einer Zelle ihre Bezüge wechseln, kleine Makros für schnelle Symbol-und Schaltflächensteuerungen, Projektplanung, Terminmanagement, Projektkosten. Nehmen Sie die Herausforderung an, probieren Sie, wie weit sich Projektmanagement mit Excel betreiben lässt.

**620516**
**Ulrich Henrichs**
24 UStd., 137,00 €
Mo., 31.05.2021 – Mi., 02.06.2021
09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 17.05.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

## Excel-Spezial: Formulare erstellen

Lernen Sie, wie Sie mit Excel ansprechende, verständliche und komfortable Formulare als besonders gestaltete Dokumente nutzen, um die Eingabe von Informationen durch eine standardisierte Erfassung von Daten zu ermöglichen. Beispiele für Formulare finden sich in allen privaten und öffentlichen Bereichen. In der EDV werden Formulare in elektronischer Form zur Verfügung gestellt. Beispiele hierfür sind: Eingabeformulare in Programmen, Bestellformulare, Kontaktformulare, Formulare für Gästebucheinträge usw. Dieses Seminar vermittelt grundlegende Kenntnisse, wie Sie in Excel praxisrelevante Formulare professionell gestalten können. Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse in Excel.

**620712**
**Jürgen Riflin**
8 UStd., 60,00 €
Sa., 13.02.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

## Excel: Automatisieren und Programmieren mit Makros und VBA

Dieses Seminar richtet sich an Excel-Anwender/-innen, die ihre hinterlegten Excel-Mappen und ihre Arbeit mit Makros und VBA-Programmierung automatisieren wollen. Der Kurs führt an praktischen Beispielen in Methoden und Vorgehensweisen bei der Makro-Programmierung ein. Am Ende des Seminars sind Sie in der Lage, selbstständig Makros aufzuzeichnen, zu bearbeiten, auszuführen und zu verwalten. Darüber hinaus können Sie mit dem in Excel integrierten VBA-Editor eigenständig den Programmcode des Makros umfangreich anpassen oder einen Programmcode vollständig selber editieren. Voraussetzungen: sichere Kenntnisse in Excel.

**620851**
**Ulrich Henrichs**
16 UStd., 100,00 €
Sa., 24.10.2020, 10:00 – 17:00 Uhr
So., 25.10.2020, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

**620872**
**Ulrich Henrichs**
16 UStd., 100,00 €
Sa., 08.05.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
So., 09.05.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

*Bildungsurlaub*

## Excel-Spezial: Mit einem Daten-Cockpit große Datenbestände optimal im Blick behalten

Dieser Bildungsurlaub ist besonders geeignet für Teilnehmer/-innen, die in der Personalwirtschaft tätig sind. In dieser Schulung werden Kenntnisse vermittelt, wie Sie vom Datensalat und Zahlenfriedhof zu einem Management-Dashboard gelangen. Schwerpunkte dieser Woche sind neben Datenerfassung und Datenimport der effektive Einsatz von Funktionen (Matrixfunktion), die Datenanalyse und Darstellung des Zahlenmaterials in Berichten und Präsentationen sowie die Entwicklung eines Dashboards. Sie erfahren, wie Sie Kennzahlen zur Entgeltentwicklung im Unternehmen generieren und zusammenstellen.
Weitere Inhalte werden sein:

- Grundlegendes zu Importfunktionen und Besonderheiten von (großen) Datenlisten
- Daten in Text-, HTML- und XML-Format anderen Anwendungen zur Verfügung stellen
- Funktionen effektiv mit eigenen Namen nutzen
- Rechnen mit Datum und Uhrzeit und mit einer Tabellenvorlage „Zeiterfassung“ Arbeitszeiten erfassen
- Gruppierte Geburtstags-, Jubiläumslisten entwerfen und mit stichtagsbezogenem Alter arbeiten
- Matrixfunktion kennenlernen und mit Alters- und Betriebszugehörigkeitsanalyse ein Personalcontrolling zielführend organisieren
- Erstellung eines Mitarbeiterdatenblattes als Grundlage für Mitarbeitergespräche
- Kennzahlen zur Unternehmensanalyse und ihre übersichtliche Darstellung in einem Datencockpit

**620716**
**Jürgen Riflin**
32 UStd., 176,00 €
Mo., 21.06.2021 – Do., 24.06.2021
09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 07.06.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

*Bildungsurlaub*

## Makroprogrammierung – Grundlagen und praktische Einführung in Visual Basic for Applications (VBA)

Sie wollen/müssen aus Ihren Tabellen spezielle Werte oder Bereiche auswählen, hervorheben, kopieren oder in Formeln oder Funktionen weiterverwenden und sind der aufwendigen Handarbeit überdrüssig, dann bietet sich der Einsatz von VBA-Prozeduren an. Das nötige Handwerkszeug stellt die in Excel integrierte Programmiersprache Visual Basic for Applications (VBA) zur Verfügung. Schrittweise lernen Sie die Welt der Makrobefehle kennen und auch, dass viele Aktionen erst durch Makros möglich werden – vom Zeitgewinn bei umfangreichen Arbeiten ganz abgesehen. Am Ende des Kursprogramms steht Ihnen eine praxisnahe Sammlung der wichtigsten Prozeduren zur Verfügung – eine Werkzeugkiste „VBA-Tools“. Die Stoffvermittlung ist zielgerichtet auf praktische Anwendungen, um Anreiz zu schaffen, individuelle Fragestellungen mithilfe der VBA-Programmierung anzugehen.
Voraussetzungen:
solide Excel-Kenntnisse.

**620905**
**Dieter Klein**
40 UStd., 219,00 €
Mo., 30.11.2020 – Fr., 04.12.2020
09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 16.11.2020
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

**620916**
**Dieter Klein**
40 UStd., 219,00 €
Mo., 17.05.2021 – Fr., 21.05.2021
09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 03.05.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

*IT-Dozent Dieter Klein*

# Datenbankanwendung

## Access Crashkurs

Dieser Kurs findet in einer kleinen Intensivlerngruppe mit max. 6 Teilnehmenden statt, damit Sie das professionelle Datenbank-Programm MS Access möglichst schnell und effektiv lernen. Durch anschauliche Beispiele eignen Sie sich Schritt für Schritt das Wissen an, um eine Datenbank aufzubauen, Datenbestände zu bearbeiten und zu verwalten. Darüber hinaus lernen Sie verschiedenste Abfragemöglichkeiten kennen. Auch das Arbeiten mit Formularen und das Auswerten mittels Berichten wird Thema dieses Kurses sein. Voraussetzung: Windows-Grundlagen.

**622012**
**Rainer Greiwing**
12 UStd., 130,20 €
Sa., 23.01.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
So., 24.01.2021, 10:00 – 13:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

*Bildungsurlaub*

## Access

Fundiertes Grundwissen bildet die Basis auf Ihrem Weg zum erfolgreichen Access-Anwender! In diesem Bildungsurlaub eignen Sie sich durch anschauliche Beispiele Schritt für Schritt das Wissen an, um eine Datenbank aufzubauen, Datenbestände zu bearbeiten und zu verwalten und Daten mit Abfragetechniken in Formularen und Berichten effektiv auszuwerten und ansprechend anzuzeigen. Voraussetzungen: Windows-Grundlagen.

**622516**
**Jürgen Riflin**
40 UStd., 215,00 €
Mo., 05.07.2021 – Fr., 09.07.2021
09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 21.06.2020
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

## Access Aufbau einer Unternehmensdatenbank

Dieser Kurs findet in einer kleinen Intensivlerngruppe mit max. 6 Teilnehmenden statt, damit Sie das professionelle Access-Programm möglichst schnell und effektiv lernen. Sie werden in diesem Seminar lernen, Ihre geschäftlichen Aktivitäten – wie z. B. Kunden- und Lieferantenkontakte, Artikeleingang und -ausgang, Angebotserstellung und Rechnungsstellung – in einer Datenbank darzustellen und zu nutzen. Es wird Ihnen eine Grundlage für den Aufbau Ihrer Unternehmensdatenbank gegeben. Hierzu werden der Aufbau einer relationalen Datenbank, die Arbeit mit Tabellen, die Erstellung und Anwendung von Formularen sowie verschiedenste Zugriffsmöglichkeiten und deren optisch ansprechende Ausgabe erläutert. Das Seminar wendet sich an klein- und mittelständische Unternehmer und Personen aus solchen Unternehmen, die auf der Suche nach einer für ihr Unternehmen geeigneten Datenbank bzw. Software sind. Voraussetzungen: gute Kenntnisse im Umgang mit dem Computer und gute Excel-Kenntnisse.

**622701**
**Rainer Greiwing**
21 UStd., 170,70 €
Fr., 12.03.2021, 17:45 – 21:00 Uhr
Sa., 13.03.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
So., 14.03.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

## Einführung in SQL mit MySQL

SQL ist eine weitverbreitete Datenbankabfragesprache. Sie erlernen anhand praktischer Beispiele, wie Sie eine Datenbank erzeugen, Daten einfügen, löschen sowie Datenabfragen erstellen. Das Erlernte ist für fast alle relationalen Datenbanken wie Oracle, Microsoft SQL Server, DB2, Access oder MariaDB anwendbar.

**623512**
**Heinz Jansen**
16 UStd., 100,00 €
Sa., 20.03.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
So., 21.03.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

**Corona-bedingt kann es aufgrund der aktuellen Regelungen zum Infektionsschutz zu Änderungen bei den Programmangeboten und Teilnehmerzahlen kommen. Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage. www.vhs.muenster.de**

# Präsentation

*Grundkurs*

## Überzeugende Präsentationen mit PowerPoint

In diesen Kursen lernen Sie, wie Sie professionelle und überzeugende Präsentationen mit PowerPoint erstellen, fertige Folienlayouts und Foliendesigns einsetzen und Textinformationen systematisch und sinnvoll strukturiert darstellen. Sie erlernen die grundlegenden Techniken, um Ihre Präsentation mit Grafiken, Diagrammen, Videos und Zeichnungen zu visualisieren und einprägsam zu gestalten. Abschließend kennen Sie dann auch die notwendigen Handgriffe, um Ihre Zuhörer mit fachgerechtem Begleitmaterial zu versorgen und Ihre Präsentation reibungslos vorzuführen. Die Inhalte des Kurses sind: erste Schritte mit PowerPoint, Grundlagen der Folienbearbeitung, Folientexte bearbeiten und gestalten, Grafiken, Clips und Videos einfügen, Diagramme einfügen und bearbeiten, Zeichnungen erstellen und gestalten, Präsentation und Begleitmaterial fertigstellen und drucken, Bildschirmpräsentation vorbereiten und vorführen, Tipps und Tricks. Voraussetzungen: Windows-, Word- bzw. Excel-Grundkenntnisse.

**625122**
**Britta Gockel**
12 UStd., 77,00 €
Di., 19.01.2021 – Do., 28.01.2021
Di., Do., 19:15 – 21:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

Foto: panthermedia

## Endlich wieder besser präsentieren – Den Tod durch PowerPoint verhindern

vhs-extra

Wir kennen alle die langweiligen, monotonen und einschläfernden PowerPoint-Präsentationen: Textorgien mit nicht enden wollenden Informationen; Bulletpoint-Listen, die jeden noch so marginalen Punkt zu erklären versuchen; überfrachtete Folien, in denen man nicht mehr erkennt, worum es eigentlich geht. Dazu werden Präsentationen häufig von Referenten/-innen gehalten, die sich lieber hinter dem Tool und ihrem Bildschirm verstecken und das vorlesen, was eigentlich jeder im Raum selber lesen kann. Das Ganze wird dann noch gewürzt mit bunten und bewegten Charts, dramatischen Übergängen von einer Folie zur nächsten, Animationen, die durch die Gegend purzeln, in Flammen aufgehen oder im Nirwana verschwinden. Spätestens hier erliegen die Zuhörer/-innen dem sogenannten Death-by-PowerPoint, wie man mittlerweile das allgemeine Wegnicken im abgedunkelten Seminarraum nennt. In einem 1-Tages-Seminar in einer kleinen Intensivlerngruppe mit max. 6 Teilnehmenden erfahren Sie, wie Sie zukünftig

- wieder spannende Geschichten erzählen, anstatt trocken Daten abzuhandeln,
- den Inhalt Ihrer Vortrags-Folien optimal an das tatsächliche Thema anpassen,
- Zahlen, Daten, Fakten ansprechend aufbereiten,
- durch angemessene Planung, Strukturierung und Vor- sowie Nachbereitung eine effiziente und überzeugende Präsentation hinbekommen und
- Kardinalfehler bei Präsentationen vermeiden.

Anhand praktischer Beispiele, Tipps & Tricks aus der Praxis sowie Übungseinheiten werden die Teilnehmer/-innen befähigt, Präsentationen zu erstellen, die durch inhaltliche und gestalterische Qualität und überzeugenden persönlichen Vortrag sowohl die Erwartungen der Zielgruppe als auch die eigenen Erwartungen erfüllen. Voraussetzung: Grundkenntnisse in PowerPoint.

**626101**
**Michael Leffers**
8 UStd., 92,00 €
Sa., 07.11.2020, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

**626112**
**Michael Leffers**
8 UStd., 92,00 €
Sa., 06.03.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

*Bildungsurlaub*

## Aus der Praxis für die Praxis: Effizient und überzeugend präsentieren mit PowerPoint

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Fachkräfte und Führungskräfte, die aussagekräftige Informations- und Entscheidungspräsentationen erstellen. In diesem Seminar erfahren Sie von einem Praktiker, der in unterschiedlichen Führungspositionen über langjährige Erfahrungen in Präsentation und Moderation verfügt, wie Sie Inhalte und Botschaften zielgruppengerecht und effizient aufbereiten, das Interesse Ihrer Zuhörer wecken und sicherstellen, dass Ihre Botschaften beim Adressaten ankommen und Sie mit Ihrer Präsentation positiv in Erinnerung bleiben. Sie lernen,

- die grundlegenden Techniken, Präsentationen zu erstellen,
- mit Grafiken, Diagrammen und anderen Objekten zu visualisieren,
- Inhalte zu strukturieren und optimal in PowerPoint darzustellen,
- Ziele und Zielgruppen zu definieren,
- Ihren Vortrag inhaltlich und organisatorisch vorzubereiten und zu planen und
- das notwendige Begleitmaterial für Ihre Zuhörer zu erstellen,

Wertvolle Tipps und Tricks aus der Praxis, wie Sie zukünftig klassische Präsentationsfehler vermeiden, runden das Seminar ab. Voraussetzung: IT-Grundkenntnisse.

**626616**
**Michael Leffers**
30 UStd., 161,50 €
Mo., 21.06.2021 – Fr., 25.06.2021
08:30 – 13:30 Uhr
Anmeldeschluss: 07.06.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

# Fit im Büro mit MS-Office

## MS-Office – Grundkurs

Diese Seminare vermitteln in kompakter Form einen Einstieg in die MS-Office-Anwendungen: Textverarbeitung Word, Tabellenkalkulation Excel und Präsentationsprogramm PowerPoint. Anhand von praktischen Übungen wird Ihnen nicht nur die Leistungsfähigkeit der einzelnen Anwendungen dargestellt, sondern Sie werden auch in der Lage sein, einfache Aufgaben in Word, Excel und PowerPoint selbstständig durchzuführen. Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse.

**628011**
**Britta Gockel**
20 UStd., 117,00 €
Fr., 25.09.2020, 17:45 – 21:00 Uhr
Sa., 26.09.2020, 09:00 – 16:00 Uhr
So., 27.09.2020, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

**628021**
**Britta Gockel**
20 UStd., 117,00 €
Fr., 20.11.2020, 17:45 – 21:00 Uhr
Sa., 21.11.2020, 09:00 – 16:00 Uhr
So., 22.11.2020, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

**628112**
**Britta Gockel**
20 UStd., 117,00 €
Fr., 29.01.2021, 17:45 – 21:00 Uhr
Sa., 30.01.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
So., 31.01.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

**628132**
**Britta Gockel**
21 UStd., 122,00 €
Di., 02.03.2021 – Di., 23.03.2021
Di., Do., 19:45 – 21:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

**628152**
**Britta Gockel**
20 UStd., 117,00 €
Fr., 07.05.2021, 17:45 – 21:00 Uhr
Sa., 08.05.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
So., 09.05.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

## MS-Office – Aufbaukurs

In diesem Aufbaukurs werden weiterführende Kenntnisse in Word und Excel und PowerPoint vermittelt. Geplante Inhalte sind u. a.: Word: Inhaltsverzeichnisse, Formulare, Formatvorlagen; Excel: Funktionen inklusive Verweise, Gliederungen; PowerPoint: Vorlagen und Master gestalten. Über die effektive Nutzung der Einzelprogramme wird auf das Zusammenspiel der Office-Programme untereinander eingegangen: Serienbriefe basierend auf verschiedenen Datenquellen, die Zwischenablagen, Verknüpfen und Einbetten von einem Office-Programm in ein anderes, Hyperlinks in einem Office-Produkt und zwischen verschiedenen Office-Produkten. Voraussetzungen: Word-, Excel- und PowerPoint-Grundkenntnisse.

**628401**
**Britta Gockel**
16 UStd., 97,00 €
Sa., 28.11.2020, 09:00 – 16:00 Uhr
So., 29.11.2020, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

**628422**
**Britta Gockel**
16 UStd., 97,00 €
Sa., 27.02.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
So., 28.02.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

**628442**
**Britta Gockel**
16 UStd., 97,00 €
Sa., 29.05.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
So., 30.05.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

*Bildungsurlaub*

## Fit fürs Büro mit Word und Excel

– besonders geeignet für Teilzeitbeschäftigte und Berufsrückkehrer/-innen – Dieser Bildungsurlaub vermittelt in kompakter Form Grundkenntnisse in Word und in Excel und richtet sich an Anwender/-innen, die ihre Kenntnisse auffrischen und systematisieren möchten. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden die wichtigsten Funktionen zur Textgestaltung, zum Aufbau und Arbeiten mit Tabellen und der Datenaustausch zwischen beiden Anwenderprogrammen behandelt. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows.

**629005**
**Guido Hillmann**
30 UStd., 174,50 €
Mo., 02.11.2020 – Fr., 06.11.2020
08:30 – 13:30 Uhr
Anmeldeschluss: 19.10.2020
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

**629116**
**Jürgen Riflin**
30 UStd., 174,50 €
Mo., 08.03.2021 – Fr., 12.03.2021
08:30 – 13:30 Uhr
Anmeldeschluss: 22.02.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

Foto: shutterstock

*Bildungsurlaub*

## Fit fürs Büro mit Word und Excel für Fortgeschrittene

– besonders geeignet für Teilzeitbeschäftigte und Berufsrückkehrer/-innen – Dieser Bildungsurlaub vermittelt in kompakter Form aufbauende Kenntnisse zu Word und Excel. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden u. a. folgende Themen behandelt: Serienbriefe, Erstellung von Format- und Dokumentvorlagen, Verknüpfung von Word- und Excel-Dateien, Wenn-dann-Funktionen und Sverweis, Pivot-Tabellen. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows, Word und Excel.

**629505**
**Guido Hillmann**
30 UStd., 174,50 €
Mo., 07.12.2020 – Fr., 11.12.2020
08:30 – 13:30 Uhr
Anmeldeschluss: 23.11.2020
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

**629616**
**Jürgen Riflin**
30 UStd., 174,50 €
Mo., 12.04.2021 – Fr., 16.04.2021
08:30 – 13:30 Uhr
Anmeldeschluss: 29.03.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

*Bildungsurlaub*

## Fit fürs Büro mit Word, Excel und PowerPoint

Dieser Bildungsurlaub vermittelt in kompakter Form Grundkenntnisse in Word, Excel und PowerPoint und richtet sich an Anwender/-innen, die ihre Kenntnisse auffrischen und systematisieren möchten. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden die wichtigsten Funktionen zur Textgestaltung, zum Aufbau und Arbeiten mit Tabellen, zur Erstellung von Präsentationen und der Datenaustausch zwischen den drei Anwenderprogrammen behandelt. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows.

**629716**
**Jürgen Riflin**
40 UStd., 225,00 €
Mo., 07.06.2021 – Fr., 11.06.2021
09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 21.05.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

*Bildungsurlaub*

## Büroorganisation und Büromanagement

Das Wesentliche für den Büroalltag. Heute ist für jedes Unternehmen eine gute Qualifikation der Mitarbeiter/-innen wichtig. Gefragt sind Mitarbeiter/-innen, die über das aktuelle Bürowissen ebenso verfügen wie über kaufmännische Grundkenntnisse, Terminplanung und Zeitmanagement und damit flexibel einsetzbar für alle Büro- und Verwaltungstätigkeiten sind. Inhalte: Arbeitsplatzgestaltung; Zeitmanagement; Word: Dokumente verwalten und organisieren, formale Gestaltungsgrundsätze für Briefe, Serienbriefe; Excel: Formeln und Funktionen, Tabellen drucken, kaufmännisches Rechnen; PowerPoint: Erstellen einer Präsentation, Bearbeiten und Verbessern einer Präsentation, effektive Arbeitstechniken; Outlook: Terminplanung, effizienter Umgang mit E-Mails; Office: übergreifendes Arbeiten mit dem Office-Paket. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows und Microsoft Office.

**629735**
**Elke Fischer**
30 UStd., 174,50 €
Mo., 16.11.2020 – Fr., 20.11.2020
08:30 – 13:30 Uhr
Anmeldeschluss: 02.11.2020
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

**629756**
**Elke Fischer**
30 UStd., 174,50 €
Mo., 14.06.2021 – Fr., 18.06.2021
08:30 – 13:30 Uhr
Anmeldeschluss: 31.05.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

*Bildungsurlaub*

## Fit fürs Büro: Office professionell nutzen

Das Softwarepaket MS-Office ist mehr als nur die Summe der Einzelprogramme (Word, Excel, Access, PowerPoint). In diesem Bildungsurlaub werden weiterführende Kenntnisse in Word und Excel und einführende Kenntnisse in Access und PowerPoint vermittelt. Im Vordergrund steht die effektive Nutzung und vor allem das Zusammenspiel der Office-Programme untereinander. Geplante Inhalte sind u. a.: Inhaltsverzeichnisse, Serienbriefe basierend auf verschiedenen Datenquellen, verschiedene Funktionen in Excel, die Zwischenablage, Verknüpfen und Einbetten von einem Office-Programm in ein anderes, Hyperlinks in einem Office-Produkt und zwischen verschiedenen Office-Produkten. Voraussetzungen: Word- und Excel-Grundkenntnisse.

**629816**
**Rainer Greiwing**
40 UStd., 212,00 €
Mo., 12.07.2021 – Fr., 16.07.2021
09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 28.06.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

*Foto: panthermedia*

## Arbeiten im Team mit MS-Office

Seit Microsoft den Dienst „MS Teams“ im März 2017 weltweit angekündigt hat, findet dieses Programm auch in Deutschland in mittlerweile einer halben Million Unternehmen Anwendung. Die Teams-Plattform wird zur Kommunikation und zur Zusammenarbeit in Arbeitsgruppen eingesetzt. Mit dieser Plattform werden Chat, Besprechungen, Notizen und Anhänge kombiniert. Der Dienst ist in die Office 365-Office-Suite mit Microsoft Office und Skype integriert. Doch auch wenn Sie kein Office 365-Konto haben, können Sie mit Teams arbeiten. Dazu braucht es nur eine E-Mail-Adresse. Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie das gehen kann.

**630001**
**Jürgen Riflin**
8 UStd., 60,00 €
So., 31.01.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

## Organisation und Kommunikation mit MS-Outlook

Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie Ihre Bürokommunikation mit Outlook einfacher organisieren können. Vom E-Mail-Versand bis zur Terminverwaltung werden Ihnen alle wichtigen Grundlagen praxisnah und verständlich erläutert. Sparen Sie Tag für Tag viel Zeit und lassen Sie sich durch Outlook bei Ihrer Aufgabenverwaltung und Ihrem Besprechungsmanagement unterstützen. Viele kurzweilige Übungen zeigen Ihnen praxisnah, wie Sie Outlook im Team einsetzen können. Die Inhalte des Kurses auf einen Blick: E-Mail-Funktionen, Kontakte und Adressen verwalten, Termine planen, Besprechungen organisieren, Aufgaben verwalten.

**630512**
**Rainer Greiwing**
16 UStd., 97,00 €
Sa., 09.01.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
So., 10.01.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

## Zeitmanagement mit Outlook

Mit Outlook haben Sie ein gutes Werkzeug für Ihr Zeitmanagement zur Verfügung. Abgestimmt auf Ihre persönlichen Anforderungen, leistet es hervorragende Dienste, wenn es darum geht, viele Dinge unter einen Hut zu bringen. In diesem Seminar lernen Sie neue Funktionen in Outlook kennen und erhalten Anregungen, wie Sie Outlook für Ihr persönliches Zeitmanagement ausschöpfen können.
Seminarinhalte:
So bekommen Sie die Nachrichtenflut in den Griff: E-Mails bearbeiten nach der AHA-Methode, Signatur, Vorlagen, Zustelloptionen, sinnvolle Betreffzeilen, Aufbau eines effektiven Ordnersystems, Kennzeichnen von Nachrichten, E-Mails in Termine und Aufgaben umwandeln und delegieren, Regeln einrichten und bearbeiten, Abwesenheits-Assistent nutzen, mit Verteilerlisten arbeiten.
Aufgaben erfassen und Prioritäten setzen: To-do-Listen mit der ABC-Analyse erstellen, Aufgaben(serien) erstellen und delegieren, suchen, sortieren, gruppieren, filtern, was ist wichtig, was ist dringlich? Das Eisenhower-Prinzip anwenden.
Kalender: Termine und Ereignisse eintragen und bearbeiten, Terminserien festlegen, Aufgaben in Termine/Termine in Aufgaben umwandeln, verschiedene Ansichtsarten, Termine nach Kategorien färben, zu Besprechungen einladen.
Voraussetzungen: Outlook-Grundkenntnisse.

**630521**
**Britta Gockel**
8 UStd., 57,00 €
Mi., 11.11.2020, 18:00 – 21:15 Uhr
Mi., 18.11.2020, 18:00 – 21:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

**630532**
**Britta Gockel**
8 UStd., 57,00 €
Mo., 01.03.2021, 18:00 – 21:15 Uhr
Mo., 08.03.2021, 18:00 – 21:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

## OneNote

In dieser Tagesveranstaltung lernen Sie, wie Sie mit OneNote Ihre Notizen dokumentieren, strukturieren und ergänzen und Ihren Überblick im Alltag professionalisieren und optimieren. Erfahren Sie auch, wie Sie OneNote auf mobilen Endgeräten einsetzen und im Team damit arbeiten. Darüber hinaus lernen Sie, wie Sie mit OneNote auf Kalender und Aufgaben aus Outlook zugreifen können und wie Sie mit Ihrem Smartphone gescannte Visitenkarten gleich in Ihre Outlookkontakte übertragen können.

**630611**
**Jürgen Riflin**
8 UStd., 57,00 €
So., 08.11.2020, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

**630622**
**Jürgen Riflin**
8 UStd., 57,00 €
So., 25.04.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

# Spezielle Anwendungen

## Einkommensteuererklärung am PC mit „Elster“ insbesondere für Arbeitnehmereinkünfte

In diesem Seminar wird anhand von Beispielen mithilfe des kostenlosen EDV-Steuerprogramms der Finanzverwaltung „Elster“ die Steuererklärung erstellt und die Steuerschuld bzw. Steuererstattung berechnet. Zunächst wird ein systematischer Überblick über die Grundlagen des Einkommensteuerrechts gegeben. Seminarinhalte sind: Funktionsweise des EDV-Steuerprogramms „Elster“, Eingabe der persönlichen Daten in das Programm unter Berücksichtigung der Werbungskosten, Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Einkünfte aus nicht selbstständiger Arbeit und der Antragsgrenzen. Unterlagen für die eigene Einkommensteuererklärung können mitgebracht werden. Ggf. sind die Kursgebühren als Werbungskosten bei den Einkünften aus nicht selbstständiger Arbeit abziehbar.

**631102**
**Martin Hartung**
5 UStd., 47,50 €
Do., 11.03.2021, 17:45 – 21:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

**631112**
**Martin Hartung**
5 UStd., 47,50 €
Di., 04.05.2021, 17:45 – 21:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

Foto: fotolia.de

*Bildungsurlaub*

## Projektplanung mit MS-Project

Sie wollen Ihre Projekte zum Erfolg führen! In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie eine Einführung in das Projektmanagement und erlernen die Grundfunktionen des leistungsstarken Projektmanagementprogramms mit MS Project 2016. Eine IT-gestützte Projektplanung hilft bei notwendigen Entscheidungen zur Planung und Durchführung von Projekten. Schulungsinhalte sind: neue Projekte in MS Project anlegen,– Projektstrukturierung – Ressourcen und Kalender zuordnen und verwalten – Vorgänge anlegen und strukturieren – Projektfortschritt mithilfe von Basis- bzw. Zwischenplänen und Berichten kontrollieren und steuern – Einbindung des Projektplans in andere Microsoft-Produkte – Projekte auswerten. Voraussetzungen: Windows- und Word-Kenntnisse.

**631526**
**Jürgen Riflin**
24 UStd., 137,00 €
Mo., 10.05.2021 – Mi., 12.05.2021
09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 26.04.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

## MS Visio – Arbeitsabläufe und Strukturen visualisieren

Mit der Visualisierungssoftware VISIO können Geschäftsprozesse, Organisationsstrukturen und Arbeitsabläufe anschaulich erstellt und grafisch dargestellt werden. In diesem Kurs lernen Sie an praktischen Anwendungsbeispielen die grundlegenden Funktionen von Visio für die Erstellung von Visualisierungen.

**631612**
**Jürgen Riflin**
8 UStd., 60,00 €
Sa., 27.03.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

## Einführung in Statistik mit R

Die Statistik Software R wird an Universitäten und im Berufsleben immer beliebter. Zum einen ist sie gratis, zum anderen ist sie aufgrund ihres Open-Source-Konzeptes und einer großen Nutzergemeinschaft beliebt und erweiterbar. R kann zudem Daten unterschiedlicher Formate wie z.B. Excel, csv., bearbeiten. In diesem Kurs wird anhand von Daten veranschaulicht, wie verschieden statistische Fragestellungen bearbeitet werden. Anschließend soll geübt werden, die Ergebnisse statistischer Analysen in Abschlussarbeiten o.ä. zu dokumentieren. Dies geschieht auch durch den sinnhaften Einsatz von Grafiken wie Boxplots, Streudiagrammen etc..
Die Kursinhalte umfassen u.a. folgende Themen:

- Installation und Einrichtung von R
- Befehlsstruktur von R
- Datentabelle unterschiedlicher Formate importieren und exportieren
- Pakete für R downloaden
- deskriptive Statistik
- univariate Methoden: Maße der zentralen Tendenz, Dispersionsmaße
- Test auf Normalverteilung
- Inferenzstatistik
- Hypothesen formulieren, testen, ablehnen oder annehmen
- Ergebnisse statistischer Test interpretieren und verschriftlichen
- Unterschiedshypothesen: t-test, ANOVA etc.
- Zusammenhangshypothese: Pearson Korrelation, Rangkorrelation Spearman etc.
- lineare Regression
- multiple Regression
- Anfertigen von Grafiken für Abschlussarbeiten oder Präsentationen

Weitere Fragestellungen oder Themen können gerne vorher abgesprochen werden: bcenker1983@googlemail.com.
Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Die Inhalte sind anwendbar innerhalb verschiedener Studiengänge wie den Wirtschaftswissenschaften, Sozialwissenschaften, der Psychologie, Medizin etc. Auch Schüler/-innen sind herzlich eingeladen.

Teilnahmevoraussetzungen: Erfahrungen mit Tabellenkalkulationsprogrammen wie Excel oder Open Office sind hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich. Grundlegende mathematische Kenntnisse wären hilfreich.

**6631701**
**Bülent Cenker**
16 UStd., 94,00 €
Fr., 16.10.2020, 18:00 – 21:15 Uhr
Sa., 17.10.2020, 12:00 –15:15 Uhr
Fr., 23.10.2020, 18:00 – 21:15 Uhr
Sa., 24.10.2020, 12:00 –15:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

**6631701**
**Bülent Cenker**
16 UStd., 94,00 €
Fr., 09.040.2021, 18:00 – 21:15 Uhr
Sa., 10.04.2021, 12:00 –15:15 Uhr
Fr., 16.04.2021, 18:00 – 21:15 Uhr
Sa., 17.04.2021, 12:00 –15:15 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

*Foto: panthermedia*

# Internet/Kommunikation/Social Media

Foto: shutterstock

## Der sichere und gezielte Umgang mit dem Internet für Seniorinnen und Senioren

In diesen Kursen lernen Sie, wie Sie das Internet sicher und gezielt für sich nutzen können. Mögliche Inhalte sind: Herunterladen von Programmen; Bahnverbindungen suchen; Routenplaner einsetzen; Einkaufen im Internet; kostenfreie E-Mail einrichten; Bilder aus dem Internet speichern; E-Mails mit Anhang versenden. Wünsche von Teilnehmenden werden nach Möglichkeit berücksichtigt. Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse.

**632001**
**Brigitte Sickmann**
6 UStd., 45,80 €
Mo., 12.10.2020, 09:30 – 12:00 Uhr
Mo., 19.10.2020, 09:30 – 12:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

**632112**
**Brigitte Sickmann**
6 UStd., 45,80 €
Mo., 15.03.2021, 09:30 – 12:00 Uhr
Mo., 22.03.2021, 09:30 – 12:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

## Fit für´s Online-Banking – Teil 1

Online-banking ist einfach. In dieser Schulung wird Ihnen gezeigt, wie Sie Ihre Bankgeschäfte einfach und bequem und sicher erledigen können und dabei Ihre Finanzen stets im Blick haben. Anhand von praktischen Übungen mit Testkonten werden Ihnen die vielseitigen Möglichkeiten des Online-bankings gezeigt. Die Inhalte werden am Beispiel des Online-bankings der Sparkasse Münsterland Ost vermittelt. Diese Seminare werden in Zusammenarbeit mit der Sparkasse Münsterland Ost durchgeführt. Hinweis: Wer möchte, kann sein eigenes Smartphone, Tablet oder Laptop mitbringen.

**632151**
**Patrick Stens**
3 UStd., 10,00 €
Mi., 04.11.2020, 15:00 – 17:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

**632152**
**Patrick Stens**
3 UStd., 10,00 €
Do., 04.03.2021, 15:00 – 17:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

## Fit für´s Online-banking – Teil 2

Wenn Sie bereits über erste Erfahrungen beim Online-banking verfügen, dann können Sie in dieser Veranstaltung Ihre individuellen Fragen klären, um mehr Sicherheit zu erlangen und die vielseitigen Möglichkeiten des Online-bankings auszuschöpfen. Die Inhalte werden am Beispiel des Online-bankings der Sparkasse Münsterland Ost vermittelt. Diese Seminare werden in Zusammenarbeit mit der Sparkasse Münsterland Ost durchgeführt. Hinweis: Wer möchte, kann sein eigenes Smartphone, Tablet oder Laptop mitbringen.

**632161**
**Patrick Stens**
3 UStd., 10,00 €
Mi., 25.11.2020, 15:00 – 17:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

**632162**
**Patrick Stens**
3 UStd., 10,00 €
Do., 18.03.2021, 15:00 – 17:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

## Bitcoin, Blockchain & Co.

Was ist ein Blockchain? Was macht Bitcoin so besonders? Wie stehen Deutschland, Europa und die Welt zu diesem Thema? An dem ersten Termin der Veranstaltung werden diese Fragen beantwortet und die Technik hinter Blockchain genauer erläutert. Dabei ist das Seminar grundlegend anfängerfreundlich angelegt.
Aktuell (Stand Januar 2020) gibt es ca. 5000 Kryptowährungen. Der Schwerpunkt des zweiten Veranstaltungstermins liegt auf sogenannten Alt(ernativen)coins und gibt einen kurzen Einblick in handverlesene Projekte. Dabei besteht die Möglichkeit, wenn gewünscht, bereits während des Seminars eigene Altcoins zu erhalten! Und das völlig gratis! Dazu sollten Sie Ihr Smartphone, einen Laptop oder ein Tablet mitbringen. Wenn Sie schon immer mal mit dem Gedanken gespielt haben, praktisch an das Thema heranzugehen, sollten Sie den zweiten Tag nicht verpassen.
Das Seminar richtet sich an Interessenten ohne Vorkenntnisse, die sich mit dem Thema näher befassen möchten. So werden auch Informationen und praktische Tipps gegeben, wo, wie und wann man Kryptowährungen kaufen oder verkaufen sollte. Wichtig in dem Zusammenhang ist aber, dass es sich nicht um eine Finanzberatung bzw. um finanziellen Rat oder das Anbieten von Investment-Strategien handelt.

**632171**
**André Keil**
4 UStd., 24,00 €
Di., 03.11.2020, 19:30 – 21:00 Uhr
Di., 10.11.2020, 19:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 205

*Vortrag*

## Google und Alexa – Sprachassistenten Fluch oder Segen

Mit Siri, Alexa und dem Google Assistant sind Sprachassistenten in aller Munde. Einerseits bieten sie heute viele Möglichkeiten, andererseits stellt sich die Frage nach dem Datenschutz. In dem Vortrag werden Sie die Möglichkeiten von Sprachassistenten ebenso wie die Vor- und Nachteile genauer kennenlernen. Zudem wird ein Ausblick gegeben, wohin die Reise in Zukunft gehen könnte. Und natürlich können Sie am Ende auch selber mit Google und Alexa sprechen – wenn Sie denn wollen.

Foto: panthermedia

**632181**
**Wolfram Rittmeyer**
3 UStd., 8,00 €
Mi., 25.11.2020, 19:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Seminar 10 - 1. OG

## Entwicklung von Voice-Apps für Sprachassistenten am Beispiel von Google Home

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Actions für den Google Assistant erstellen können. Dabei werden zuerst Grundlagen der Sprach-Interaktion behandelt und gezeigt, wie sich sprachbasierte Anwendungen von anderen unterscheiden. Zudem werden Sie in die grafische Behandlung von einkommender Sprache mit dem Tool Dialogflow eingeführt (Intent-Erkennung und -Behandlung). Am Nachmittag werden dann erste Code-Übungen vorgenommen, und Sie werden lernen, wie Sie Antworten generieren und welche Arten von Antworten es gibt.
Die Kenntnisse sind ähnlich auch auf Alexa anwendbar – im Detail aber verschieden. Voraussetzungen: Programmiererfahrung – idealerweise mit Javascript oder einer vergleichbaren Sprache.

**632191**
**Wolfram Rittmeyer**
8 UStd., 44,00 €
Sa., 05.12.2020, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

*Vortrag*

## Offene Behördendaten – Ein Wegweiser durch den Datendschungel

Unser Leben verwandelt sich zunehmend in einen Datensatz: Wir kaufen online im Internet, lesen auf Tablets und Smartphones, telefonieren digital und treffen Freunde im Netz. Jede dieser Aktivitäten hinterlässt digitale Spuren, die analysiert und gespeichert werden – häufig wissen wir es gar nicht. In diesem Vortrag wird erläutert, wie das Datensammeln in einem ganz gewöhnlichen digitalen Alltag im Netz funktioniert und wie wir uns schützen können, um selbstbewusst die eigenen Daten in die Hand zu nehmen.
Eine Anmeldung ist erforderlich.

**632201**
**Thomas Werner**
3 UStd., 10,00 €
Mi., 04.11.2020, 19:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10,

**632212**
**Thomas Werner**
3 UStd., 10,00 €
Mi., 14.04.2021, 19:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10,

Foto: panthermedia

*Vortrag*

## Eine Einführung in die Welt der Künstlichen Intelligenz und der Neuronalen Netze

Die Themen Künstliche Intelligenz und Neuronale Netze sind in den letzten Jahren sehr stark in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt. Dabei scheinen diesen Mechanismen nicht selten auch Fähigkeiten aus dem Bereich der Science-Fiction zugeschrieben zu werden.
Der Informatiker und freie Referent Erik Roguschke wird bei diesen vielschichtigen Themen Klarheit schaffen. Er wird erklären, was man genau unter dem Begriff der K.I. versteht, wie dieser in der Informatik aktuell durch Neuronale Netze besetzt ist und warum es beispielsweise gar nicht so einfach wäre, eine richtige K.I. wieder abzuschalten.

**632213**
**Erik Roguschke**
3 UStd., 10,00 €
Di., 17.11.2020, 19:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10,

**632214**
**Erik Roguschke**
3 UStd., 10,00 €
Di., 23.03.2021, 19:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10,

*Vortrag*

## Meine Spuren im Netz

Unser Leben verwandelt sich zunehmend in einen Datensatz: Wir kaufen online im Internet, lesen auf Tablets und Smartphones, telefonieren digital und treffen Freunde im Netz. Jede dieser Aktivitäten hinterlässt digitale Spuren, die analysiert und gespeichert werden – häufig wissen wir es gar nicht. In diesem Vortrag wird erläutert, wie das Datensammeln in einem ganz gewöhnlichen digitalen Alltag im Netz funktioniert und wie wir uns schützen können, um selbstbewusst die eigenen Daten in die Hand zu nehmen.

**632222**
**Michael Zimmermann**
2 UStd., 8,00 €
Do., 18.03.2021, 19:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

*Vortrag*

## Cloud & Co.

Clouds sind Webdienste, die einen einfachen Datenaustausch zwischen Personen und eine einfache Synchronisation von Daten zwischen verschiedenen Geräten ermöglichen. Sie erlauben weltweit einen flexiblen Datenzugriff. Benötigt wird dafür nur ein Internetzugang. In diesem Kurs lernen Sie, was eine Cloud ist und wie sie funktioniert. Sie erhalten einen Überblick über die verschiedenen Cloud-Dienste und deren Nutzungsmöglichkeiten. Außerdem erfahren Sie, welche Gefahren bei der Online-Speicherung lauern und was Sie deshalb beachten sollten. Falls Sie bereits eine E-Mail-Adresse und einen Zugang zu einer Cloud haben, bringen Sie Ihre Zugangsdaten mit. Teilnahmevoraussetzung: EDV-Grundkenntnisse. Eine Anmeldung ist erforderlich.

**632232**
**Frank Gehring**
2 UStd., 10,00 €
Do., 25.02.2021, 19:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

*Vortrag*

## Lass Dein Kind nicht allein! Eltern sein in einer digitalen Welt

Wie können Eltern ihren Kindern helfen, sich auf die Herausforderungen des Lebens in einer digitalen Gesellschaft vorzubereiten? Wie können Eltern ihre Kinder entwicklungsabhängig unterstützen und sie bei der Entdeckung der digitalen Welt begleiten? Diesen Fragen spürt der der Vortrag „Lass Dein Kind nicht allein– Eltern sein in einer digitalen Welt“ nach. Ausgehend von aktuellen Bestandsaufnahmen zum Umgang von Kindern mit digitalen Medien, werden typische Problemlagen im Umgang mit digitalen Medien beschrieben. Anschließend werden grundlegende Handlungsvorschläge für Erziehungshandeln vorgestellt. Zentral geht es dabei um die Frage, was aus heutiger Sicht notwendige Kompetenzen im Umgang mit digitalen Medien - auch für Eltern – sind und wie man die Kompetenzentwicklung bei seinen eigenen Kindern fördern kann.
Marc Obermöller ist Lehrer und seit Jahren für staatliche Stellen im Bereich der konzeptionellen Ausgestaltung der schulischen Bildung in der digitalen Welt tätig.

**632242**
**Marc Obermöller**
2 UStd., 8,00 €
Mi., 28.10.2020, 19:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10,

## Facebook, Twitter und Instagram – eine Einführung in die sozialen Netzwerke

Sie nutzen das Internet, haben schon öfter von Facebook, Twitter oder Instagram gehört und würden gern mehr darüber erfahren? Dieser Kurs bietet Ihnen einen leicht verständlichen Einblick in die sozialen Netzwerke. Erfahren Sie, welche Möglichkeiten diese Netzwerke bieten und wie Sie sich sicher und risikofrei anmelden und diese sozialen Netzwerke ohne Frust nutzen können. Dieser Kurs eignet sich für alle, die noch keine oder kaum Erfahrung mit den sozialen Netzwerken haben.

**632262**
**Michael Zimmermann**
3 UStd., 15,00 €
Do., 19.11.2020, 19:00 – 21:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

**632272**
**Michael Zimmermann**
3 UStd., 15,00 €
Do., 04.03.2021, 19:00 – 21:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

Foto: panthermedia

## Einführung in Instagram

Instagram ist eine mobile Applikation und eine sehr beliebte Social-Media-Plattform zum Teilen von Fotos und Videos. Mit der höchsten Nutzungsdauer pro Tag (noch vor WhatsApp) hat sich Instagram zu einem sehr beliebten Marketingkanal auch für Unternehmen entwickelt. Vor allem die Influencer auf Instagram bilden eine wichtige Anlaufstation im Online-marketing vieler Unternehmen. In dieser Veranstaltung erhalten Sie eine Einführung in Instagram, in Instagram-Marketing sowie eine Vorstellung der Möglichkeiten für den Online-marketing-Mix kleinerer oder größerer Unternehmen. Sie lernen, die App einzurichten, ein eigenes Konto aufzubauen sowie Bilder online zu stellen und zu bearbeiten. Die Teilnahme am kommunikativen Prozess, das Teilen der Inhalte und die erfolgreiche Gestaltung des eigenen Auftritts als Marketingkanal sind ebenso Inhalte der Veranstaltung. Die Instagram-App sollte im Idealfall vor Kursbeginn aus dem App-Store Ihres Anbieters bereits auf Ihr Smartphone heruntergeladen worden sein.

**632281**
**Christian Gertz**
3 UStd., 19,00 €
Do., 05.11.2020, 18:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

**632292**
**Christian Gertz**
3 UStd., 19,00 €
Do., 25.02.2021, 18:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

*Bildungsurlaub*

## Social Media Marketing für Ihr Unternehmen

Soziale Netzwerke sind zentraler Bestandteil im beruflichen Kommunikations-Mix. Dieser Bildungsurlaub zeigt, wie Social Networks für Kontakte, Kommunikation, Karriere und erfolgreiches Online-marketing strategisch konzipiert und genutzt werden können. Sie lernen, sich in sozialen Netzwerken gezielt zu bewegen und wie mit Facebook, Twitter & Co. Interessenten für die eigenen Produkte oder Dienstleistungen gewonnen werden können. Es werden Profile angelegt, Maßnahmen entwickelt und mit der richtigen Mischung aus unterschiedlichen Werkzeugen in das Empfehlungsmarketing praxisorientiert eingeführt. Steigen Sie in die Kommunikation mit Ihren Kunden ein. Teilnahmevoraussetzungen: PC- und Internet-Kenntnisse, Facebook-Account.

**632526**
**Christian Gertz**
24 UStd., 137,00 €
Mo., 10.05.2021 – Mi., 12.05.2021
10:00 – 17:00 Uhr
Anmeldeschluss: 26.04.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

# Webdesign

## Einführung in HTML5 und CSS

HTML (Hypertext Markup Language) und CSS (Cascading Style Sheets) gehören nach wie vor zu den wichtigsten Sprachen des Internets. Schon nach kurzer Lernphase lassen sich damit private Webseiten wie auch einfache Firmenauftritte hervorragend gestalten lassen. Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger, die die Grundstruktur und Syntax von HTML und die Grundlagen von CSS lernen möchten. Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows. Kursinhalt: Grundstruktur und Syntax von HTML und CSS; Meta-Informationen; Einfügen von Texten, Bildern und Links; Tabellen; Navigationsstruktur erstellen; Grundlagen CSS; Einbinden von CSS in HTML-Dokumente; Formatierung von Schrift, Absätzen, Tabellen, Rahmen etc.; Boxmodell und weitere CSS-Besonderheiten; Barrierefreiheit und Benutzerfreundlichkeit.

**633001**
**Michael Zimmermann**
16 UStd., 100,00 €
Sa., 21.11.2020, 09:00 – 16:00 Uhr
So., 22.11.2020, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

**633012**
**Michael Zimmermann**
16 UStd., 100,00 €
Sa., 20.02.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
So., 21.02.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

## Der eigene Blog mit WordPress

Online-Tagebücher, sogenannte Blogs, sind der ideale Weg, um Ihr Hobby, Ihre Reiseerlebnisse, Ihren Verein oder Ihr kleines Unternehmen im Internet zu präsentieren und sich mit anderen auszutauschen. Mithilfe von WordPress lernen Sie, wie Sie kostenlos einen vorkonfigurierten Blog online einrichten und was Sie dabei beachten sollten. Sie erfahren, wie Texte, Bilder oder Videos eingefügt und einfache Layout-Anpassungen vorgenommen werden, wie Sie dank der Kommentarfunktion mit Ihren Lesern in Kontakt bleiben und welche Einstellungen für das Teilen in Social-Media-Kanälen wichtig sind. Eigenes Material (Texte, Bilder) kann gerne mitgebracht werden. Voraussetzungen: Windows- und Internet-Grundkenntnisse, eigene E-Mail-Adresse. Keine Programmier- oder tieferen Computerkenntnisse erforderlich.

**634001**
**Jörg Kersten**
8 UStd., 60,00 €
Sa., 10.10.2020, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

**634022**
**Jörg Kersten**
8 UStd., 60,00 €
Sa., 10.04.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

## Professionelle Webauftritte mit WordPress

Ursprünglich als Blogsoftware entwickelt, hat sich WordPress längst zu einem voll funktionsfähigen Content-management-system entwickelt. Anhand Ihres eigenen konkreten Projektes lernen Sie die Grundlagen für modernes Webdesign kennen, informieren sich über die wichtigsten Funktionen & Features der Software, Relevantes zu Themes & Plug-ins und erhalten einen grundlegenden Überblick über weitere Anpassungs-, Absicherungs- und Optimierungsmöglichkeiten. Eigenes Material (Texte, Bilder) sollte mitgebracht werden.
Voraussetzungen: Windows- und Internet-Grundkenntnisse, idealerweise Grundkenntnisse in HTML und CSS (keine Voraussetzung) und ein aktives Webspace-Paket inklusive einer MySQL-Datenbank bei einem Provider Ihrer Wahl.

**634101**
**Jörg Kersten**
21 UStd., 125,00 €
Fr., 06.11.2020, 17:45 – 21:45 Uhr
Sa., 07.11.2020, 09:00 – 16:00 Uhr
So., 08.11.2020, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

**634132**
**Jörg Kersten**
21 UStd., 125,00 €
Fr., 19.02.2021, 17:45 – 21:45 Uhr
Sa., 20.02.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
So., 21.02.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

## Professionelle Webauftritte mit WordPress für Fortgeschrittene

Sie nutzen WordPress für Ihre Webseite, aber die Änderungsmöglichkeiten sind eingeschränkt und Sie können nicht umsetzen, was Sie sich wünschen? Lernen Sie mithilfe von HTML und CSS-Anpassungen Ihr WordPress ganz individuell zu gestalten. Dieser Kurs beinhaltet die Einrichtung eines Child-Themes, Änderungen und Korrekturen im CSS, praktische Tipps zur Wartung und Sicherheit von WordPress sowie die Anpassung der wichtigsten Plug-ins und Widgets. Voraussetzung: eine existierende Wordpress-Installation mit Admin-Zugang.

**634212**
**Jörg Kersten**
12 UStd., 80,00 €
Fr., 23.04.2021, 17:45 – 21:45 Uhr
Sa., 24.04.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

Foto: panthermedia

*Bildungsurlaub*

## Professionelle Webauftritte mit WordPress

Ursprünglich als Blogsoftware entwickelt, hat sich WordPress längst zu einem voll funktionsfähigen Content-managementsystem entwickelt. Anhand Ihres eigenen konkreten Projektes lernen Sie die wichtigsten Funktionen & Features der Software, Relevantes zu Themes & Plug-ins und erhalten einen grundlegenden Überblick über weitere Anpassungs-, Absicherungs- und Optimierungsmöglichkeiten kennen und erfahren, wie Sie Blogs und News-Bereiche in ihre Website integrieren. Eigenes Material (Texte, Bilder) sollte mitgebracht werden. Voraussetzungen: Windows- und Internet-Grundkenntnisse, idealerweise Grundkenntnisse in HTML und CSS (keine Voraussetzung) und ein aktives Webspace-Paket inklusive einer MySQL-Datenbank bei einem Provider Ihrer Wahl.

**634236**
**Jörg Kersten**
24 UStd., 137,00 €
Mo., 10.05.2021 – Mi., 12.05.2021
09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 26.04.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

## Suchmaschinenoptimierung (SEO)

Ein wichtiges Ziel einer jeden Webseite ist ein gutes Ranking in den Ergebnissen der Suchmaschinen. Erlernen Sie an praktischen Beispielen und anhand von nützlichen Tools, wie Sie die eigene Webseite im Ranking bei Google und Co positiv beeinflussen können. Hierbei wird die Wichtigkeit der einzelnen Webseitenkomponenten analysiert und veranschaulicht. Lernen Sie, wie Suchmaschinen das Web indexieren, und profitieren Sie von diesem Wissen bei den Suchergebnissen im Internet.

**635401**
**Michael Zimmermann**
6 UStd., 34,00 €
Mo., 09.11.2020, 18:30 – 21:00 Uhr
Mo., 16.11.2020, 18:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

**635422**
**Michael Zimmermann**
6 UStd., 34,00 €
Mo., 15.03.2021, 18:30 – 21:00 Uhr
Mi., 17.03.2021, 18:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

# Layout, Bild- und Videobearbeitung

## Design für Nichtdesigner – kompakt

Sie sind Existenzgründer/-in, Berufsneuling, Quereinsteiger/-in oder Mitarbeiter/-in mit einem neuen Aufgabenbereich und sollen als nicht ausgebildete Grafikerin oder als nicht ausgebildeter Grafiker originelle Einladungen, individuelle Visitenkarten, ansprechende Flugblätter, aussagefähige Plakate, perfekt formatierte Broschüren und gelungenes WebGrafik-Design gestalten? Anhand praktischer Beispiele erlernen Sie gestalterische Grundregeln in Bezug auf Layout, Farben, Bilder, Schriften, Blattaufteilung, Hintergründe, Anordnungen und die Kombination möglicher Elemente. Sie erhalten einen Blick für gelungenes Design und lernen, bekannte (und unbekannte) Klippen, Fallstricke und Fehler zu umschiffen. Darüber hinaus werden fachliche Informationen zu z. B. Dateiformaten, Farbräumen, Bildauflösungen und Druckvorbereitung vermittelt. Voraussetzung: PC-Kenntnisse.

**640012**
**Elke Fischer**
16 UStd., 108,90 €
So., 10.01.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
So., 17.01.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

*Elke Fischer, Dozentin für Layout und Bildbearbeitung*

*Bildungsurlaub*

## Design für Nichtdesigner

Sie sind Existenzgründer/-in, Berufsneuling oder Quereinsteiger/-in und sollen als nicht ausgebildete Grafikerin oder als nicht ausgebilderter Grafiker originelle Einladungen, individuelle Visitenkarten, ansprechende Flugblätter, aussagefähige Plakate und perfekt formatierte Broschüren gestalten? Oder Sie programmieren, texten oder leiten Projekte und sollen mit dem Designer eine gemeinsame Sprache sprechen? Dieser Bildungsurlaub richtet sich außerdem an Personen, die bereits gestalterisch tätig sind. Sie lernen in dieser Veranstaltung neue Methoden kennen. Anhand praktischer Beispiele erfolgt ausgehend von der Planung eines Layout-Projekts die praktische und effiziente Umsetzung unter Beachtung gestalterischer Grundregeln in Bezug auf Layout, Farben, Bilder, Schriften, Blattaufteilung, Hintergründe, Grafiken, Anordnungen und die Kombination möglicher Elemente. Sie erhalten einen klaren Blick für ein gelungenes und weniger gelungenes Design und lernen bekannte (und unbekannte) Klippen, Fallstricke und Fehler zu umschiffen. Darüber hinaus werden fachliche Informationen zu z. B. Dateiformaten, Farbräumen, Bildauflösungen und Druckvorbereitung vermittelt.

**640026**
**Elke Fischer**
24 UStd., 145,90 €
Mo., 31.05.2021 – Mi., 02.06.2021
09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 17.05.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

Als Vorbereitung zu unseren Online-Veranstaltungen bieten wir einen Zoom-Techniktest für Kursteilnehmende an
s. S. 226

*Online-Veranstaltung*

## Einführung in Inkscape

Inkscape ist ein kostenloses und leistungsfähiges Programm zum Erstellen und Bearbeiten von Vektorgrafiken. In diesem Online-Seminar lernen das Erstellen von ersten einfachen Objekten, das Zeichnen von eigenen Pfaden und erhalten einen kleinen Ausblick auf die umfangreiche Welt der Vektorillustrationen. Voraussetzung Grundkenntnisse in Windows

**641012**
**Elke Fischer**
2 UStd., 20,00 €
Mi., 16.06.2021, 18:00 – 19:30 Uhr

*Bildungsurlaub*

## Grafik mit Illustrator CC

In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie eine Einführung in die Grundlagen des Arbeitens mit Vektorgrafiken am Beispiel von Adobes Illustrator CC. Sie lernen die Arbeitsoberfläche sowie die wichtigsten Werkzeuge und Befehle kennen, mit Text und Ebenen zu arbeiten und Farben und Verläufe zu verwenden. Anhand praxisorientierter Beispiele und elementarer Konzepte wird gezeigt, wie Gestaltungsideen erfolgreich und effizient umgesetzt werden können mit dem Ziel, eine hochwertige Druckausgabe zu erstellen. Voraussetzungen: sichere Windows- oder Mac-Kenntnisse.

**642506**
**Elke Fischer**
24 UStd., 137,00 €
Mi., 26.05.2021 – Fr., 28.05.2021
09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 10.05.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

## Einführung in das Layoutprogramm Adobe InDesign CC

Das eigene Faltblatt, den Flyer oder die Einladungskarte professionell gestalten. Dieser Kurs bietet eine Einführung in das Layoutprogramm InDesign CC. InDesign CC bietet nicht nur dem Profi die Möglichkeiten zur Umsetzung seiner Wünsche, auch der ambitionierte Laie kommt hier auf seine Kosten. Inhalte des Kurses sind u. a.: das Programm und der Umgang mit seinen Werkzeugen, Texterstellung und Formsatz, Bild- und Grafikimport, Platzieren von Texten und Bildern, Ausschnitte, Tabellen und Farben sowie die Ausgabe über Drucker und als PDF-Format. Ziel des Kurses ist die Erstellung eines eigenen Faltblattes. Voraussetzungen: sichere Windows- oder Mac-Kenntnisse.

**643001**
**Iris Schoell**
21 UStd., 125,00 €
Fr., 13.11.2020, 17:45 – 21:45 Uhr
Sa., 14.11.2020, 09:00 – 16:00 Uhr
So., 15.11.2020, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

**643102**
**Iris Schoell**
18 UStd., 110,00 €
Mo., 01.02.2021 – Mo., 22.02.2021
Mo., Mi., 18:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

## Adobe InDesign CC – Aufbaukurs

Anhand praxisorientierter Projekte lernen Sie in Schritt-für-Schritt-Anleitungen die erweiterten Möglichkeiten von InDesign kennen. Schwerpunkt des Kurses ist das Arbeiten mit komplexen Formatierungen, die Ihnen bei umfangreicheren Projekten eine große Arbeitserleichterung bieten. Die Anwendung von Zeichen-, Absatz- bzw. Objektformaten ist dabei Thema, ebenso wie das Einbinden von Tabellen und deren Formatierung. Weitere Themen sind die Erstellung einer druckfähigen PDF-Datei, die Aktivierung von Hyperlinks in interaktiven PDFs, Objekteffekte und die Grundeinstellung eines passenden Colormanagements. Voraussetzungen: InDesign-Grundkurs bzw. vergleichbare Grundkenntnisse in InDesign.

**643222**
**Jörg Kersten**
9 UStd., 65,00 €
Mo., 01.03.2021 – Mo., 08.03.2021
Mo., Mi., 18:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

## Workshop InDesign

Sie arbeiten mit Adobe InDesign, möchten aber gewisse Arbeitsabläufe, Werkzeuge, Funktionen oder Voreinstellungen besser verstehen. Sie sind interessiert an einem besseren Workflow, möchten Dokumente systematischer aufbauen, Textformatierungen automatisch erstellen, Korrekturmöglichkeiten effektiver nutzen, Textumbrüche besser gestalten? Sie sind unsicher bei dem Erstellen eines druckfertigen PDFs? Bringen Sie all Ihre Fragen mit in diesen Workshop. Anhand eines durchgängigen Projektes und an geeigneten Beispielen werden alle wichtigen Arbeitsschritte erklärt und Ihre Fragen verständlich beantwortet. Voraussetzung: Grundkenntnisse InDesign.

**643312**
**Jörg Kersten**
8 UStd., 93,60 €
Sa., 08.05.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

*Bildungsurlaub*

## Bildbearbeitung mit Photoshop CC und Layout mit InDesign CC – ein gemischtes Doppel?

Das Bild Ihrer Broschüre sieht irgendwie flau aus? Die Textdarstellung des Faltblattes ist unspektakulär? Dieser Bildungsurlaub führt Sie in einer Woche in zwei perfekt zusammenpassende Programme ein: das Layoutprogramm Adobe InDesign und das Bildbearbeitungsprogramm Adobe Photoshop. Dieser Bildungsurlaub vermittelt neben den Inhalten der Einzelkurse (siehe Einführung InDesign und Einführung in die digitale Bildbearbeitung mit Photoshop) das Zusammenspiel beider Programme. Der Schwerpunkt der Bildbearbeitung liegt hier jedoch deutlich in der Druckvorstufe. Ziel des Kurses ist, anhand der Erstellung einer mehrseitigen bebilderten Broschüre die jeweiligen Werkzeuge und ihre Funktionen kennen- und nutzen zu lernen. Voraussetzungen: sichere Windows-Kenntnisse.

**644216**
**Jörg Kersten**
40 UStd., 227,00 €
Mo., 14.06.2021 – Fr., 18.06.2021
09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 31.05.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

*Bildungsurlaub*

## Der Creative Adobe Bildungsurlaub: Aufbaukurs Photoshop, Illustrator und InDesign und ihr programmübergreifendes Zusammenspiel

Sie arbeiten bereits mit den Programmen Adobe Photoshop, Adobe Illustrator und Adobe InDesign und wollen Ihre Kenntnisse in den drei Gestaltungsprogrammen festigen und vertiefen. Sie erhalten tiefgehende Kenntnisse der Bildbearbeitung und Korrektur, wie z.B. Einstellungsebenen, Schnittebenen, Masken und Kanäle. Sie arbeiten mit fortgeschrittenen Funktionen von Illustrator und lernen, Projekte mit InDesign strukturiert umzusetzen. Seminarschwerpunkte sind, die drei Programme effektiv zu kombinieren und Themen wie Farbmanagement, Ebenen, Pfade, Farben, Verläufe, Freistellen von Bildern, Farbräume, Auflösung und das Erstellen druckfähiger PDFs zu vertiefen. Voraussetzung: Windows-Kenntnisse und grundlegende Kenntnisse in Photoshop, Illustrator und InDesign.

**644516**
**Elke Fischer**
40 UStd., 213,60 €
Mo., 26.04.2021 – Fr., 30.04.2021
09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 12.04.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

*Jörg Kersten, Dozent für Foto- und Bildbearbeitungskurse*

*Online-Veranstaltung*

## Affinity Photo-Einstieg

Affinity Photo ist eine günstige, aber auch professionelle Alternative zu Adobe Photoshop im Bereich der digitalen Bildbearbeitung. In der Online-Schulung lernen Sie die Benutzeroberfläche von Affinity Photo und die wichtigsten Werkzeuge kennen. Sie lernen mit Affinity Photo digitale Fotos und Bilder zu optimieren und zu retuschieren und lernen, wie Sie Bilder sinnvoll für Printmedien und das Internet im richtigen Farbmodus, in der richtigen Auflösung und Komprimierung speichern bzw. exportierten.

**644612**
**Elke Fischer**
4 UStd., 40,00 €
Mo., 25.01.2021, 18:00 – 19:30 Uhr
Mi., 27.01.2021, 18:00 – 19:30 Uhr

Als Vorbereitung zu unseren Online-Veranstaltungen bieten wir einen Zoom-Techniktest für Kursteilnehmende an s. S. 226

*Online-Veranstaltung*

## Affinity Designer-Einstieg

Das Vektorgrafikprogramm Affinity Designer ist eine kostengünstige Alternative zu Adobe Illustrator. In der Online-Schulung lernen Sie die Oberfläche und die wichtigsten Funktionen des Programms kennen und lernen, wie Sie Ihre Illustrationen mühelos umsetzen. Danach können Sie qualitativ hochwertige Logos, Infografiken, Anzeigen, und Visitenkarten schnell und effektiv gestalten.

**644622**
**Elke Fischer**
4 UStd., 40,00 €
Mo., 11.01.2021, 18:00 – 19:30 Uhr
Mi., 13.01.2021, 18:00 – 19:30 Uhr

*Online-Veranstaltung*

## Affinity Publisher-Einstieg

Affinity Publisher ist eine kostengünstige Alternative zu Adobe InDesign im Bereich DTP/Desktop Publishing. In der Online-Schulung lernen Sie die wesentlichen Funktionen von Affinity Publisher kennen, um herausragende Layouts für den Druck, das Web und digitale Publikationen herzustellen. Schließlich bereiten wir das Ergebnis für den Ausdruck vor und exportieren druckfähige Daten.

**644632**
**Elke Fischer**
4 UStd., 40,00 €
Mo., 18.01.2021, 18:00 – 19:30 Uhr
Mi., 20.01.2021, 18:00 – 19:30 Uhr

*Online-Veranstaltung*

## Einführung in Gimp

Gimp ist ein kostenloses und leistungsfähiges Programm zur Bildbearbeitung. In diesem Online-Seminar lernen Sie Grundsätzliches über Größe, Auflösung und Dateiformate, über Bildausschnitte und Bildoptimierung und-retusche. Weiterhin erhalten Sie einen kleinen Ausblick auf die umfangreiche Welt der Bildbearbeitung mit Ebenen und Masken. Voraussetzung Windowsgrundkenntnisse.

**645001**
**Elke Fischer**
2 UStd., 20,00 €
Di., 03.11.2020, 18:00 – 19:30 Uhr

## Gimp – Bildbearbeitung kostenlos

Gimp ist ein leistungsstarkes, frei verfügbares, kostenloses Programm zur Bildbearbeitung und Gestaltung. Dieses Seminar bietet einen leichten Einstieg in Gimp. Zunächst machen Sie sich mit der Arbeitsweise von Gimp vertraut. Anhand von Übungen lernen Sie Schritt für Schritt Arbeitstechniken kennen, mit denen Sie schnell und effektiv Fotos bearbeiten und deren Qualität optimieren. Weitere Inhalte sind Auswahlen, Ebenen und Werkzeuge zur Optimierung und Retusche von Fotos. Gerne können Sie zu diesem Seminar eigenes Bildmaterial mitbringen. Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse.

**645112**
**Sabine Kania**
12 UStd., 80,00 €
Di., 16.03.2021 – Do., 25.03.2021
Di., Do., 18:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

*Online-Veranstaltung*

## Gimp – Ebenenmasken

Mit Ebenenmasken fängt die Bildbearbeitung erst an, richtig Spaß zu machen. In diesem Online-Seminar bekommen Sie den Einstieg in die zerstörungsfreie Bearbeitung von Fotos. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Gimp

**645201**
**Elke Fischer**
2 UStd., 20,00 €
Do., 05.11.2020, 18:00 – 19:30 Uhr

## Vom Digitalbild zum persönlichen Fotobuch – Schritt für Schritt

Persönlich gestaltete Fotobücher sind das Trendprodukt im Bereich der digitalen Fotografie. In diesem Kurs entstehen mit einer erprobten kostenlosen Gestaltungs-Software Bildbände, die private Erlebnisse wie Urlaubsreisen, Familienfeste u. v. m. eindrucksvoll präsentieren. Schritt für Schritt wird vermittelt, wie ein Fotobuch angelegt und bestellt wird. Dabei werden auch einfache Möglichkeiten der Bildbearbeitung und Verbesserung behandelt und gezeigt, wie Bilder arrangiert und mit Texten versehen werden. Fotobücher dienen aber nicht nur dazu, um Fotos und Erlebnisse zu präsentieren, sondern auch um sie zu archivieren und in besonderer Form zu verschenken. Durch die Kooperation des Landesverbandes der Volkshochschulen e. V. mit verschiedenen Firmen erhalten Sie einen Fotobuch-Gutschein, mit dem Sie sich Ihr erstes Fotobuch kostenfrei bestellen können. Eigene Bilder auf einem USB-Stick können Sie gerne mitbringen.

**646001**
**Jörg Kersten**
8 UStd., 44,00 €
Sa., 24.10.2020, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

**646112**
**Jörg Kersten**
8 UStd., 44,00 €
Sa., 27.03.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

Foto: shutterstock

## Einführung in die digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC

Diese Kurse bieten eine Einführung in die digitale Bildbearbeitung am PC und gleichzeitig in Adobe Photoshop CC, den Klassiker unter den Bild- und Fotobearbeitungsprogrammen. Photoshop CC ist der professionelle Standard in der Bildbearbeitung, er bietet aber auch dem ambitionierten Laien eine umfangreiche Palette zur digitalen Bearbeitung von Bildmaterial, die es ermöglicht, Fotografien bzw. Bilder zu optimieren, anzupassen, aber auch vollkommen neu zu gestalten. Inhalte sind u. a.: Werkzeuge in Photoshop und deren Handhabung, Freistellen von Bildelementen, Erstellen von Fotomontagen, Arbeiten mit Ebenen, Bildretusche, Farbbehandlung, Einsatz von Filtern, Datei- und Speicherformate. Voraussetzung für die Teilnahme sind sichere Kenntnisse im Umgang mit dem PC oder Mac.

**648001**
**Iris Schoell**
18 UStd., 110,00 €
Di., 03.11.2020 – Di., 08.12.2020
6 x dienstags, 18:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

**648522**
**Jörg Kersten**
18 UStd., 110,00 €
Fr., 05.03.2021, 17:45 – 21:45 Uhr
Sa., 06.03.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
So., 07.03.2021, 09:00 – 13:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

**648542**
**Iris Schoell**
18 UStd., 110,00 €
Di., 13.04.2021 – Di., 18.05.2021
6 x dienstags, 18:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

## Photoshop CC – Einführung in die digitale Bildbearbeitung

Dieser Photoshop Crashkurs findet in einer kleinen Intensivlerngruppe mit max. 6 Teilnehmenden statt, damit Sie das professionelle Bildbearbeitungsprogramm Photoshop CC schnell und effektiv erlernen. Neben einer Einführung in die umfangreiche Palette der Möglichkeiten zur Bild- und Fotobearbeitung wird dieser Kurs auch Zusatzmodule des Programms, wie die Arbeit mit Masken und Alphakanälen, vorstellen. Voraussetzung für die Teilnahme sind sichere Kenntnisse im Umgang mit dem PC oder Mac.

**648712**
**Jörg Kersten**
8 UStd., 92,00 €
Sa., 16.01.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

**648732**
**Jörg Kersten**
8 UStd., 92,00 €
Sa., 12.06.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

## Photoshop CC – Aufbaukurs

In diesem Kurs arbeiten Sie mit Masken und Füllmethoden, die Ihnen mehr Kreativität und bessere Ergebnisse bieten, einfacher, als Sie denken. Dieses sogenannte nicht destruktive Arbeiten behält die Ebene bei und erlaubt mehr Arbeitsgeschwindigkeit: Füllmethoden sind die Reaktion einer Ebene auf die darunter liegende. Masken/Alphakanäle geben Ihnen viele neue Möglichkeiten: Z. B. erscheinen Bildbereiche transparent oder farblich verändert oder die Schärfe wird partiell modifiziert – immer mit der Möglichkeit der Korrektur. Weitere Inhalte: Stapelverarbeitung, Farb- und Schärfekorrekturen in Kombination mit Einstellungsebenen, Ebenenstile, Tipps und Tricks und Ihre Fragen. Voraussetzungen: sicherer Umgang mit dem Betriebssystem, sichere Photoshop-Grundkenntnisse.

**648822**
**Jörg Kersten**
16 UStd., 100,00 €
Sa., 20.03.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
So., 21.03.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

*Bildungsurlaub*

## Einführung in die digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC

Dieser Bildungsurlaub bietet eine Einführung in die digitale Bildbearbeitung am PC und gleichzeitig in Adobe Photoshop CC, den Klassiker unter den Bild- und Fotobearbeitungsprogrammen. Photoshop CC ist der professionelle Standard in der Bildbearbeitung, er bietet aber auch dem ambitionierten Laien eine umfangreiche Palette zur digitalen Bearbeitung von Bildmaterial, die es ermöglicht, Fotografien bzw. Bilder zu optimieren, anzupassen, aber auch vollkommen neu zu gestalten. Inhalte sind u. a.: Werkzeuge in Photoshop und deren Handhabung, Freistellen von Bildelementen, Erstellen von Fotomontagen, Arbeiten mit Ebenen, Bildretusche, Farbbehandlung, Einsatz von Filtern, Datei- und Speicherformate. Voraussetzungen: sicherer Umgang mit dem PC oder Mac.

**649116**
**Elke Fischer**
40 UStd., 215,00 €
Mo., 02.08.2021 – Fr., 06.08.2021
09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 19.07.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

Als Vorbereitung zu unseren Online-Veranstaltungen bieten wir einen Zoom-Techniktest für Kursteilnehmende an s. S. 226

*Online-Veranstaltung*

## Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop: Auswählen und Freistellen

Für das Freistellen gibt es eine Menge unterschiedlicher Techniken, aber nicht jede ist in jedem Fall geeignet. Haare müssen z.B. anders freigestellt werden als eine Glasflasche oder ein Auto. Sie lernen den effektiven Einsatz der Auswahlwerkzeuge, spezielle Freistell-Funktionen, elegante Lösungen für Objekte mit schwierigen Konturen, filigranen Strukturen und Transparenzen. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Photoshop.

**649212**
**Elke Fischer**
2 UStd., 20,00 €
Mo., 08.02.2021, 18:00 – 19:30 Uhr

*Online-Veranstaltung*

## Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop: Arbeiten mit Ebenen

In diesem Online-Seminar lernen Sie mit Ebenen effektiv zu arbeiten, sie zu gruppieren und zu verbinden. Sie fügen Fotos zu Fotomontagen zusammen, bestimmen die Deckkraft, verwenden Ebenenstile, setzen Schnittmasken und Füllebenen ein und wenden Ebenenmodi an. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Photoshop.

**649232**
**Elke Fischer**
2 UStd., 20,00 €
Di., 09.02.2021, 18:00 – 19:30 Uhr

*Online-Veranstaltung*

## Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop: Bildkorrektur und Retusche

In diesem Online-Seminar lernen Sie mit Ebenen effektiv zu arbeiten, sie zu gruppieren und zu verbinden. Sie fügen Fotos zu Fotomontagen zusammen, bestimmen die Deckkraft, verwenden Ebenenstile, setzen Schnittmasken und Füllebenen ein und wenden Ebenenmodi an. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Photoshop.

**649252**
**Elke Fischer**
2 UStd., 20,00 €
Do., 11.02.2021, 18:00 – 19:30 Uhr

*Online-Veranstaltung*

## Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop: Kanäle und Masken

Mit Ebenenmasken fängt die Bildbearbeitung erst an, richtig Spaß zu machen. In diesem Online-Seminar bekommen Sie den Einstieg in die zerstörungsfreie Bearbeitung von Fotos. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Photoshop

**649272**
**Elke Fischer**
2 UStd., 20,00 €
Fr., 12.02.2021, 18:00 – 19:30 Uhr

## Einführung in Adobe Lightroom CC

Mit Lightroom CC („Classic“, Version 2015) entwickeln Sie Ihre digitalen Fotografien einfach und zugleich professionell. Gleichzeitig können Sie Ihre Fotos verwalten, organisieren und strukturiert speichern. Im Einsteigerkurs lernen Sie, Lightroom an Ihre Bedürfnisse anzupassen. In der Bibliothek werden Schlagworte vergeben, damit Sie Ihre digitalen Schätze zielsicher finden können. Das Modul zur Entwicklung der Roh-Daten erleichtert den Umgang und verbessert die Qualität Ihrer Aufnahmen enorm. Hochwertige Ausdrucke und Diashows runden die Arbeit mit Lightroom ab. Voraussetzungen: sichere Windows-Kenntnisse.

**649601**
**Jörg Kersten**
12 UStd., 69,00 €
Mo., 26.10.2020 – Mi., 04.11.2020
Mo., Mi., 18:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

**649632**
**Jörg Kersten**
12 UStd., 69,00 €
Sa., 06.02.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
So., 07.02.2021, 10:00 – 13:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

## Mit Lightroom CC und Photoshop CC zum perfekten Foto

In diesem Kurs lernen Sie professionelle Techniken in Lightroom, um das Maximale aus Ihren Fotos herauszuholen. Photoshop wird zusätzlich mit in den Workflow der Fotobearbeitung einbezogen. Schritt für Schritt erfahren Sie anhand von Beispielen, wie Sie Lightroom und Photoshop für die Erstellung Ihres perfekten Fotos nutzen. Ausgehend von dem Bearbeiten eines Panorama-Fotos, werden verschiedene Techniken vermittelt, wie Sie Mehrfachbelichtungen für sich anwenden können. Außerdem wird gezeigt, welche Möglichkeiten man mit der sogenannten Focus-Stacking-Methode hat. Die Bearbeitung erfolgt zunächst an zur Verfügung gestelltem RAW-Bildmaterial, im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, mit eigenen Aufnahmen das Erlernte nochmals zu vertiefen. Neben der Bildbearbeitung werden Ihnen zusätzlich Tipps und Tricks zu Aufnahmetechniken mit auf den Weg gegeben. Grundkenntnisse in Lightroom und Photoshop sind hilfreich, aber nicht erforderlich.

**649701**
**Matthias Lappe**
9 UStd., 59,00 €
Mi., 25.11.2020 – Mi., 09.12.2020
3 x mittwochs, 18:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

**649712**
**Matthias Lappe**
9 UStd., 59,00 €
Mo., 03.05.2021 – Mo., 17.05.2021
3 x montags, 18:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

## Fotoideen mobil von unterwegs mit dem Smartphone oder Tablet

Gestalten Sie mit Ihrem Smartphone oder Tablet Fotoprodukte von cewe, jederzeit und überall, ob auf Reisen oder von zu Hause aus. Mit Leichtigkeit und Spaß können Sie in wenigen Schritten mit Ihren persönlichen Fotos Ihr individuelles Fotobuch gestalteten, Ihren individuellen Fotokalender erschaffen oder eine Postkarte mit eigenem Briefmarkenmotiv versenden. Cewe bietet Ihnen hierfür eine große Auswahl von Layout-Vorlagen, die die Gestaltung erleichtern. Ihre Produkte können Sie direkt von Ihrem Smartphone oder Tablet bestellen und auch ganz bequem Fotoabzüge bestellen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes mobiles Gerät mit, auf dem schon die App cewe fotowelt installiert sein sollte.

**649752**
**Elke Fischer**
6 UStd., 34,00 €
Mo., 07.06.2021, 14:30 – 17:00 Uhr
Mi., 09.06.2021, 14:30 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

*Foto: shutterstock*

## Mit Smartphone-Apps zum perfekten Bild

Smartphones und Tablets verfügen über zahlreiche Möglichkeiten und Funktionen. In diesem Kurzseminar lernen Sie, mit einer Auswahl an Apps einfache Bildkorrekturen bis hin zu einem perfekten Bild direkt am Smartphone oder Tablet umzusetzen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone oder Tablet mit. In diesem Kurs arbeiten wir mit PixlrExpress+, Photoshop Express und Snapseed. Diese Gratisapps sollten Sie zu Kursbeginn bereits auf Ihrem Gerät installiert haben.

**649822**
**Jörg Kersten**
6 UStd., 34,00 €
Sa., 27.02.2021, 13:00 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

## Mit Smartphone-Apps zum perfekten (Urlaubs)Video

Das Urlaubs-Gepäck klein halten bedeutet, die Kameraausrüstung zu nutzen, die man immer dabei hat: das Smartphone. Die Qualität der Foto- und Video-Aufnahmen dieser Geräte wird immer besser, Apps mit detaillierten Einstellungsmöglichkeiten perfektionieren die Aufnahmen und mobile Schnittprogramme erleichtern die Gestaltung. Im Kurs lernen Sie die Grenzen der Smartphone-Videografie kennen, welches Zubehör sinnvoll sein kann und wie man in kurzer Zeit aus wenigen Sequenzen einen ansprechenden Film erstellen kann. Dabei steht in diesem Workshop die Praxisorientierung im Vordergrund. Sie benötigen ein eigenes Smartphone mit der Möglichkeit, neue Apps zu installieren (und gegebenenfalls auch zu kaufen).

**649912**
**Jörg Kersten**
8 UStd., 44,00 €
So., 14.03.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

Foto: shutterstock

## Home Videos mit kleinem Equipment drehen

Eine gute Idee, ein Darsteller oder eine Darstellerin und eine (Foto-) Kamera reichen schon und los geht“s: Home Videos kann man auch mit kleinem Equipment drehen. Eine Systemkamera oder DSLR-Kamera und ein Stativ, genügend natürliches oder künstliches Licht und ein guter Ton reichen, um ein handgemachtes One-Shot-Video, zum Beispiel für Youtube, zu produzieren. Natürlich werden Inhalte, Sie selbst als Hauptdarsteller oder zusätzliche Darstellerinnen und Darsteller und eine Location für den Dreh gebraucht. Mit einem Manuskript, einer geplanten Szenenabfolge oder einem Storyboard, kann daraus sogar ein Kurzporträt werden. Wie alles zu einem ausdrucksstarken Clip wird, zeigt eine Nachwuchs-Filmemacherin und Journalistin, die schon ganz persönliche Porträts gedreht hat. Sie hat dabei internationalen und münsterischen Künstlern und Künstlerinnen bei ihrer Arbeit zugeschaut und sie lebendig in Szene gesetzt.

**649930**
**Daria Berejnistkaia**
8 UStd., 40,00 €
Sa., 26.09.2020, 10:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

## Home Videos schneiden und nachbearbeiten

Ein Youtube- oder Home-Video kann zuhause oder mit Freunden mit der Handykamera oder mit der DSLR-Kamera aufgenommen werden. Wer sein Video schneiden möchte, kann die Software Davinci Resolve kostenlos nutzen. Auch schriftliche (Unter-) Titel oder „Bauchbinden“ erleichtern das Verfolgen der gesprochenen Inhalte. Und kreative Effekte können als after effects hinterher angewendet werden oder Stop Motion-Tricks für Animationen eingefügt werden. In diesem Kurs lernen Sie, aus Home Videos eine schöne Video Präsenz für die eigene Homepage zu gestalten. Auch eine spätere Distanzbetreuung zuhause ist möglich.

**649935**
**Daria Berejnistkaia**
8 UStd., 40,00 €
So., 27.09.2020, 10:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

## Cineastisches Filmen mit Handykameras

Ja, es ist möglich, mit dem Handy zu filmen. Oscarpreisträger Steven Soderbergh macht es im Kinofilm vor. Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen des Filmemachens, dabei steht die kompakte Handykamera im Fokus. Gezeigt wird, wie man das meiste aus ihr herausholt, welche Apps dabei helfen können und welches zusätzliche Equipment sich lohnen würde. Wir werden gemeinsam Filmbeispiele analysieren und mit den erlernten Kenntnissen eine Szene drehen. Von der Kameraführung und –einstellungen und kleinen Tricks, die den Unterschied machen, bis zum Dreh einer kurzen Filmsequenz werden wir wichtige Schritte des Filmemachens ansprechen.
Alles was Sie mitbringen müssen, ist Ihr aufgeladenes Smartphone. Bitte die kostenpflichtige App Filmic pro vorab auf das Smartphone laden.

**649940**
**Mustafa Khalaf**
8 UStd., 48,00 €
Sa., 10.10.2020, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

**649945**
**Mustafa Khalaf**
8 UStd., 48,00 €
Sa., 06.03.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

## Cineastisches Filmen mit DSLR‘s

Die meisten professionellen Videos, die Sie auf Streaming-Plattformen wie Youtube sehen, wurden mit einer digitalen Systemkamera aufgenommen. Aber das Aufstellen des Gerätes und der Druck auf den Auslöser alleine reichen selten aus, um einen guten Film zu produzieren. Neben technischen und handwerklichen Kenntnissen wird in diesem Kurs auch filmtheoretisches Wissen vermittelt. Für eine gelungene Produktion sollten Sie natürlich auch die Handhabung der Kamera beherrschen. Wir gehen alle relevanten Funktionen Ihrer Kamera durch, probieren verschiedene Arten der Kameraführung und sprechen auch über mögliches zusätzliches Equipment und die Postproduktion. Alles was Sie mitbringen müssen, ist Ihre DSLR-Kamera. Soll im Einzelfall eine Kamera gestellt werden, teilen Sie dies bei der Anmeldung mit.

**649950**
**Mustafa Khalaf**
8 UStd., 56,00 €
Sa., 14.11.2020, 10:00 – 17:00 Uhr
Container, Seminar 1 - EG

**649955**
**Mustafa Khalaf**
8 UStd., 56,00 €
Sa., 27.02.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
Container, Seminar 1 - EG

## Filmschnitt mit Final Cut Pro

In diesem Kurs werden ihnen die Grundlagen des nichtlinearen Videoschnitts vermittelt, aber auch theoretisches Wissen zur Kunstform der meist unterschätzten Schnittarbeit wird Ihnen näher gebracht. Nachdem Sie die Bedienung des Programms gelernt haben, werden Ihnen Aufnahmen eines Musikvideos zur Verfügung gestellt und Sie dürfen ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Alle Hindernisse, die bei diesem Prozess auftreten, können und sollen sofort kommuniziert werden. Ziel ist es, dass Sie lernen ihre Vorstellungen mit dem Programm umsetzen zu können. Wer eigenes Bildmaterial für einen Videoclip besitzt, kann es gerne mitbringen. Voraussetzungen: Grundkenntnisse Mac OS.

**649960**
**Mustafa Khalaf**
10 UStd., 60,00 €
Sa., 17.04.2021, 13:00 – 18:00 Uhr
So., 18.04.2021, 13:00 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

## Infos animieren – Erklärvideos erstellen

Wollen Sie Infos in einer Zeichnung anschaulich darstellen, einzelne Szenen skizzieren, animieren und zu einem Erklärvideo zusammenfügen? Stellen Sie Zusammenhänge, Zahlen oder Mengen anschaulich dar oder machen Sie Abläufe anschaulich. Sie entwerfen einfache Motive und erwecken sie zum Leben. Werden sie selber kreativ. Medienpädagogin Gaby Schlüter zeigt die notwendigen Arbeitsschritte und gibt Ihnen wertvolle Tipps. Bitte für analoges Arbeiten Bleistifte (mittelweich), Radiergummi und Papierschere mitbringen.

**649965**
**Gaby Schlüter**
14 UStd., 84,00 €
Sa., 07.11.2020, 10:00 – 16:00 Uhr
So., 08.11.2020, 10:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

Foto: shutterstock

## CAD

Foto: fotolia.de

*Bildungsurlaub*

### CAD Autodesk Revit

Dieser Bildungsurlaub richtet sich überwiegend an Personen aus dem bautechnischen Bereich. Es können jedoch auch Zielgruppen aus anderen Bereichen teilnehmen. Folgende Kenntnisse und Fertigkeiten werden vermittelt: Nutzung der grundlegenden Funktionen des Programms zur Erstellung eines 3-D-Modells, Arbeiten mit Änderungsbefehlen und Familien, Erstellen von Ansichten und Plänen auf Grundlage des 3-D-Modells sowie die Beschriftung und Bemaßung der Zeichnungen. Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse.

**650206**
**Neele Ohlrogge**
40 UStd., 215,00 €
Mo., 22.03.2021 – Fr., 26.03.2021
09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 08.03.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

**650216**
**Neele Ohlrogge**
40 UStd., 215,00 €
Mo., 02.08.2021 – Fr., 06.08.2021
09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 19.07.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

## Programmierung

### Allgemeine Grundlagen der Programmierung am Beispiel von Visual Basic.net

Der Kurs wendet sich an alle, die eine Programmiersprache wie Visual Basic, c++, Java oder PHP erlernen möchten, aber noch nicht über Programmiererfahrung verfügen. Unter Verwendung der Programmiersprache Visual Basic werden grundlegende Konzepte des Programmierens vermittelt. Dabei erlernen Sie Schritt für Schritt anhand von praktischen Übungen den Aufbau eines Programms, die Verwendung von Variablen, Kontrollstrukturen und Schleifen.

**651001**
**Heinz Jansen**
21 UStd., 125,00 €
Fr., 13.11.2020, 17:45 – 21:45 Uhr
Sa., 14.11.2020, 09:00 – 16:00 Uhr
So., 15.11.2020, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

**651122**
**Heinz Jansen**
21 UStd., 125,00 €
Fr., 29.01.2021, 17:45 – 21:45 Uhr
Sa., 30.01.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
So., 31.01.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101
Foto einfügen Ordner Stehsatz:

### Programmierung mit Visual Basic.net

Die Programmiersprache Visual Basic.net bietet eine leichte und effektive Möglichkeit, Windows-Programme zu erstellen. Sie ist auch gut für den Einstieg in die Programmierung geeignet, da es mit ihr möglich ist, relativ schnell auch komplexere Programmlösungen zu erstellen. Sie erlernen die Programmierung mit Visual Basic.net. Anhand von Beispielen werden die Erstellung grafischer Benutzerschnittstellen, Dateibehandlung sowie Grundzüge der objektorientierten Programmierung vermittelt. Sie sollten über grundlegende Programmierkenntnisse verfügen oder den Kurs „Allgemeine Grundlagen der Programmierung“ besucht haben.

**651622**
**Heinz Jansen**
21 UStd., 125,00 €
Fr., 12.03.2021, 17:45 – 21:45 Uhr
Sa., 13.03.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
So., 14.03.2021, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

*Bildungsurlaub*

### Einführung in die Programmierung mit Java

Dieser Bildungsurlaub vermittelt die grundlegenden Sprachelemente von Java. Anhand von Übungen erlernen Sie die Verwendung fundamentaler Datentypen und Operatoren, Kontrollstrukturen, objektorientierte Programmierung, Datenbankanbindung, Internet bis zur Erstellung einer grafischen Benutzeroberfläche. Sie sollten über grundlegende Programmierkenntnisse verfügen oder den Kurs „Allgemeine Grundlagen der Programmierung“ besucht haben.

**651726**
**Heinz Jansen**
40 UStd., 215,00 €
Mo., 14.06.2021 –
Fr., 18.06.2021
09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 31.05.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

Foto: fotolia.de

# Kaufmännische Anwendungen

Foto: fotolia.de

## Xpert Business: Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung

Das Zertifikat Xpert Business Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung des Kurs- und Zertifikatssystems Xpert Business ist besonders geeignet für:

- Beschäftigte im Handel, in der Industrie und in der Verwaltung, die im Rechnungswesen tätig sind oder in Zukunft tätig werden wollen
- Beschäftigte aus dem nicht kaufmännischen Bereich (z. B. Meister/-innen), technische Angestellte etc.)
- Selbstständige
- Wiedereinsteiger/-innen in das Erwerbsleben

In den Kursen lernen Sie, im betrieblichen Rechnungswesen anfallende Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bedingungen und Verordnungen zu verarbeiten. So können Sie Ihre berufliche Qualifikation erweitern und verbessern.
Das System besteht aus drei Kursen, die jeweils mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abschließen. Nach Bestehen der Prüfungen „Finanzbuchführung II“ und „Finanzbuchführung EDV“ erhalten Sie das Zertifikat Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“.
Prüfungsgebühr derzeit 65,- Euro pro Prüfung.

| | |
|---|---|
| **Fibu 1** | 28.10.20 – 16.01.2021<br>Prüfung: 06.02.2021 |
| **Fibu 2** | 10.02.2021 – 24.04.2021<br>Prüfung: 08.05.2021 |
| **Datev** | 12.05.2021 – 26.06.2021<br>Prüfung: 30.06.2021 |

Weitere Informationen zum Zertifikatssystem finden Sie unter www.business-zertifikate.de.

**Hinweis:** Die einzelnen Kurse des Lehrgangssystems können selbstverständlich auch von Teilnehmenden belegt werden, die nicht diesen Abschluss und keine Prüfungen anstreben. Es können auch nur einzelne Module besucht werden.

**530200**
**Franz Brocks/ Rolf Heidelberg**
entgeltfrei
Mi., 07.10.2020, 18:30 – 20:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

## Kompletter Lehrgang mit 3 Modulen:

**530210**
Gebühr für 3 Module inklusiv Prüfungsgebühren und Lehrgangsbücher:
1154,10 € / 181 UStd

**530220**
Gebühr für 3 Module ohne Prüfungen, inkl. Lehrgangsbücher
959,10 €/ 181 UStd

## Finanzbuchführung 1 Grundkurs

Hier ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im kaufmännischen Bereich. Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. So sind Sie in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Die neu erworbenen Fähigkeiten können Sie direkt einsetzen und schon im Kurs mit zahlreichen Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis üben.
Für diesen Kurs sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich. In der Kursgebühr sind die Kosten für das Lehrgangsbuch enthalten.
Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert Business Prüfung ablegen (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Prüfungsgebühr derzeit 65 €.

**530230**
**Franz Brocks**
63 UStd., 360,90 €
12x Mi, 28.10.2020 – 27.01.2021, jeweils von 19:00 – 21:15 Uhr
Fr., 06.11.2020, 19:00 – 21:15 Uhr
Sa., 07.11.2020, 10:00 – 15:00 Uhr
Fr., 27.11.2020, 19:00 – 21:15 Uhr
Sa., 28.11.2020, 10:00 – 15:00 Uhr
Fr., 15.01.2021, 19:00 – 21:15 Uhr
Sa., 16.01.2021, 10:00 – 15:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

Prüfung
**530235p**
**4 UStd., 65,00 €**
Sa., 06.02.2021, 10:00 – 13:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

## Finanzbuchführung 2

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Auch werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.
Damit Sie erfolgreich den Kurs Finanzbuchführung (2) besuchen können, benötigen Sie die fachlichen Grundlagen, wie sie im Kurs Finanzbuchführung (1) vermittelt werden, und Ihr Rechtsstandswissen sollte nicht älter als zwei Jahre sein. In der Kursgebühr sind die Kosten für das Lehrgangsbuch enthalten.
Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert Business Prüfung ablegen (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Prüfungsgebühr derzeit 65 €. Weitere Informationen zum Zertifikatssystem finden Sie unter www.business-zertifikate.de.

**530240**
**Franz Brocks**
68 UStd., 376,80 €
11x Mi, 10.02.2021,
jeweils von 19:00 – 21:15 Uhr
Fr., 19.02.2021, 19:00 – 21:15 Uhr
Sa., 20.02.2021, 10:00 – 15:00 Uhr
Fr., 12.03.2021, 19:00 – 21:15 Uhr
Sa., 13.03.2021, 10:00 – 15:00 Uhr
Fr., 26.03.2021, 19:00 – 21:15 Uhr
Sa., 27.03.2021, 10:00 – 15:00 Uhr
Fr., 23.04.2021, 19:00 – 21:15 Uhr
Sa., 24.04.2021, 10:00 – 15:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

Prüfung
**530245p**
**4 UStd., 65,00 €**
Sa., 08.05.2021, 10:00 – 13:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

DATEV
Bildungs-Partner

## Xpert Business: Einführung in die EDV-Finanzbuchführung mit Datev

Dieser Kurs vermittelt systematisch und praxisbezogen die Grundkenntnisse zur gezielten Nutzung des Buchführungsprogramms von Datev Kanzlei Rechnungswesen/Rechnungswesen pro. In dem Kurs werden zahlreiche Praxisfälle aus verschiedenen Bereichen bearbeitet – von der Mandantenneuanlage über Buchungen im täglichen Geschäftsverlauf bis zur Vorbereitung des Jahresabschlusses – erlangen Sie die Fachkenntnisse, um mit dem Programm selbstständig zu arbeiten. Am Ende des Seminars sind Sie in der Lage, laufende Geschäftsvorfälle zu buchen und betriebswirtschaftliche Auswertungen und Kontrollen vorzunehmen. Die Inhalte orientieren sich an dem Xpert-Lernzielkatalog Fachkraft für Finanzbuchführung Modul 3 „Finanzbuchführung EDV mit Datev“. Vorausgesetzt werden Buchführungskenntnisse (vgl. auch Xpert Business Finanzbuchführung 1 und 2).

Im Anschluss an den Kurs kann die bundeseinheitliche Zertifikatsprüfung Xpert Business abgelegt werden. Prüfungsgebühr derzeit 65 €. Weitere Informationen zum Zertifikatssystem finden Sie unter www.xpert-business.eu .

**654222**
**Rolf Heidelberg**
42 UStd., 221,40 €
Mi., 12.05.2021, 18:30 – 21:00 Uhr
Mi., 19.05.2021, 18:30 – 21:00 Uhr
Fr., 28.05.2021, 18:30 – 21:00 Uhr
Sa., 29.05.2021, 10:00 – 15:00 Uhr
Mi., 09.06.2021, 18:30 – 21:00 Uhr
Mi., 16.06.2021, 18:30 – 21:00 Uhr
Fr., 18.06.2021, 18:30 – 21:00 Uhr
Sa., 19.06.2021, 10:00 – 15:00 Uhr
Mi., 23.06.2021, 18:30 – 21:00 Uhr
Sa., 26.06.2021, 10:00 – 15:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103
Prüfung

**654232p**
**Rolf Heidelberg**
4 UStd., 65,00 €
Mi., 30.06.2021, 18:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

**Corona-bedingt kann es aufgrund der aktuellen Regelungen zum Infektionsschutz zu Änderungen bei den Programmangeboten und Teilnehmerzahlen kommen. Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage. www.vhs.muenster.de**

# iPhone, iPad und Mac-Anwendungen

Foto: shutterstock

## Apple: Der Mac für Einsteiger/-innen

In diesen Kursen erhalten Sie grundlegende Einblicke in die Bedienung eines Macs (MacBook und Co.), die Ihnen einen sicheren und professionellen Umgang mit Ihrem Rechner ermöglichen. Angefangen bei den Symbolen auf der Benutzeroberfläche, bei der Anlegung eines Nutzerkontos über die Einrichtung eines E-Mail- und Internet-Zugangs und der Anpassung des Systems an die eigenen Vorstellungen werden Ihnen die Möglichkeiten des Macs vorgestellt. Sie lernen, selbstständig und sicher mit Ihrem iMac oder MacBook zu arbeiten.

**657001**
**Michael Mikus**
15 UStd., 92,00 €
Mo., 09.11.2020 – Mo., 23.11.2020
Mo., Mi., 18:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

## Crashkurs Apple: Der Mac für Einsteiger/-innen und Umsteiger/-innen

In diesem Seminar erhalten Sie grundlegende Einblicke in die Bedienung Ihres Macs (MacBook, MacBook Pro und iMac). Sie erfahren, wie Sie den Computer individuell an Ihre Arbeitsweise anpassen können, wo Ihre Daten gespeichert sind und wie Sie über die Nutzung der iCloud von Apple von überall auf Ihre Daten zugreifen können. Sie erhalten einen Überblick über die Apps, die bereits auf Ihrem Mac installiert sind und wofür Sie diese nutzen können. Sie lernen, selbstständig und sicher mit Ihrem iMac oder MacBook zu arbeiten.

**657132**
**Michael Leffers**
8 UStd., 57,00 €
Sa., 09.01.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

**657152**
**Michael Leffers**
8 UStd., 57,00 €
Sa., 24.04.2021,
10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt,
Raum 102

## Apple: Der Mac für Fortgeschrittene

Sie arbeiten bereits mit einem Mac und möchten jetzt die vielfältigen, kreativen Anwendungs- und Integrationsmöglichkeiten kennenlernen und Ihr Wissen in sicherheitsrelevanten Themen erweitern? Sie erfahren in diesem Kurs, wie Sie die Integration zu anderen Apple-Geräten (iPhone, iPad) herstellen, Informationen mit anderen teilen, die iCloud und iCloud Drive nutzen, eine optimale Struktur für Ihre Dateien anlegen und Ihre Daten sichern und wiederherstellen können. Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits Erfahrung mit einem Mac haben und den Umgang vertiefen möchten.

**657211**
**Michael Leffers**
8 UStd., 57,00 €
Sa., 21.11.2020, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

**657232**
**Michael Mikus**
9 UStd., 62,00 €
Di., 02.03.2021 – Di., 09.03.2021
Di., Do., 18:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

Foto: shutterstock

## Apple Office-Paket: Pages, Numbers & Keynote

Erstellen Sie mit dem Office-Paket von Apple ganz einfach ansprechende Texte (Pages), komplexe Tabellen (Numbers) und spannende Präsentationen (Keynote). Sie lernen in diesem Kurs anhand praktischer Beispiele, wie Sie die umfangreichen Design- und Anwendungsmöglichkeiten des von Apple bereits mit gelieferten Office-Pakets auf Ihrem Mac nutzen und für Ihre persönlichen Anforderungen optimal einsetzen können. Der Kurs wendet sich an Mac-Benutzer, die das Office-Paket von Apple kennenlernen möchten.

**657322**
**Michael Leffers**
8 UStd., 60,00 €
Sa., 20.02.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

*Grundkurs*

## Erste Schritte mit dem Mac für Seniorinnen und Senioren

Computer von Apple sind intuitiv zu bedienen und erfreuen sich gerade bei Seniorinnen und Senioren großer Beliebtheit. Wenn Sie den Umgang mit dem Mac neu erlernen möchten oder von einem Windows-PC umsteigen, werden Ihnen in den fünf Terminen dieses Kurses die notwendigen Grundlagen dafür vermittelt. Das Arbeiten mit Fenstern und Menüs sowie die Anpassung von Einstellungen sind ebenso Thema wie der Umgang mit Programmen für die Textverarbeitung, Surfen im Internet und das Schreiben und Senden von E-Mails. Sie lernen in diesem Kurs, Ihren Mac selbstständig und sicher zu benutzen.

**657411**
**Sylvia Heldt**
15 UStd., 89,00 €
Do., 29.10.2020 – Do., 26.11.2020
5 x donnerstags, 09:30 – 12:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

**657422**
**Sylvia Heldt**
15 UStd., 89,00 €
Di., 16.02.2021 – Di., 16.03.2021
5 x dienstags, 09:30 – 12:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

*Aufbaukurs*

## Weitere Schritte mit dem Mac für Seniorinnen und Senioren

Wenn Sie bereits erste Erfahrungen im Umgang mit Ihrem Mac gesammelt haben, können Sie in den fünf Terminen dieses Kurses Ihre Kenntnisse vertiefen. Texte erstellen und gestalten, Fotos organisieren und optimieren, im Internet suchen und finden, Lesezeichen speichern und verwalten und viele andere Themen stehen auf dem Programm. Sie entdecken neue Möglichkeiten und lernen die von Apple bereitgestellten Programme näher kennen.

**657452**
**Sylvia Heldt**
12 UStd., 61,60 €
Di., 13.04.2021 – Di., 20.04.2021
3 x dienstags, 09:30 – 12:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

## Apple: Spezialkurs MacBook

Sie besitzen ein MacBook, MacBook Air oder MacBook Pro und möchten es effizient einsetzen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr MacBook für Ihre eigenen Zwecke einrichten können. Ein MacBook ist relativ klein und hat keine Maus. Sie üben deshalb in diesem Kurs die Gestensteuerung über das Trackpad und den Umgang mit virtuellen Schreibtischen (Mission Control). Darüber hinaus sind die Datensicherung und der Datenaustausch mit iPhone und iPad weitere Themen.
Wichtig: Bringen Sie bitte Ihr eigenes MacBook (ab 2009) mit. Sie sollten – wenn möglich – über den AppStore Ihr MacBook-Betriebssystem auf den neuesten Stand gebracht haben. Des Weiteren benötigen Sie Ihre eigene Apple-ID.

**657511**
**Michael Mikus**
6 UStd., 34,00 €
Di., 27.10.2020, 18:30 – 21:00 Uhr
Do., 29.10.2020, 18:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

**657522**
**Michael Mikus**
6 UStd., 34,00 €
Di., 02.02.2021, 18:30 – 21:00 Uhr
Do., 04.02.2021, 18:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

## Fotos verwalten und bearbeiten auf dem Mac

Das Programm „Fotos“ wird von Apple auf dem Mac zur Verwaltung und Bearbeitung von Fotos bereitgestellt. In diesem Kurs lernen Sie die Systematik des Programms kennen und erfahren, wie Sie Ihre Fotos verwalten, organisieren und präsentieren können. Darüber hinaus vermittelt Ihnen dieser Kurs erste Kenntnisse zur einfachen Bearbeitung und Optimierung von Fotos und stellt unterschiedliche Möglichkeiten, Fotos mit anderen zu teilen, vor. Bitte bringen Sie eigene Fotos auf einem USB-Stick zu dem Kurs mit.

**657732**
**Sylvia Heldt**
6 UStd., 34,00 €
Di., 19.01.2021, 18:30 – 21:00 Uhr
Di., 26.01.2021, 18:30 – 21:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

*Grundkurs*

## Erste Schritte mit dem iPhone

Das iPhone von Apple gehört zu den beliebtesten mobilen Kommunikationsgeräten. In diesem Kurs lernen Sie die Grundfunktionen Ihres iPhones besser kennen und bekommen nützliche Tipps für den täglichen Umgang. Sie erfahren, wie Sie Ihr iPhone an Ihre Bedürfnisse anpassen können, wie Sie eine Verbindung zum Internet herstellen, Apps herunterladen, Fotos verwalten, organisieren und teilen können und vieles mehr. Bitte bringen Sie Ihr eigenes geladenes iPhone zu dem Kurs mit.

**658011**
**Sylvia Heldt**
6 UStd., 41,00 €
Mi., 28.10.2020 – Mi., 04.11.2020
2 x mittwochs, 15:15 – 17:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

**658032**
**Sylvia Heldt**
6 UStd., 41,00 €
Mo., 18.01.2021 – Mo., 25.01.2021
2 x montags, 15:15 – 17:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

**658042**
**Sylvia Heldt**
6 UStd., 41,00 €
Do., 11.03.2021 – Do., 18.03.2021
2 x donnerstags, 15:15 – 17:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 205

Foto: shutterstock

*Aufbaukurs*

## Mehr machen mit dem iPhone

In diesem Kurs können Sie Ihr Wissen rund um Ihr iPhone vertiefen. Sie lernen zum Beispiel, wie Sie Fotos bearbeiten, organisieren und teilen können, und bekommen Einblicke in die Nutzung der iCloud. Sie erfahren mehr über die Apps Notizen und Erinnerungen sowie über Sprachfunktionen Ihres iPhones und lernen, wie Sie das iPhone nutzen können, um z. B. Bücher zu lesen oder Reisen zu planen. Darüber hinaus bekommen Sie praktische Tipps, wie Sie Ihr iPhone strom- und speichersparend einsetzen können. Bitte bringen Sie Ihr eigenes geladenes iPhone zu dem Kurs mit.

**658111**
**Sylvia Heldt**
6 UStd., 41,00 €
Mi., 25.11.2020 – Mi., 02.12.2020
2 x mittwochs, 15:15 – 17:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

**658142**
**Sylvia Heldt**
6 UStd., 41,00 €
Mo., 22.02.2021 – Mo., 01.03.2021
2 x montags, 15:15 – 17:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

**658152**
**Sylvia Heldt**
6 UStd., 41,00 €
Do., 15.04.2021 – Do., 22.04.2021
2 x donnerstags, 15:15 – 17:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

## WhatsApp auf dem iPhone

Mit WhatsApp bleiben Sie in Verbindung mit Freunden und Verwandten. Und WhatsApp ist leicht zu bedienen, dennoch tun sich auch hier Fragen in der konkreten Anwendung auf. Wer kann eigentlich was von mir in WhatsApp sehen? Müssen Fotos aus WhatsApp automatisch in meiner Foto-App landen? Wie kann ich bestimmte Inhalte oder den ganzen Inhalt eines Chats löschen, aber nicht den Chat selbst? Wie sieht es mit dem Datenschutz aus? In diesem Kurs erfahren Sie mehr über die Kommunikation mit WhatsApp und lernen, Einstellungen und Funktionen gezielt nach Ihren Bedürfnissen zu nutzen. Bitte bringen Sie Ihr geladenes iPhone mit.

**658201**
**Sylvia Heldt**
3 UStd., 19,00 €
Mi., 18.11.2020, 15:15 – 17:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

**658242**
**Sylvia Heldt**
3 UStd., 19,00 €
Do., 18.02.2021, 15:15 – 17:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

*Grundkurs*

## Erste Schritte mit dem iPad

In diesem Kurs lernen Sie die Bedienelemente, Funktionen und Einstellungen Ihres iPads genauer kennen. Sie erfahren, wie Sie Ihr iPad an Ihre Bedürfnisse anpassen und wie Sie grundlegende Informationen über Ihr iPad abrufen können. Das Herstellen einer WLAN-Verbindung, Datensicherheit beim Surfen im Internet, der Aufbau der Foto-App und weitere Themen sind Inhalte des Kurses. Sie lernen Ihr Gerät besser kennen und bekommen nützliche Tipps für den täglichen Umgang. Bitte bringen Sie Ihr eigenes geladenes iPad zu dem Kurs mit.

**658511**
**Sylvia Heldt**
6 UStd., 41,00 €
Mo., 09.11.2020 – Mo., 16.11.2020
2 x montags, 15:15 – 17:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

**658532**
**Sylvia Heldt**
6 UStd., 41,00 €
Di., 02.02.2021 – Di., 09.02.2021
2 x dienstags, 15:15 – 17:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 112

*Aufbaukurs*

## Mehr machen mit dem iPad

In diesem Kurs können Sie Ihr Wissen rund um Ihr iPad vertiefen. Sie lernen zum Beispiel, wie Sie Fotos bearbeiten, organisieren und teilen können, und bekommen Einblicke in die Nutzung der iCloud. Sie erfahren mehr über die Apps Notizen und Erinnerungen sowie über Sprachfunktionen Ihres iPads und lernen, wie Sie das iPad nutzen können, um z. B. Bücher zu lesen oder Reisen zu planen. Darüber hinaus bekommen Sie praktische Tipps, wie Sie Ihr iPad strom- und speichersparend einsetzen können. Bitte bringen Sie Ihr eigenes geladenes iPad zu dem Kurs mit.

**658611**
**Sylvia Heldt**
6 UStd., 41,00 €
Mo., 30.11.2020 – Mo., 07.12.2020
2 x montags, 15:15 – 17:30 Uhr
Container, Seminar 10 - 1. OG

**658742**
**Sylvia Heldt**
6 UStd., 41,00 €
Mi., 17.03.2021 – Mi., 24.03.2021
2 x mittwochs, 15:15 – 17:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

## Mit der App „Fotos“ auf dem iPhone oder iPad Fotos verwalten, präsentieren und bearbeiten

Die App „Fotos“ kann auf dem iPhone oder iPad verwendet werden, um Fotos zu verwalten und mit anderen zu teilen. Auch eine einfache Bildbearbeitung und die Erstellung von Diashows oder sogenannten Rückblicken sind damit möglich. In diesem Kurs lernen Sie den Aufbau der App näher kennen, erfahren mehr über das Zusammenspiel mit der Kamera und darüber, welche Möglichkeiten der iCloud-Einbindung es gibt. Bitte bringen Sie Ihr eigenes geladenes iPhone oder iPad zu dem Kurs mit – wenn Sie beide Geräte haben, gerne auch beide.

**658901**
**Sylvia Heldt**
6 UStd., 34,00 €
Di., 06.10.2020, 15:15 – 17:30 Uhr
Do., 08.10.2020, 15:15 – 17:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

**658922**
**Sylvia Heldt**
6 UStd., 34,00 €
Mi., 03.03.2021, 15:15 – 17:30 Uhr
Mi., 10.03.2021, 15:15 – 17:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

## Apple ID und iCloud mit iPhone und/oder iPad nutzen

Was kann ich mit der Apple ID machen, wie lade oder kaufe ich Apps, was sind eigentlich In-App-Käufe, wie funktioniert die iCloud, was ist ein Fotostream? Um diese und weitere Fragen geht es in diesem Kurs. Bitte bringen Sie Ihr eigenes geladenes iPhone oder iPad zu dem Kurs mit. Wenn Sie beide Geräte besitzen, bringen Sie bitte beide mit. Sie sollten mit der Bedienung bereits recht gut vertraut sein und das Passwort Ihrer Apple ID kennen.

**658961**
**Sylvia Heldt**
3 UStd., 19,00 €
Di., 03.11.2020, 15:15 – 17:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

**658982**
**Sylvia Heldt**
3 UStd., 19,00 €
Do., 25.02.2021, 15:15 – 17:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

**658992**
**Sylvia Heldt**
3 UStd., 19,00 €
Di., 04.05.2021, 15:15 – 17:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

## Routenplaner und Navigation mit dem Smartphone und der App „Komoot“

Sie besitzen ein Smartphone und möchten Fahrradtouren oder Wanderungen erstellen und sich vom Handy navigieren lassen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mithilfe der Komoot-App Routen für Ihre Fahrrad-, Rennrad- bzw. Mountainbike-Tour oder Wege für Ihre Wanderungen auf einfache Weise über den PC bzw. das Handy planen und über das Handy abrufen können. Neben der Erstellung von eigenen Routen erfahren Sie, wie man andere GPS-Dateien einbindet und daraus Routen erstellt (z.B. Radtouren von „bikeline“ oder aus dem NRW-Radroutenplaner). Die Registrierung für Komoot wird gezeigt. Bitte bringen Sie Ihr eigenes geladenes Smartphone mit. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC und Smartphone.

**659001**
**Martin Möller**
3 UStd., 19,00 €
Di., 06.10.2020, 09:30 – 11:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

**659011**
**Martin Möller**
3 UStd., 19,00 €
Do., 12.11.2020, 15:15 – 17:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

**659102**
**Martin Möller**
3 UStd., 19,00 €
Do., 11.03.2021, 15:15 – 17:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

**659122**
**Martin Möller**
3 UStd., 19,00 €
Mo., 17.05.2021, 09:30 – 11:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

# Smartphones und Tablets

*Vortrag*

## Überblick über Smartphones und Tablets

Der Smartphone- und Tabletmarkt entwickelt sich sehr dynamisch. Der Vortrag gibt einen aktuellen Überblick über grundlegende Unterschiede und Möglichkeiten einzelner Smartphone- und Tabletgeräte und bietet Entscheidungskriterien und Hinweise auf weitere Informationsquellen. Mit einer Checkliste werden die einzelnen Kriterien beleuchtet und erklärt, damit im Anschluss jede/-r in der Lage ist, entsprechend ihrem/seinem Bedarf die richtige Entscheidung und Wahl zu treffen.

**660011**
**Frank Gehring**
2 UStd., 8,00 €
Do., 26.11.2020, 19:30 – 21:00 Uhr
Container, Seminar 10 - 1. OG

Foto: fotolia.de

## Erste Schritte mit dem Android Smartphone

Handy war gestern – Smartphone ist heute. Wenn man sich jetzt ein neues Mobiltelefon kauft, hat man die Wahl zwischen drei gängigen Systemen, die um die Kunden buhlen: das Google Betriebssystem Android, Apples iOS und Microsoft mit einer Windows-Variante. In diesem Kurs werden wir uns ausschließlich mit dem Marktführer „Android“ befassen. Sie erhalten in diesen Kursen eine Einführung in die grundlegenden Funktionen Ihres Smartphones und lernen dabei die Bedienung und den effizienten Umgang mit Ihrem Gerät kennen, erfahren nicht nur, was „Apps“ sind, sondern auch, wie man sie installiert. Zudem beschäftigen wir uns mit dem Thema Datenschutz und klären Ihre individuellen Fragen rund um das Thema Mobilfunk. Sie erhalten außerdem Lehrmaterialien zur Handybedienung – diese sind in den Kursgebühren enthalten. Bitte bringen Sie Ihr eigenes geladenes Smartphone zu dem Kurs mit.

**660121**
**Guido Hillmann**
6 UStd., 41,00 €
Sa., 10.10.2020, 12:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 211

**660141**
**Guido Hillmann**
6 UStd., 41,00 €
So., 22.11.2020, 12:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 205

**660152**
**Guido Hillmann**
6 UStd., 41,00 €
So., 10.01.2021, 12:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212

**660162**
**Guido Hillmann**
6 UStd., 41,00 €
Sa., 20.02.2021, 09:00 – 14:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 211

**660172**
**Guido Hillmann**
6 UStd., 41,00 €
So., 21.03.2021, 12:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 205

**660192**
**Guido Hillmann**
6 UStd., 41,00 €
Sa., 08.05.2021, 12:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 205

## Einführung in WhatsApp (Android)

WhatsApp ist die beliebteste App für die Kommunikation von Handy zu Handy. Wir zeigen Ihnen praxisorientiert die wichtigsten Funktionen von WhatsApp. Nach diesem Kurs können Sie Nachrichten, Bilder, Videos und Statusmeldungen versenden. Bitte bringen Sie Ihr geladenes Handy mit.

**660211**
**Guido Hillmann**
3 UStd., 19,00 €
Sa., 14.11.2020, 14:30 – 16:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 205

**660242**
**Guido Hillmann**
3 UStd., 19,00 €
Sa., 20.02.2021, 14:30 – 16:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 211

*Bildungsurlaub*

### Programmierung von Android-Apps für Smartphones und Tablets

Android ist weltweit das führende Betriebssystem und hat hierzulande einen Marktanteil von mehr als 75 Prozent aller Smartphones erlangt. In diesem Bildungsurlaub geht es um die Android-App-Entwicklung. Sie erlernen die grundlegenden Konzepte von Android und wenden das Gelernte beim Entwickeln kleinerer Anwendungen direkt an. Am Ende sind Sie in der Lage, eigene Apps zu erstellen und zu veröffentlichen. Themen: Android-Oberfläche, Android-Komponenten, Listen, Datenhaltung, Netzwerk-Kommunikation. Voraussetzungen: Programmier-Kenntnisse in Java, bspw. Kurs „Einführung in die Programmierung mit JAVA“. Ein eigenes Android-Gerät kann verwendet werden, ist aber keine Voraussetzung.

**660626**
**Wolfram Rittmeyer**
40 UStd., 203,20 €
Mo., 03.05.2021 – Fr., 07.05.2021
09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 19.04.2021
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

Foto: shutterstock

## Computerkurse für Teens

Foto: shutterstock

junge vhs

### Zehnfingerschreiben für Kinder

Dieser Kurs richtet sich an Kinder von 8 Jahren bis 11 Jahren, die mit Spaß und wenig Zeitaufwand das 10-Finger-System erlernen möchten. Das Trainingsprogramm basiert auf neuartigen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Während bei der herkömmlichen Lernmethode überwiegend die linke Gehirnhälfte (logisches, analytisches und abstraktes Denken) angesprochen wird, aktiviert das neue Trainingsprogramm zusätzlich die rechte Gehirnhälfte (Kreativität, Bilder, Träume und Gefühle). Über Bilder und Geschichten wird der Lernstoff altersgerecht vermittelt und spielerisch eingeübt. Der multisensorische Lernansatz verspricht eine hohe Erfolgsquote.
Keine weiteren Ermäßigungen mehr möglich.

**668012**
**Gaby Schlüter**
10 UStd., 70,00 €
Mi., 17.02.2021 – Mi., 17.03.2021
5 x mittwochs, 16:15 – 17:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

### Tastschreiben am PC für Teens schnell + leicht lernen

Diese Kurse richten sich an junge Leute ab 12 Jahren, die mit Spaß und wenig Zeitaufwand das 10-Finger-System erlernen möchten. Das Trainingsprogramm basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Während bei der herkömmlichen Lernmethode überwiegend die linke Gehirnhälfte (logisches, analytisches und abstraktes Denken) angesprochen wird, aktiviert dieses Trainingsprogramm zusätzlich die rechte Gehirnhälfte (Kreativität, Bilder, Träume und Gefühle). Dabei werden Sprache und Musik harmonisch miteinander verbunden, mit den Bildern des abstrakten Lehrstoffes verknüpft und vor dem geistigen Auge visualisiert.
Keine weiteren Ermäßigungen mehr möglich.

<u>Herbstferien</u>
**668321**
**Gaby Schlüter**
10 UStd., 71,80 €
Mo., 12.10.2020 – Do., 15.10.2020
Mo., Di., Mi., Do., 10:00 – 12:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

<u>Osterferien</u>
**668332**
**Britta Gockel**
10 UStd., 71,80 €
Di., 06.04.2021 – Fr., 09.04.2021
Di., Mi., Do., Fr., 10:00 – 12:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

<u>Sommerferien</u>
**668352**
**Britta Gockel**
10 UStd., 71,80 €
Mo., 12.07.2021 – Do., 15.07.2021
Mo., Di., Mi., Do., 10:00 – 12:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

## PC-Kompaktkurs für Schüler/-innen

In diesem Kurs lernst du verschiedene Funktionen eines Computers und unterschiedliche Programme kennen, die dir privat und auch in der Schule nützlich sein können. Du erfährst, wie du dir im Internet gezielt Informationen beschaffen kannst, wie du Texte erstellst und formatierst und Bilder bearbeitest. Außerdem lernst du, wie du eine eigene Präsentation erstellen und ansprechend gestalten kannst. Voraussetzung für diesen Kurs: grundlegende Lesefähigkeiten. Dieser praxisorientierte Kurs richtet sich an 9- bis 12-jährige Schüler/-innen.
Keine weiteren Ermäßigungen mehr möglich.

**669042**
**David Pichler**
20 UStd., 64,00 €
Mo., 05.07.2021 – Fr., 09.07.2021
Mo., Di., Mi., Do., Fr., 09:30 – 12:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

## Trickkino – dreh deinen eigenen Trickfilm! für 7- bis 10-jährige Kinder

In diesem Kurs wird dir gezeigt, wie du selber mit viel Spaß Trickfilme am PC erstellen kannst. Mit dem kostenfreien Programm Trickkino_Studio steht dir ein Zeichen-, Animations- und Tonstudio zur Verfügung. Schritt für Schritt gestaltest du deine eigenen Figuren und Hintergründe, erweckst deine Figuren Bild für Bild zum Leben und vertonst den Film anschließend mit Musik und Geräuschen. Das Programm ist Gewinner des Deutschen Bildungsmedienpreises „Digita“ 2013.
Keine weiteren Ermäßigungen mehr möglich.

**669702**
**Gaby Schlüter**
20 UStd., 64,00 €
Di., 06.04.2021 – Fr., 09.04.2021
Di., Mi., Do., Fr., 09:00 – 13:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

**669722**
**Gaby Schlüter**
20 UStd., 64,00 €
Mo., 09.08.2021 – Do., 12.08.2021
Mo., Di., Mi., Do., 09:00 – 13:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103

Bitte beachten Sie auch den Kurs Lego Mindstorms EV3 – Roboterentwicklung mit Lego, Kursnr. 608601 und 608612 auf S. 230

Foto: shutterstock

## Einführung in die Programmierung für Teens

In diesem Kurs lernen young User, selbstständig kleine Programme zu entwickeln. Wenn ihr programmieren könnt, dann könnt ihr selbst bestimmen, was ein Computer tut. Zu schwierig? Gar nicht! Alles wird ausführlich erklärt und eingeübt. Keine weiteren Ermäßigungen mehr möglich.

Sommerferien
**669801**
**Jürgen Riflin**
20 UStd., 64,00 €
Mo., 09.08.2021 – Fr., 13.08.2021
Mo., Di., Mi., Do., Fr., 09:30 – 12:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 101

## Home Videos mit kleinem Equipment drehen für Teens

Dreh dein eigenes Video! Home Videos kann man auch mit kleinem Equipment drehen. Ein Smartphone oder eine Fotokamera und ein Stativ, genügend natürliches oder künstliches Licht und ein guter Ton reichen, um ein handgemachtes Video, zum Beispiel für Youtube, zu produzieren. Wie alles zu einem ausdrucksstarken Clip wird, zeigt dir ein Medienprofi.

Herbstferien
**669931**
**Daria Berejnistkaia**
20 UStd., 100,00 €
Mo., 12.10.2020 – Fr., 16.10.2020
Mo., Di., Mi., Do., 14:00 – 17:00 Uhr,
Fr., 10:00 – 13:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

## Home Videos schneiden und nachbearbeiten für Teens

Ein Home-Video für youtube kann auf Anhieb gelingen oder muss geschnitten werden. Wer sein Video schneiden möchte, muss grundlegende Regeln beachten. Welche Framerate brauche ich, welche Bilder wähle ich aus, wie gelingen die Übergänge? Schriftliche (Unter-) Titel oder „Bauchbinden“ erleichtern das Verfolgen der gesprochenen Inhalte. Auch kreative Effekte können als after effects hinterher angewendet werden oder Tricks für Animationen eingefügt werden. In diesem Kurs lernst du, dein Home Video zu bearbeiten.

Herbstferien
**669935**
**Daria Berejnistkaia**
20 UStd., 100,00 €
Mo., 19.10.2020 – Fr., 23.10.2020
Mo., Di., Mi., Do., Fr., 10:00 – 13:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 102

## Gestalte deine Smartphone-App mit dem App-Inventor für Teens

Willst du Apps für dein Android-Smartphone oder Tablet selber programmieren? Klicke verschiedene Symbole an und gestalte deine App mit dem App-Inventor. Die Apps laufen eigenständig und du kannst sie sogar weitergeben. Du erhältst eine voll funktionsfähige App. Studierende des MIT haben Blöcke zusammengestellt, mit der deine App im Handumdrehen gelingt, online im Internet. Der MIT App Inventor verändert den Weg wie Apps gestaltet werden und wie Kinder mehr über Computer lernen. Du benötigst ein Google-Konto und musst dein Passwort kennen. Bittte bringe ein Smartphone/Laptop mit.

Osterferien
**669943**
**Karsten Hannig**
8 UStd., 40,00 €
Sa., 10.04.2021, 10:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103b

Foto: shutterstock

## Phase 1 – Kids-Computerclub Basteln, bauen für 12- bis 14-jährige

Du magst Computer, Laptops, Tablets oder Smartphones? Im Computer Club lernst du, wie Schaltungen, Platinen und Computer funktionieren. Du würdest gerne auch mal etwas Praktisches selber bauen: zum Beispiel eine Stolperfalle mit Alarm oder eine Partybeleuchtung? Der Strom dafür kommt von einer 9-Volt-Batterie. Oder ein Computerspiel, wie „simon says“, das blinkt und Töne abspielt. Dann schauen wir uns zusammen unterschiedliche Teile des Computers und die Geräte drum herum an. Lerne den Computer besser kennen. Software hierzu gibt es wie Sand am Meer, aber nicht alles funktioniert oder lässt sich nachbauen – wir werden die Spreu vom Weizen trennen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**669945**
**Karsten Hannig**
16 UStd., 80,00 €
Di., 27.10.2020 – Di., 15.12.2020
8 x dienstags, 16:15 – 17:45 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103b

Pfingstferien

## Sounds erzeugen mit der selbstgebauten Mini-analog-Klangmaschine für Teens

In diesem Kurs lernst du, wie du eine eigene kleine Geräuschmaschine baust. Kennst du das klassische Design der Soundmachine, das als „Atari Punk Console“ bekannt geworden ist? Mache Sounds für deine Musik einfach selber. Du lernst die Grundlagen elektronisch orientierter Klänge kennen: Was machen die verschiedenen Komponenten und wie interagieren sie miteinander, um Klang zu erzeugen und zu manipulieren. Nach einer theoretischen Einführung werden wir die Atari Punk Console-Schaltung zusammenbauen und dann wird jeder Teilnehmer sein eigenes Gehäuse mit gestellten Materialien entwickeln. Vorkenntnisse auf dem Gebiet der Elektronik sind nicht erforderlich! Der freie Künstler Raoul Morales-Márqez ist Absolvent der Kunstakademie Münster. Für seine künstlerischen Multimedia-Projekte und Klanginstallationen nutzt er vielfältige Komponenten aus der Alltags-Elektronik.

Foto: shutterstock

**669947**
**Raoul Morales-Marques**
10 UStd., 60,00 €
Di., 25.05.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103b

# Journalismus – Bürgermedien – Digitale Plattformen

Die Rolle von Medien und Journalist(inn)en ist vielfältiger denn je: Informieren, bilden, unterhalten, Themen setzen und aktuell berichten, Service bieten, über den Tag begleiten, investigativ ermitteln, wachen über das Gemeinwesen, über Wirtschaft und Gesellschaft oder moralisieren und kommentieren, um zur Meinungsbildung beizutragen. Sie checken Fakten, bringen immer Neues und halten uns auf dem Laufenden. So leisten die Medien einen wichtigen Beitrag zur Demokratie.

Die Bürgermedien sollen Bürgerinnen und Bürgern in NRW ermöglichen, sich an der Produktion, Verbreitung und Rezeption von Inhalten im nordrhein-westfälischen Lokalfunk an ihrem Wohnort und der landesweiten digitalen Bürgermedienplattform NRwision zu beteiligen. Sie leisten dadurch einen Beitrag zur Meinungsvielfalt und ergänzen das publizistische Angebot.

Die Volkshochschule Münster bietet journalistische Qualifizierung und digitale Projekte für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Sie können einen Beitrag oder eine Sendung für den nordrhein-westfälischen Bürgerfunk produzieren und ausstrahlen. Infos bei Christine Bertels, Medienpädagogin, vhs-Fachbereich Digitale Medien.

Foto: Sabine Schmitz

*Zur Unterstützung des laufenden Sende- und Produktionsbetriebs der Bürgermedien arbeiten die Regionalstellen Bürgerfunk und Bürgermedien im Verein medienforum münster e. V. und dem Bürgerhaus Bennohaus zusammen und kooperieren mit Einrichtungen oder lokalen Botschaftern vor Ort und im Münsterland.*

*Gesendet wird bei Antenne Münster im Bürgerfunk (95,4 FM oder 91,2 Kabel oder als Livestream), montags bis samstags von 20.04 Uhr bis 20.56 Uhr, sonntags von 19:04 Uhr bis 19.56 Uhr oder als Kinder-, Jugend- und Schulprojekt sonntags ab 18:04 Uhr. Der Zugang ist kostenlos und erfolgt auf koordinierten Programmplätzen (Sendelänge: 52 Minuten).*

*Ein digitales Qualifizierungsangebot und Webinare bietet die Landesanstalt für Medien seit 2020 mit der Medienbox NRW Handwerkszeug zur Audio- und Videoproduktion für Bürgerinnen und Bürger (https://medienbox-nrw.de/) an.*

*Zur Stärkung der Medienkompetenz und Berechtigung zur Anmeldung einer Sendung im lokalen Verbreitungsgebiet muss eine Person einer Gruppe, die im Bürgerfunk senden will, an einem Qualifizierungsangebot teilnehmen. Mit der Qualifizierungsmaßnahme soll bewirkt werden, dass Gruppen in der Lage sind, rechtliche und journalistische Anforderungen an Sendebeiträge zu beachten und umzusetzen.*

*Bei erfolgreicher Teilnahme an einer Qualifizierungsmaßnahme erhält der Teilnehmer/die Teilnehmerin ein Zertifikat der Landesanstalt für Medien, das für dauerhaft zur Sendung im Bürgerfunk berechtigt. Anerkannte Zertifizierungsstellen sind die Regionalstellen für Bürgermedien.*
*Beratung und Information über Bürgermedien:*

*Regionalstelle Bürgerfunk in Münster*
*medienforum münster e. V.*
*Verspoel 7-8*
*48143 Münster,*
*Tel. 0251-60075*
*info@medienforum-muenster.de*
*www.medienforum-muenster.de*

*Öffnungszeiten:*
*Mo. bis Fr. 14:00-17:00 Uhr*
*(Do. geschlossen)*

Foto: shutterstock

## Gezeichnet, verfolgt, vergessen? Lebensspuren aus der NS-Zeit in Münster hörbar machen

Wie kann heute Erinnerungskultur aussehen oder sich anhören, die die Geschichten von Menschen lebendig werden lässt? Zum Beispiel als Podcast oder im Radio? Anhand vorhandener Biografien und Archivmaterialien sowie Originaltönen werden Lebensstationen medial nachgezeichnet und Hörbeispiele produziert. Es entstehen persönliche Porträts von Menschen, Frauen und Männern, die in der NS-Zeit verfolgt und getötet wurden oder als Überlebende heimkehrten. Auch Straßennamen in verschiedenen Stadtteilen in Münster oder neuen Quartieren tragen zur Erinnerung an diese Personen bei. Gedenkblätter und Stolpersteine erinnern an ihre Geschichte. Expertinnen und Experten stehen für Interviews zur Verfügung. Die Audio-Werkstatt beginnt mit einem Einführungs-Workshop.
*In Kooperation mit der Villa ten Hompel und dem Verein Spuren finden e. V.*

**680020**
**Gaby Flemnitz**
4 UStd., entgeltfrei
So., 20.09.2020, 10:00 – 13:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103b

Foto: privat

## Mit eigener Stimme die Hörer verzaubern
## Sprechcoaching im Radio

Ist Ihre Stimme „radiotauglich“? Beim Sprechen am Mikrofon kommt es auf den Klang der Stimme, die Kraft des persönlichen Ausdrucks, die richtige Betonung und die Sprechgeschwindigkeit an. Darauf, dass Sie die Hörer begeistern, einfach dranzubleiben allein wegen Ihrer Stimme. Im Sprechtraining für Sprechanfängerinnen und -anfänger erfahren Sie: Wie klingt meine Stimme, wie wirkt sie, bin ich authentisch, spreche ich zu schnell oder gekünstelt? Sie machen passgenaue Übungen zu Atem und Stimme und lernen, wie Sie kurze Texte (Meldung, Bericht, Moderation) im Radio lebendig gestalten. Bitte bringen Sie, falls vorhanden, eigene Texte und Hörproben mit. Der Dozent Peter Sauer ist langjähriger Lokaljournalist und Hörfunk-Profi.

**680030**
**Peter Sauer**
8 UStd., 48,00 €
Sa., 19.09.2020, 10:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103b

**680040**
**Peter Sauer**
8 UStd., 48,00 €
Sa., 20.03.2021, 10:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103b

## Mit eigener Stimme die Hörer verzaubern

Individuelles Sprechcoaching im Radio
In Einzel- und Zweiercoachings machen die Teilnehmenden des vorausgegangen Gruppentrainings vertiefende Übungen und sprechen verschiedene Textproben. Der Dozent Peter geht auf individuelle Anforderungen und Wünsche zur Verbesserung der eigenen Stimme und Atmung intensiv ein und verrät Tipps für zuhause.

**680050**
**Peter Sauer**
3 UStd., 18,00 €
Sa., 19.09.2020, 16:00 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103b

**680060**
**Peter Sauer**
3 UStd., 18,00 €
Sa., 20.03.2021, 16:00 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103b

Foto: fotolia.de

## Wer nicht fragt, bleibt dumm! Das Interview

Radiojournalistinnen und -journalisten müssen viele Interviews führen: bei der Recherche bringen sie Fakten ans Licht, sie liefern die richtigen Original-Töne für einen Beitrag oder sie sind selbst die Beitragsform. Doch hinter einem guten Interview steckt auch eine gute Interviewtechnik. Nach dem Motto „Wer fragt, der führt“ lernen Sie, wie Sie in Interviewgesprächen die Kontrolle behalten. Im Seminar werden Sie dazu verschiedene Frageformen und -techniken üben, um den Erzählfluss in einem Interview zu steuern oder eine Person auf ein klares Statement festzunageln. Sie erfahren direkt am eigenen Leib, welche Effekte verschiedene Fragetypen haben - als fragende oder als interviewte Person. Auf der Basis von theoretisch fundiertem Wissen lernen Sie somit, wie Sie informative, spannende und atmosphärische Interviews führen können. Lena Bodenstedt ist ausgebildete Sprecherzieherin und hat als Hörfunkjournalistin bei verschiedenen Hörfunksendern Erfahrungen gesammelt. Ihr theoretisches Wissen über Gespräche und Interviews konnte sie oft in der Praxis anwenden

**680070**
**Lena Bodenstedt**
8 UStd., 40,00 €
Sa., 31.10.2020, 10:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103b

## Hörspiel: Rollen sprechen im Radio

Mit der Stimme am Mikrofon in verschiedene Rollen zu schlüpfen macht Spaß, auch wenn das Publikum Sie nicht sieht. Beim Rollen sprechen lernen Sie eine Palette von Möglichkeiten kennen, wie Sie sich am Mikrofon agieren. Sie entwickeln einen Kurzkrimi, ermitteln in verschiedenen Rollen als Detektive, Kommissare oder Assistenten und wechseln in einer Doppelrolle auch auf die „böse“ Seite. Sie entwickeln gemeinsam einen Plot, Charaktere, Orte und Atmosphäre der Handlung. Die Produktion findet im vhs-Studio statt und wird bei Antenne Münster im Bürgerfunk ausgestrahlt. Auf jeden Fall ist die gute Laune immer dabei. Gabi Sutter ist Sängerin, Autorin und Theaterpädagogin. Vier weitere Termine werden in der Gruppe nach Absprache vereinbart.

**680080**
**Gabi Sutter**
12 UStd., 54,00 €
Do., 05.11.2020, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103b, Raum 211

Foto: fotolia.de

## Storytelling – Wahre Geschichten im Radio

Die besten Geschichten sind so bunt wie das Leben. Am besten exklusiv erzählt. Ganz nah dran. Mit vielen Fakten, aber auch Tiefe, Herz und Seele. Das ist es, was Journalisten und Journalistinnen suchen und was Hörer fasziniert. Beim Storytelling geht es darum, relevante Fakten objektiv und sachlich so zu arrangieren, dass sie vom Publikum ganz natürlich aufgenommen werden können, so als ob ein guter Freund jemandem eine Geschichte erzählt. Sie werden exemplarisch mit human touch erzählt und mit einem guten Timing auf den Punkt gebracht. „Storytelling“ bedeutet, Stoffe zu personalisieren und an einem „Helden“ entlang gut nachvollziehbar und auch spannend zu erzählen. Dieser Kurs führt in die Stilform des Storytellings ein, vermittelt die wesentlichen Bausteine und macht Übungen, um Meldungen und kurze Geschichten authentisch zu erzählen. Dozent Peter Sauer ist langjähriger Lokaljournalist, Hörfunkprofi und crossmedialer „Geschichtenerzähler“.

**680090**
**Peter Sauer**
8 UStd., 48,00 €
Sa., 14.11.2020, 10:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103b

*Foto: fotolia.de*

## Gut geführt – Der Talk

Talk Talk Talk ...und immer an die Talkrunde und die Zuhörer(innen) denken! Wie wird ein Talk zu einer fesselnden Unterhaltung für das Publikum? Welche Aufgabe haben Sie als Gastgeber oder Gastgeberin und wie bauen Sie Spannungsbögen im Gespräch auf? Wie bereiten Sie sich vor und wie werden Sie richtig souverän, um auf alles flexibel reagieren zu können? Sie spielen im Workshop eine Talkrunde durch und sammeln Routine. Das Ziel: Auch Sie können zwischen verschiedenen Gästen gekonnt jonglieren, ohne andere Talkmaster kopieren zu müssen. Sie werden mit Ihrer Persönlichkeit punkten. Versuchen Sie es! Talk-Sprechcoaching inklusive. Medienprofi Peter Sauer ist Redakteur der Adam-Riese-Show Münster, einer der bekanntesten Talkshows in Münster und Umgebung.

**680100**
**Peter Sauer**
8 UStd., 48,00 €
Sa., 05.12.2020, 10:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103b

## Der Infocheck mit Recherche gegen Fake-News

Journalisten müssen ein Thema aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten, unterschiedliche Positionen kennen und Argumente abwägen. Dafür benötigen Sie ausreichende Informationen, um Fakten zu recherchieren und Quellen zu bewerten. Wie gelangen Sie an Informationen, welche Hilfsmittel gibt es im journalistischen Alltag - wie können Sie ein Thema eingrenzen, aber auch mit Informationen anreichern? Sie lernen: Wie ist eine Recherche aufgebaut? Wie arbeitet man sich mit Recherchethesen voran? Was ist ein Rechercheplan, was ein Rechercheprotokoll? Wie prüft man Quellen? Was ist das 2-Seiten-Prinzip und wie wird man ihm gerecht? Nützliche Recherchewege und -mittel erproben Sie praktisch an einem Beispiel. Und Sie lernen, wie man Fake-News nicht auf den Lein geht. Dozent Peter Sauer ist langjähriger Hörfunk- und Printprofi.

**680110**
**Peter Sauer**
8 UStd., 48,00 €
Sa., 13.02.2021, 10:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103b

## Medienrhetorik Verständlich schreiben und sprechen

Wer häufig Sprachnachrichten erhält, Radio hört, Fernsehen oder youtube-Videos schaut, freut sich über gesprochene Texte, die verständlich klingen. Neben dem richtigen Schreibstil beschäftigt sich der Kurs deshalb mit der Stimmgebung, dem angemessenen Sprechausdruck und der richtigen Betonung journalistischer Texte und Radioformate. Kurze Hörbeispiele, kleine Schreibübungen und ein anerkanntes Regelwerk fürs Sprechen und vermitteln die Grundlagen der Medienrhetorik. Lena Bodenstedt ist Sprecherzieherin und hat beim niedersächsischen Lokalfunk, NDR auch für mdr und Deutschlandfunk gearbeitet. Ihre Praxiserfahrungen verknüpft sie leidenschaftlich mit ihrer sprecherzieherischen Arbeit. Sie will ihre Begeisterung für das Radio weitergeben und gibt Teilnehmerinnen und Teilnehmern Tipps, wie sie ihre Stimme im Radio so einsetzen, dass sie gehört und auch verstanden werden.

**680130**
**Lena Bodenstedt**
10 UStd., 50,00 €
Sa., 27.02.2021, 10:00 – 18:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103b

Foto: privat

Foto: dpa

## Mit dem Idol im Radio Promi-Talk

Was macht heute eigentlich Harry Wijnvoord? Der legendäre frühere Moderator der Sendung „Der Preis ist heiß“ bei RTL lebt hier ganz in der Nähe. Und er bestätigt: Promis sind auch nur Menschen wie Du und Ich. Das erfahren Sie von ihm im Gespräch auf Augenhöhe. Im Talk am Mikrofon werden prominente Talkgäste nach einer guten Vorbereitung mit Infos zur Person und einem persönlichen Vorgespräch im Studio interviewt -begleitendes Coaching inklusive.
Mit vielen journalistischen Tipps macht das Interview Spaß, auch wenn das Lampenfieber steigt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer machen Übungen mit prominenten Studiogästen aus der Region. Sie führen ein lebendiges Gespräch auf Augenhöhe. Presse- und Hörfunkjournalist Peter Sauer hat in seiner Laufbahn schon viele Stars für Radio, Show-Bühne und Print-Medien interviewt und er verrät, wie Prominente gerne mehr über sich preisgeben. Am Ende des Workshops steht eine fertige Radiosendung bei Antenne Münster im Bürgerfunk. Die Namen der Prominenten aller Promis werden kurz vor dem Workshop bekanntgegeben.

**680140**
**Peter Sauer**
8 UStd., 48,00 €
Sa., 24.04.2021, 10:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103b

## Im Newsroom Nachrichten aktivierend texten

Ohne Drama geht es nicht. Ohne Konflikt und Krise bleiben Nachrichten kraftlos und flau. Mit Harmonie lassen sich keine packenden News produzieren. Richtig ist aber auch: Viele Nachrichtensendungen triefen geradezu vor Not und Elend – mit der Folge, dass sich der Hörer ohnmächtig fühlt, desillusioniert und wie gelähmt, wenn er News hört. Ein aktivierender Stil tut das nicht. Aktuelle Nachrichten schreiben und sprechen lernen Sie im News-Seminar mit Peter Sauer.

**680150**
**Peter Sauer**
8 UStd., 48,00 €
Sa., 15.05.2021, 10:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103b

## Fit for Radio – Junge vhs

Weihnachten steht vor der Tür und Münsters Weihnachtsmärkte strahlen hell. Radioreporterinnen und –reporter erkunden Münsters Weihnachtsmärkte und machen sich bei einer Umfrage auf die Suche nach den coolsten Geschenkideen zum Fest. Themen, Moderation und Musik werden zu einer Radiosendung bei Antenne Münster. Probiere deine Stimme am Mikrofon aus, mache Aufnahmen mit dem (Handy-) Recorder, schreibe kurze Texte, wähle Musiktitel aus und produziere eine (vor-) weihnachtliche Sendung für junge Hörerinnen und Hörer, die sonntags um 18:04 Uhr bei Antenne Münster im Bürgerfunk ausgestrahlt wird.

**680200**
**Christine Bertels**
10 UStd., entgeltfrei
Sa., 12.12.2020, 10:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103b

Foto: shutterstock

Foto: vhs

## Junge vhs – Fit for Radio

Radiohören geht ganz nebenbei, und das Lokalradio „Antenne Münster“ hat viele Fans. Aber wie sieht dein Wunschradio aus und wie erstellst du selber eine Sendung mit verschiedenen Themen, Moderation und Musik? Willst du Kindernachrichten aus der Kinderwelt machen? Oder ein Hörspiel mit viel Fantasie. Probiere deine Stimme am Mikrofon aus, mache Aufnahmen im Studio und mit dem (Handy-) Recorder, schreibe kurze Texte oder eine Hörspielszene, wähle Geräusche und Musiktitel aus und produziere eine Kindersendung, die sonntags um 18:04 Uhr auf dem Jugendsendeplatz bei Antenne Münster ausgestrahlt wird.

**680220**
**Christine Bertels**
8 UStd., entgeltfrei
Do., 03.06.2021, 10:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103b

## Junge vhs
## Girls Day – Girls fit for Radio

Der Girls Day ist der Mädchenzukunftstag! Probiere dein Talent als Radiomacherin aus. Radiohören geht ganz nebenbei, und das Lokalradio „Antenne Münster“ hat viele Fans. Aber wie sieht dein Wunschradio aus und wie erstellst du selber eine Sendung mit verschiedenen Themen, Moderation, Interviews, Umfragen, Reportagen und Musik? Probiere deine Stimme am Mikrofon aus, mache Aufnahmen mit dem (Handy-) Recorder, schreibe kurze Texte, wähle Musiktitel aus und produziere eine Mädchensendung, die sonntags um 18:04 Uhr bei Antenne Münster ausgestrahlt wird.

**680210**
**Christine Bertels**
10 UStd., entgeltfrei
Do., 22.04.2021, 10:00 – 16:00 Uhr
vhs-Aegidiimarkt, Raum 103b

# Prüfungstermine

## Pädagogik, Familie, Älterwerden

**Zertifikat: Qualifizierte Kinderpflegeperson**

Kursnummer 221001 (Periode 2019) . . . . . 05.12.2020
Kursnummer 221001 (Periode 2020) . . . . . 04.12.2021

**Zertifikat: Systemische/-r Familienberater/-in**

Kursnummer 210011 . . . . . .07.11.2020

**Das Nationale Montessori-Diplom**

Kursnummer 200200 . . . . . Frühjahr 2022

## Sprachen und Länder

**Einbürgerungstest**
Kursnummer 420871 und . . . . . .05.09.2020
Kursnummer 420872. . . . . Anmeldeschluss: 31.07.2020

Kursnummer 420873 und . . . . . 31.10.2020
Kursnummer 420874. . . . . Anmeldeschluss: 25.09.2020

Kursnummer 420875 und . . . . . .21.11.2020
Kursnummer 420876 . . . . . Anmeldeschluss: 16.10.2020

Kursnummer 420877 und . . . . . .16.01.2021
Kursnummer 420878 . . . . . .Anmeldeschluss: 11.12.2020

Kursnummer 420879 und . . . . . 20.02.2021
Kursnummer 420880 . . . . . .Anmeldeschluss: 15.01.2021

Kursnummer 420881 und . . . . . .27.03.2021
Kursnummer 420882 . . . . . Anmeldeschluss: 19.02.2021

Kursnummer 420883 . . . . . 24.04.2021
. . . . . Anmeldeschluss: 19.03.2021

Kursnummer 420884 und. . . . . .15.05.2021
Kursnummer 420885 . . . . . Anmeldeschluss: 09.04.2021

Kursnummer 420886 und. . . . . 12.06.2021
Kursnummer 420887 . . . . . Anmeldeschluss: 30.04.2021

**telc Zertifikat Deutsch B1** . . . . . 28.11.2020
. . . . . Anmeldeschluss: 08.10.2020
. . . . . .13.03.2021
. . . . . Anmeldeschluss: 22.01.2021
. . . . . 02.07.2021
. . . . . Anmeldeschluss: 14.05.2021

**telc Zertifikat Deutsch B2** . . . . . .27.02.2021
. . . . . Anmeldeschluss: 08.01.2021

**telc Zertifikat C1 Hochschule** . . . . . .13.03.2021
. . . . . Anmeldeschluss: 22.01.2021

**Goethe-Zertifikat B2** . . . . . 19.06.2021
. . . . . Anmeldeschluss: 23.04.2021

**Goethe Zertifikat C1** . . . . . .12.12.2020
. . . . . Anmeldeschluss: 16.10.2020
. . . . . 26.06.2021
. . . . . Anmeldeschluss: 30.04.2021

**Cambridge English: FCE**. . . . . .12.12.2020
. . . . . Anmeldeschluss: 25.09.2020
. . . . . 19.06.2021
. . . . . Anmeldeschluss: 19.03.2021

**Cambridge English: CAE** . . . . . 05.12.2020
. . . . . Anmeldeschluss: 25.09.2020
. . . . . 20.03.2021
. . . . . .Anmeldeschluss: 27.11.2020
. . . . . 19.06.2021
. . . . . Anmeldeschluss: 19.03.2021

**Cambridge English: Proficiency** . . . . . 06.03.2021
. . . . . .Anmeldeschluss: 27.11.2020

Anmerkung: die Cambridge-Prüfungstermine haben ein Zeitfenster von ca. 10 Tagen für die mündliche Prüfung. Nach Möglichkeit findet die mündliche Prüfung am Tag der schriftlichen Prüfung an der vhs statt.

**telc: Italienisch B1 und B2** . . . . . auf Anfrage

**telc: Russisch B1 und B2** . . . . . auf Anfrage

**telc Weitere Sprachen** . . . . . auf Anfrage

## Beruf und Wirtschaft

**Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung**
Kursnummer 530235p (Fibu 1) . . . . . 06.02.2021
Kursnummer 530245p (Fibu 2) . . . . . 08.05.2021
Kursnummer 654232p (Fibu 3) . . . . . 30.06.2021

**Webinare mit Xpert Business**
Kursnummer 531100p . . . . . 06.02.2021
Kursnummer 531110p . . . . . 30.06.2021

**Berufliche Qualifizierung zum Coach (DGfC)**
Kursnummer 565115 (Kurs 2019) . . . . . 19.09.2021

**Berufsbegleitende Zertifikatsausbildung zur Mediatorin bzw. zum Mediator**
Kursnummer 580020 . . . . . 07.03.2020

## Digitale Medien

**Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke**
**Prüfung Modul: PC-Systemsupport**
Kursnummer 605021p . . . . . Sa., 12.12.2020, 16:30 – 18:30 Uhr

**Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke**
**Prüfung Modul: Windows Server . . . . . .**
Kursnummer 605033p . . . . . .Sa., 06.02.2021, 16:30 – 18:30 Uhr

**Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke**
**Prüfung Modul: Netzwerk- und Internettechnologie**
Kursnummer 605042p . . . . . .Sa., 20.03.2021, 16:30 – 18:30 Uhr

**Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke**
**Prüfung Modul: Datenschutz und Datensicherheit**
Kursnummer 605052p . . . . . .Sa., 08.05.2021, 16:30 – 18:30 Uhr

**Xpert Business: Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung – Modul: Einführung in die EDV-Finanzbuchführung mit DATEV**
Kursnummer 654232p . . . . . Mi., 30.06.2021, 18:30 – 21:00 Uhr

Alle Angaben wurden von uns sorgfältig geprüft und entsprechen dem aktuellen Stand bei Drucklegung. Änderungen sind nicht geplant, aber leider manchmal notwendig. Sollten sich im Studienjahr Änderungen ergeben, entnehmen Sie diese bitte unserer Homepage.

# Vorträge, Ausstellungen, Treffs

## September

**Mo., 14.09.2020, 19:30 – 21:00 Uhr**
*Expeditionsvortrag*
Zwischen Eisbären, Walrossen und Gletschern im Franz-Josef-Land
Stadtbücherei, Zeitungslesesaal. . . . . 21

**Do., 17.09.2020, 18:00 – 20:15 Uhr**
*Online-Vortrag*
Folgebelehrung nach § 43 Infektionsschutzgesetz für Großtagespflegestellen . . . . . .59

**Do., 24.09.2020, 19:30 – 21:00 Uhr**
*3. Münsteraner Klimagespräch*
Über den Wolken - Fliegen zwischen individueller Freiheit und politischer Verantwortung
Aula der KSHG, Frauenstraße 3-6 . . . . . .26

**Fr., 25.09.2020, 19:30 – 21:30 Uhr**
*Lesung mit Bartholomäus Grill*
Wir Herrenmenschen. Unser rassistisches Erbe: Eine Reise in die deutsche Kolonialgeschichte
Studiobühne der WWU, Domplatz 23 . . . . 21

**Di., 29.09.2020, 19:30 – 21:00 Uhr**
*Online-Vortrag vhs.wissen live*
Die USA vor der Wahl – und am Abgrund?
Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangscode . . . . . .24

## Oktober

**Fr., 02.10.2020, 16:00 – 17:30 Uhr**
*Vortrag*
Natur und Gärten auf den Kanaren
DKV-Residenz, Veranstaltungssaal . . . . . .69

**Fr., 02.10.2020, 19:30 – 21:00 Uhr**
*Online-Vortrag vhs.wissen live*
Pandemien - Corona und die neuen globalen Infektionskrankheiten
Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangscode. . . . . .24

**Mo, 05.10.2020, 19:00 -21:00 Uhr**
*Zweisprachige Lesung*
Literatur als Widerstand - Türkei
Erlöserkirche, Friedrichstraße 10. . . . . .23

**Do., 08.10.2020, 19:30 – 21:00 Uhr**
*Lesung mit Ariadne von Schirach*
Die Psychotische Gesellschaft -- Wie wir Angst und Ohnmacht überwinden
Anmeldeschluss: 01.10.2020
Studiobühne der WWU, Domplatz 23 . . . . 21

**Fr., 09.10.2020, 18:00 – 20:00 Uhr**
*Vortrag*
Lesung und Gespräch mit Annelie Keil
Wenn das Leben um Hilfe ruft ...
Ort: NN . . . . . .68

**Fr., 09.10.2020, 19:00 – 20:30 Uhr**
*Vortrag und Verkostung*
Unterstützende Ernährung bei Bluthochdruck
Gesundheitshaus, Küche. . . . . .76

**Fr., 16.10.2020, 15:00 – 16:30 Uhr**
*Vortrag*
Sicheres Zuhause - Einbruchschutz
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 - 1. OG . . . . . .67

**Di., 27.10.2020, 19:30 – 21:00 Uhr**
*Online-Vortrag vhs.wissen live*
Der Fall Wirecard: Luftbuchungen, Milliardenschäden, ein geflohener Konzernvorstand und Kontrolleure, die versagt haben.
Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangscode. . . . . .24

**Mi., 28.10.2020, 19:30 – 21:00 Uhr**
*Vortrag*
Lass Dein Kind nicht allein!
Eltern sein in einer digitalen Welt
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 - 1. OG . . . . . .246

**Mi., 28.10.2020, 18:30 – 20:45 Uhr**
*Vortrag*
Hochsensibilität bei Kindern und Jugendlichen
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 2 - EG
Anmeldung erforderlich . . . . . .61

**Do., 29.10.2020, 19:00 – 20:30 Uhr**
*Vortrag zum 500. Todestag von Raffael*
„Ein sterblicher Gott“ oder doch (k)ein Engel?
Stadtbücherei, Zeitungslesesaal. . . . . .34

**Do., 29.10.2020, 19:30 – 21:00 Uhr**
*Online-Vortrag vhs.wissen live*
Wandel Dich, nicht das Klima
Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangscode . . . . . .24

**Fr., 30.10.2020, 15:00 – 16:30 Uhr**
*Vortrag*
Sicherheit im Alter
Den Tätern keine Chance
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 - 1. OG . 67

## November

**Mi., 04.11.2020, 19:30 – 21:00 Uhr**
*Vortrag*
Offene Behördendaten – Ein Wegweiser durch den Datendschungel
vhs-Aegidiikirchplatz 5,
Raum 10 - 1. OG. . . . . .245

**Do., 05.11.2020, 19:30 – 21:00 Uhr**
*Online-Vortrag vhs.wissen live*
Kommentar und Diskussion zum Ergebnis der Präsidentschaftswahl in den USA
Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangscode . . . . . .25

**Do., 05.11.2020, 18:00 – 20:15 Uhr**
*Vortrag*
Infektionsschutz und Lebensmittelhygiene für Tageseltern im Privathaushalt
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 - 1. OG 59

**Do., 05.11.2020, 19:30 – 21:00 Uhr**
*Vortrag*
Leben im Smarthome: vernetzte Haussteuerung
vhs-Aegidiimarkt, Raum 205 . . . . . .229

**Do., 05.11.2020, 19:30 – 21:00 Uhr**
*Film mit Diskussion*
„Bevor Buddha in die Berge kam“ - Vorbuddhistische Kultur im Westhimalaya
Stadtbücherei, Zeitungslesesaal. . . . . .30

**Fr., 06.11.2020, 16:00 – 17:30 Uhr**
*Vortrag*
Australien - einzigartige Schönheiten der Westküste
DKV-Residenz, Veranstaltungssaal . . . . . .69

**Do., 12.11.2020, 19:30 – 21:00 Uhr**
*Expeditionsvortrag*
Die Galapagos-Inseln -- letztes Tier- und Naturparadies
Stadtbücherei, Zeitungslesesaal. . . . . .23

**Do., 12.11.2020, 19:30 – 21:00 Uhr**
*4. Münsteraner Klimagespräch*
Quo vadis, Generation Klima? - Politische Beteiligung der jungen Generation zwischen Alarmismus, Klimaskepsis und Apathie . . . . . .26

**Do., 12.11.2020, 18:30 – 20:45 Uhr**
*Vortrag*
Bitcoin. Wie staaten- und bankenloses Geld die Welt verändert
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212. . . . . 200

**Fr., 13.11.2020, 19:00 – 20:30 Uhr**
*Vortrag und Verkostung*
Unterstützende Ernährung in den Wechseljahren
Gesundheitshaus, Küche . . . . . 76

**Di., 17.11.2020, 19:30 – 21:00 Uhr**
*Vortrag*
Eine Einführung in die Welt der Künstlichen Intelligenz und der Neuronalen Netze
vhs-Aegidiikirchplatz 5,
Raum 10 - 1. OG. . . . . 246

**Do., 19.11.2020, 18:30 – 20:30 Uhr**
*Vortrag*
Klimaschutz im Topf und auf dem Teller - klimafreundlich kochen
vhs-Aegidiikirchplatz 5,
Raum 10 - 1. OG. . . . . 76

**Fr., 20.11.2020, 19:30 – 21:00 Uhr**
*Online-Vortrag vhs.wissen live*
Gerechtigkeit und Gesundheit - wie kann die Pharmaforschung allen zugute kommen?
Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangscode . . . . . 25

**Fr., 20.11.2020, 18:30 – 21:00 Uhr**
*Vortrag mit Verkostung*
Auf das richtige Öl kommt es an
Gesundheitshaus, Küche . . . . . 77

**Mo., 23.11.2020, 19:00 – 21:15 Uhr**
*Vortrag*
Ethische Geldanlagen – Kriterien und Beispiele
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212 . . . . . 200

**Di., 24.11.2020, 19:30 – 21:00 Uhr**
*Online-Vortrag vhs.wissen live*
Corona und die Folgen
Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangscode . . . . . 25

**Mi., 25.11.2020, 19:30 – 21:00 Uhr**
*Vortrag*
Google und Alexa – Sprachassistenten Fluch oder Segen
vhs-Aegidiikirchplatz 5,
Raum 10 - 1. OG. . . . . 245

**Do., 26.11.2020, 19:30 – 21:00 Uhr**
*Vortrag*
Überblick über Smartphones und Tablets
vhs-Aegidiikirchplatz 5,
Raum 10 - 1. OG. . . . . 265

**Do., 26.11.2020, 19:30 – 21:30 Uhr**
*Filmabend mit Diskussion*
Fernweh, Tourismus im Spannungsfeld von Wirtschaft, Umwelt und Gesellschaft Stadtbücherei, Zeitungslesesaal . . . . . 22

## Dezember

**Di., 01.12.2020, 19:30 – 21:00 Uhr**
*Online-Vortrag vhs.wissen live*
Verschwörungstheorien: Charakteristika - Funktionen – Folgen
Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangscode . . . . . 25

**Do., 10.12.2020, 19:30 – 21:00 Uhr**
*Online-Vortrag vhs.wissen live*
Das Zeitalter des Glaubens
Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangscode . . . . . 25

**Fr., 11.12.2020, 16:00 – 17:30 Uhr**
*Vortrag*
Uganda – ein Land voller Kontraste
DKV-Residenz, Veranstaltungssaal . . . . . 69

**Di., 15.12.2020, 19:30 – 21:00 Uhr**
*Online-Vortrag vhs.wissen live*
Journalismus statt Panik - von der besonderen Aufgabe und Verantwortung der Medien in besonderen Zeiten
Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangscode . . . . . 26

## Januar

**Fr., 08.01.2021, 16:00 – 17:30 Uhr**
*Vortrag*
Carl von Linné und die Erfindung der Botonik
DKV-Residenz, Veranstaltungssaal . . . . . 69

**Di., 12.01.2021, 19:00 – 20:30 Uhr**
*Vortrag*
Zappelphilipp & Co. – Ein effizientes Bewegungsprogramm
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 - 1. OG
Anmeldung erforderlich . . . . . 61

**Di., 12.01.2021, 19:30 – 21:00 Uhr**
*Online-Vortrag vhs.wissen live*
Auf der Suche nach Eindeutigkeit. Wie die Flucht vor Ambiguität Gesellschaft und Kultur verändert.
Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangscode . . . . . 26

**Fr., 15.01.2021, 19:30 – 21:00 Uhr**
*Online-Vortrag vhs.wissen live*
Warum es kein islamisches Mittelalter gab - Das Erbe der Antike und der Orient
Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangscode . . . . . 26

**Do., 21.01.2021, 18:00 – 20:15 Uhr**
*Vortrag*
Folgebelehrung nach § 43 Infektionsschutzgesetz für Großtagespflegestellen
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 1 - EG . . . . 59

**Di., 26.01.2021, 19:30 – 21:00 Uhr**
*Vortrag*
Nein aus Liebe – Die Kunst, mit gutem Gewissen Nein zu sagen
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 3 – EG. . . . 61

**Di., 26.01.2021, 18:30 – 20:45 Uhr**
*Vortrag*
Hochsensibilität bei Erwachsenen
vhs-Aegidiikirchplatz 5, Raum 10 – 1. OG
Anmeldung erforderlich . . . . . 61

## Februar

**Fr., 05.02.2021, 16:00 – 17:30 Uhr**
*Vortrag*
Die Insel Spinalonga vor Kreta
DKV-Residenz, Veranstaltungssaal . . . . . 69

**Fr., 05.02.2021, 18:30 – 21:00 Uhr**
*Vortrag mit Verkostung*
Auf das richtige Öl kommt es an
Gesundheitshaus, Küche . . . . . 77

**Mo, 08.02.2021, 19:00 -21:00 Uhr**
*Zweisprachige Lesung*
Literatur als Widerstand - Pakistan
Erlöserkirche, Friedrichstraße 10 . . . . . 23

**Do., 18.02.2021, 19:00 – 20:30 Uhr**
*Vortrag und Verkostung*
Unterstützende Ernährung - Entgiftung
Gesundheitshaus, Küche . . . . . 77

**Do., 25.02.2021, 19:30 – 21:00 Uhr**
*Vortrag*
Cloud Co.
vhs-Aegidiimarkt 3, Raum 103 . . . . . 246

## März

**Mo, 01.03.2021, 19:00 -21:00 Uhr**
*Zweisprachige Lesung*
Literatur als Widerstand - Libyen
Erlöserkirche, Friedrichstr. 10 . . . . . 23

**Do., 18.03.2021, 19:00 – 20:30 Uhr**
*Vortrag und Verkostung*
Unterstützende Ernährung - Darmgesundheit
Gesundheitshaus, Küche . . . . . 77

**Do., 18.03.2021, 19:30 – 21:00 Uhr**
*Vortrag*
Meine Spuren im Netz
vhs-Aegidiimarkt, Raum 212 . . . . . 246

# Vorträge, Ausstellungen, Treffs

**Di., 23.03.2021, 19:30 – 21:00 Uhr**
*Vortrag*
Eine Einführung in die Welt der Künstlichen Intelligenz
und der Neuronalen Netze
vhs-Aegidiikirchplatz 5,
Raum 10 - 1. OG. . . . . .246

## April

**Di., 13.04.2021, 19:30 – 21:00 Uhr**
*Vortrag*
Durch Achtsamkeit Gewicht verlieren und in Balance kommen
vhs-Aegidiikirchplatz 5,
Raum 10 - 1. OG. . . . . .77

**Mi., 14.04.2021, 18:00 – 20:15 Uhr**
*Online-Vortrag*
Infektionsschutz und Lebensmittelhygiene für Tageseltern im Privathaushalt . . . . . .59

**Mi., 14.04.2021, 15:00 – 17:15 Uhr**
*Seniorinnen- und Seniorentag 2021*
Von den Wunderjahren zu den wilden Jahren – Münster in den 50er- und 60er Jahren
Rathaus, Festsaal, Prinzipalmarkt . . . . . .67

**Mi., 14.04.2021, 19:30 – 21:00 Uhr**
*Vortrag*
Offene Behördendaten – Ein Wegweiser durch den Datendschungel
vhs-Aegidiikirchplatz 5,
Raum 10 - 1. OG. . . . . .245

**Fr., 23.04.2021, 15:00 – 16:30 Uhr**
*Vortrag*
Depressionen bei alten Menschen – trübe Aussichten für Angehörige?
Stadtweinhaus, Prinzipalmarkt, Rüstkammer . . . . . .68

**Mo., 26.04.2021, 19:00 – 21:15 Uhr**
*Vortrag*
Ethische Geldanlagen – Kriterien und Beispiele
vhs-Aegidiikirchplatz 5,
Raum 10 - 1. OG. . . . . 200

**Di., 27.04.2021, 19:30 – 21:45 Uhr**
*Vortrag*
Entzündungen im Körper
vhs-Aegidiikirchplatz 5,
Raum 10 - 1. OG. . . . . .77

## Mai

**Do., 06.05.2021, 19:00 – 20:30 Uhr**
*Vortrag und Verkostung*
Unterstützende Ernährung bei Migräne
Gesundheitshaus, Küche. . . . . .77

## Juni

**Mo., 07.06.2021, 18:00 Uhr**
*Ausstellungseröffnung*
Fair Play?! Trikot-Tausch – Die zwei Seiten der globalen Sportbekleidungsproduktion. 29

**Fr., 11.06.2021, 15:00 – 16:30 Uhr**
*Vortrag*
Das Testament
vhs-Aegidiikirchplatz 5,
Raum 10 - 1. OG. . . . . .68

**Mi., 23.06.2021, 19:00 – 21:15 Uhr**
Das Prinzip Montessori – Pädagogik im U3-Bereich
Vortrag für Kindertagespflegepersonen der Stadt Münster
Inklusiver Montessori-Kindergarten, Gruppenraum, Mauritz-Lindenweg 100, Anmeldung erforderlich . . . . . .59

# Studienfahrten, Tagesfahrten

## Frühjahrssemester 2021

**Juli 2021**

So., 04.07. – So., 11.07.2020
Anmeldeschluss: 17.12.2020

*Studienfahrt*
Auf jüdisch-christlichen Spuren im Elsass. . . . . 31

# Angebote in den Stadtteilen

## Coerde

**Gesellschaft und Kultur**
Nähwerkstatt in Coerde
Kreatives Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
Montagskurse . . . . . 47
Donnerstagskurse . . . . . 48

## Gievenbeck

**Gesellschaft und Kultur**
Drehen auf der elektrischen Töpferscheibe . . . . . 46

**Pädagogik, Familie, Älterwerden**
Sing- und Musikkreis für Seniorinnen und Senioren . . . . . 70

**Gesundheit**
Hatha Yoga in Gievenbeck . . . . . 99
Yoga der Energie in Gievenbeck . . . . . 101

## Hiltrup

**Pädagogik, Familie, Älterwerden**
PEKIP-Kurse / Eltern-Baby-Kurse . . . . . 64

**Gesundheit**
Kiefer, Nacken und Schulter entspannen . . . . . 95
Autogenes Training und bewusstes Atmen . . . . . 95
Feldenkrais . . . . . 96
Taiji/Qi Gong in Hiltrup . . . . . 96
Hatha-Yoga in Hiltrup . . . . . 99
Wassergymnastik für ältere Menschen . . . . . 110

**Sprachen**
Englisch Mittelstufe B1.2 – 1. Semester . . . . . 136
EnglischMittelstufe B1.2 – 2. Semester . . . . . 136
Englisch Fortgeschrittene C1 . . . . . 139
Englisch Conversation B1 – B2 . . . . . 140
Conversation B2 . . . . . 141
Spanisch Grundstufe 4 . . . . . 167
Spanisch Aufbaustufe 1 . . . . . 168

## Kinderhaus

**Gesellschaft und Kultur**
Gestalten mit Baumberger Sandstein . . . . . 46
Speckstein . . . . . 46
Holzbildhauerei – Material: Lindenbretter . . . . . 46

**Gesundheit**
Hatha Yoga nach Vinyasa . . . . . 100
Fit im Wasser - Wassergymnastik für
geübte ältere Menschen . . . . . 110

## Wolbeck

**Gesellschaft und Kultur**
Lesewerkstatt Wolbeck . . . . . 35

**Pädagogik, Familie, Älterwerden**
Kultur und Begegnung in -
Der Stadtteiltreff für Ältere . . . . . 72

**Gesundheit**
Aktiv und Gesund:
Bewegung für ältere Menschen . . . . . 112

**Sprachen**
Englisch Conversation B1 . . . . . 140

# Dozentinnen und Dozenten

**Abboud, Prof. Dr. Abdo**
Institut für Arabistik und Islamwissenschaft der WWU, Universität Damaskus

**Adorf, Peter H.**
Dozent Acrylmalerei

**Aguilar y Vargas, Víctor**
Spanisch- und Ernährungsdozent, Sprachberatung

**Aistermann, Hedda**
Dipl.-Pädagogin, Supervisorin, Lehrerin

**Altmann, Uta**
Nia BLack BELT TEACHER, Entspannungspädagogin, Pilates Trainerin

**Arndt, Monika**
Dipl.-Sprachlehrerin, Sprachkurse Französisch

**Arning, Sabine**
Yogalehrerin, Yogatherapie,
Aerial-Yoga

**Askari, Manizhe**
Lehrerin, Doz. für Ernährung

**Barisch, Margarete**
Übersetzerin, Sprachlehrerin

**Barth, Sabine**
Gymnasiallehrerin, Sprachkurse Französisch

**Bauer, Frank**
Sprachkurse Deutsch als Fremdsprache

**Becker, Sabine**
Diplomübersetzerin
Englisch- und Deutschdozentin

**Beckersjürgen, Holger**
Dipl. Betriebswirt, Freier Berater, Freier Finanz- und Versicherungsmakler

**Beckmann-Kircher, Dr. Gudrun**
Buchautorin, Gästeführerin

**Beer, PD Dr. Raphael**
Soziologe, Philosoph

**Behrouzi, Iman**
M. A., Filmwissenschaft, Doktorand, Sprachkurse Persisch

**Bergfeld, Thomas**
Orthopädietechnikermeister, Lauftrainer, Rehasport-Übungsleiter

**Bertels, Christine**
Leiterin Bürgermedien, Medientrainerin (LfM)

**Best, Christine**
M. A.
Germanistin, Anglistin
Sprachberatung Englisch

**Bianchi, Elena**
Dozentin für Italienisch

**Bibiloni-Kraemer, María Elisa**
Sprachlehrerin, Dozentin für Spanisch

**Bösing, Andrea**
Kauffrau für Bürokommunikation,
Bankfachwirtin (IHK),
Business Controllerin (EBS)

**Bodenstedt, Lena**
Sprecherzieherin (DGSS), Trainerin für (Medien-) Rhetorik, Zertifikat „Mediensprechen“

**Böving-Blanke, Silke**
Diplom Sozialpädagogin, Systemische Beraterin, Supervisorin

**Bracht, Brigitte**
Gymnastik- und Sportlehrerin

**Brandes, Petra**
Dipl. Kulturpädagogin
Coaching und Beratung

**Brenneis, Friedemann**
M.A. Kommunikations-wissenschaft, Politikwissen-schaft, Hörfunk, Blogger

**Brocks, Franz**
Soziologe, Dipl. Betriebswirt

**Brück, Bernhard**
Selbstständiger Keramiker

**Brüggemann, Bernhard**
Dozent für Ernährung

**Brüggemann, Edgar**
Biologe, Experte für Strahlenfreie Schlafplätze und Strahlungsarme Arbeitsplätze,

**Brumann, Heidi**
Sozialpädagogin

**Bruns, Martin**
Fernsehjournalist und Trainer

**Buddendick, Walter**
Fotoexperte, Multivisionsgestalter

**Burkard, Sabine**
M. A. Anglistik, Geschiche, Kunstgeschichte, Englisch-Dozentin, Studien-Reiseleiterin, Multimedia-Applikationsentwicklerin

**Caniglia, Donatella**
Italienischdozentin, Sprachberatung

**Camphausen, Pia**
Studentin der Skandinavistik und Germanistik, Sprachkurse Dänisch

**Capdevielle, Ana María**
Sprachkurse Italienisch und Spanisch

**Carrieri, Giulia**
Sprachdozentin für Italienisch

**Cenker, Bülent**
Diplom Soziologe, Privatdozent

**Chaves Arroyo, Silvia**
Lehrerin, Spanischdozentin, Qualifikationen Erwachsenenbildung

**Chiancone-Schneider, Dr. Donatella**
Kunst- und Filmhistorikerin

**Ciano, Dr. Nunzia**
Altphilologin, Professurvertreterin, Italienischdozentin

**Clauss, Sebastian**
Stud. Phil. und Filmexperte

**Conradi, Sabrina**
Personalmanagement,
Produktentwicklerin

**Coxon, Maia**
Sprachkurse Deutsch als Fremdsprache

**D’Alessandro, Stefano**
Italienischdozent

**Degener, Martin**
Musikpädagoge, Musiker

**Dekker, Dr. Kyoko**
Sprachlehrerin, Sprachkurse Japanisch, Japanerin

**Dellbrügge, Gerda**
Diplom-Sozialarbeiterin, NLP-Master-Practitioner, Klientenzentrierte Beraterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, systemischer Coach

**Deppe, Sabine**
Pädagogische Fachkraft

**Determann, Andreas**
Historiker, Geschäftsführer der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Münster

**Diallo-Morick, Christiana**
Kunst- und Grafikstudium, freischaffende Künstlerin

**Dieninghoff, Ruth**
Yogalehrerin

**Dimitriadis, Stefanos**
Historiker, Griechisch-Dozent

**Domdey, Cornelia**
Dipl. Sozialpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Gerontopsychiatrische Fachberaterin

**Dubslaff, Julia**
Projektleiterin Faire Rente

**Dunkel, Evelyn**
Sprachkurse Deutsch als Fremdsprache

**Düsing, Mechthild**
Rechtsanwältin, Fachanwältin für Verwaltungs, Erb- und Agrarrecht

**Eichler, Dr. Susanne**
Soziologin, Mediatorin

**Eickenbusch, Antje**
Social Media Managerin, Marketingberaterin, Betriebswirtin

**Eickhoff, Matthias**
M. A., staatlich anerkannter Übersetzer, Sprachdozent

**El Alami, Bouchra**
Dozentin für Ernährung, Kunsthistorikerin,Sozial und Politikwissenschaftlerin

**El Shahhat, Haggag**
Ägyptologe, Institut für Ägyptologie der WWU

**Elsner, Anke**
Germanistik-Studium, Abschluss M. A., Zusatzqualifikation in Erwachsenenbildung, Dozentin für Deutsch als Fremdsprache

**Engelage, Jutta**
Fotografin, Künstlerin

**Enkrodt-Shatalyuk, Olena**
Lehrerin der Grund-, Real- und Gesamtschulen in Englisch und Russisch, Sprachkurse Russisch und Englisch, Russin

**Enríquez-Berlage, Liliana**
Sprachkurse Spanisch

**Enxing, Magnus**
Verlagslektor, Lektor für Norwegisch, Sprachkurse Norwegisch und Deutsch als Fremdsprache

**Erthel, Anja**
Gymnasiallehrerin, Übungsleiter C, SP Fitness

**Estevens, Cláudia**
Dipl.Lehrerin, Portugiesischdozentin

**Falkenberg, Dr. Gabriele**
Entspannungspädagogin, GesundheitswissenschaftlerinQi Gong Ausbilderin

**Farwick, Birgit**
Yogalehrerin

**Fehrer, Malve**
Internationales u. nationales Montessori-Diplom, Lehrerin

**Ferlemann, Barbara**
Dozentin für Deutsch als Fremdsprache

**Ferrier, Patricia**
Sprachkurse Englisch

**Fester, Diane**
Diplom-Psychologin, Krankenschwester, Sprachkurse Englisch, Malkurse Ross-Technik, Südafrikanerin

**Fiene, Kristos**
Bachelorstudent der Philosophie

**Fifka, Janis**
Strategie, Training, TOP®-Moderator und Betzavta-Trainer

**Fischer, Elke**
IT-Trainerin, Adobe Certified Expert

**Flemnitz, Dr. Gaby**
Buchhändlerin, Historikerin

**Fonseca de Bräuer, Germaine**
Zumba Trainerin: Basic und Gold, Salsa und Latino Aerobic Trainerin

**Förster, Sabine**
Germanistin, Literaturwissenschaftlerin

**Forell, Marleen**
Tanzpädagogin

**Fredriksson Chaves, Silvia**
Sprachkurse Spanisch

**Frey, Malte**
Master of Education (M.Ed.) der Kunstakademie Münster, Artist, Painter, Comicexperte

**Fricke, Blanca Lidia**
Sprachlehrerin, Sprachkurse Spanisch

**Frie, Maike**
Geisteswissenschaftliches Studium, PR-Beraterin, Sprachkurse Norwegisch, PR-Seminare

**Friebel, Dagmar**
Diplom-Pädagogin, Erwachsenenbildnerin

**Frühof, Udo**
zertifizierter Ross-Technik-Lehrer

**Gausepohl, Gabriel**
Koch, Küchenmeister,
Dozent für Ernährungskurse

**Gehring, Frank**
Leiter des PC-Benutzerservices, CNE, MCP, MCSE

**Gehring-Marguc, Martina**
Yogalehrerin, Lehrerin für „Light Healing“ und „Thai Yoga“, Feldenkrais-Trainierin,

**Geldermann, Regine**
Touch for Health Instruktorin, Brain Gym Instruktorin,
Heilpraktikerin

**Gellermann, Tanja**
Sensitiv Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Gerdes, Gertrud**
Dozentin für Klöppeln,
Dt. Klöppelverband e. V.

**Gerlich, Gabriele**
Lehrerin Sek. I, Sprachkurse Deutsch als Fremdsprache

**Gerling-Nörenberg, Thomas**
Sozialpädagoge, Gestalttherapie, Bioenergetik, Paar- und Familientherapie

# Dozentinnen und Dozenten

**Geuer, Malgorzata**
Diplom Sportlehrerin, Pilatestrainerin

**Giersch, Wolfhard**
Autodidakt zum Thema Fotografie

**Gockel, Britta**
Dipl. Pädagogin, IT-Trainerin

**Gomes-Focks, Josemária**
B. A., Sprachkurse Portugiesisch

**Grauthoff, Lothar**
Diplom Finanzwirt, Fachanwalt für Steuerrecht, Rechtsanwalt

**Greiwing, Rainer**
Diplom-Kaufmann, IT-Trainer

**Grotegerd, René**
M. A., Sprachkurse Schwedisch

**Gruber, Heike**
Musik- und Sozialpädagogin

**Grund, Melanie**
Yogalehrerin

**Hagen, Markus von**
Kabarettist, Autor, Regisseur

**Harnecker, Beate**
Diplombiologin (Botanikerin), PTA, Dozent für Ernährungskurse

**Hartmann, Barbara**
Diplom-Pädagogin, Ausbildung in Entspannungsmassage, u. a. Techniken der Körperarbeit

**Hauft, Angelika**
Mediengestalterin, Projektmanagement, Trainerausbildung

**Haymann, Winfried**
Feldenkrais-Therapeut,
Gesundheits-Coach

**He, Helen Hong**
Sprachlehrerin, Übersetzerin, Chinesisch-Lehrerin

**Heidelberg, Rolf**
Trainer, Schulungs- und Organisationsberatung im FB-Rechnungswesen bei DATEV

**Heldt, Sylvia**
IT-Dozentin, Online-Redakteurin

**Hernandez Vazquez, Lydia**
Yogalehrerin

**Heßing, Judith**
Ethnologin M.A.
Entspannungspädagogin, Trainerin AT und PME

**Hillmann, Guido**
Betriebswirt, IT-Trainer

**Hilsmann, Birge**
Skandinavistin, Kulturwissenschaftlerin, Sprachkurse Schwedisch

**Hoffmann, Birgitt**
Sprachlehrerin
Bus. Engl., General Engl., DaF
CELTA, LCCI Cert TEB,
Cert One-to-One Language Coaching
Sprachberatung Englisch

**Hoffmann, Peter**
IT- und Fotodozent

**Hoffmann, Olesja**
Sportwissenschaftlerin B.A., Motologin M.A.

**Holtbecker, Esther-Maria**
Zertifizierte Kinder- u. Jugendcoach, Reflexintegrationstrainerin

**Holt-Greiwe, Claudia**
Diplom Sozialpädagogin, Mitarbeiterin der Krebsberatungsstelle, Gesundheitstrainerin, Trauerbegleiterin, Psychoonkologin

**Höltker, Stephan**
Kriminalhauptkommissar

**Holz, Michael**
Sprechwissenschaftler, Musikpädagoge

**Holze-Thier, Claudia**
M. A., Archäologin

**Homann-Sommerhage, Hartwig**
Stadtmarketing, Münsterexperte

**Horozoglou, Maria**
M. A., Social Media Manager, Community Manager

**Horstmeier, Ursula**
Gymnasiallehrerin, Sprachkurse Französisch

**Hövelmann, Susanne**
Lehrerin, Sprachkurse Deutsch als Fremdsprache

**Hubertus, Peter**
freiberuflicher Alphabetisierungspädagoge

**Hugemann, Wolfgang**
Frontmann der Münsteraner Band blendWERK

**Hullegie, Eddy**
Sonderpädagoge/Lehrer
Sprachendozent,
Dozent für Ernährungskurse

**Husemann-v. Reumont, Eva Bettina**
Mediatorin (FH), Stress- und Trauma-Coach (ROMPC)

**Huster, Anne**
freischaffende Künstlerin,
Keramikerin

**Ikeda-Hagemeyer, Kuriko**
Musiklehrerin, Grundschullehrerin, Sprach- und Kalligraphielehrerin

**Iksal, Sabine**
Physiotherapeutin, Motopädin
Yogalehrerin

**Jackson, Hardy**
Philosoph und Fotograf

**Jakoby-Bisping, Anne**
Sek. I-Lehrerin Deutsch/Englisch und Diplompädagogin, Sprachkurse Deutsch als Fremdsprache

**Jansen, Heinz**
Softwareentwickler

**Janssen, Beate**
Yoga-Lehrerin BDY/EUY,
Yoga der Energie

**Janutta, Helga**
Yoga-Lehrerin BDY/EUY,
Yoga der Energie

**Jucknat, Annette**
Sprachkurse Deutsch als Fremdsprache

**Kamp, Parvin**
Lauf-Instructor

**Kania, Sabine**
Webdesignerin und freie IT-Dozentin für Bildbearbeitung, Multimedia und Webdesign

**Kauling, Johannes**
B. Eng., M. Sc.,
Bauingenieur

**Kayser, Marina**
Staatlich anerk. Erzieherin, Montessori-Pädagogin

**Kehr, Manfred**
Kulturschaffender

**Kelm, Alexander**
B.A. Business Administration
Betriebswirtschaftliche Steuerlehre

**Kerkeling, Markus**
Sprachkurse Deutsch als Fremdsprache

**Khalaf, Mustafa**
Tutor der fylmklasse, Kunstakademie Münster, Filmemacher

**Kiehnel, Daniel**
Gesundheitspädagoge, Doz. für Ernähungskurse

**Kils, Bernhard**
Fotodesigner

**Kinzig, Stefan**
Diplom-Sozialarbeiter, Case-Manager

**Kip-Feldhaus, Öznur**
Diplom Betriebswirtin (FH)
Türkisch-Dozentin
Lehrerin für Wirtschaftsfächer

**Klein, Dieter**
IT-Trainer

**Klein, Sebastian**
Dipl. Sozialarbeiter, psychologischer Berater Mastercoach (DGfC)

**Knobloch, Levente**
Kursleiter Taijiquan, 2. Lehrergrad, Taiji Dao, 1. DAN Shotokan Karate

**Knust, Bettina**
Historikerin

**Kober-Tomasek, Dr. Christiane**
Anglistin

**Kölker, Ulrich**
Sprachkurse Deutsch als Fremdsprache

**Kohnen, Julia**
Sprachdozentin

**Kohnen, Sven**
Lehrer für Niederländisch

**Kokoszka, Johanna**
Dipl. Sozialpädagogin

**Kolar, Dr. Miriam**
Apothekerin, Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin für roh-vegane Ernährung

**Komesker-Wörmann, Mechthild**
Sportlehrerin

**Koppe, Martin**
Gebärdensprachlehrer

**Kopplin, Rosalia**
Skandinavistin

**Kortmann, Cristina**
Germanistin, Spanisch-Dozentin, spanische Muttersprachlerin

**Kostopoulou, Maria**
Sprachkurse Griechisch

**Kriete, Johannes**
Diplom-Betriebswirt, Weiterbildner, Fremdsprachenlehrer

**Krüger, Dr., Alix**
Kommunikationstrainerin
Expertin für Körpersprache/Körperhaltung
Personality-Coach
Ärztin und Physiotherapeutin

**Kücük, Mehmet**
Ing. (M. Sc.)
Türkisch-Dozent

**Kurze, Petra**
freischaffende Künstlerin, Diplom-Designerin

**Laborda Massolo, Rut**
Lehrerin, Übersetzerin, Sprachkurse Spanisch, Französisch, Italienisch

**Lahrmann, Dr. phil. Hartwig**
Dozent Deutsch als Fremdsprache und Englisch, Therapeut, Dozent für Entspannungskurse

**Langbehn, Iris**
Dipl. Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Lappe, Matthias**
Character, Animator und 3D Artist, Bachelor of Arts

**Laube-Reining, Heidi**
Montessori-Therapeutin, Coach, Gutachterin für Montessori-Kinderhäuser

**Lauterborn, Lilly**
Sprachkurse Englisch (TESOL)

**Lay, Josef van**
Systemischer Familientherapeut, Paar- und Gesprächstherapie

**Leggett, Katie**
Sprachkurse Englisch

**Leonidas, Stylianos**
SoR Rektor a. D., Sprachkurse Griechisch, Grieche

**Levy, Philip**
Englisch-Dozent, Übersetzer, Tontechniker
Abschluss: Montclair State College, New Jersey, USA

**Liekenbrock, Ute**
Sporttherapeutin, Sportlehrerin

**Liesche, Eva**
Dipl.-Sozialarbeiterin, systemische Psychotherapeutin, Suchttherapeutin, Supervisorin

**Liffers, Kim**
M. A., Sprachkurse Niederländisch

**Linden, Ingrid**
Sportlehrerin und Physiotherapeutin

**Lindermeir, Miriam**
Studentin der Skandinavistik/Kultur- und Sozialanthropologie, Sprachkurse Dänisch

**Lohmann, Andrea**
Dipl.-Ingenieurin, Kommunikationstrainerin, Mediatorin, Dozentin für Gewaltprävention

**Lückener, Martina**
Dipl.-Grafik-Designerin, freischaffende Künstlerin

**Maetzke, Susanne**
Trainerin B/HUB, Kursleiterin Pilates/Yoga (DTB), Zertifikat DTB-Rückentrainer

**Maier-Hofmann, Tilmann**
Sonderpädagoge, Montessori-pädagoge, Dozent der DMG

**Malcher, Tamara**
Künstlerin

**Manthei, Brigitte**
Studienberaterin

**Marggraf, Sarah**
Lehrerin GS, SekI, Tastschreiben am PC, DaZ

# Dozentinnen und Dozenten

**Markowski, Manuela**
Ayurveda-Gesundheitsberaterin BYVG
Dozent für Ernährungskurse

**Marquardt, Silke**
Montessori-Lehrerin und DMG-Dozentin, ECHA-Diplom, AMI Montessori-Diplom

**Martin, Beate**
Dipl.-Pädagogin, Gesprächspsychotherapeutin, Sexualpädagogin und -therapeutin

**Melzow, Louisa**
Yogalehrerin

**Menke, Gabi**
Lehrerin, Übungsleiterin, Lösungsorientierte Kurzzeittherapie und Beratung, Shiatsu-Ausbildung, Tai-Chi u. Qi Gong Lehrerin

**Menne, Doris**
Gedächtnistrainerin, Mitglied des Roland-Geisselhart-Teams

**Menzel, Marianne**
Skandinavistin, Sprachkurse Schwedisch, Doz. für Ernährung

**Menzen, Niklas**
Berufspädagoge im Gesundheitswesen

**Merkens, Luitgard**
Tanzleiterin Folkloretanz

**Metze, Birgit**
Bekleidungstechnikerin, Schnittdirektrice

**Meyer-Heil, Martina**
Freischaffende Künstlerin, Pädagogin, Dozentin Acrylmalerei

**Middendorf, Jutta**
Sprachlehrerin, Sprachkurse Englisch

**Mikus, Michael**
Berufsschullehrer, Schriftsetzer

**Milski, Svenja**
Europäische Ethnologin, Skandinavistin, Sprachkurse Schwedisch

**Mizuno, Takako**
BA, Übersetzerin und Dolmetscherin, Sprachkurse Japanisch

**Möller, Martin**
Ingenieur Maschinenbau, Dozent Digitale Medien

**Möllers, Heidi**
UGB-Gesundheits-Trainerin Ernährung, Fachfrau für Säuglings- und Kinderernährung UGB

**Morales-Márqez, Raoul**
freier Künstler, Multimedia

**Morgenthaler, Dagmar**
Musikgeragogin, Heilpraktikerin

**Muddemann-Pulla, Elke**
Dipl. Pädagogin, Dipl. Sozialpädagogin, Gestaltpsychologische Beraterin, Mastercoach (DGfC), Supervisiorin (DGSv)

**Mühlmann, Michael**
Grundschullehrer, Dozent für Gitarrenkurse

**Muszynski, Verena**
M. A., Sprachkurse Deutsch als Fremdsprache

**Nawrocki, Anna**
Dozentin Deutsch als Fremdsprache

**Neuhaus, Gabriele**
MSZ Redaktion, Sprecherin

**Newiak, Jenny**
Reitlehrerin, Tainerin B, Selbstbehauptung u. -verteidigung LSB

**Nienkötter, Vera**
Medienberaterin, Medienfachwirtin

**Nießner, Danielle**
MA Erziehungswissenschaft,
Trainerin und systemische Beraterin

**Nitschke, Olaf**
Sozialwissenschaftler, praktizierender Buddhist

**Nolte, Anja**
Physiotherapeutin, Aquafitnesstrainerin

**Offers, Karin**
Lehrerin für Sek. I, Sprachkurse Deutsch als Fremdsprache

**Ofori-Mensah, Akoss**
Verlegerin aus Accra/Ghana

**Ohlrogge, Neele Maree**
CAD-Dozentin, BA ATCM

**Ostendorf, Monika**
Fachberaterin für Holistische Gesundheit, Quantum Entertainment, Praktitioner

**Othman, Omer Adam**
Literaturwissenschaftler, promoviert derzeit an der WWU, geb. im Sudan

**Otto, Nicolas Alexander**
M. A., Medienwissenschaftler, Master of Arts, Fotograf

**Paland, Anke**
Dipl.-Päd., Lehrerin, Sprachkurse Niederländisch

**Paolucci, Laura**
Juristin, Sprachkurse Italienisch

**Pape, Anita**
Gymnasiallehrerin, Fachlehrerin Englisch

**Pastors, Claudia**
Studium Germanistik, Publizistik und Pädagogik (M. A.), langjährige Tätigkeit in Schule und Erwachsenenbildung in Deutsch, DaF, Rhetorik und Englisch

**Pellemeier, Beate**
Physiotherapeutin, Faszientrainerin

**Pentcheva, Tania**
Dipl. Gitarrenlehrerin, Konzertgitarristin, Tanzleiterin

**Perlova, Tatjana**
Ashtanga Yogalehrerin

**Petersohn-Brunnert, Friederike**
Diplom-Designerin, Illustratorin

**Pfützenreuter, Monika**
Seniorenclubleiterin, Sprachdozentin Englisch, Musik- und Naturwissenschaftlerin, Gereontologin

**Pieper, Ulrich**
Sonderschulrektor a. D., Montessoripädagoge

**Pilz, Josephine**
Nordwestdeutsche Meisterin und Deutsche Vizemeisterin Formenwettkampf MSK 2014, 5. Schülergrad Moderne Schwertkunst, Übungsleiterin Turngemeinde Münster

**Piprek, Sandra**
Gymnastiklehrerin, Aquatrainerin, Rückenschulleiterin,

**Platzek, Hans-Jürgen**
Buddhistischer Mönch, Tempelmeister des „Butsugenji“, Leiter des Instituts für ganzheitliche Bewusstseinsbildung, Tai-Chi-Lehrer

**Pollex, Richard**
Englischlehrer/Übersetzer

**Quick, Astrid**
M.A. Theologie, Dozentin für Deutsch und Englisch, Übersetzerin und Dolmetscherin

**Rafalski, Michael**
Psychotherapeut, Meditationslehrer

**Rambow, Matthias**
B-Lizenz Tennislehrer

**Reidick, Suzanne**
Dipl. Sozialarbeiterin

**Remen, Andrea**
Lehrerin, Therapeutin
Entspannungstrainerin

**Renner, Sabine**
Dipl. Betriebswirtin, Wirtschaftspsychologin

**Richard, Dipl. Ing. agr. Luise**
Dipl.Ing.agr., Freie Journalistin

**Riflin, Jürgen**
IT-Dozent, Development, Deployment und Consulting

**Ringas, Gabi**
Fitness- und Gesundheitstrainerin B-Lizenz, Food-Coach, Pilates,
Indoor-Cycling Instructorin

**Ritter, Niko**
Dipl. Ökonom

**Rittmeyer, Wolfram**
Software-Entwickler

**Robert, Olga**
Gymnasiallehrerin, Sprachkurse Französisch, Madagassin

**Robert, Dr. Stella**
Diplom-Biologin

**Roeder, Edith**
Leiterin Lesewerkstatt Wolbeck

**Roguschke, Erik**
B. Sc., IT-Dozent

**Rosenberg-Proske, Martina**
Dipl. Entspannungspädagogin, Seminarleiterin AT

**Rösner, Claudia**
Psysiotherapeutin, Heilpraktikerin, Fußreflexzonentherapie, Shiatsu

**Rothbrust, Heinz**
Dipl. Sozialpädagoge, MBSR-Trainer

**Rother , Torsten**
M. A., Kommunikationstrainer

**Rothmund, Ulrich**
Freischaffender Künstler, Steinbildhauer

**Rudolf-Gissel, Ingrid**
Erzieherin, Dipl.-Sozialarbeiterin, Montessoripädagogin, Dozentin Übungen des täglichen Lebens (DMG)

**Säll-Neriki, Masako**
Japanische Koch- und Sprachkurse, Japanerin

**Samsonyan, Meri**
Dolmetscherin, Sprachkurse Deutsch als Fremdsprache

**Sandner, Anne**
DGB Münster, Arbeit und Leben

**Sauer, Peter**
Redakteur, Radio-/Medien-Dozent, freier Journalist

**Saunus, Silvia**
Dipl. Pädagogin, Doz für Ernährung

**Schaaf, Georg-D.**
Fachlektor für Kunst- und Altertumswissenschaften

**Schäfer-Rehfeld, Ursula**
Dipl.-Soziologin, Zertifizierte Waldpädagogin

**Schemmelmann, Claudia**
B.A. Bildungswissenschaft, Dozentin für Anwendungen der Bürokommunikation, Tastschreibtrainerin

**Schenke, Heike**
Feldenkrais-Lehrerin

**Schild, Claudia**
Verwaltungsleiterin vhs Münster

**Schlapper, Burkhard**
Germanist, Pädagoge, Sprachkurse Deutsch als Fremdsprache

**Schlottbohm, Frank**
Fluglehrer

**Schlüter, Gaby**
Diplom-Pädagogin, IT- und Tastschreibdozentin, Medienpädagogin

**Schmidt-Drexler, Elke**
Diplomsozialarbeiterin, Entspannungstrainerin

**Schmidt, Lioba**
Freie Künstlerin, Malerei, Performance, Video und Film

**Schmidt, Peter**
freier Schriftsteller, Sachbuchautor, Philosoph

**Schmidt, Thomas**
DV-Kaufmann, Medientrainer

**Schmidt, Ute**
Diplom-Kauffrau, Dozentin für kaufmännische Fächer

**Schmidtke, Eva**
Gymnasiallehrerin i. R. und Autorin

**Schmitz, Thale**
Kursleiterin Sprachkurse Niederländisch

**Schnelle, Renate**
Lehrerin für Grund- und Hauptschule, Arbeitslehre-Wirtschaft Schwerpunkt Hauswirtschaft

**Schoell, Iris**
Dipl. Des., Produkt Designerin

**Schöneich, Andreas**
Sprachdozent, Touristikmanagement, Keramiker

**Scholten, Yvonne**
Sprachkurse Niederländisch

**Schrage, Anna**
Autorin, Lehrerin, Schreibwerkstätten

**Schräder-Diehl, Diemut**
Dipl.-Päd., Ernährungswissenschaften, Französisch, Deutsch als Fremdsprache

**Schriegel, Joachim**
Sonderpädagoge, Montessoripädagoge, Dozent für Kosmische Erziehung und Geometrie

**Schulte, Hildegard**
MSZ Redaktion, Sprecherin

# Dozentinnen und Dozenten

**Schulze, Veronika**
BA Psychologie (Uni), Sprachkurse Niederländisch

**Schürkamp, Roselies**
Heilpraktikerin,Psych. Beraterin, Tierärztin
Seminarleiterin At und PME

**Schürmann, Katrin**
Diplom-Psychologin

**Schumacher, Alina**
M. A., Doktorandin, Sprachkurse Englisch

**Schwanekamp, Daniel**
Berater für Persönlichkeitsentwicklung & Achtsamkeit, Päd. + Therap. Psychosynthese n.d. Kölner Methode

**Schwarzwald, Gabriele**
Staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin

**Schweickart, Maita**
Zertifizierte SAFE-Mentorin, PEKIP-Gruppenleiterin, Ayurvedische Babymassage

**Schwemin, Inga**
Ba. Germanistik und Geschichte, Ausbildung zur Sprecherzieherin

**Seick, Dr. Carsten**
Gartenkunsthistoriker, Reiseveranstalter

**Seinig, Katja**
Verkauftrainerin, Train the Trainer

**Sickmann, Brigitte**
EDV-Dozentin

**Sieverdingbeck-Lewers, Jutta**
Rechtsanwältin, Notarin, Fachanwältin für Erbrecht und Agrarrecht

**Simon, Gabriele**
Studium Deutsch und Philosophie Sek. II, Sprachkurse Deutsch als Fremdsprache

**Simon, Ulrike**
alias Valentina Nappoletta
Clownin, Klinikclown und Clownlehrerin

**Şimşek, Dursun**
Türkischdozent, Islamdozent

**Sokolowsky, Petra**
Gedächtnistrainerin (BVGT), Fachtherapeutin für Hirnleistungstraining

**Söker, Horst**
Bankkaufmann
Dipl. Kaufmann
Coaching Unternehmens-führung für Existenzgründer und Unternehmen

**Sorgen, Isabell**
Dipl. Sozialarbeiterin, Entspannungspädagogin, Gesundheitsberaterin (IHK)

**Spieker, Antje**
Fitnesstrainerin

**Spiekermann-Coppenrath, Heinz**
Montessori-Pädagoge, Sonderschullehrer

**Staufenbiel, Barbara**
Apothekerin, Ernährungsberaterin, Schlankheitstrainerin IFE
Personal Coach ILS

**Stefanowicz, Malgorzata A.**
Dozentin für Polnisch

**Stegemann, Heike**
Dipl. Kauffrau
Systemischer Job- und Karriere Coach

**Steiner, Dr. Friederike**
Romanistin, Kursleiterin für Taijiquan, Qi Gong, Feldenkrais, Kinesiologie, Klangmassage und Reiki

**Steinigeweg, Sigrid**
Sprachlehrerin, Sprachberatung, Sprachkurse Deutsch als Fremdsprache

**Steinmann, Mechthild**
Physiotherapeutin, Shiatsutherapeutin, Fußreflexzonentherapeutin mit Unterrichtslizens

**Stelthove-Fend, Dr. Anna**
Verein Afrikanische Perspektiven

**Stens, Patrick**
Sparkassenfachwirt

**Straeter, Dierk**
Rechtsanwalt und Fachanwalt für gewerblichen Rechtsschutz

**Strewick, Andrea**
Dipl. Heilpädagogin, Montessori-Diplom für Kinder unter 3 Jahren

**Stritzke, Irene**
Lehrerin, Supervisorin, Sprachkurse Deutsch als Fremdsprache

**Supler, Angelica**
Dozentin, Sprachkurse Rumänisch

**Sutter, Gabi**
Dipl.-Designerin, Autorin, Sängerin, Theaterpädagogin

**Terhaar, Sabine**
Betriebswirtin, Stellv. Vors. des Klimbabeirates der Stadt Münster, Vorstandsmitglied FairPlanet eG

**Teteloshvili, Nana**
Dolmetscherin, Dozentin für Ernährung

**Tetzlaff, Linda**
Psychologin, systemischer Coach, Resilienz, Pesonalentwicklung

**Thalmann, Andrea**
Gesundheitscoach und -trainerin, Expertin für Resilienz, Stress- und Selbstmanagement

**Toberg, Gabriele**
Ganzheitl. Ernährungsberaterin, MTA

**Trancota, Ana**
Achtsamkeits-coach, wing-wave Coach, NLP Pracitioner

**Tumbrink, Rudolf**
Gebärdensprachlehrer

**Van Ham, Peter**
Autor und Fotograf

**Vardanyan, Karina**
Anglistin M. A., Sprachlernforscherin und Sprachlernberaterin, Sprachkurse Englisch

**Venkatesan, Swamy**
Ehe. Restaurantleiter in Indien, Doz. für Ernährung

**Vernooy, Florien**
Niederländisch-Dozentin
Bachelor of Fine Arts and Design in Education

**Viertel, Gisela**
Dipl. Pädagogin, Supervisorin

**von Allesch, Lieselotte**
Diplom-Psychologin, Lehramt (1. Staatsexamen)

**von Legat, Hannah-Marie**
Studentin Skandinavistik

**Voß, Inga**
Rhetorik- und Sprechtrainerin

**Wedow, Frank**
Yogalehrer

**Wegner-Katzenstein, Andrea**
Rechtsanwältin,
Zertifizierte internationale Mediationstrainerin (DACH)

**Wehkamp-Kordt, Christel**
Heilpädagogin mit Montessori-Diplom, Entspannungspädagogin

**Wendland, Aline**
Dozentin für Französisch, Spanisch, Fitness und Tanz

**Werdermann, Anke**
Dipl. Sozialpädagogin, Marte-Meo-Practitioner

**Werner, Thomas**
Open Data Koordination, Softwareentwickler

**Wieging, Christiane**
Lehrerin, Sprachkurse Deutsch als Fremdsprache

**Wilpsbäumer, Sandra**
B.SC. Oecothrophologie,
Lehrerin, Dozentin für Ernährungslehre

**Winkelkötter , Michael**
Diplom-Sozialarbeiter, Gesundheitsmanager, langjährige Erfahrung in der Beratung psychisch erkrankter Menschen und der sozialen Gruppen

**Winkler, Katrin**
Studium Musikwissenschaft, Coach, NLP Trainerin (DVNLP)

**Wissing, Manfred**
Kriminalhauptkommissar Polizei Münster, Sachgebiet Seniorenberatung und Opferschutz

**Wittkopp, Petra**
Heilpraktikerin Psychotherapie, Hypnosetherapeutin in eigener Praxis

**Wollek, Susanne**
Kurse Lesen und Schreiben

**Wonnenberg-Eichhorn, Inga**
Sporttrainerin ÜL C und ÜL B, Diplom Grafik-Designerin

**Yoshimura-Jenewein, Kimi**
Sprachlehrerin, Sprachkurse Japanisch

**Zimmermann, Lothar**
Entspannungstrainer, Präventionsreferent, betriebliche Gesundheitsförderung

**Zimmermann, Maria**
Diplomsportlehrerin, Präventionsreferentin, Feldenkraispädagogin, betriebl. Gesundheitsförderung

**Zimmermann, Michael**
Webmaster, CNA, MCP, MCSA, MCSE

**Zopes, Birgit**
Erzieherin, Eltern-Baby-Kursleiterin

# Anmelden und Teilnehmen

## Anmeldung und Beratung

Zu unseren Kursen können Sie sich **online, schriftlich (E-Mail, Anmeldekarte, Fax) oder persönlich im vhs-Infotreff** anmelden. Besuchen Sie uns im Internet unter: **www.vhs.muenster.de.** Hier können Sie unser gesamtes Angebot mit dem Hinweis, ob noch Plätze frei sind, aufrufen und sich online anmelden. Füllen Sie dazu einfach die **Anmeldemaske** aus, Sie erhalten innerhalb weniger Minuten eine Bestätigungs-E-Mail mit allen Angaben Ihrer Buchung.

Wenn Sie sich vor der Kursbelegung persönlich beraten lassen wollen, besuchen Sie unseren vhs-Infotreff, Aegidiimarkt 3. Hier beraten wir Sie und nehmen Ihre Anmeldung gerne persönlich entgegen.

Telefonisch beraten wir Sie unter: **0251 492-4321.**

Für die persönliche Beratung sind wir im vhs-Infotreff für Sie da. **Die aktuellen Öffnungszeiten finden Sie auf unserer Homepage www.vhs.muenster.de**

Die Termine zur Sprachberatung und zur EDV-Beratung finden Sie auf der Seite 12.

## Bildungsurlaub

Eine Übersicht über unsere Bildungsurlaubsangebote sowie weitere Informationen finden Sie auf den Seiten 14 und 15.

## Verschenken Sie Weiterbildung

Sie können Weiterbildung auch verschenken! Hierzu gibt es in der vhs Geschenkgutscheine, die zur Teilnahme an einer oder mehreren Veranstaltungen bis zum Gesamtwert des Gutscheines berechtigen. Weitere Informationen erhalten Sie im vhs-Infotreff.

## Bescheinigungen

Sofern eine Bescheinigung nicht bereits im Kursentgelt enthalten ist, können Sie im vhs-Infotreff eine Teilnahmebescheinigung gegen Zahlung einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von 6,- € erhalten. Die Bescheinigung kostet 10,- € bei Zusendung per Post. Zur Vorlage beim Finanzamt reichen die Teilnahmekarten aus.

Das Studienjahr beginnt im September 2020 und endet im August 2021.
Während der Schulferien, an den Feiertagen und am Rosenmontag findet in der Regel kein Unterricht statt. Seminare und Einzelveranstaltungen können davon ausgenommen werden.

Schulferien und Feiertage NRW

| | |
|---|---|
| Herbst 2020: | 12.10.2020 – 24.10.2020 |
| Weihn. 2020/21: | 23.12.2020 – 06.01.2021 |
| Ostern 2021: | 29.03.2021 – 10.04.2021 |
| Pfingsten 2021: | 25.05.2021 |
| Sommer 2021: | 05.07.2021 – 17.08.2021 |
| Tag der Dt. Einheit: | 03.10.2020 |
| Allerheiligen: | 01.11.2020 |
| 1. Mai | 01.05.2021 |
| Christi Himmelfahrt: | 13.05.2021 |
| Pfingstmontag: | 24.05.2021 |
| Fronleichnam: | 03.06.2021 |

## Unser Callcenter

*Die Mitarbeiter/-innen unseres Callcenters für telefonische Auskünfte: v. l. Niklas Landrock, Frieda Schulze Dephoff, Gesa Thiering, Janine Scheiper, Julia Landrock*

vhs extra

**Kurse, die mit diesem Logo gekennzeichnet sind, finden in kleinen Lerngruppen statt.**

**Dabei handelt es sich um kleine Intensivgruppen oder Workshops.**

*Im vhs-Infotreff beraten Sie Jürgen von Hebel, Lisa Dübe, Andrea Scheipers, Ulla Manß und Birte Mohr*

# Veranstaltungsorte, Service und Organisation

Die vhs Münster liegt im Zentrum von Münster, Aegidiimarkt 1 – 3. Hier findet in über 30 Schulungsräumen der überwiegende Teil des Kursangebotes statt.

Darüber hinaus finden an verschiedenen Orten in und außerhalb von Münster Veranstaltungen statt, z. B. in Schulen, in den Stadtteilen und im Gesundheitshaus.

An den Veranstaltungsorten stehen keine Parkplätze zur Verfügung. Bitte nutzen Sie die öffentlichen Parkplätze und Verkehrsmittel.

Die Kursräume der Volkshochschule am Aegidiimarkt sind rollstuhlgerecht ausgestattet.

Im Parkhaus Aegidiimarkt sind in der 1. und 2. Etage zu den allgemein gültigen Parkbedingungen Einstellplätze für Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer reserviert.

Informationen zur Barrierefreiheit des jeweiligen Veranstaltungsortes erhalten Sie im vhs-Infotreff unter 492-4321.

vhs Münster, Ansicht von der Aegidiistraße

## Veranstaltungsorte in alphabetischer Reihenfolge

**1 Adolph-Kolping-Berufskolleg, Gebäude 2, Lotharingerstraße 8**
**2 agora: am Aasee, Tagungshotel, Bismarckallee 5, Zugang über Bismarckallee 11 B, 1. OG**
**3 Albert-Schweitzer-Schule, Manfred-von-Richthofen-Straße 49 – 52**
**4 Anahata Yoga Münster, Beelertstiege 5**
**5 Annette-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium, Breite Gasse 2**
**6 Atheater Münster, Steinfurter Straße 37**
**7 ChangePro GmbH, Von-Steuben-Straße 21**
**8 Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Bonhoefferstraße 50**
**9 DKV-Residenz am Tibusplatz, Tibusplatz 1 – 7**
**10 Erlöserkirche, Friedrichstraße 10 (neben dem Paul-Gerhard-Haus)**
**11 Gesundheitshaus, Gasselstiege 13**
**12 Gymnasium Paulinum, Am Stadtgraben 30**
**13 Haus Simeon, Am Berg Fidel 70**
**14 Johann-Conrad-Schlaun-Gymnasium, Sonnenstraße 18**
**15 Montessori-Kindergarten, Mauritz-Lindenweg 100**
**16 Musikwerkstatt, Achtermannstraße/Cuba**
**17 pro familia, Ludgeriplatz 12**
**18 Schulpsychologische Beratungsstelle, Klosterstraße 33**
**19 Stadtbad Mitte, Badestraße 8**
**20 Stadtbad Ost, Mauritz-Lindenweg 101**
**21 Stadtbücherei, Lesesaal, Alter Steinweg 11**
**22 Stadtweinhaus, Prinzipalmarkt 8 – 9**
**23 St. Elisabeth-Kirche, Schul-Turnhalle Montessori, Dortmunder Straße 16b**
**24 Studiobühne der Universität Münster, Domplatz 23**
**25 Verein für Mototherapie und Psychomotorische Entwicklungsförderung e. V., Gasselstiege 13**
**26 vhs-Aegidiimarkt, Aegidiimarkt 1 und 3 und vhs-Forum, Aegidiimarkt 2**
**27 vhs, Aegidiikirchplatz 5, Zugang von der Aegidiistraße**
**28 Wilhelm-Hittorf-Gymnasium, Prinz-Eugen-Straße 27, Eingang: am Wasserturm**
**29 Zukunftswerkstatt Kreuzviertel e. V., Schulstraße 45**

**Den interaktiven Stadtplan mit Straßensuche finden Sie hier:**
**www.muenster.de/stadtplan**

# Veranstaltungsorte, Service und Organisation

## Veranstaltungsorte innerhalb von Münster

**Coerde**
- **Begegnungszentrum Meerwiese, An der Meerwiese 25**
- **Stadtteilwerkstatt Nord, An den Speichern 14**

**Gievenbeck**
- **Fachwerk Gievenbeck, Arnheimweg 40**
- **Wartburg Grundschule, Toppheideweg 91**

**Hiltrup**
- **Begegnungshaus 37 Grad, Rilkeweg 41**
- **Bezirksverwaltung Hiltrup, Patronatstraße 22**
- **Herz-Jesu-Krankenhaus Hiltrup, Westfalenstraße 109**
- **Stadtbad Hiltrup, Westfalenstraße 201**
- **Stadthalle Hiltrup, Westfalenstraße 197**

**Kinderhaus**
- **Atelier im Bürgerhaus Kinderhaus, Idenbrockplatz 8**
- **Geschwister-Scholl-Gymnasium, Von-Humboldt-Straße 14**
- **Hallenbad Kinderhaus, Idenbrockplatz 8**

**Wolbeck**
- **Achatius Haus, Münsterstraße 24b**
- **Gaststätte Sültemeyer, Münsterstraße 2**
- **Pfarrzentrum St. Nikolaus, Herrenstr. 17**
- **Schulzentrum Wolbeck, Von-Holte-Straße 56**

## Veranstaltungsorte außerhalb von Münster

- **Atelier Anne Huster, Sentrupskamp 3, 48329 Havixbeck (Treffpunkt: Pflegeheim Marienstift, Altenberger Straße 18)**
- **Landesturnschule Melle, Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 16, 49324 Melle**



**Service und Organisation**

**Heiko Schnieder**
Tel. 492-4316 mit automatischer
Weiterleitung auf mobil:
0170 9164506 von 08:00 – 16:00 Uhr
Schnieder@stadt-muenster.de

**Marianne Kreyenschulte**
Tel. 492-4375 mit automatischer
Weiterleitung auf mobil:
0151 62452399
Kreyenschulte@stadt-muenster.de
**Service (ab 16:00 Uhr)**
Tel. 492-4343
mobil: 0160 90910404

# ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB) der Volkshochschule Münster

## I. Allgemeines

1. Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule der Stadt Münster.
2. Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der Volkshochschule Münster. Insoweit tritt sie nur als Vermittler auf. Für solche Studienreisen, die von der Volkshochschule Münster selbst organisiert werden, gelten besondere Reisebedingungen, die in den Reiseverträgen geregelt sind.
3. Die von der Volkshochschule Münster erhobenen Teilnehmerentgelte werden als Kursgebühren bezeichnet.

## II. Anmeldung, Zustandekommen des Vertrages, Zahlung der Kursgebühren

1. Der Kursbesuch ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich. Ist bei Vorträgen und Sonderveranstaltungen eine Anmeldung nicht erforderlich, ergibt sich dies aus den Veranstaltungsbeschreibungen.
2. Sie können sich für Kurse online auf der Homepage www.vhs.muenster.de, schriftlich (E-Mail, Anmeldekarte, FAX) oder persönlich im vhs-Infotreff anmelden. Ausgenommen davon sind Veranstaltungen, für die gesonderte Anmeldemodalitäten gelten, wie z.B. langfristige Lehrgänge, Tagungen, Zusatzausbildungen sowie Prüfungsanmeldungen (die Angaben hierzu finden Sie in den einzelnen Veranstaltungsbeschreibungen).
3. Ihre Anmeldung wird Ihnen per E-Mail oder per Post (Teilnahmekarte) bestätigt. Damit wird die Anmeldung verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühren.
4. Die zu zahlenden Kursgebühren werden auf der Homepage der Volkshochschule Münster veröffentlicht und sind im Jahresprogramm abgedruckt. Für Lernmittel, Prüfungsgebühren oder Materialverbrauch fallen ggf. zusätzliche Kosten an.
5. Die Zahlung der Kursgebühren kann im vhs-Infotreff (bei einer persönlichen Anmeldung oder vor Beginn des Kurses) in bar oder per EC-Karte erfolgen. Wird diese Möglichkeit nicht in Anspruch genommen, wird eine Rechnung erstellt und per Post zugesandt. Die Kursgebühren sind dann zum genannten Fälligkeitstermin an die Stadtkasse Münster zu überweisen. Bei nicht fristgerechter Zahlung entstehen durch das Mahn- und Vollstreckungsverfahren zusätzliche Kosten.
6. Bei einzelnen Sonderveranstaltungen ist grundsätzlich keine Vorkasse oder Rechnungsstellung möglich. Die Gebühr wird unmittelbar vor der Veranstaltung in bar kassiert. In der Veranstaltungsankündigung wird darauf hingewiesen.
7. Teilnahmebescheinigungen werden, sofern diese nicht bereits in den Kursgebühren enthalten sind, auf Antrag ausgestellt. Voraussetzung ist eine regelmäßige Teilnahme (mindestens 70%) an der Veranstaltung. Sie kosten 6 € bei persönlicher Abholung und unmittelbarer Bar- bzw. EC-Cash-Zahlung. Für die Zusendung der Bescheinigung auf dem Postweg wird eine zusätzliche Pauschale von 4 € in Rechnung gestellt.

## III. Leistungsumfang, Kursabsage und Kürzung der Kursdauer

1. Der Inhalt von Kursen und Veranstaltungen der Volkshochschule Münster ergibt sich aus
- der Beschreibung im gedruckten Jahresprogramm,
- der Veröffentlichung auf der Homepage sowie
- Flyern bzw. Informationsblättern, die von der vhs Münster herausgegeben werden.

2. Mündliche Zusagen oder Beschreibungen sind nicht verbindlich.
3. Die Kursleiterin/ der Kursleiter ist nicht zu individuellen Absprachen berechtigt.
4. Die Volkshochschule Münster hat das Recht, vom Vertrag zurückzutreten und Veranstaltungen abzusagen, wenn
- die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird,
- die Kursleiterin / der Kursleiter ausfällt
- oder die Durchführung der Veranstaltung aus anderen Gründen unmöglich wird.

Sobald der Kursausfall feststeht, werden die angemeldeten Teilnehmer/-innen unverzüglich informiert.

5. In diesen Fällen wird die Kursgebühr unter Berücksichtigung der ausgefallenen Stunden anteilig bzw. in voller Höhe erstattet. Eine Barerstattung ist nicht möglich.
6. Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung von einer bestimmten Kursleiterin/ einem bestimmten Kursleiter durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit diesem Namen angekündigt wurde.
7. Aus sachlichem Grund und in zumutbarem Umfang kann die Volkshochschule Münster Ort und Zeitpunkt einer Veranstaltung ändern.
8. Muss eine Veranstaltungseinheit aufgrund von der Volkshochschule Münster nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (z. B. wegen Erkrankung der Kursleiterin/ des Kursleiters), kann sie nachgeholt werden bzw. von einer Vertretung durchgeführt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht.
9. Fahrtkostenentschädigungen bei Unterrichtsausfall werden von der Volkshochschule Münster nicht gezahlt.

## IV. Ermäßigung

1. Eine Ermäßigung der Kursgebühren in Höhe von 50 % auf Kurse und Veranstaltungen erhalten Personen, die
   a) Leistungen nach dem SGB II,
   b) Hilfe zum Lebensunterhalt nach SGB XII
   c) Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung nach SGB XII,
   d) Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhalten oder einen gültigen Münster-Pass vorlegen.
2. Eine Ermäßigung der Kursgebühren in Höhe von 30 % auf Kurse und Veranstaltungen erhalten Personen, die
   a) im Arbeitslosengeldbezug (SGB III) stehen,
   b) schwerbehindert sind mit einem Grad von mindestens 50 % (Begleitperson frei bei Kennzeichen B)
3. Eine Ermäßigung der Kursgebühren in Höhe von 10 % auf Kurse und Veranstaltungen erhalten Studierende (unter 27 Jahren bei Vorlage

des gültigen Nachweises) und Schülerinnen und Schüler, soweit es sich nicht um bereits reduzierte Angebote speziell für Schülerinnen und Schüler handelt.

4. Die Ermäßigung gilt nicht, wenn eine Förderung der beruflichen Bildung im Rahmen der Arbeitsförderung möglich ist.
5. Inhaber/-innen der Ehrenamtskarte NRW erhalten eine Ermäßigung von 50 % für zwei Kurse oder Veranstaltungen je Studienjahr (ohne Vorträge). Davon ausgeschlossen sind Lehrgänge, Prüfungen sowie bereits zu einem reduzierten Preis angebotene Kurse.
6. Zur Beantragung einer Ermäßigung bedarf es der persönlichen Kontaktaufnahme oder der Schriftform mit Vorlage des Nachweises für den Ermäßigungsgrund. Bei der Online-Anmeldung oder Anmeldung per E-Mail kann ein aktueller Bescheid auch als PDF an die Volkshochschule Münster gesendet werden.
7. Der Ermäßigungsnachweis ist unmittelbar bei der Anmeldung, spätestens aber vor Kursbeginn, vorzulegen.
8. Die Nachweise der Ermäßigungsgrundlage werden aus datenschutzrechtlichen Gründen nicht gespeichert. Aus diesem Grunde ist eine Ermäßigung für jede Veranstaltung neu zu beantragen.
9. Die Ermäßigungsregelungen gelten nicht für im Kurs zur Verfügung gestellte Bücher, Manuskripte, Prüfungen, Verpflegung und sonstige Sachkosten.
10. Tages- und Studienfahrten sowie besondere Veranstaltungen können nicht ermäßigt werden. Dies gilt auch bei Kursen, die generell ermäßigt sind. Diese Veranstaltungen sind im Programm mit dem Hinweis „ermäßigt“ gekennzeichnet.

## V. Rücktritt von der Anmeldung, Umbuchung

1. Der Rücktritt der Teilnehmerin/ des Teilnehmers ist ausschließlich schriftlich (Brief, E-Mail oder Fax) und bis zum veröffentlichten Anmeldeschluss bzw. bei Kursen ohne Anmeldeschluss bis eine Woche vor Kursbeginn möglich. Maßgebend ist das Eingangsdatum bei der Volkshochschule Münster.
2. Das Nichterscheinen oder Fernbleiben von einer Veranstaltung gilt nicht als Rücktritt beziehungsweise Kündigung des Vertrages und entbindet nicht von der Zahlungspflicht.
3. Ab- oder Ummeldungen bei der Kursleiterin/ dem Kursleiter sind unwirksam.
4. Bei jeder fristgerechten Abmeldung ist eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,00 Euro zu entrichten.
5. Bei vorzeitiger Zahlung der Kursgebühren, werden diese abzüglich der Bearbeitungsgebühr erstattet. Dafür müssen IBAN und BIC mitgeteilt werden. Barerstattungen sind nicht möglich.
6. Bei Rechnungsversand wird lediglich die Bearbeitungsgebühr festgesetzt.
7. Eine ordentliche Kündigung ist für die Dauer der gebuchten Veranstaltung ausgeschlossen. Die Möglichkeit zur außerordentlichen Kündigung aus wichtigem Grund bleibt davon unberührt und wird im Einzelfall entschieden. Eine Erstattung kann jedoch nur insoweit erfolgen, als die Volkshochschule Münster nicht bereits Verpflichtungen aufgrund der Anmeldung eingegangen ist.
8. Das gesetzliche Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt davon unberührt.
9. Für Stornierungen bei Studienreisen, Exkursionen, Tagesfahrten, Prüfungen und Lehrgänge gelten die in den jeweiligen Verträgen aufgeführten Bestimmungen.
10. Werden von der Teilnehmerin/ dem Teilnehmer nicht alle Unterrichts- und Sachleistungen in Anspruch genommen, ist trotzdem die volle Kursgebühr zu zahlen.
11. Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Teilnehmerin/ der Teilnehmer die Volkshochschule Münster auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht das nicht, kann nach Ablauf der Frist der Vertrag aus wichtigem Grund gegenüber der Volkshochschule Münster gekündigt werden.
12. Der Vertrag kann ferner gekündigt werden, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen unzumutbar ist. In diesem Fall wird die Gebühr nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet.
13. Ein Rücktritt aus zumutbaren organisatorischen Gründen (z. B. Erkrankung oder Wechsel der Kursleiterin/ des Kursleiters) ist nicht möglich.
14. Bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien sind unabhängig von der Teilnahme im vollen Umfang zu zahlen.
15. Die Umbuchung von einem Kurs in einen anderen Kurs im laufenden Programm ist nur möglich, wenn die Rücktrittsbedingungen eingehalten werden und soweit im gewünschten Kurs ein Platz zur Verfügung steht. Bei einer Umbuchung werden bereits bezahlte Kursgebühren für den ursprünglich gebuchten Kurs verrechnet.

## VI. Unterrichtsräume

1. Die Volkshochschule Münster führt ihre Veranstaltungen in eigenen Räumen und zahlreichen fremden Unterrichtsstätten durch. Räume und Einrichtungsgegenstände sind schonend zu behandeln und die jeweilige Hausordnung ist zu beachten. In den Unterrichtsgebäuden darf nicht geraucht werden.
2. Es ist untersagt, Tiere mit in den Unterricht zu bringen. Dies gilt für alle Veranstaltungen.
3. Während der Ferientage finden in öffentlichen Schulgebäuden keine Kurse der Volkshochschule statt. Es gilt dabei die Ferienordnung der Schulen der Stadt Münster. An allen anderen Veranstaltungsorten finden die Kurse gegebenenfalls auch während der Ferien statt. An gesetzlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt.

## VII. Ausschluss von der Teilnahme

1. Die Volkshochschule Münster kann Personen von der Teilnahme an Kursen und Veranstaltungen bzw. einzelnen Veranstaltungseinheiten aus den folgenden Gründen ausschließen.

a) Gemeinschaftswidriges oder störendes Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung des Ausschlusses durch die Kursleiterin/ den Kursleiter
b) Ehrverletzung aller Art gegenüber der Kursleiterin/ dem Kursleiter oder den Beschäftigten der Volkshochschule Münster
c) Diskriminierung von Personen wegen Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit, sexueller Orientierung, etc.
d) Missbrauch von Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder Agitationen aller Art
e) Verstöße gegen die Hausordnung

2. Der Umfang des Ausschlusses liegt im Ermessen der Volkshochschule Münster.

## VIII. Hinweise zur Datenverarbeitung

1. Für die Datenverarbeitung verantwortlich ist die Stadt Münster, Amt für Schule und Weiterbildung, Abteilung Volkshochschule, Aegidiimarkt 3, 48143 Münster, E-Mail: vhs@stadt-muenster.de, Telefon: 0251 492 4321, Fax: 0251 492 7915.
2. Die behördliche Datenschutzbeauftragte der Stadtverwaltung Münster ist zu erreichen unter der Anschrift Stadt Münster, 48127 Münster, bzw. unter datenschutz@stadt-muenster.de.
3. Ihre Anmeldedaten werden ausschließlich zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung auf der Grundlage Ihrer mit der Anmeldung erteilten Einwilligung gespeichert und verwendet. Die elektronische Speicherung Ihrer Daten ist für die Vorbereitung, Durchführung und Abrechnung der von Ihnen gebuchten Veranstaltung erforderlich.
4. Die Volkshochschule Münster erhebt die folgenden Informationen von Ihnen
   - Anrede, Vorname, Nachname,
   - Anschrift,
   - gültige E-Mail-Adresse,
   - Telefonnummer (Festnetz und/oder Mobilfunk),
   - Geburtsdatum

   Die Angabe Ihrer Telefonnummer ist freiwillig. Die Abfrage erfolgt aber im berechtigten Interesse, um Sie bei Kursabsagen oder Terminverschiebungen unmittelbar und rechtzeitig erreichen zu können. Die Angabe Ihres Geburtsdatums ist ebenfalls freiwillig, für die ordnungsgemäße Vertragsabwicklung aber erforderlich. Bei Minderjährigen wird die Unterschrift der/ des Erziehungsberechtigten benötigt.
5. Die Volkshochschule Münster gibt Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an die/ den jeweilige/n Kursleitende/n zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, etc.) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.
   Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, wird Ihre Anschrift von der Stadtkasse Münster für das erforderliche Mahn- und Vollstreckungsverfahren verwendet.
6. Die erhobenen personenbezogenen Daten werden von der Volkshochschule Münster gelöscht, wenn sie für die Vertragsabwicklung nicht mehr benötigt werden und die gesetzlichen Aufbewahrungsfristen abgelaufen sind.
7. Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der Volkshochschule Münster gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.
8. Ferner haben Sie das Recht, Ihre einmal erteilte Einwilligung jederzeit gegenüber der Volkshochschule Münster zu widerrufen. Dies hat zur Folge, dass die Datenverarbeitung, die auf dieser Einwilligung beruhte, für die Zukunft nicht mehr fortgeführt werden darf. Die Rechtmäßigkeit der Verarbeitung Ihrer Daten bis zu Ihrem Widerruf wird davon nicht berührt.
9. Sie können Ihre personenbezogenen Daten, die Sie uns bereitgestellt haben, in einem strukturierten, gängigen und maschinenlesbaren Format erhalten oder die Übermittlung an einen anderen Verantwortlichen verlangen.
10. Wenn Sie der Ansicht sind, dass Ihre personenbezogenen Daten nicht rechtmäßig verarbeitet werden, können Sie sich mit einer Beschwerde an die zuständige Aufsichtsbehörde wenden.
    Die Kontaktdaten der für die Stadt Münster zuständigen Aufsichtsbehörde lauten:
    Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit des Landes Nordrhein-Westfalen, Postfach 20 04 44, 40102 Düsseldorf (Hausanschrift: Kavalleriestr. 2-4, 40213 Düsseldorf), Tel. 0211/38424-0, Fax 0211/38424-10, E-Mail: poststelle@ldi.nrw.de

## IX. Haftung

1. Schadensersatzansprüche gegen die Volkshochschule Münster sind ausgeschlossen, es sei denn, dass die Schadensverursachung auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit der Volkshochschule Münster oder ihrer Erfüllungsgehilfen beruht.
2. Abweichend hiervon haftet die Volkshochschule Münster im Falle der Verletzung von Leben, Gesundheit oder Körper sowie wesentlicher Vertragspflichten auch bei einfacher Fahrlässigkeit. Die Haftung ist auf den vorhersehbaren typischerweise eintretenden Schaden begrenzt, soweit die Schadensverursachung nicht auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit der Volkshochschule beruht.

## X. Schlussbestimmungen

1. Die Volkshochschule Münster behält sich vor, diese Geschäftsbedingungen mit Wirkung für die Zukunft zu ändern.
2. Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen treten sie in Kraft.

# Zum Schutz Ihrer Gesundheit

## Hygieneregeln für den Besuch der Volkshochschule Münster

Liebe Teilnehmerinnen, liebe Teilnehmer,

wir freuen uns, Sie nach der Unterbrechung des Unterrichts wieder begrüßen zu können. Wir möchten, dass es so bleibt und Sie weiter zu uns kommen können. Schützen Sie sich und andere. Bitte beachten Sie bei Ihrem Besuch in den Unterrichtsorten die folgenden Regeln. Vielen Dank!

- Die Teilnahme an einer Veranstaltung ist nur mit vorheriger Anmeldung und unter Angabe Ihrer Kontaktdaten möglich.

**BITTE bleiben Sie zu Hause ...**

- bei Krankheitsanzeichen (z. B. Fieber, Husten, Kurzatmigkeit, Luftnot, Verlust des Geschmacks-/Geruchssinns, Halsschmerzen, Schnupfen, Gliederschmerzen).
- wenn Sie Kontakt zu Personen hatten, die aufgrund einer festgestellten oder vermuteten Infektion mit dem Coronavirus aktuell unter Quarantäne stehen.
- wenn Sie sich in den letzten 14 Tagen in einem Corona-Risikogebiet (gem. der offiziellen Veröffentlichung des RKI) aufgehalten haben.

**BITTE ...**

- beachten Sie die allgemeinen Hygieneregeln.
- tragen Sie auf allen Verkehrsflächen einen Mund-Nasen-Schutz, und halten Sie den aktuell gültigen Mindestabstand von 1,50 m zu anderen Personen ein.
- benutzen Sie im Hauptgebäude Aegidiimarkt den getrennten Ein- und Ausgang und in den anderen Gebäuden die jeweiligen auf den Fluren und im Treppenhaus vorgegebenen Markierungen für Laufrichtungen, Zugänge und Warteschlangen
- halten Sie in den Seminarräumen eine feste Sitzordnung ein.
- öffnen Sie nach 45 Minuten die Fenster für 5 – 10 Minuten.

**Verhalten in Entspannungs- und Bewegungskursen:**

**BITTE ...**

- bringen Sie zu den Kursen eigene Matten oder ein ausreichend großes Handtuch als Unterlage mit.
- halten Sie in den Umkleiden den Mindestabstand ein.
- benutzen Sie die Duschen maximal zu zweit.

STADT MÜNSTER

# Mobile Kurssuche mit der vhsApp www.vhsapp.mobi

www.vhs.muenster.de

# Inserentenverzeichnis, Impressum

## Inserentenverzeichnis


| | |
|---|---|
| Ringold Buchhandlung GmbH | 35 |
| In-Tune-Musik | 38 |
| Schatzinsel GmbH & Co. KG | 65 |
| Westfälische Schule für Musik | 113 |
| Meisterernst Düsing Manstetten Rechtsanwältinnen und Rechtsanwälte | 207 |
| CEWE Stiftung & Co. KGaA | 253 |
| Sparkasse Münsterland Ost | 2. Umschlagseite |
| WDR 5 | 3. Umschlagseite |
| LFW Studienreisen | 4. Umschlagseite |


vhs Volkshochschule Münster

**Die vhs Münster ist Mitglied des Landesverbandes der Volkshochschulen von NRW e.V.: www.vhs-nrw.de**

vhs Landesverband Nordrhein-Westfalen

## Impressum


| | |
|---|---|
| Herausgeberin: | Stadt Münster, Volkshochschule Münster |
| Verantwortlich: | Dr. Anna Ringbeck, Direktorin der vhs Münster |
| Koordination: | Brigitte Plawky, Direktionsassistentin der vhs Münster |
| Gestaltung: | Sabine Schmitz, Kommunikationsdesignerin der vhs Münster |
| Druck: | Bonifatius GmbH Druck – Buch – Verlag, Paderborn<br>5 500 Exemplare<br>August 2020 |

Der Druck des Jahresprogrammes ist zu 100% auf Recyclingpapier erfolgt,
Dieses Papier hat folgende Umweltzertifizierungen:
EU-Blume (Europäisches Umweltzeichen) und FSC (Forest Stewardship Council).

WDR 5

# RADIO
# *MIT TIEFGANG*

**JETZT WDR 5 EINSCHALTEN**

Wir sind deins.
ARD

***„Die schönste Sehenswürdigkeit ist die Welt – sieh sie Dir an!“***

Wir laden Sie herzlich ein, im Sinne von Kurt Tucholsky mit uns auf Reisen zu gehen.

Ihr Team von
LFW-Studienreisen

STUDIEN REISEN lfw

**LFW Studienreisen**
Oeseder Straße 66
49124 Georgsmarienhütte
T 0 54 01 / 4 41 68 · F 0 54 01 / 87 13 48
info@lfw.de · www.lfw.de