



Kursprogramm

1. Semester 2025



STADT
REMSCHIED

Kommunales Bildungszentrum
Abteilung Weiterbildung (VHS)

telc
LANGUAGE TESTS



Qualitätstestiert
bis 27.05.2026



**DEN GANZEN TAG
MIT DEM
FAMILIENTICKET**

H₂O

FAMILIENMOMENTE

SAUNA- UND BADEPARADIES

STADTWERKE **REMSCHIED** VERBUND

Inhaltsverzeichnis

1. Semester 2025

Vorwort	2
Kontakte	3
Das sollten Sie wissen!	4
Leitbild der Volkshochschule Remscheid	8
Wo ist was?	10
Rückblick: Die Nacht der Kultur 2024 im KOBIZ	13
Immer up-to-date mit Ihrer VHS	14
Volkshochschule inklusiv	15
Neue Kurse in diesem Semester	16
1 Politik / Umwelt / Gesellschaft	20
2 Kulturelle Bildung	42
3 Gesundheit	54
Unsere Dozentinnen und Dozenten	79
4 Fremdsprachen	80
5 Berufliche Qualifizierung / EDV	106
Bildung auf Bestellung	113
6 Grundbildung / Schulische Abschlüsse	130
7 VHS-Studienfahrten /-reisen	138
8 Angebote für spezifische Zielgruppen	144
• Integrationskurse/Deutsch als Fremdsprache	144
• Kurse für Seniorinnen und Senioren	148
• Bürgerfunkkurse	154
9 Veranstaltungen mit Kooperationspartnern	156
Informationen zur Abteilung Öffentliche Bibliothek	166
Informationen zur Abteilung Musik- und Kunstschule	167
Impressum	168
Inserenten	168
Anmeldekarte	letzte Umschlagseite

Studienjahr 2025
Beginn des 1. Semesters:

30.01.2025

Liebe Teilnehmende, liebe Kursinteressierte,

geht es Ihnen genauso wie mir? Sie hören oder schauen Nachrichten und sind geneigt, angesichts der beunruhigenden Weltlage mit Kriegen, Klimawärmung, Wirtschaftskrise und dem Vormarsch autoritärer Regime einfach abschalten zu wollen? Die angespannte Weltsituation und die direkten Auswirkungen, die diese auch auf unseren Alltag haben, gehen nicht spurlos an der Gesellschaft vorüber. Es herrschen Unsicherheit und Unzufriedenheit, und oftmals ist auch Aggression im täglichen Umgang miteinander zu spüren.



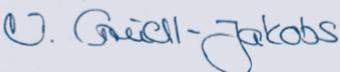
Ein Schwerpunkt unseres neuen VHS-Frühjahrsprogramms wird deshalb die Beschäftigung mit der Frage nach Frieden und Klimaveränderung sein – auch unter dem Aspekt der Klimagerechtigkeit. Damit greifen wir unmittelbar eines der insgesamt siebzehn Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen zur Förderung des nachhaltigen Friedens und zum Schutze unseres Planeten auf. Entsprechend Ziel 16 "Frieden, Gerechtigkeit und Starke Institutionen" möchten wir versuchen, die benannten Themenbereiche aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu beleuchten, umfassende Informationen zu geben und in den gemeinsamen Dialog mit Ihnen, liebe Teilnehmende, zu treten, um so die Grundlagen für ein friedliches und wertschätzendes Miteinander zu festigen.

Hierzu gehört für uns auch, dass wir unser Programm zunehmend barrierefreier gestalten, um möglichst vielen von Ihnen die Möglichkeit zu geben, an unseren Angeboten teilzunehmen. So wird es für das Frühjahrssemester erstmals auch einen Flyer mit inklusiven Programmangeboten geben – angefangen von Stadtführungen und Sitztanz über Veranstaltungen im Bereich EDV bis hin zu niederschweligen Angeboten politischer Bildung.

Aber das ist natürlich noch längst nicht alles: Als Ihre Remscheider Volkshochschule ist es uns ein Anliegen, Ihrer aller Weiterbildungsbedarfe und -wünsche bestmöglich nachzukommen. Und so haben wir für Sie für das 1. Halbjahr 2025 ein Angebot an Weiterbildungskursen und -veranstaltungen zusammengestellt, das vielfältiger kaum sein könnte. Von Kursen zur Gesundheitsförderung und Entspannung, zum Erwerb von Fremdsprachen, Deutsch als Fremd- oder Zweitsprache über Kurse zur beruflichen Weiterbildung und Grundbildung bis hin zu Schulischen Abschlüssen, Studienfahrten und -reisen sowie zahlreichen Angeboten im Bereich Kulturelle Bildung und Nachhaltigkeit – hier sollte für eine/n jede/n von Ihnen ein passendes Kursangebot dabei sein.

Wenn Sie also Lust haben, sich weiterzubilden, dann kommen Sie zu uns! Wir, Ihr gesamtes Team der VHS Remscheid, freuen uns auf Sie als unsere Kundin/unseren Kunden! Und bitte – und hier zitiere ich Ingo Zamperoni als Tagesschau-Moderator: "Bleiben Sie zuversichtlich!"

Mit herzlichen Grüßen



Ihre Nicole Grödl-Jakobs
Leiterin Kommunales Bildungszentrum

Kontakte

1. Semester 2025

Stadt Remscheid, Fachdienst 1.44 – Kommunales Bildungszentrum, Abteilung Weiterbildung (VHS), Scharffstraße 4-6, 42853 Remscheid Vorwahl (02191)

Mitglied des Landesverbandes der Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen e.V.

Im Internet finden Sie uns unter: www.vhs.remscheid.de

Bildungsportal der nordrhein-westfälischen Volkshochschulen: www.vhs-nrw.de

Anmeldung / Auskunft

Telefon: 16-2786

Fax: 16-3273

E-Mail: volkshochschule@remscheid.de

Leitung des Kommunalen Bildungszentrums

Nicole Gründl-Jakobs 16-2776

Geschäftszimmer

Laura Arevalo Rodriguez 16-3537 / 16-2532 (Fax)

Pädagogische Abteilung

Bereichsleitung politische (Grund-) Bildung

Alfons Ströter 16-3491

Bereichsleitung Politik / Umwelt / Gesellschaft

Ursula Noll 16-2506

Bereichsleitung Kulturelle Bildung / Gesundheit

Anika Brückner 16-3589

Bereichsleitung Fremdsprachen / Berufliche Qualifizierung / EDV

Jasmine Klar 16-28 97

Bereichsleitung Deutsch als Fremdsprache / Integration (stellv. VHS-Leitung)

Martina Pansold 16-2792

Bereichsleitung Grundbildung / Schulische Abschlüsse

Isabella Schunn 16-2082 / 16-2696

WeiterbildungslehrerInnen im Bereich Schulische Abschlüsse

Sibel Suratli 16-2083

Dr. Christina Goldmann 16-2048

Christian Lange 16-2087

Gudrun Poppe 16-2086

Simon Stückler 16-3910

Verwaltungsabteilung

Verwaltungsleitung

N.N.

Kursorganisation / Anmeldung und Verwaltung

Kirsten Horn (Bereiche 1, 2, 5 und 7) 16-3966

Eva Brzezinski (Bereiche 3 und 4) 16-2092

Andrea Achenbach (Bereich 6 – Grundbildung/Schulische Abschlüsse) 16-3967

Iris Weiel (Bereich 8 – Integrationskurse/DaF) 16-2690

Halima Chalh (Bereich 8 – Integrationskurse/DaF) 16-3489

Das sollten Sie wissen!

1. Semester 2025

Anmeldung

Die rechtzeitige verbindliche Anmeldung vor Kursbeginn trägt dazu bei, dass Kurse ohne Verzögerung anlaufen.

Die Anmeldung ist möglich:

- Persönlich im Thekenbereich der VHS-Verwaltung des Kommunalen Bildungszentrums im 2. Untergeschoss, Raum 208, Scharffstr. 4-6, 42853 Remscheid
dienstags bis freitags 10:00 Uhr bis 12:30 Uhr sowie
mittwochs zusätzlich 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Zu diesen Zeiten steht Ihnen eine Mitarbeitende, ein Mitarbeitender der VHS-Verwaltung persönlich für An-, Ab- und Ummeldungen zur Verfügung. Bitte beachten Sie, dass Beratungen zu Kursinhalten weiterhin über die Bereichsleitungen erfolgen. Deren Sprechzeiten sowie Kontaktdaten entnehmen Sie bitte der jeweils ersten Seite des betreffenden Programmbereichs. Natürlich können Sie uns gerne auch außerhalb dieser Zeiten weiterhin telefonisch und/oder per E-Mail kontaktieren, um Ihre Angelegenheiten mit uns zu besprechen.
- telefonisch unter der Nummer 16-27 86,
- schriftlich unter Benutzung der Anmeldekarte,
- per E-Mail unter: volkshochschule@remscheid.de oder
- im Internet unter: www.vhs.remscheid.de

Pro Person und Kurs bitte eine Anmeldekarte vollständig ausfüllen.

Mit der Verarbeitung der Anmeldekarte werden Ihre personenbezogenen Daten in Form von Personalien (Name, Vorname, Adresse, Geburtstag) und andere Kontaktdaten erhoben, gespeichert und verarbeitet. Die Daten sind für die ordnungsgemäße Planung und Durchführung der VHS-Angebote notwendig. Ggf. werden Ihre Bankdaten für eine mögliche Rückzahlung erforderlich. Datenschutzrechtliche Informationen über die Weitergabe Ihrer Daten zum Zwecke der Finanzbuchhaltung, des Forderungsmanagement und letztlich der Vollstreckung der Stadt Remscheid entnehmen Sie bitte dem allgemeinen Informationsschreiben des Fachdienstes Steuern und Finanzbuchhaltung. Dieses Informationsschreiben finden Sie unter www.remscheid.de (Rathaus- und -Politik/Finanzen) oder Sie erhalten es auf Anforderung beim Fachdienst Steuern und Finanzbuchhaltung der Stadt Remscheid, Hindenburgstraße 52 – 58, 42853 Remscheid.

Im Rahmen der Durchführung von Veranstaltungen erhalten die jeweiligen Dozierenden zumindest Ihren Namen und Vornamen.

Der Schutz Ihrer Daten ist uns sehr wichtig. Wir verarbeiten daher Ihre personenbezogenen Daten mit Ihrem Einverständnis nach den Bestimmungen der Europäischen Datenschutzgrundverordnung (EU-DSGVO) und dem Bundesdatenschutzgesetz.

Sie haben das Recht der Erhebung Ihrer personenbezogenen Daten zu widersprechen. Eine Verarbeitung oder Speicherung erfolgt dann nicht. **In diesem Fall ist Ihre Teilnahme an den Angeboten der VHS jedoch nicht möglich.**

Sie haben das Recht auf Auskunft nach Art. 15 DS-GVO, Berichtigung nach Art. 16 DS-GVO, Löschung nach Art. 17 DS-GVO, Einschränkung der Verarbeitung nach Art. 18 DS-GVO sowie auf Datenübertragung aus Art. 20 DS-GVO.

Darüber hinaus besteht ein Beschwerderecht bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde. Ihre Daten werden außerdem anonymisiert für die Erstellung von Landes- und Bundesstatistiken sowie innerbetrieblichen eigenen Zwecken genutzt.

Nach Ihrer Anmeldung, mit der Sie die Regelungen der Nutzungs- und Entgeltordnung der Volkshochschule anerkennen, erhalten Sie eine Anmeldebestätigung/Rechnung mit den wichtigsten Kursdaten.

BITTE BEACHTEN SIE: Abweichende Anmeldebedingungen gelten für VHS-Schulabschlusskurse, Integrations- und Sprachförderkurse sowie Studienfahrten und -reisen. Anmeldungen zu Schulabschlusskursen, Integrationskursen und Sprachförderkursen sind ausschließlich nach persönlicher Beratung und Einstufung möglich. Anmeldungen zu Studienfahrten und -reisen müssen grundsätzlich schriftlich erfolgen und von den Teilnehmenden handschriftlich unterzeichnet sein.

Einzelveranstaltungen

Für Einzelveranstaltungen werden aus Gründen der Verwaltungsvereinfachung keine Anmeldungen entgegengenommen. Sollten Sie eine Platzreservierung wünschen, damit wir Sie z.B. im Falle der Erkrankung des Dozierenden informieren können, wenden Sie sich bitte im Vorfeld der Veranstaltung an unsere Verwaltungsabteilung. Da eine Überweisung des Entgeltes bis 6,00 Euro bei Einzelveranstaltungen nicht möglich ist, bitten wir, das Entgelt unmittelbar vor Beginn der Veranstaltung bar zu entrichten. Bitte überweisen Sie Kursentgelte über 6,00 Euro auf eines unserer Konten oder zahlen den Betrag bar bei den VHS-Verwaltungsmitarbeitenden im Kommunalen Bildungszentrum.

Beratung / Schnuppern

Die Bereichsleitungen der Volkshochschule stehen für Auskünfte und Beratungen zur Verfügung. Im Vorspann eines jeden Fachbereichs finden Sie die jeweiligen Kontaktdaten und Beratungszeiten. In vielen Kursen haben Sie die Möglichkeit, einmal "hineinzuschnuppern", um auszutesten, ob Ihnen das betreffende Kursangebot zusagt. Bitte beachten Sie, dass das Schnuppern ausschließlich nach vorheriger Absprache mit der zuständigen Bereichsleitung möglich ist.

Entgelt / Zahlungsmodalitäten

Bei persönlicher Anmeldung haben Sie die Möglichkeit, das Entgelt bar zu entrichten, bei sonstigen Anmeldungen wird um Überweisung des Entgeltes bis spätestens 3 Wochen nach Kursbeginn auf Konto Nr. 18 der Stadtsparkasse Remscheid, BLZ 340 500 00, IBAN DE8134050000000000018, BIC WELADEDXXX unter Angabe der Kursnummer und der Belegnummer gebeten.

Für die Entgelte für Studienreisen und -fahrten, Einzelveranstaltungen sowie für in Zusammenarbeit mit VertragspartnerInnen der VHS Remscheid erbrachte Weiterbildungsdienstleistungen (Zertifikatsprüfungen "telc" und Xpert, Webinar-Angebote und ähnliches) gelten gesonderte Regelungen. Sie werden bei Ihrer Anmeldung entsprechend informiert.

Kursentgelt-Ratenzahlung ist ab 50,00 € pro Person auf Antrag möglich. In diesem Fall ist eine Anzahlung in Höhe von 50 % des Kursentgeltes unmittelbar zu entrichten.

Entgeltermäßigung

Folgende Personen können eine Entgeltermäßigung von 35 % beantragen:

- SchülerInnen, Studierende und Auszubildende bis zum 27. Lebensjahr
- InhaberInnen der Ehrenamtskarte der Stadt Remscheid
- Personen, die laufende Hilfe zum Lebensunterhalt erhalten, einkommensschwache Personen im Sinne des SGB XII und EmpfängerInnen von Arbeitslosengeld II sowie deren unterhaltsberechtigten Angehörige.

BITTE BEACHTEN SIE:

- Kurse speziell für (Oberstufen)schülerInnen werden bereits mit einem reduzierten Entgelt im Programm ausgewiesen: Für diese Kurse ist keine zusätzliche Ermäßigung mehr möglich.
- Für Studienfahrten und -reisen, Einzelveranstaltungen und Kurzurse (Kursangebote mit sieben oder weniger Unterrichtsstunden) wird grundsätzlich keine Entgeltermäßigung gewährt. Selbiges gilt für alle drittmittelfinanzierten Kursangebote (wie z. B. Integrations- und Firmenkurse) sowie für Prüfungsentgelte und spezielle Unterrichtsformate wie Webinare.
- Einen Treuebonus in Höhe von 5% des Kursentgeltes erhalten alle Teilnehmenden, die in mindestens zwei der drei vorangegangenen Semester einen oder mehrere VHS-Kurse besuchten und ihrer damit verbundenen Zahlungsverpflichtung fristgerecht nachgekommen sind.
- Die Entgeltermäßigung muss bei Kursanmeldung gegen Vorlage eines Nachweises beantragt werden.
- Mehrfachermäßigungen sind nicht möglich. Dies gilt auch für InhaberInnen des Bildungsgutscheins der Stadt Remscheid, denen seitens der Volkshochschule keine weitere Entgeltermäßigung gewährt wird.

Bildungsgutschein für Arbeitssuchende

Arbeitssuchende können bei der Volkshochschule der Stadt Remscheid pro Kalenderjahr einen Bildungsgutschein im Wert von 50,00 € zum Besuch der VHS-Veranstaltungen erhalten. Für die Ausstellung eines entsprechenden Gutscheins durch die VHS ist eine Bescheinigung seitens der Agentur für Arbeit oder des Jobcenters Remscheid vonnöten, die attestieren, dass der / die Betreffende offiziell arbeitssuchend gemeldet ist. Der Einsatz des Bildungsgutscheins kann nur in dem Jahr erfolgen, in dem er ausgestellt wurde. Er ist auf Kurse mit qualifizierendem Charakter (persönlichkeitsbildend und / oder arbeits- und berufsorientiert) beschränkt, d.h. er besitzt keinerlei Gültigkeit für Kurse, die nach dem Weiterbildungsgesetz nicht förderfähig sind (z.B. Kunst- und Kreativkurse), genauso wie er nicht auf Einzelveranstaltungen, Schulabschlusskurse, Prüfungen sowie Studienreisen und -fahrten angerechnet werden kann. Als arbeitssuchend gelten Personen, die in keinem Beschäftigungsverhältnis stehen und beim Jobcenter Remscheid oder der Agentur für Arbeit arbeitslos oder ausbildungsplatzsuchend gemeldet sind. Diesen Personen stellen das Jobcenter Remscheid oder die Agentur für Arbeit auf Anfrage eine entsprechende Bescheinigung aus, die Sie zum Erhalt eines Bildungsgutscheins bitte in der Anmeldung der VHS vorlegen. Bitte beachten Sie, dass Bildungsgutscheine, da sie eine Entgeltreduzierung bedingen, zwingend bei der Kursanmeldung vorzulegen sind!

Abmeldung / Entgelterstattung

- Fällt eine Veranstaltung aus oder findet nur teilweise oder in einer von der Ankündigung stark abweichenden Form statt, wird das gezahlte Entgelt erstattet. Der Wechsel von Kursleitenden ist kein hinreichender Grund für eine Erstattung.
- Abmeldungen von Kursen sind grundsätzlich schriftlich, d. h. per Brief, Email oder Fax an die Abteilung Volkshochschule des Kommunalen Bildungszentrums, Scharffstraße 4-6, 42853 Remscheid, zu richten. Mündliche oder fernmündliche Abmeldungen sowie jegliche Form der Abmeldung bei DozentInnen werden nicht als Abmeldung anerkannt. Selbiges gilt für das Nichterscheinen zum Kurs/zur Veranstaltung. Auch dies impliziert keine automatische Kursabmeldung.
- Grundsätzlich ist die Abmeldung von einem Kurs/einer Veranstaltung bis zu 8 Tage vor deren Beginn möglich. Ist ein Anmeldeschluss angegeben, gilt dieser als letzter Rücktrittstermin. Bei Einhaltung dieser Frist ist die Abmeldung kostenfrei.
- Scheiden Teilnehmende aus von ihnen nicht zu vertretenden Gründen aus laufenden Kursen aus, so kann das gezahlte Entgelt abzüglich des Entgeltes für bereits stattgefundene Unterrichtseinheiten rückerstattet werden. Als nicht zu vertretende Gründe verstehen sich längerfristige Erkrankungen, Änderungen der Arbeitszeiten sowie der Umzug in eine andere Gemeinde. Entsprechende Nachweise sind der Volkshochschule unaufgefordert vorzulegen.
- Bei Abmeldungen, die nicht bis 8 Tage vor Kurs- bzw. Veranstaltungsbeginn eingehen und in deren Fall keine der obig genannten gewichtigen Gründe zutrifft, wird das Entgelt in voller Höhe fällig.
- Die Erstattung von Beträgen unter 5,00 € ist grundsätzlich nicht möglich.

Kursdurchführung /-absetzung

Für die Durchführung der meisten Kurse ist eine Mindestteilnehmendenzahl von 10 Personen erforderlich. Wenn 4 Tage vor Kursbeginn nicht mindestens 6 Teilnehmende angemeldet sind, wird der entsprechende Kurs in aller Regel abgesetzt. Unsere Bitte daher: Melden Sie sich bitte unbedingt rechtzeitig vor Kursbeginn an! Grundsätzlich gilt: Mit Zustimmung der jeweiligen Bereichsleitung ist die Durchführung einer Veranstaltung auch mit weniger als 10 Teilnehmenden möglich. Um eine Honorar- und Gemeinkostendeckung zu erzielen, wird in solchen Fällen eine Kursdauerkürzung vorgeschlagen und/oder eine Sonderumlage ermittelt, die von den Kursteilnehmenden zu gleichen Teilen zu entrichten ist. Ermäßigungen auf die Sonderumlage sind nicht möglich.

Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer

Für Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer geeignete Gebäude sind unter anderem das Dienstleistungszentrum, das Emma Herwegh-Gymnasium und der Standort Allee Arkaden. Auskunft erteilt die VHS-Verwaltung unter Tel. 02191 16-2786.

Haftung / Winterdienst

Teilnehmende – außer in Schulabschlusskursen – sind nicht über den Gemeindeunfallverband versichert. Für den Winterdienst gelten die in der Straßenreinigungs- und Gebührensatzung genannten Zeiten (werktags von 07:00 bis 20:00 Uhr bzw. sonntags von 08:00 bis 20:00 Uhr). Bitte beachten Sie, dass Wege auf städtischen Grundstücken hiervon nicht betroffen sind. Auch das Begehen der Wege auf Schulgeländen erfolgt insbesondere im Winterhalbjahr außerhalb der Dienstzeiten der Hausmeister auf eigene Gefahr.

Satzung und Nutzungs- und Entgeltordnung

Satzung und Nutzungs- und Entgeltordnung der VHS Remscheid sind in der VHS-Verwaltung im Kommunalen Bildungszentrum sowie im Internet erhältlich.

Anfragen, Kritiken, Vorschläge

Haben Sie Anregungen, positive oder negative Kritik? Dann zögern Sie nicht, uns anzusprechen oder uns über Ihre Kurssprechenden über das, was Sie bewegt, zu informieren. Tel.: 02191 16-3530, Fax: 02191 16-3391
E-Mail: volkshochschule@remscheid.de

Kobiz***

Kommunales
Bildungszentrum

KULTUR-ABENDE

1. Jahreshälfte 2025

Die Abteilungen des Kommunalen Bildungszentrums (Kobiz) präsentieren gemeinsam kulturelle Veranstaltungen - immer am letzten Donnerstag im Monat.

*** 30. Jan.**

18:00 - 20:30 Uhr

VINCENT VAN GOGH - EIN LEBEN IN FARBEN

Ein Portrait in Wort, Bild und Ton von Josef Schoenen

*** 27. Febr.**

15:00 - 17:30 Uhr

KARNEVAL IM KOBIZ - Feiert mit uns bei Musik, Waffeln und Kinderschminken die jecken Tage.

*** 27. März**

18:00 - 19:00 Uhr

BERGISCHER ABEND MIT DEN VEEH-HARFEN

unter der Leitung von Sueli Heider

*** 24. April**

18:00 - 19:30 Uhr

„SOUNDING PICTURES“ - DER KLANG DER STILLE

Ein Live-Konzert zu Gemälden des amerikanischen Malers Edward Hopper mit Kompositionen und Texten von Norbert Schiffer

*** 29. Mai**

CHRISTI HIMMELFAHRT - KEINE VERANSTALTUNG

*** 26. Juni**

18:00 - 20:00 Uhr

BANDABEND

Unter der Leitung von Sebastian Ellerich jammen wir uns durch den Abend.

Wenn nicht anders vermerkt, finden alle Veranstaltungen im Gebäude der Zentralbibliothek statt.

Ein Haus - Drei Abteilungen



Leitbild der Volkshochschule Remscheid

Identität und Auftrag

Die Volkshochschule Remscheid ist eine Weiterbildungseinrichtung für Erwachsene und Jugendliche. Sie sieht ihre Arbeit im Sinne einer umfassenden Persönlichkeitsbildung als eine Befreiung von individuellen und gesellschaftlichen Zwängen. Sie ist der Freiheit, der Selbstbestimmung und der Verantwortungsfähigkeit des Menschen verpflichtet. Sie vermittelt nicht nur Wissen, sondern strebt auch die Ermöglichung des Lernens als eigenständiges Ziel an.

Bildung ist ein Menschenrecht und eine notwendige Grundlage, sich in der immer komplizierter werdenden Alltagswelt zu orientieren und einer krankmachenden Vereinzelung entgegenzuwirken.

Die Volkshochschule Remscheid übernimmt mit ihrer Arbeit soziale Verantwortung. Die Teilnahme an den Veranstaltungen der VHS ist in der Regel von Freiwilligkeit geprägt. Sie erfolgt in manchen Bereichen wie Schulabschlusskursen, beruflicher Bildung und Integrationskursen aber auch unter dem Druck der Verhältnisse. Hier geht es um optimierte Chancen auf dem Arbeitsmarkt und mündiges Leben in Deutschland.

Die Volkshochschule Remscheid will darüber hinaus Kommunikation ermöglichen und soziale Kontakte herstellen.

Als Abteilung des Fachdienstes Kommunales Bildungszentrum der Stadtverwaltung Remscheid erfüllt sie eine Pflichtaufgabe nach dem Weiterbildungsgesetz NRW.

Werte

Die Volkshochschule Remscheid fühlt sich den Menschenrechten und den Werten des Grundgesetzes verpflichtet. Wichtige Werte sind Freiheit, Pflichtbewusstsein und Gleichheit vor dem Gesetz. Das schließt die Gleichberechtigung aller ein.

Die VHS verhält sich parteipolitisch neutral.

Es besteht Einsicht in die Notwendigkeit zu Innovation und gleichermaßen Respekt vor der Tradition. Für den täglichen Umgang mit den Menschen sind Bürgernähe, Zuverlässigkeit, Freundlichkeit, Flexibilität und Kulanz bedeutend.

Kunden

Die Volkshochschule sieht in ihren KundInnen in erster Linie Teilnehmende, die an der Bildungsarbeit entscheidend mitwirken.

Kunden sind auch Firmen, Vereine, Fach- und Zentraldienste der Stadtverwaltung, die Justizvollzugsanstalt, die Schulen des allgemeinbildenden Sektors, das Jobcenter Remscheid sowie weitere Institutionen und KooperationspartnerInnen.

Allgemeine Unternehmensziele

Die Volkshochschule möchte den Bildungsbedarf in Remscheid decken, eine Drehscheibe der innerstädtischen Kommunikation auf allen gesellschaftlichen Gebieten sein und eigene und neue Akzente im kulturellen und gesellschaftlichen Leben der Stadt setzen. Sie ist bestrebt, eine Atmosphäre zu schaffen, in der man etwas lernt, sich austauscht, Neues erfährt und erlebt und sich wohl fühlt.

Menschen, die den Weg zur Volkshochschule finden, sollen ihre Kenntnisse und Fähigkeiten erweitern und neue Erkenntnisse hinzugewinnen, ihre Handlungskompetenz weiterentwickeln, neuen Antrieb erhalten und Mut fassen, ihre erworbenen Fähigkeiten zu nutzen, ein neues positives Lebensgefühl entwickeln und die Volkshochschule und die Menschen, die sie dort treffen, wertschätzen. Im Blick auf die fortschreitende Globalisierung und Digitalisierung sollen die Kunden Kompetenzen erwerben, um sich auf dem Arbeitsmarkt und im Leben behaupten zu können.

Alles Handeln geschieht unter dem Blickwinkel der Wirtschaftlichkeit, zu der auch eine verantwortbare Verhältnismäßigkeit von Aufgaben und finanziellen Mitteln gehört.

Fähigkeiten

Die Volkshochschule Remscheid verfügt über eine qualifizierte, motivierte und flexible Mitarbeiterschaft, die so weit wie möglich auf die Wünsche der KundInnen eingeht. Durch sie ist die VHS Remscheid in der Lage, breitesten Bevölkerungsschichten zeitnah ein entsprechendes und angemessenes Angebot im Verbund mit kooperierenden Weiterbildungsanbietern vorzustellen.

Leistungen

Hauptleistung ist das umfangreiche und vielfältige Weiterbildungsangebot, u.a. Kurse und Lehrgänge in Präsenz- und Onlineform sowie Blended Learning, Studienfahrten, Vorträge, der Bürgerfunk, Projekte, das Vorbereiten auf Schulabschlüsse und die Abnahme von Prüfungen, das Erlangen von Zertifikaten.

Darüber hinaus wird individuelle Weiterbildungsberatung angeboten. Verwaltungsvorgänge werden unbürokratisch, korrekt und kompetent vollzogen.

Lernen vollzieht sich nicht durch reine Wissensvermittlung, sondern auch in einem sozialen Umfeld. Die VHS Remscheid besitzt das notwendige Know-how, Menschen zusammen zu bringen, Kommunikationsforen und Lernfeste zu realisieren. Es werden regelmäßige Fortbildungen für die haupt- und nebenamtliche Mitarbeiterschaft veranstaltet.

Ressourcen

Zu den Ressourcen gehören vor allem das Personal, aber auch die Teilnehmenden sowie die Nicht-Teilnehmenden mit ihren Vorschlägen, Anfragen und ihrer konstruktiven Kritik.

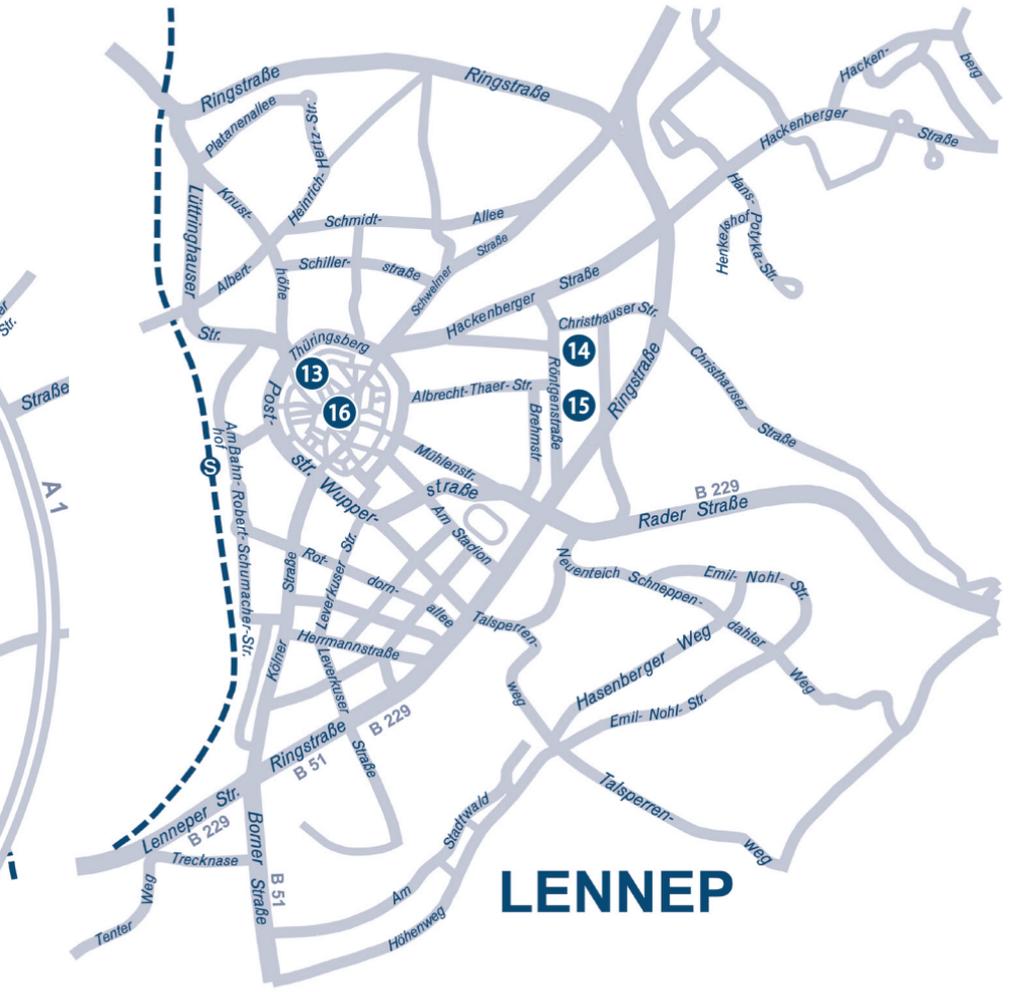
Weitere Ressourcen sind die von der Gemeinde zur Verfügung gestellten Räumlichkeiten, die in der Regel über eine zeitgemäße technische Ausstattung verfügen. Die finanziellen Ressourcen ergeben sich aus den Zuschüssen von Bund, Land, Stadt, anderen Geldgebern wie der EU sowie den Entgelten der Kursteilnehmenden.

Gelungenes Lernen

Bildung ist ein lebendiger Prozess, der zwischen den Beschäftigten der Volkshochschule und den NutzerInnen in einem stetigen, offenen Dialog vorangebracht werden soll. So soll die gesamte Arbeit der Volkshochschule von der Dynamik und dem Geist eines Teams getragen werden, denn nur so kann Lernen gelingen. Lernen wird von der Volkshochschule Remscheid als gelungen betrachtet, wenn die Teilnehmenden die inhaltlichen Ziele erreicht haben (z.B. durch das Erlangen gewünschter Zertifikate), das Gelernte in der Praxis anwendbar ist, wenn vor allem Freude am Lernen entstanden ist und zu weiterem lebenslangen Lernen motiviert wurde.

Sie haben sich für einen Kurs entschieden und wollen sich schnell und unkompliziert anmelden?

Dann senden Sie uns doch einfach eine E-Mail (Volkshochschule@remscheid.de) oder ein Fax (0 21 91 / 16-32 73)! Teilen Sie uns die auf der Anmeldekarte abgefragten Daten mit, bei Faxen bitte die Unterschriften nicht vergessen!



WDR 2

**Früh raus?
Geht besser
zusammen!**



**RADIO AN
SEI DABEI**

WIR SIND DER WESTEN

Rückblick: Die Nacht der Kultur 2024 im KOBIZ



Am 26.10.2024 war es wieder soweit! Das Kommunale Bildungszentrum (KOBIZ) öffnete seine Türen für die alljährliche Nacht der Kultur und Kirchen – diesmal unter dem Motto **"Astro Kobiz- Fliegt mit uns zu den Sternen!"**.

Um 18:00 Uhr ging es los – mit der MKS-Sambatruppe, die vor dem Haupteingang der Zentralbibliothek auf den Abend einstimmte.

Hauptprogrammpunkt der Veranstaltung war die audiovisuelle Präsentation "Mit Bowie zu Mond und Mars", die im Anschluss im Foyer gezeigt wurde und mit Musik aus den 80er Jahren sowie Fotos aus dem Weltall, der Raumfahrt und des Nachthimmels beeindruckte.

Doch nicht nur Weltraumfans kamen voll auf ihre Kosten. Besucherinnen und Besucher staunten nicht schlecht über den Roboter-Besuch im Bildungszentrum. So konnten Groß und Klein lernen, wie man einen Roboter programmiert, wie man mit ihm "Selfies" mit verschiedenen Hintergründen macht und vor allem wo überall KI eingesetzt werden kann. Wussten Sie beispielsweise, dass Roboter mittlerweile in Restaurants servieren und in Altenheimen mit spezifischen Trainingsprogrammen zur Förderung der geistigen Fähigkeiten älterer Menschen eingesetzt werden? Technik, die an dieser Stelle durchaus zu begeistern vermag!

Begeistert haben aber auch die Kinderaktionen des Abends – angefangen vom Holzraketen-Basteln über das Programmieren von Bee-Bots bis hin zum Kinderschminken. Und nicht zu vergessen: Wer einen Blick in die Sterne wagen wollte, der konnte auch dies tun. Der Astronomische Verein Remscheid e.V. machte dies mittels eines einfachen Linsen- und Spiegel-Teleskops für alle Interessierten möglich.

Den Abschluss dieses bunten und abwechslungsreichen Abends machte traditionsgemäß die Band "Black Flash", die bis kurz nach Mitternacht eine wunderbare After Show Party lieferte. Eine rundum gelungene Veranstaltung im Rahmen der Vaillant Nacht der Kultur und Kirchen!

Immer up-to-date mit Ihrer VHS

Sind Sie interessiert, auch in der Zeit zwischen zwei Programmheften von der VHS Remscheid zu erfahren? Dann sind diese beiden Informationsquellen genau richtig für Sie!

Unsere Webseite www.vhs.remscheid.de



**WEITER
MIT BILDUNG
IN REMSCHEID!**

vhs
Volkshochschule
Remscheid

Bürgerkolleg bietet ab sofort Fortbildungen für EhrenamtlerInnen

Das Bürgerkolleg Remscheid - ein Projekt der Bürgerstiftung Remscheid in Kooperation mit der Abteilung Weiterbildung des Kommunalen Bildungszentrums - wurde im November aus der Taufe gehoben. Sein Ziel ist das Angebot eines qualitativ hochwertigen Fortbildungsangebots für ehrenamtlich Tätige.

**BÜRGERKOLLEG
REMSCHEID**

E-Mail-Newsletter

Unser E-Mail-Newsletter erscheint alle zwei Monate. Mit ihm erhalten Sie unsere Neuigkeiten direkt in Ihre Mailbox: Informationen über während des Semesters zusätzlich arrangierte Veranstaltungen zu tagesaktuellen Themen, Ankündigungen von bevorstehenden besonderen Kursen, eine Rückschau auf herausragende Ereignisse und vieles mehr.

Probieren Sie es aus –
hier können Sie sich für unseren Newsletter registrieren:
www.vhs.remscheid.de/newsletter

Volkshochschule inklusiv - Wir haben uns auf den Weg gemacht!

Das Programmangebot unserer VHS barrierefreier zu gestalten: Mit diesem Ziel haben wir uns 2024 auf den Weg gemacht, möglichst Vielen den Zugang zu unserer Einrichtung und unseren vielfältigen Angeboten im Bereich Weiterbildung möglich zu machen. Geholfen hat dabei sehr, dass wir Landesfördergelder zur Verfügung gestellt bekommen haben, um unser Vorhaben in die Tat umsetzen zu können.

Was genau haben wir bisher erreicht? In einem ersten Schritt haben wir das Tool "Eye Able" auf unserer Homepage installiert. Damit stehen den Nutzenden – je nach individuellem Bedarf – nunmehr verschiedenste Anpassungen zur Verfügung, die eine bessere Darstellung und Lesbarkeit der Seite ermöglichen und so einen vereinfachten Zugang zu unseren Angeboten gewährleisten.

Auch haben wir einige neue barrierefreie Kurse mit ins Programm aufgenommen. So wurde im Bereich der Kulturellen Bildung erstmalig der Kurs "Sitztanz" (in Kooperation mit der Tanzschule Wieber) angeboten. Dieser Kurs richtet sich insbesondere an Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen – beispielsweise der Mobilität oder des Sehvermögens –, die sich gerne zu Musik bewegen möchten, dies stehend aber nicht (mehr) tun können. Im Bereich EDV sind wir u.a. mit der Veranstaltung "Siri und andere Voice Over am Smartphone richtig nutzen" an den Start gegangen. Sehbehinderte und blinde Menschen konnten hier erfahren, wie man sein Handy auch ohne bzw. mit nur eingeschränkter Sehkraft sinnvoll nutzen kann. Und im Bereich Fremdsprachen war unser Angebot "Beyond Sound: Die Vielfalt der Gehörlosenkultur" eines der neuen Programm-Highlights. Hier ging es darum, den Teilnehmenden wertvolle Einblicke in die Kultur der Gehörlosen zu gewähren. Damit dies gelingen konnte, wurden alle mit entsprechendem Gehörschutz ausgestattet, so dass sie ein Stück weit in die Lage schwerhöriger/ gehörloser Personen versetzt wurden und deren tägliche Herausforderungen und Erfahrungen besser nachvollziehen konnten.

Es ist beabsichtigt, das Programm in den nächsten Jahren noch passgenauer auf die Bedarfe von Ihnen allen, liebe Remscheiderinnen und Remscheider, zuzuschneiden. Hierzu haben wir uns umfassend weitergebildet und noch besser als bisher innerhalb Remscheids sowie auch deutschlandweit vernetzt. Im Ergebnis bedeutet dies: Sie werden neben unserem "originären" Programmangebot zusätzlich immer auch inklusive Angebote sowie barrierearme Angebote für spezifische Zielgruppen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen finden – damit wir, Ihre VHS Remscheid, bestmöglich für Sie alle da sein können.



Neue Kurse in diesem Semester...

Bereich 1 – Politik/Umwelt/Gesellschaft

10000	Politischer Gesprächskreis zum Thema: Ist Pazifismus noch eine Alternative?	21
10001	Politischer Gesprächskreis zum Thema: Wie könnte eine neue Weltordnung aussehen?	21
10002	Politischer Gesprächskreis zum Thema: Eckpunkte einer lebenswerten Zukunft	21
10005	Vielfalt gemeinsam gestalten – ein vierteiliger Kurs zum Thema Rassismus	22
10006	Politische Veranstaltung: Neue Wege aus einer Krise der Demokratie	22
10007	Politische Veranstaltung – einmal anders: Krimilesung	22
10008	Das Bruttonationalglück aus Bhutan als Perspektive für Deutschland?	23
12005	Konsumkritischer Nachhaltigkeit-Spaziergang durch Remscheid ..	24
13032	Entdecke die innere Heldin in Dir Selbstbewusstsein und Entschiedenheit für Frauen	30
13044	Vortrag: Autismus – aus Sicht zweier Betroffener	32
13060	Gewaltfreie Kommunikation kennenlernen	33
130700	Info-Abend zu den MBSR-Kursen	34
130710	MBSR-8-Wochen-Abendkurs	34
130720	MBSR-8-Wochen-Vormittagskurs	35
13080	Streiten Verstehen Versöhnen. Tools und Tipps für eine glückliche Partnerschaft.	35
180010	Die sieben Todsünden: Menschheitswissen für das Zeitalter der Krise	38
180020	Less is more? - Zur Psychologie von Konsumreduktion und nachhaltigem Konsum	38
180030	Grüner Kolonialismus – wie eine NGO große Teile Afrikas beherrscht	39
180040	Pop-up-Propaganda: Epikrise der russischen Selbstvergiftung	39
180050	Wasser für die Welt – klimaresilientes Wassermanagement angesichts klimatischer und geopolitischer Herausforderungen	40
180060	Wenn Russland gewinnt: Ein Szenario	40
180070	Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr: Psychologie der Internetnutzungsstörungen	41
180080	Der jiddische Witz	41

Bereich 2 – Kulturelle Bildung

21002	Kreatives Schreiben – Vom weißen Blatt zu vielen Ideen und Geschichten	43
21003	Presstexte schreiben	44
21004	Selfpublishing über Amazon kdp?	44
22002	Krafttiere – Kleingruppenworkshop	46
23004	Plastisches Gestalten – Arbeiten mit Ton – Eltern-Kind-Kurs	49
28002	Workshop: Portraitfotografie – Kleingruppenkurs	53

Bereich 3 – Gesundheit

30010	Gut essen und trinken – bunt, gesund und vielfältig	55
30011	Mittelmeergefühle – mit der echten mediterranen Ernährung	55
30012	Die vegetarische Frühlingsküche – wir genießen frische Gemüse und Kräuter	56
30013	Mit Genuss zum Erfolg – Gesund Essen im Berufsalltag	56
30014	Brainfood anstatt Fastfood – wir entgehen der Fastfood-Falle	57
30015	Die 5-Zutaten Küche – gesund kochen im Alltag	57
30023	Kochen für Jugendliche	59

30040	Familienküche leicht gemacht – Schnelle und leckere Gerichte für die ganze Familie	59
30041	Liebblingsgerichte gemeinsam kochen – für Erwachsene und Kinder.....	60
32414	Qigong und Achtsamkeit	67
32415	Workshop: Chan Mi Gong und die Wirbelsäule.....	68
32605	Neunkräutersuppe aus Wildkräutern	70
32606	Kräuterwanderung: Essbare Heilkräuter des Frühjahrs für die Gesundheit	70
32801	Workshop Achtsamkeit für Eltern – Kleingruppenkurs	71
32802	Bildungsurlaub – Achtsam was? Einfach mal zur Ruhe kommen... ..	72
328030	Mama Relax – Onlinekurs für mehr Gelassenheit & Entspannung im Mama-Alltag	73
330330	Vortrag: Chronische Erschöpfung	75
33040	Die Biochemische Haut-Apotheke nach Dr. Schüßler	76
33070	Ernährung zum Schutz vor Krankheiten – Teil 1	77
33071	Ernährung zum Schutz vor Krankheiten – Teil 2	77
33072	Blutbildung	77

Bereich 4 – Fremdsprachen

41001	Englisch – Stufe A1 – Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.....	83
41100	Everyday & Business Situational English – Stufe A2/B1	85
411050	Conversation on American politics and culture B2 /C1	86
41303	Scottish High Tea Party with Traditional Biscuits.....	88
41304	Traditional English Sunday Roast Lunch	88
41305	A Variety of English desserts	89
42001	Französisch – Stufe A1 – Teilnehmende ohne Vorkenntnisse	89
43000	Spanisch – Stufe A1 – Teilnehmende ohne Vorkenntnisse – Vormittags.....	91
43001	Spanisch – Stufe A1 – Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.....	91
44001	Italienisch – Stufe A1 – Teilnehmende ohne Vorkenntnisse	95
44101	Koch-Workshop: Cucina Italiana	97
44102	Koch-Workshop: Cucina Italiana	98
45301	Niederländisch – Stufe A1 – Teilnehmende ohne Vorkenntnisse... ..	99
47101	Japanisch – Stufe A1 – Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.....	101

Bereich 5 – Berufliche Bildung & EDV

51003	Soziale Kompetenzen weiterentwickeln	109
51004	Wie man mit Mobbing und Diskriminierung am Arbeitsplatz umgeht	109
51005	Workshop: Von der Elternzeit in die Selbstständigkeit	110
51006	Erfolgreich Gehaltsverhandlungen führen – Workshop für Frauen	110
510070	Superhirn – Namen und Gesichter merken	110
55005	Nachhaltige Computernutzung – alte Schätze mit neuer Software ausstatten	118
55053	Microsoft Excel Grundlagen – Wochenendkurs.....	122
55054	Microsoft Excel Aufbau – Wochenendkurs	123
550590	Office Programme von Google und Google Drive effizient nutzen .	124
550600	Eltern im digitalen Zeitalter	125
550730	KI im Alltag – Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität	126
550740	KI Bilder kostenlos generieren	126
55075	Chat Bots erstellen.....	126
55080	Webseiten mit Tilda erstellen.....	127
59001	Deeskalation und Gewaltprävention.....	127
59002	Umgang mit Großbildmonitoren	128

Bereich 6 – Grundbildung und Schulische Abschlüsse

62031	Vorkurs – Vorbereitung auf den Schulabschlusslehrgang	134
--------------	---	-----

Bereich 7 – VHS-Studienfahrten

70001	Marc Chagall: „Das Wunderkind der Moderne“	138
70002	Impressionistische Meisterwerke aus dem Museum Langmatt....	138
70003	Bonner Highlights: Stadtführung und Besuch des Beethoven-Hauses	139
70005	Roermond erleben – Ein beeindruckender Tag in der niederländischen Provinz Limburg	140
70006	Erlebnis Mainz: Kultur pur	140
70007	Auf ungewöhnlichen Wegen in den Westen der "grünen Insel"...	141
70008	Studienfahrt nach Straßburg mit Stadtbesichtigung und Besuch des Europäische.....	142

Bereich 9 – Veranstaltungen mit Kooperationspartnern

93001	Vincent van Gogh – ein Leben in Farben.....	164
93002	Karneval im Kobiz	164
93003	Bergischer Abend	164
93004	"Sounding Pictures" - der Klang der Stille.....	165
93005	Bandabend.....	165



Politik/Umwelt/ Gesellschaft

100 – Politik/Gesellschaft.....	20
120 – Klima/Ökologie/Umwelt.....	24
130 – Psychologie/Persönlichkeitsentwicklung.....	27
150 – Recht/Finanzen.....	35
170 – Landeskunde.....	37
180 – Digitale Wissensreihe VHS Wissen Live.....	38

Bereichsleitung: Ursula Noll

Telefon: 16-2506

E-Mail: Ursula.Noll@remscheid.de

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Die Versammlung der Kursprechenden des Bereichs findet am Dienstag, den 08.04.2025, um 17:00 Uhr, die Versammlung der Kursleitenden des Bereichs am selben Tag um 18.00 Uhr jeweils im Konferenzraum des Kommunalen Bildungszentrums (KOBIZ), Gebäude Zentralbibliothek, Scharffstr. 4-6, 42853 Remscheid, statt.

Volkshochschulen sind Orte der politischen Bildung. Sie fördern allgemeines Engagement für demokratische Werte und Menschenrechte. Die Kurse sollen helfen, Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen zu entwickeln. Das Programmangebot umfasst politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche, geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen und berücksichtigt Elemente der Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE).

Politik / Gesellschaft

Politische Beteiligung ist eine unverzichtbare Säule unserer Demokratie. Es besteht seit der Corona-Pandemie und seit Beginn des Ukraine-Krieges sowie aktuell aufgrund des katastrophalen Wiederaufflammens des Nahost-Konflikts und der Zuspitzung der Klimakrise der Eindruck, dass ein immer größer werdendes Politikinteresse auf der einen Seite, aber auch eine immer größer werdende Verunsicherung und Skepsis hinsichtlich der Antworten aus der Politik vorherrschen.

Die folgenden Veranstaltungen wollen aktuelle politische Themen aufgreifen, Hintergrundinformationen liefern und zu einer eigenen politischen Meinungsbildung beitragen, die nicht an parteipolitische Festlegungen gebunden ist. Geplant sind Veranstaltungen (Gesprächskreise, Vorträge und Exkursionen) zu den Themen Rassismus, Elemente einer neuen Wirtschaftsordnung, Klimakrise und Klimaanpassung sowie Krieg und Frieden. Im Januar 2025 werden die Themen und Termine – soweit nicht schon festgelegt – auf der Homepage www.vhs.remscheid.de veröffentlicht. Zusätzlich können Sie dann Informationen dazu unter Tel. 16-3491 oder per Mail unter Alfons.Stroeter@remscheid.de anfordern. Eine Anmeldung wird aus organisatorischen Gründen erbeten. Die folgenden drei Seminare bieten politische Themen im Rahmen eines politischen Gesprächskreises an.

Begonnen wird mit einem Einstiegsreferat. Danach wird die Thematik an Hand von zur Verfügung gestellten Texten vertieft. Am Ende bleibt Zeit für Diskussion und Meinungsaustausch.

10000 Politischer Gesprächskreis zum Thema: Ist Pazifismus noch eine Alternative?

Neu! Neu! Neu!

Grundlage sind Texte aus dem Buch "Den Frieden gewinnen – Die Gewalt verlernen" von Dr. Heribert Prantl. "Heribert Prantl begründet, warum wir eine neue Friedensbewegung, eine neue Entspannungspolitik und keinen dritten Weltkrieg brauchen – er wäre der letzte. Und er denkt darüber nach, wie die Zähmung der Gewalt, wie Entfeindung gelingen kann, wie wir Frieden lernen" (Zitat Buchcover)

Um Anmeldung wird gebeten!

Alfons Ströter

Mittwoch, 12.02.2025, 18:30 - 20:00 Uhr

Öffentliche Bibliothek, Konferenzraum

Remscheid, Scharffstr. 4-6

2 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

10001 Politischer Gesprächskreis zum Thema: Wie könnte eine neue Weltordnung aussehen?

Neu! Neu! Neu!

Grundlage sind Texte aus dem Buch "Die neue Weltordnung" von Peter R. Neumann. Die alte Weltordnung scheint keinen Bestand mehr zu haben. Die Stärke des Westens hat sich als Illusion erwiesen. Seine Werte sowie die demokratischen Strukturen werden von vielen Gesellschaften und Regierungen außerhalb Europas und Nordamerikas in Frage gestellt. Aber auch im Westen selbst werden diesbezüglich Zweifel laut, die u.a. Grund für die stärker werdenden radikalen Parteien sind. Wie konnte es dazu kommen? Warum werden die westlichen demokratischen Strukturen in Frage gestellt? Und welche Wege gibt es aus dieser nicht ungefährlichen Entwicklung?

Um Anmeldung wird gebeten!

Alfons Ströter

Mittwoch, 12.03.2025, 18:30 - 20:00 Uhr

Öffentliche Bibliothek, Konferenzraum

Remscheid, Scharffstr. 4-6

2 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

10002 Politischer Gesprächskreis zum Thema: Eckpunkte einer lebenswerten Zukunft

Neu! Neu! Neu!

Grundlage sind Texte aus dem Buch "Geboren für die großen Chancen" von Ulrich Fichtner. "Statt mit dem Besten rechnen wir mit dem Schlimmsten und unterschätzen dabei die Kraft, mit der laufend gewaltige Fortschritte gemacht werden" (Zitat Buchcover)

Das Seminar will ermutigen, die Zukunft trotz aller Schwierigkeiten positiv zu gestalten. Erste kleine oder größere Schritte sollen erarbeitet werden.

Um Anmeldung wird gebeten.

Alfons Ströter

Mittwoch, 14.05.2025, 18:30 - 20:00 Uhr

Öffentliche Bibliothek, Konferenzraum

Remscheid, Scharffstr. 4-6

2 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10005 Vielfalt gemeinsam gestalten – ein vierteiliger Kurs zum Thema Rassismus

Neu! Neu! Neu!

In Remscheid leben über 120 Nationen miteinander. Darauf sind wir stolz. Gleichzeitig ist es auch eine große Herausforderung. Themen der Migrationspolitik polarisieren wie nie. Im Kurs "Vielfalt gemeinsam gestalten" wollen wir uns gemeinsam darauf konzentrieren, welche Handlungsmöglichkeiten wir als Individuen konkret haben, den Diskurs positiv zu gestalten.

In vier Treffen erarbeiten wir interaktiv,

- welche historische Grundlage Rassismus hat und wie wirkmächtig sie bis heute ist;
- was das Thema für uns alle im Alltag bedeutet;
- wie wir auf Diskriminierungen reagieren können;
- wie wir uns aktiv für eine gerechtere Gesellschaft solidarisieren können.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die nicht von rassistischer Diskriminierung betroffen sind und ihre Perspektive auf das Thema schärfen möchten.

Melissa Emara ist zertifizierte Trainerin für Antirassismus und Antidiskriminierung. Um Anmeldung wird gebeten!

Melissa Emara

4 x montags, 18:00 - 20:15 Uhr

Beginn: Montag, 10.03.2025

Allee Arkaden, Raum 221

Remscheid, Alleestr. 13-15

12 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

Die Planungen der Veranstaltungen zu politischen Themen mit geladenen Fachleuten sowie deren Inhalte und die Termine – soweit nicht in den folgenden Beschreibungen bekannt gegeben – werden Anfang des Jahres 2025 feststehen. Informationen hierzu erteilt: Alfons Ströter, Email: Alfons.Stroeter@remscheid.de oder per Telefon: 02191 16-3491.

10006 Politische Veranstaltung: Neue Wege aus einer Krise der Demokratie

Neu! Neu! Neu!

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Katholischen Bildungswerk Wuppertal Solingen Remscheid.

Dr. Alessandro Bellardita

Freitag, 28.02.2025, 19:00 - 21:00 Uhr

Öffentliche Bibliothek, Foyer

Remscheid, Scharffstr. 4-6

2 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

10007 Politische Veranstaltung – einmal anders: Krimilesung

Neu! Neu! Neu!

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Katholischen Bildungswerk Wuppertal Solingen Remscheid.

Dr. Alessandro Bellardita

Samstag, 01.03.2025, 15:00 - 17:15 Uhr

Öffentliche Bibliothek, Lernzentrum

Remscheid, Scharffstr. 4-6

2 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

10008 Das Bruttonationalglück aus Bhutan als Perspektive für Deutschland?

Neu! Neu! Neu!

Wie möchten wir in Zukunft leben? Ist es möglich, ein nachhaltiges, gleichberechtigtes und glückliches Leben für alle zu gestalten? Und lässt sich Glück messen?

Im Workshop erarbeiten wir gemeinsam unsere Vorstellungen von einem guten Leben. Im Austausch mit einem Experten aus Bhutan lernen wir das Konzept des Bruttonationalglücks kennen. Beim Bruttonationalglück werden Umweltschutz, eine lebendige Gemeinschaft und eine gute, partizipative Regierungsführung für genauso wichtig erachtet wie eine gerechte sozio-ökonomische Entwicklung. Die Zufriedenheit der Bevölkerung wird regelmäßig gemessen, die Ergebnisse bilden die Grundlage für politische Maßnahmen.

Gemeinsam erörtern wir, ob das Konzept auch Perspektiven für Deutschland oder andere Weltregionen bietet.

Referierende: Sandra Busch, BTE und Chat der Welten, Gewang Dorji aus Bhutan
Sandra Busch, Gewang Dorji

Mittwoch, 21.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

**Öffentliche Bibliothek, Foyer
Remscheid, Scharffstr. 4-6**

2 Unterrichtsstunden
entgeltfrei

Veranstaltungsreihe "Samstags in der VHS"

Ab 15:00 Uhr wird entweder ein Vortrag über ein allgemeinbildendes Thema angeboten oder ein anspruchsvoller Kinofilm gezeigt. Zuvor wird ab 14 Uhr eine kleine Kaffeetafel angeboten. Die Teilnahme daran ist nicht verbindlich.

Um Anmeldung wird gebeten.

Für diese Programmreihe erscheint ab Januar 2025 ein gesonderter Flyer mit Detailinformationen, der dann unter Tel. 16-3491 (Herr Alfons Ströter) oder per Email unter Alfons.Stroeter@remscheid.de angefordert werden kann.

10010 Samstags in der VHS

Für die Teilnahme an der stattfindenden Kaffeetafel (ab 14 Uhr), die nicht verpflichtend ist, wird ein zusätzlicher Kostenbeitrag von 6,00 € am Veranstaltungsort erhoben.

Um Anmeldung wird gebeten.

Alfons Ströter

Samstag, 22.02.2025, 14:00 - 17:00 Uhr

**Öffentliche Bibliothek, Foyer
Remscheid, Scharffstr. 4-6**

2 Unterrichtsstunden
Entgelt: 6,00 €

10011 Samstags in der VHS

Für die Teilnahme an der stattfindenden Kaffeetafel (ab 14 Uhr), die nicht verpflichtend ist, wird ein zusätzlicher Kostenbeitrag von 6,00 € am Veranstaltungsort erhoben.

Um Anmeldung wird gebeten.

Alfons Ströter

Samstag, 22.03.2025, 14:00 - 17:00 Uhr

**Öffentliche Bibliothek, Foyer
Remscheid, Scharffstr. 4-6**

2 Unterrichtsstunden
Entgelt: 6,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10012 Samstags in der VHS

Für die Teilnahme an der stattfindenden Kaffeetafel (ab 14 Uhr), die nicht verpflichtend ist, wird ein zusätzlicher Kostenbeitrag von 6,00 € am Veranstaltungsort erhoben.

Um Anmeldung wird gebeten.

Alfons Ströter

Samstag, 24.05.2025, 14:00 - 17:00 Uhr

Öffentliche Bibliothek, Foyer

Remscheid, Scharffstr. 4-6

2 Unterrichtsstunden

Entgelt: 6,00 €

Klima / Ökologie / Umwelt

Die folgenden Exkursionen geben Einblicke in die örtliche Problematik der Klimakrise, machen die Folgen des Klimawandels erfahrbar und geben Informationen zum örtlichen Klimaschutz. Darüber hinaus erfahren Sie interessante Einzelheiten zu wenig bekannten Örtlichkeiten der Stadt Remscheid und Umgebung. Anfragen bitte per Mail an Alfons.Stroeter@remscheid.de.

12004 Frühlingswanderung Grund – mit Informationen über Klimawandel und -anpassung

Wir erkunden u.a. das Naturschutzgebiet Grunder Bachtal und folgen dem Naturerlebnis Grund. Ein abwechslungsreicher Rundwanderweg von ca. 3,5 km vorbei an renaturierten Adlerfarnflächen unter der Hochspannungstrasse und artenreichen Stillgewässern erwartet uns. Thomas Friese von der Unteren Naturschutzbehörde (Umweltamt Stadt Remscheid) erläutert während der Wanderung zahlreiche Naturschutzmaßnahmen, die in den letzten Jahren durchgeführt wurden.

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine genaue Information zum Treffpunkt.

HINWEIS: Festes Schuhwerk erforderlich! Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

Thomas Friese

Mittwoch, 07.05.2025, 16:00 - 18:15 Uhr

Wanderparkplatz zwischen Grüne und Spelsberg (Nebeneingang Begräbniswald)

3 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

12005 Konsumkritischer Nachhaltigkeit-Spaziergang durch Remscheid

Neu! Neu! Neu!

Was hat unser Konsum mit der Welt zu tun und welche Orte in Remscheid vermitteln uns diese global-lokale Beziehung? Was bedeutet nachhaltiger Konsum und wie kann ich diesen in meiner Stadt umsetzen? Wir laden ein zu einem interaktiven Spaziergang durch Remscheid, bei dem globale Verflechtungen unter die Lupe genommen und unsere Verantwortung als Konsument*innen diskutiert werden sollen.

Nora Rütten

Freitag, 27.06.2025, 16:30 - 19:00 Uhr

Treffpunkt n.V.

3 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

120100 Neue Heizung: Wärmepumpe und ihre Alternativen – Die Verbraucherzentrale informiert über Heizsysteme

Am 6. Januar um 18 Uhr bietet die Verbraucherzentrale NRW einen Online-Vortrag mit anschließendem Austausch zum Thema „neue Heizungen“ an. Ein Heizungstausch gewinnt mit Blick auf den Klimawandel, die neuen Richtlinien des Gebäudeenergiegesetzes und mögliche Förderungen zunehmend an Bedeutung. Im Vortrag „Wärmepumpe und ihre Alternativen“ erläutern die Energieberater*innen Volker Butzbach und Sabine Breil Grundlagen von Wärmepumpentypen aber auch andere mögliche Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten. Außerdem werden die Themen Kosten und Förderungen besprochen.

Sämtliche Online-Vorträge der Verbraucherzentrale NRW sind zudem unter www.verbraucherzentrale.nrw/e-seminare zu finden. Der Online-Vortrag „Neue Heizung“ wird jeden ersten Montag im Monat angeboten.

Termine für das 1. Halbjahr 2025:

6. Januar, 3. Februar, 7. April, 5. Mai, 7. Juli jeweils 18:00 bis 20:15 Uhr

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale wird gefördert durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.

Interessierte erhalten den Zugangslink zum Vortrag nach Ihrer Anmeldung!

Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW

Montag, 06.01.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

Webinar – Online

3 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

120110 Spitze bei Hitze – Das hitzerobuste Haus Die Verbraucherzentrale informiert

Am 21. Januar um 18 Uhr bietet die Verbraucherzentrale NRW einen Online-Vortrag mit anschließendem Austausch zum Thema „Hitzeschutz“ an.

Mit der Veränderung des Klimas in Folge der Erderwärmung treten immer häufiger extreme Hitzeperioden auf. Temperaturen im Sommer über 35°C führen zu Überhitzung von Innenräumen. Welche Möglichkeiten der Vorsorge Gebäudeeigentümer*innen gegen diese Klimafolge treffen können, erklärt Energieberater Dipl.-Ing. Hermann-Josef Schäfer in einem Online-Vortrag.

In einem kurzen Exkurs geht er außerdem auf Starkregen und daraus resultierende mögliche Schäden sowie präventive Maßnahmen ein.

Sämtliche Online-Vorträge der Verbraucherzentrale NRW sind zudem unter www.verbraucherzentrale.nrw/e-seminare zu finden. Der Online-Vortrag „Spitze bei Hitze“ wird jeden dritten Dienstag im Monat angeboten.

Termine für das 1. Halbjahr 2025:

21. Januar, 18. Februar, 18. März, 15. April, 20. Mai, 17. Juni, 15. Juli jeweils 18:00 bis 20:15 Uhr.

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale wird gefördert durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.

Interessierte erhalten den Zugangslink zum Vortrag nach Ihrer Anmeldung!

Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW

Webinar – Online

3 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

1

2

3

4

5

6

7

8

9

120120 Sonnenstrom vom Dach – Die Verbraucherzentrale informiert über Solarenergie

Am 16. Januar um 18 Uhr bietet die Verbraucherzentrale NRW einen Online-Vortrag mit anschließendem Austausch zum Thema „Photovoltaik und Batteriespeicher“ an. Strom vom eigenen Hausdach lohnt sich dann am meisten, wenn er vor Ort verbraucht und nicht ins öffentliche Netz eingespeist wird. Doch das ist gar nicht so einfach, weil die meiste Energie im Privathaushalt morgens und abends benötigt wird, wenn die Sonne kaum scheint. Mit Batterien aber, die den Strom tagsüber speichern, wird die Energie auch nach Sonnenuntergang nutzbar. Der Energieberater Dirk Mobers erläutert im Online-Vortrag, welche Chancen die staatlich geförderte Technologie für Privathaushalte bereithält. Unabhängigkeit und Klimaschutz spielen dabei ebenso eine Rolle wie finanzielle Erwägungen, ganz praktische Tipps und Hinweise auf Stolperfallen. Sämtliche Online-Vorträge der Verbraucherzentrale NRW sind zudem unter www.verbraucherzentrale.nrw/e-seminare zu finden. Die Online-Vortragsreihe "Sonnenstrom vom Dach" wird jeden dritten Donnerstag im Monat angeboten. Termine für das 1. Halbjahr 2025:

16. Januar, 20. Februar, 20. März, 17. April, 15. Mai, 19. Juni, 17. Juli jeweils 18:00 bis 20:15 Uhr.

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale wird gefördert durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.

Interessierte erhalten den Zugangslink zum Vortrag nach Ihrer Anmeldung! Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW

Webinar – Online

3 Unterrichtsstunden
entgeltfrei

120130 Sonnenstrom von Balkon – Die Verbraucherzentrale informiert

Am 14. Januar um 18 Uhr bietet die Verbraucherzentrale NRW einen Online-Vortrag mit anschließendem Austausch zum Thema „Steckersolar-Geräte“ an. Solarenergie erzeugen, ohne direkt eine Photovoltaik-Anlage auf dem Dach zu haben, ist einfacher als gedacht. Die Lösung dafür sind Solar-Module, die sich am Balkon, an der Hauswand oder auf dem Garagendach betreiben lassen. Sie produzieren klimafreundlichen Strom, senken die eigenen Stromkosten und machen unabhängiger vom Stromversorger. So können auch Mieter*innen die Energiewende voranbringen. Wie das geht und was zu beachten ist, erklärt Energieberater Dipl.-Ing. Ulrich Honigmond in einem Online-Vortrag.

Sämtliche Online-Vorträge der Verbraucherzentrale NRW sind zudem unter www.verbraucherzentrale.nrw/e-seminare zu finden. Der Online-Vortrag „Sonnenstrom vom Balkon“ wird jeden zweiten Dienstag im Monat angeboten. Interessierte erhalten den Zugangslink zum Vortrag nach Ihrer Anmeldung! Termine für das 1. Halbjahr 2025:

14. Januar, 11. Februar, 11. März, 8. April, 13. Mai, 10. Juni, 8. Juli jeweils 18:00 bis 20:15 Uhr.

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale wird gefördert durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.

Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW

Webinar – Online

3 Unterrichtsstunden
entgeltfrei

120140 Energetisch sanieren – vom Keller bis zum Dach – Die Verbraucherzentrale informiert über Sanierungsmöglichkeiten.

Am 08. Januar um 18 Uhr bietet die Verbraucherzentrale NRW einen Online-Vortrag mit anschließendem Austausch an.

Mit Blick auf die Energiepreise und die Klimakrise kommen viele Eigentümer*innen zu dem Schluss: Es ist Zeit für eine energetische Sanierung. Im Vortrag zeigt Energieberater Dr. Reinhard Loch, welche Maßnahmen für die energetische Modernisierung der eigenen Immobilie sinnvoll sind und gibt einen Überblick über Materialien, Bauteile und Systeme. Außerdem werden die Themen Kosten und Förderungen besprochen.

Sämtliche Online-Vorträge der Verbraucherzentrale NRW sind zudem unter www.verbraucherzentrale.nrw/e-seminare zu finden. Der Online-Vortrag „Energetisch Sanieren“ wird jeden zweiten Mittwoch im Monat angeboten. Termine für das 1. Halbjahr 2025:

8. Januar, 12. Februar, 9. April, 14. Mai, 11. Juni, 9. Juli jeweils 18:00 bis 20:15 Uhr

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale wird gefördert durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.

Interessierte erhalten den Zugangslink zum Vortrag nach Ihrer Anmeldung! Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW

Webinar – Online

3 Unterrichtsstunden
entgeltfrei

Psychologie / Persönlichkeitsentwicklung

Gehirn- und Gedächtnistraining

13002 Gedächtnistraining mal anders

Für das Gedächtnis gilt das Gleiche wie für Muskeln; Training steigert die Leistungsfähigkeit! In diesem Kurs werden wir ohne Leistungsdruck mit mündlichen und schriftlichen Übungen "die grauen Zellen" trainieren. Auch der Spaß kommt dabei nicht zu kurz. Das Training fördert die Verknüpfung der Nervenzellen und steigert die Denk- und Merkfähigkeit.

Die Kursleitende, Petra Feige, ist Mitglied im Bundesverband Gedächtnistraining e. V..

Petra Feige

10 x freitags, 10:45 - 12:15 Uhr

Beginn: Freitag, 07.02.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 128, Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

20 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,00 €

13005 Schneller lesen und denken

Wer gerne mit vielfältigen Aufgaben seine grauen Zellen in Schwung bringen möchte ist hier genau richtig. In diesem Kurs werden diverse Möglichkeiten zum schnelleren Lesen vorgestellt. Die Effektivität bei der Bearbeitung am PC oder im privaten Bereich wird deutlich gesteigert.

Petra Feige

Freitag, 31.01.2025, 10:00 - 15:00 Uhr und

Samstag, 01.02.2025, 10:00 - 15:00 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 128, Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

12 Unterrichtsstunden

Entgelt: 56,40 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

13020 Konstruktiver Umgang mit Prüfungsangst – Kleingruppenkurs

Prüfungsangst wird individuell und situationsbedingt sehr unterschiedlich erlebt. Je nach Bewertung der subjektiven Bedeutsamkeit des Prüfungsergebnisses, je nach persönlichen Vorerfahrungen mit Prüfungssituationen und je nach individueller Resistenz bei Prüfungstress können unterschiedliche psychosomatische Symptome von Prüfungsangst wie z. B. nervöse Unruhe, schwitzige Hände und Herzklopfen, Mundtrockenheit, Magen- und Darmbeschwerden oder auch Schlafstörungen auftreten.

Dies führt bei einigen Betroffenen bereits Wochen vor einer Prüfung zu einer Einschränkung ihrer Lebensqualität.

Den meisten Menschen ist das Gefühl des Lampenfiebers vor Prüfungen vertraut, und ein gewisses Maß an Furcht vor einer Prüfung kann dazu führen, sich effektiv und effizient auf eine Prüfung vorzubereiten.

Bei einigen Menschen kann eine überhöhte Prüfungsangst jedoch eine Totalblockade, den so genannten Blackout, während der Prüfungssituation auslösen. Inhalte des Workshops sind:

- Ursachen für die eigene Prüfungsangst zu entdecken
- Blockaden, welche den eigenen Leistungserfolg verhindern, zu erkennen und zu transformieren
- Techniken zur Prophylaxe bei Blackout zu erlernen
- Tipps zur Vorbereitung auf die mündliche und auf die schriftliche Prüfung zu erhalten
- Aktive Lernmethoden kennenzulernen und zu üben sowie die
- Erstellung eines individuellen Maßnahmenplans

Der Workshop ist für Schülerinnen und Schüler, Studierende und für alle, die sich zur Erreichung neuer Ziele prüfen lassen, geeignet.

Die Dozentin führt im Rahmen ihrer Tätigkeit als Psychologische Beraterin regelmäßig spezielle Trainings zur Prüfungsvorbereitung und Blackout-Prophylaxe junger Erwachsener durch.

HINWEIS: Bitte bringen Sie etwas zum Schreiben und ein Getränk mit.

Dr. Sylvia Goldstraß

Samstag, 08.02.2025, 11:30 - 17:30 Uhr

Praxis Goldstraß Training

Remscheid, Schwelmer Str. 2

7 Unterrichtsstunden

Entgelt: 42,00 €

13021 Wie lassen sich Konflikte in Beziehungen konstruktiv lösen?

Im Workshop soll der Frage nachgegangen werden, was eine gelingende Partnerschaft für die teilnehmenden Personen bedeutet, welche Bedürfnisse sie in der Partnerschaft haben, worin die Abweichungen in ihrer jeweiligen Beziehung bestehen und was sie selbst machen können, damit sich die Beziehung für sie zum Positiven verändert.

Mittels "Innerer-Kind-Arbeit" sollen die eigentlichen Verursacher von Konflikten und Missständen in einer Beziehung entdeckt werden. Die Teilnehmenden haben dadurch die Chance, ihr Gegenüber und sich selbst besser zu verstehen und so mögliche Herausforderungen aufzulösen und eine erfüllende Partnerschaft wieder ganz neu erleben zu können.

Sowohl Paare als auch Einzelpersonen in Beziehungen sind herzlich eingeladen an diesem Kurs teilzunehmen.

HINWEIS: Bitte bringen Sie farbige Fineliner und ein kleines Kästchen mit!

Dr. Sylvia Goldstraß

Samstag, 15.02.2025, 11:30 - 17:30 Uhr

Praxis Goldstraß Training

Remscheid, Schwelmer Str. 2

7 Unterrichtsstunden

Entgelt: 30,10 €

13022 Die Heilung des inneren Kindes

Im Laufe des Lebens entstehen durch Erziehung und persönliche Erfahrungen Programme in der menschlichen Psyche, welche das Zustandekommen von Lebensglück erschweren oder sogar verhindern können. Das "innere Kind" ist ein Name für diesen unbewussten Bereich, mit dem wir uns beschäftigen möchten. Mithilfe von meditativen und körperorientierten Übungen können innere Blockaden entdeckt und aufgelöst werden, die zu einer tiefen liebevollen und umfassenden Selbstannahme führen. Die Erkenntnis der eigenen inneren psychischen Programme hilft dabei, sich selbst, seine eigenen Gefühle und sein Verhalten im Umgang mit anderen Menschen besser zu verstehen.

Damit können wir die Qualität von Beziehungen verbessern oder uns aus belastenden Beziehungen lösen. Am Ende finden wir ein befriedigendes Verhältnis zu uns selbst und schaffen die Voraussetzung für freudvolle Beziehungen.

HINWEIS: Bitte bringen Sie eine Puppe oder ein Kuscheltier mit!

Dr. Sylvia Goldstraß

Samstag, 22.02.2025, 11:00 - 18:30 Uhr

Praxis Goldstraß Training

Remscheid, Schwelmer Str. 2

9 Unterrichtsstunden

Entgelt: 38,70 €

13024 Wie lassen sich hinderliche Glaubenssätze für mehr Leichtigkeit im Leben auflösen?

In diesem interaktiv angelegten Workshop haben die Teilnehmenden die Chance, ihre jeweiligen inneren Blockaden und einschränkenden Verhaltensmuster zu erkennen, diese aufzulösen und dadurch ihre persönlichen und beruflichen Ziele zu erreichen und Gewohnheiten zu verändern.

Zum Einsatz kommen dabei zur Selbstreflexion anregende Fragestellungen, angeleitete Fantasiereisen ins Unterbewusstsein und auf Wunsch der Einsatz einer individuellen systemischen Aufstellungsarbeit.

Der Workshop ist für alle geeignet, die bereit sind, sich selbst und ihre bisherigen Verhaltensweisen zu reflektieren und Veränderungen in ihrem Leben herbeizuführen.

HINWEIS: Bitte bringen Sie etwas zum Schreiben und ein Getränk mit.

Dr. Sylvia Goldstraß

Samstag, 08.03.2025, 11:30 - 17:30 Uhr

Praxis Goldstraß Training

Remscheid, Schwelmer Str. 2

7 Unterrichtsstunden

Entgelt: 30,10 €

13025 Auf den Spuren zu meinem wahren Selbst

Die Begriffe wie "Selbst", "Ich" und "Seele" sind keine eindeutig definierbaren Begriffe. Jede Person hat jedoch eine ungefähre Ahnung davon, dass es etwas gibt, dass sie von anderen Personen unterscheidet, dass es einen Unterschied zwischen den drei Aspekten geben könnte und dass es möglicherweise auch etwas geben könnte, das uns alle miteinander verbindet.

Der Frage nach dem "Wer-bin-ich-wirklich?" soll in diesem Kurs auf verschiedene Weise nachgegangen werden. Es wird einerseits nach den einzelnen Facetten der Persönlichkeit, nach der Besonderheit jedes Einzelnen und nach der Rolle des Körpers für dieses Leben gefragt, andererseits soll mittels einer introspektiven meditativen Herangehensweise die Möglichkeit eröffnet werden, das spirituelle höhere Selbst zu entdecken. Daraus kann sich eine ganz neue Perspektive auf das eigene Leben und dessen Sinn entfalten.

HINWEIS: Bitte bringen Sie etwas zum Schreiben und ein Getränk mit.

Dr. Sylvia Goldstraß

Samstag, 22.03.2025, 11:30 - 17:30 Uhr

Praxis Goldstraß Training

Remscheid, Schwelmer Str. 2

7 Unterrichtsstunden

Entgelt: 30,10 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

13026 Wie kann ich angesichts der vielen Krisen die Zuversicht behalten?

Angesichts der zahlreichen Schreckensnachrichten in den Medien und der tatsächlichen globalen Veränderungen und Naturkatastrophen hat das Thema "Sicherheit" wieder eine ganz besondere Bedeutung für jeden Einzelnen erhalten. In diesem Workshop geht es darum, die eigenen Ressourcen zu reaktivieren und neue zu generieren, um mit den besonderen aktuellen globalen Herausforderungen und den damit verbundenen Ängsten besser umgehen zu können. Da diese Herausforderungen individuell unterschiedlich erlebt werden, bekommen die Teilnehmenden die Gelegenheit einer individuellen Analyse zum Grad ihrer Ängste, ihrer Sicherheitsbedürfnisse, ihrer Flexibilität und ihrer Stärken. Im Workshop wird anhand von Übungen vermittelt, wie trotz äußerer Unruhen das eigene Urvertrauen und die eigene Zuversicht wieder gestärkt werden können.

Dr. Sylvia Goldstraß

Samstag, 10.05.2025, 11:30 - 17:30 Uhr

Praxis Goldstraß Training

Remscheid, Schwelmer Str. 2

7 Unterrichtsstunden

Entgelt: 30,10 €

13031 Achtsamkeit – alltagstauglich

In diesem Kurs erleben Sie, wie Sie Achtsamkeit, leicht, lebendig und praktikabel in ihrem Alltag installieren können und so gelassener aus sich und ihrer Mitte heraus leben können. Vielleicht bewundern Sie Menschen, die nichts so schnell aus der Ruhe bringt, die Antworten haben, die irgendwie um sich und ihr Leben zu wissen scheinen. Vielleicht suchen Sie Halt und Ankerpunkte in einem schnellen und bewegten Leben... Mit erlebnisorientierten Methoden der Psychosynthese entdecken Sie den Zugang zur Achtsamkeit und nehmen Übungen mit, die Sie in Ihrem täglichen Leben einbauen können. Ein Beitrag zu ihrer Gesundheit – präventiv und heilend!

Andrea Budde

Sonntag, 13.04.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 128, Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

8 Unterrichtsstunden

Entgelt: 32,00 €

13032 Entdecke die innere Heldin in Dir – Selbstbewusstsein und Entschiedenheit für Frauen

Neu! Neu! Neu!

In jeder Frau gibt es eine innere Heldin, den Archetyp der Amazone, die für uns liebevoll, kraftvoll und entschieden eintreten kann. Oft ist diese verschüttet, hat sich zurückgezogen und kann uns in Phasen oder Momenten unseres Lebens nicht zur Seite stehen.

In diesem Workshop entdecken wir mit erlebnisorientierten Methoden der Psychosynthese eine solche Ressource in uns und schließen sie an unser Bewusstsein an. Die innere Heldin steht uns dann im Alltag in den Situationen, wo wir sie brauchen, immer mehr zur Verfügung.

Andrea Budde

Mittwoch, 30.04.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 226, Seminarraum 3

Remscheid, Elberfelder Str. 32

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 16,00 €

In dieser Vortragsreihe werden Themen aus dem neurologisch-psychiatrischen Bereich in für Laien verständlicher Sprache dargestellt.

Die Referentin, Frau Peramato, war viele Jahre als Diplom-Psychologin in der Stiftung Tannenhof und als Dozentin u.a. im Bereich Psychiatrie tätig.

13040 Morbus Parkinson – für Laien verständlich dargestellt Wenn der Körper zur Bewegungslosigkeit verurteilt wird

Es werden die Symptome, die Ursachen, die Formen, der Verlauf sowie die Behandlungsmöglichkeiten und der Umgang mit der Erkrankung besprochen.
Angela Peramato

Dienstag, 20.05.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

Allee Arkaden, Raum 214 / 215

Remscheid, Alleestr. 13-15

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 15,00 €

13041 Demenz – für Laien verständlich dargestellt Wenn die Persönlichkeit zerfällt

Der Vortrag geht der Frage nach, wie eine Demenz definiert wird. Anhand einfacher Tests wird das verdeutlicht. Dargestellt werden die zunehmende Orientierungslosigkeit in allen Lebensbereichen sowie weitere Auswirkungen auf den Patienten/die Patientin.

Angela Peramato

Dienstag, 21.01.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

Allee Arkaden, Raum 214 / 215

Remscheid, Alleestr. 13-15

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 15,00 €

13042 Depression – für Laien verständlich dargestellt Wenn sich ein grauer Schleier über das Leben legt

Hier wird den Fragen nachgegangen, wie eine Depression aussieht, welche Ursachen und welche ganz unterschiedlichen Behandlungsmöglichkeiten es gibt. Darüber hinaus geht es um den Umgang der Angehörigen mit diesen Erkrankten.

Angela Peramato

Dienstag, 25.02.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

Allee Arkaden, Raum 214 / 215

Remscheid, Alleestr. 13-15

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 15,00 €

13043 Schizophrenie – für Laien verständlich dargestellt Wenn das Ich in einer anderen Welt lebt

Die verschiedenen Formen der Schizophrenie, wie zum Beispiel der häufige Verfolgungswahn, werden besprochen. Außerdem werden das Auftreten der Erkrankung, die Behandlungsmöglichkeiten und der Umgang mit den Erkrankten durch die Angehörigen erläutert.

Angela Peramato

Dienstag, 15.04.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

Allee Arkaden, Raum 214 / 215

Remscheid, Alleestr. 13-15

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 15,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

13044 Vortrag: Autismus – aus Sicht zweier Betroffener

Neu! Neu! Neu!

Autismus ist eine komplexe und vielgestaltige neurologische Entwicklungsstörung. Unser Dozent Stephan Weber gibt in diesem Vortrag einen Einblick in das Leben mit Autismus. Dabei wird er als Betroffener einmal selbst aus seiner persönlichen Erfahrung sprechen und die Schwierigkeiten aber auch Stärken thematisieren, die Autismus mit sich bringt.

Außerdem wird er darauf eingehen, wie Menschen mit Autismus im Alltag besser zurechtkommen können und welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt. Denn oft fehlt es an Verständnis und Wissen über Autismus, sowohl bei Betroffenen als auch bei Angehörigen und der Gesellschaft im Allgemeinen. Ergänzend wird Stephanie Walter, Mitglied und gemeinsam mit Herrn Weber Moderatorin der Wuppertaler AS-Selbsthilfegruppe, den Verein autismus Rhein-Wupper e.V. vorstellen und auf die Perspektive von autistischen Frauen eingehen, deren Wesenszüge und Lebenswege sich von den gängigen Vorstellungen über Autismus oftmals unterscheiden.

Mit diesem Abend möchten Frau Walter und Herr Weber für das Thema sensibilisieren und ein Verständnis dafür schaffen, dass Menschen mit Autismus eine andere Art haben, die Welt zu erleben.

Stephan Weber, Stephanie Walter

Donnerstag, 03.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Zentralbibliothek, Lernzentrum

2 Unterrichtsstunden

Entgelt: 10,00 €

130510 Selbstmotivation: Mit Leichtigkeit zum Ziel – Onlinevortrag

- Wollen Sie Ihren inneren Schweinehund endlich in den Griff bekommen?
- Möchten Sie ein bestimmtes Ziel angehen oder effektiver erreichen?
- Wünschen Sie sich mehr Antrieb und Energie in Ihrem Alltag?
- Wollen Sie ungeliebte Gewohnheiten loswerden oder eine gewünschte Gewohnheit etablieren?

Ob abnehmen, mit dem Rauchen aufhören oder regelmäßiger Sport, ob berufliche oder private Veränderung – in diesem Vortrag lernen Sie das umzusetzen, was Sie sich vorgenommen haben.

Ich zeige Ihnen, wie Sie Ihre Disziplin gezielt trainieren. Sie bekommen nützliche Werkzeuge und Tricks an die Hand, mit denen Sie problemlos am Ball bleiben und Dinge bis zum Ende durchziehen. Sie lernen die mächtigsten Mentaltechniken kennen und erfahren, welche unbewussten Denkprozesse hinter Ihrem Verhalten ablaufen und wie Sie diese nachhaltig verändern können. Dadurch haben Sie langfristig mehr Spaß an Ihrem gewünschten Verhalten und können mit Leichtigkeit und einem guten Gefühl alles erledigen. Ebenso schalten Sie dadurch den Drang nach Ihrem ungeliebten Verhalten ab, sodass Sie ganz entspannt mit einem Lächeln "NEIN" sagen können.

Die Konzepte basieren auf Methoden aus der Psychologie oder dem NLP (Neurolinguistisches Programmieren). Gewinnen Sie jetzt neue Motivation in einer lockeren Atmosphäre mit Gleichgesinnten! Lernen Sie viele neue Ansätze kennen, mit denen Sie endlich das durchziehen, was Sie sich vorgenommen haben!

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie von uns weitere Informationen sowie einen Link, mit dem Sie an dem Termin zu dem Videochat gelangen!

Niklas Düllings

Donnerstag, 03.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Webinar – Online

2 Unterrichtsstunden

Entgelt: 10,00 €

130520 Fit für Beziehungen: Die Bedeutung des Flirtens – Onlinevortrag

Sie kommen aus einer langen Beziehung und sind plötzlich wieder Single? Sie möchten sich neu verlieben, aber wissen nicht wo oder wie Sie jemand passenden kennenlernen können? Sie wünschen sich eine glückliche Beziehung, aber aus irgendwelchen Gründen funktioniert es nicht so richtig? Dann ist dieser Vortrag mit unserem Experten genau das Richtige für Sie.

DAS UND MEHR ERWARTET SIE IN DIESEM VORTRAG:

- Selbstwertgefühl stärken und Hemmungen verlieren
 - Charismatische und anziehende Ausstrahlung entwickeln
 - In verschiedenen Alltags-Situationen erfolgreich in Kontakt kommen
 - Ungezwungen flirten, Interesse wecken und Dates bekommen
 - Tipps zum Online-Dating
 - Beim ersten Date begeistern, sodass Ihr Date Sie wiedersehen möchte
- Der Dozent, Niklas Düllings, ist seit über 10 Jahren hauptberuflich als Flirt- und Datingcoach tätig. Die Konzepte sind psychologisch fundiert und haben sich bereits bei über 1.000 Klienten in der Praxis bewährt. Statt allgemeingültiger Ratschläge bekommen Sie konkret umsetzbare Tipps.

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie von uns weitere Informationen sowie einen Link, mit dem Sie an dem Termin zu dem Videochat gelangen!

Niklas Düllings

Mittwoch, 09.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Webinar – Online

2 Unterrichtsstunden

Entgelt: 10,00 €

13060 Gewaltfreie Kommunikation kennenlernen

Neu! Neu! Neu!

Im Kontakt und Gespräch mit anderen Menschen erleben wir oft Spannungen bis hin zu Konflikten. Wie können wir damit umgehen? In diesem Seminar lernen Sie erste Grundlagen und die innere Haltung der Gewaltfreien Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg kennen. Sammeln Sie erste Erfahrungen mit praktischen Übungen aus eigenen Alltagssituationen. Sie lernen Fragestellungen kennen, durch die Sie einen neuen Blickwinkel auf die eigenen Beweggründe und die der anderen bekommen. Das ermöglicht neue Gestaltungsmöglichkeiten in der Beziehung zu anderen Menschen.

Andreas Poggel

Freitag, 28.03.2025, 16:00 - 19:00 Uhr

Freitag, 04.04.2025, 16:00 - 19:00 Uhr

Allee Arkaden, Großer Saal

Remscheid, Alleestr. 13-15

8 Unterrichtsstunden

Entgelt: 34,40 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

MBSR-Live-Online-Kurse mit Krankenkassenzuschluss

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) wird am besten übersetzt mit „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“. Das legt nahe, dass es vor allem um die Reduzierung von Stress geht. Tut es natürlich auch. Durch das Lernen von Achtsamkeit erfährt man eine Reihe von Möglichkeiten, mit Stress umzugehen. Aber das ist tatsächlich nicht alles. Viele, die einen MBSR-Kurs besuchen, möchten vor allem auch lernen, wie man gut für sich sorgt, wie man Lebensfreude nicht von äußeren Umständen abhängig macht und wie man die eigene Präsenz, die Lebendigkeit und die Verbundenheit mit der Welt stärkt. Es geht letztlich darum, sich wieder im eigenen Leben zu Hause zu fühlen und damit sinnerfüllter und glücklicher zu leben.

Und da kann Achtsamkeit, so, wie sie im Laufe des 8-wöchigen Kurses vermittelt wird, viel beitragen. Achtsamkeit stammt aus der zweieinhalbtausend Jahre alten buddhistischen Tradition, wird aber im Rahmen von MBSR auf eine säkulare, also weltanschaulich neutrale Weise vermittelt.

Das 8-Wochen-Programm ist wissenschaftlich fundiert und wird als zertifiziertes Präventions-Verfahren durch die gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Neben dem Kennenlernen und Einüben formaler Achtsamkeits-Übungen wie dem Body Scan zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, der klassischen Sitzmeditation oder achtsamem Yoga, bietet das Programm ganz praktische Lösungen für stressbedingte Muster. Tägliches Üben zu Hause unterstützt nachhaltige Veränderungen und die Stärkung Ihrer mentalen Gesundheit.

In den Kosten enthalten: 8 Kursabende und ein Vertiefungstag, ein Teilnehmer*innen-Handbuch mit ergänzenden Informationen und Übungen sowie Zugang zu Audiodateien mit verschiedenen Meditationen und weiteren Übungen.

130700 Info-Abend zu den MBSR-Kursen

Neu! Neu! Neu!

In diesem Online-Treffen wird das Konzept des 8-Wochen-Kurses vorgestellt und es ist Raum für Ihre Fragen. Auch die Möglichkeiten der Bezuschussung des zertifizierten Kurses durch die gesetzlichen Krankenkassen werden erläutert.

Franziska Wulff

Dienstag, 25.02.2025, 18:00 - 19:00 Uhr

Webinar – Online

1 Unterrichtsstunde

entgeltfrei

130710 MBSR-8-Wochen-Kurs

Neu! Neu! Neu!

Dienstagabend-Kurs als Live-Online-Veranstaltung per Zoom, mit Krankenkassenzuschluss.

Franziska Wulff

Dienstag, 25.03.2025, 18:00 - 20:30 Uhr

Dienstag, 01.04.2025, 18:00 - 20:30 Uhr

Dienstag, 08.04.2025, 18:00 - 20:30 Uhr

Dienstag, 22.04.2025, 18:00 - 20:30 Uhr

Dienstag, 06.05.2025, 18:00 - 20:30 Uhr

Dienstag, 13.05.2025, 18:00 - 20:30 Uhr

Sonntag, 18.05.2025, 10:00 - 16:00 Uhr

Dienstag, 20.05.2025, 18:00 - 20:30 Uhr

Dienstag, 03.06.2025, 18:00 - 20:30 Uhr

Webinar – Online

35 Unterrichtsstunden

Entgelt: 320,00 €

130720 MBSR-8-Wochen-Kurs

Freitagvormittag-Kurs als Live-Online-Veranstaltung per Zoom, mit Krankenkassenzuschuss
Franziska Wulff

Freitag, 28.03.2025, 10:00 - 12:30 Uhr
Freitag, 04.04.2025, 10:00 - 12:30 Uhr
Freitag, 11.04.2025, 10:00 - 12:30 Uhr
Freitag, 25.04.2025, 10:00 - 12:30 Uhr
Freitag, 09.05.2025, 10:00 - 12:30 Uhr
Freitag, 16.05.2025, 10:00 - 12:30 Uhr
Sonntag, 18.05.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
Freitag, 23.05.2025, 10:00 - 12:30 Uhr
Freitag, 06.06.2025, 10:00 - 12:30 Uhr

Webinar – Online

35 Unterrichtsstunden

Entgelt: 320,00 €

Neu! Neu! Neu!

1

2

3

4

13080 Streiten – Verstehen – Versöhnen. Tools und Tipps für eine glückliche Partnerschaft.

In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick in den Werkzeugkoffer der Partnerschule nach Rudolf Sanders im integrativen Verfahren.

Eine feste, stabile und glückliche Partnerschaft erweist sich als einer der besten Prädikatoren für Lebenszufriedenheit, Glück, Wohlbefinden und Gesundheit. Aber wie gelingt es Paaren, eine erfüllende Partnerschaft zu führen? Wie erhalte ich meine Wertschätzung meiner Partnerin/meinem Partner gegenüber trotz ihrer/seiner "Macken"? Wie gelingt es, den Gesprächsfaden nicht reißen zu lassen, den guten Kontakt zu halten? Lassen Sie sich in diesem Vortrag einladen, neue Sichtweisen und Haltungen zu erproben, damit das Schwere leichter und das Schöne schöner wird.

Eva Kremer

Mittwoch, 09.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Zentralbibliothek, Lernzentrum

2 Unterrichtsstunden

Entgelt: 10,00 €

Neu! Neu! Neu!

5

6

7

Recht / Finanzen

Altersvorsorge

15000 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Für den Fall plötzlicher schwerer Erkrankung ist es sinnvoll, rechtzeitig eine Patientenverfügung zu verfassen und eine Vorsorgevollmacht zu erteilen.

Was dabei zu beachten ist und wie man selber rechtssicher vorsorgt, das alles soll in dieser Veranstaltung aufgezeigt werden. Weitere Themen sind die rechtlichen Aspekte rund um Betreuung und Organspende.

Voranmeldung unbedingt erforderlich!

Referent ist Herr Martin R. Haas, zugelassener Rechtsanwalt in Remscheid.

Martin-Rudolf Haas

Mittwoch, 07.05.2025, 18:30 - 20:45 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 226, Seminarraum 3

Remscheid, Elberfelder Str. 32

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 12,00 €

8

9

Online-Finanzkurse

150120 Geld anlegen mit ETF für Einsteiger*innen

Wer nach attraktiveren Anlagealternativen zum Sparbuch sucht, stößt regelmäßig auf den Begriff ETF. Aber was genau verbirgt sich hinter diesen drei Buchstaben? Holger Jünke, Diplom-Kaufmann und freiberuflicher Finanz-Tutor, erklärt Ihnen auf einfache und verständliche Weise, was Sie zu diesem Finanzprodukt wissen müssen: Sie werden lernen, welche Eigenschaften ETF haben und wie sie sich von klassischen Investmentfonds unterscheiden. Zudem erhalten Sie Anregungen zur Entwicklung einer Anlagestrategie für Einsteiger*innen und zur Auswahl von ETF, die zu dieser Strategie passen können. Eine pdf-Datei mit der Zusammenfassung des Kursinhalts kann vom Dozenten erworben werden.

WICHTIG: Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie von uns weitere Informationen sowie einen Link, mit dem Sie an dem Termin zu dem Videochat gelangen!
Holger Jünke

Mittwoch, 14.05.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Webinar – Online

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 20,00 €

150130 Nachhaltige Geldanlage – Vom Investor zum "Sinnvestor"

Immer mehr Anleger*innen möchten Ihr Ersparnis nicht nur gewinnbringend anlegen, sondern bei der Geldanlage auch ethische, soziale und ökologische Aspekte berücksichtigen. Vielleicht suchen auch Sie solche "Geldanlagen mit gutem Gewissen"?

Holger Jünke, Diplom-Kaufmann mit langjähriger Erfahrung als Senior Produktmanager einer großen Bank, zeigt Ihnen anhand von Beispielen, mit welchen Anlageprodukten Sie Ihr Geld nachhaltig anlegen können und worauf Sie bei einer solchen Geldanlage achten sollten. Zudem werden Sie lernen, wo Sie Informationen zu nachhaltigen Anlageprodukten und Anbietenden finden können.

KURSSINHALT:

1. Ziele bei einer nachhaltigen Geldanlage. Das magische Viereck: Verfügbarkeit, Rendite, Sicherheit und Nachhaltigkeit. Vorstellung verschiedener Anlegertypen.
2. Ursprung und Bedeutung des Begriffs Nachhaltigkeit. Die 17 Nachhaltigkeitsziele der UN. Aktuelle Statistiken zum Trend "Nachhaltige Geldanlage".
3. Klassische Anlageprodukte (Tagesgeld, Festgeld): Vorstellung von Finanzprodukten von grünen/ethischen Banken sowie des Fair Finance Guide.
4. Aktien von nachhaltig agierenden Unternehmen: Vorstellung der Vor- und Nachteile einer Aktienanlage. Vorstellung des ECOreporter-Siegel.
5. Anleihen von nachhaltig agierenden Unternehmen: Vorstellung der Vor- und Nachteile einer Anlage in Anleihen. Vorstellung von Projekt- und Unternehmensanleihen.
6. Crowdfunding: Vorstellung von Crowdfunding-Plattformen sowie von Vorteilen und Risiken des Crowdfundings.
7. Investmentfonds/ETF: Vorstellung der Vor- und Nachteile einer Geldanlage in nachhaltige Investmentfonds/ETF. Vorstellung der ESG- und SRI-Kriterien und des FNG-Siegels.

Der Referent vertreibt keine Finanzprodukte und hat auch keinen Kooperations- oder Produktpartner. Entsprechend erhält er keinerlei Provision für die Bewerbung oder den Abschluss von Finanzprodukten. Er vermittelt Finanzwissen und klärt die Kursteilnehmenden über die allgemeinen Eigenschaften sowie über die Vor- und Nachteile von Finanzprodukten auf. Dazu benutzt er (Positiv- und Negativ-)Beispiele aus der Praxis, um das Wissen möglichst praxisnah und anschaulich zu vermitteln.

WICHTIG: Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie von uns weitere Informationen sowie einen Link, mit dem Sie an dem Termin zu dem Videochat gelangen!

Holger Jünke

Dienstag, 24.06.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Webinar – Online

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 20,00 €

150140 Das 1x1 der Geldanlage – Ein C(r)ash-Kurs für Einsteiger*innen

Sie kennen sich nicht gut aus in Geldangelegenheiten? Das lässt sich ändern: In diesem Kurs können Sie sich an einem Abend kompakt anschauen, wie man Ordnung in seine Finanzen bringt und mehr aus dem eigenen Vermögen herausholen kann. Holger Jünke, Diplom-Kaufmann und freiberuflicher Finanztutor, gibt Ihnen auf lebhaft und leicht verständliche Weise einen ersten Überblick, mit welchen Produkten diese Finanzplanung umgesetzt werden kann. Betrachtet werden dabei neben klassischen Anlageprodukten auch Wertpapiere wie Aktien, Anleihen und Investmentfonds. Ein pdf mit der Zusammenfassung des Kursinhalts kann vom Dozenten erworben werden.

WICHTIG: Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie von uns weitere Informationen sowie einen Link, mit dem Sie an dem Termin zu dem Videochat gelangen!

Holger Jünke

Freitag, 21.03.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Webinar – Online

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 20,00 €

150150 Finanzplanung 60 plus: Geldanlage und Finanzstrategie im Ruhestand

Wenn der Ruhestand da ist oder immer näher rückt, wird es Zeit, die Weichen für eine neue Finanzplanung zu stellen, um das Leben als Pensionär*in genießen zu können. Aber wie genau soll man dabei vorgehen?

Holger Jünke, Diplom-Kaufmann mit langjähriger Erfahrung als Senior Produktmanager einer großen Bank gibt Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie einen Finanzplan für die zweite Lebenshälfte erstellen können. Er zeigt Ihnen, mit welchen Finanzprodukten Sie Ihr Geld clever anlegen können, damit es möglichst lange reicht ohne, dass Sie dabei unnötig hohe Risiken eingehen müssen. Zudem werden Sie erfahren, in welchen Fällen es sich lohnen kann, als Rentner*in noch etwas hinzu zu verdienen. Eine pdf-Datei mit der Zusammenfassung des Kursinhalts kann vom Dozenten erworben werden.

WICHTIG: Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie von uns weitere Informationen sowie einen Link, mit dem Sie an dem Termin zu einem Videochat gelangen!

Holger Jünke

Donnerstag, 17.07.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Freitag, 18.07.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Webinar – Online

8 Unterrichtsstunden

Entgelt: 40,00 €

Landeskunde

17031 Weinkultur und Weinvergnügen

In diesem Seminar werden Weine Europas und der neuen Welt vorgestellt. Sie erfahren, wie man Wein verkostet und wie die verschiedenen Lagen und Kellertechniken aussehen, riechen, sich auf der Zunge anfühlen und wie sie schmecken. Die Teilnehmenden bestimmen den Seminarinhalt. 8 - 9 Weine werden vorgestellt in Wort und Probe. Ein Seminar, bei dem schon das Lernen Freude macht und nach dem man als Weingastgeber Sicherheit gewinnt. Auch Anfängerinnen und Anfänger sind herzlich willkommen!

Der Kostenbeitrag für die Weinproben wird nach Aufwand durch den Kursleitenden mit den Teilnehmenden direkt abgerechnet.

Jochen Krieger

13 x montags, 19:30 - 21:00 Uhr

Beginn: Montag, 20.01.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 226, Seminarraum 3

Remscheid, Elberfelder Str. 32

34 Unterrichtsstunden

Entgelt: 75,40 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Digitale Wissensreihe VHS Wissen Live

Die digitale Wissensreihe VHS Wissen Live ist ein innovatives Kooperationsprojekt, das von mehr als 280 Volkshochschulen und Bildungseinrichtungen aus Deutschland, Frankreich, Italien, Österreich und der Schweiz getragen wird. Für die Veranstaltungen im Livestreaming-Format werden hochkarätige Referent*innen gewonnen, die oft weltweit bekannt oder mit hohen Preisen wie dem Nobelpreis oder dem Friedenspreis ausgezeichnet sind.

180010 Die sieben Todsünden: Menschheitswissen für das Zeitalter der Krise

Neu! Neu! Neu!

Wir leben im Zeitalter der Krise – und haben doch kaum eine Vorstellung davon, wie wir dem Imperativ des «Immer mehr» entkommen können. Dabei kannten unsere Vorfahren, wie Annette Kehnel zeigt, doch Mittel und Wege. Sie nimmt uns mit auf eine Reise in die Antike und ins Mittelalter, wo sie jahrtausendealtes Menschheitswissen entdeckt – ausgerechnet in den sieben Todsünden, die sie als Lehre vom Umgang mit der Naturgewalt Mensch neu interpretiert. Jede der Todsünden spiegelt eine Bedingung unserer menschlichen Existenz: So geht es bei luxuria (Wollust) letztlich um maßvollen Konsum, bei avaritia (Habgier) um die Einsicht, dass Besitz und Reichtum beschränkt werden müssen; ira (Zorn) bearbeitet Aggression und Gewalt, invidia (Neid) die Kehrseite von ungezügelter Wettbewerb und superbia (Hochmut) unser Streben nach Status und Macht.

Prof. Dr. Annette Kehnel lehrt Mittelalterliche Geschichte an der Universität Mannheim. Ihr Buch «Wir konnten auch anders» wurde mit dem NDR-Sachbuchpreis ausgezeichnet.

VHS Wissen Live

Montag, 03.02.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Webinar – Online

2 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

180020 Less is more? - Zur Psychologie von Konsumreduktion und nachhaltigem Konsum

Neu! Neu! Neu!

Unser Konsumverhalten beeinflusst in vielen Bereichen – wie z.B. Mobilität, Ernährung und Reisen den globalen CO₂-Ausstoß.

In der Diskussion um nachhaltiges Verhalten wird deshalb unter dem Stichwort "Suffizienz" oft eine Reduktion des individuellen Konsums gefordert.

Der Vortrag geht der Frage nach, welche psychologischen Faktoren beeinflussen, ob und wann Menschen bereit sind, ihren Konsum zu reduzieren, und welche Interventionen nachhaltigen Konsum fördern können.

Prof. Dr. Oliver Büttner lehrt Wirtschaftspsychologie an der Universität Duisburg-Essen.

VHS Wissen Live

Donnerstag, 06.02.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Webinar – Online

2 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

180030 Grüner Kolonialismus – wie eine NGO große Teile Afrikas beherrscht

Neu! Neu! Neu!

Die NGO „African Parks“ verwaltet eine Fläche von der Größe Großbritanniens. Die Organisation unterhält bewaffnete Kräfte mit weitgehenden Befugnissen zum Schutz der Gebiete – vor Terroristen, vor Wilderern und vor der Bevölkerung. Einheimische dürfen das von ihnen traditionell genutzte Land nicht mehr betreten, es kommt zu Folter und Vergewaltigung.

Der Safari-Tourismus, Spenden von Milliardären und westlichen Regierungen – auch der deutschen – bringen reiche Einnahmen. An der Spitze steht eine weiße Elite, die alles daransetzt, nur schöne Bilder von Großwild und intakter Natur nach außen dringen zu lassen.

Olivier van Beemen hat drei Jahre lang über die Organisation recherchiert, unzählige Insider, Aussteiger und Anwohner der Parks befragt und sich nicht von Verhaftung, Spionagevorwürfen und Abschiebung abschrecken lassen.

In seinem Vortrag zeigt er, was die Militarisierung des Naturschutzes anrichtet, wie die einheimische Bevölkerung drangsaliert wird und wie eine weiße Exekutive ohne demokratische Kontrolle im Namen einer „unberührten“ – menschenleeren – Natur herrscht.

Olivier van Beemen ist ein niederländischer investigativer Journalist, der sich vor allem mit Afrika beschäftigt. 2019 wurde er mit dem "Tegel", dem wichtigsten niederländischen Journalistenpreis, ausgezeichnet. Seine Artikel erscheinen in internationalen Zeitungen wie The Guardian oder Le Monde.

VHS Wissen Live

Mittwoch, 12.02.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Webinar – Online

2 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

180040 Pop-up-Propaganda: Epikrise der russischen Selbstvergiftung

Neu! Neu! Neu!

Während innerhalb Russlands das Verbot kritischer Medien eine beinahe karikaturhafte Erzählung über traditionelle Werte und die Notwendigkeit der "Militärischen Spezialoperation" hervorbringt, arbeiten sorgfältig geplante Propagandaaktionen im Rest der Welt an der Destabilisierung demokratischer Gesellschaften. Ein planmäßiger Wahnsinn überzieht das Land.

Er zeigt sich in inflationär gebrauchten Euphemismen und Hassreden, als Denunziation und in einem bis ins Subtilste durchdachten Strafregime. Und es ist ein Wahnsinn mit Geschichte.

Denn die Gewalt, die die russische Gesellschaft unerbittlich im Griff hat, ist eine Fortführung der paranoiden Suche nach Feinden, der nächtlichen Verhaftungen, Durchsuchungen und Folterungen sowie der Gulags aus dem Sowjetregime – in grellem, neuem Gewand und verschmolzen mit dem Gangstertum der Neunzigerjahre. In diesem Vortrag zeigt Irina Rastorgueva aus der eigenen Erfahrung und anhand kremlkritischer und russlandtreuer Autoren das Wirken der russischen Selbstvergiftung.

Irina Rastorgueva studierte Philologie an der Staatlichen Universität Sachalin und arbeitete als Kulturjournalistin für mehrere russische Zeitschriften und Radiosender. Sie ist Autorin zahlreicher wissenschaftlicher Artikel über die Theorie und Geschichte der Literatur und des Journalismus des 20. Jahrhunderts. Von 2011 bis 2017 war sie Dramaturgin am Tschechow-Theater Sachalin. Seit 2017 arbeitet sie als Autorin und Grafikerin in Berlin. Sie schreibt u. a. für die FAZ, die NZZ und das Magazin Osteuropa.

VHS Wissen Live

Sonntag, 16.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Webinar – Online

2 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

1

2

3

4

5

6

7

8

9

180050 Wasser für die Welt – klimaresilientes Wassermanagement angesichts klimatischer und geopolitischer Herausforderungen

Neu! Neu! Neu!

Wasser ist Leben, Wasser eint, trennt und schürt Konflikte. In einer klimatisch und geopolitisch aufgeheizten Welt verschärfen sich die Herausforderungen um Wasser substantiell.

Unsicherheit wird Normalität, Grenzen der Beherrschbarkeit könnten überschritten werden.

Notwendig ist ein klimaresilientes Wassermanagement mit langfristigem Blick, das Wasser in Flüssen, Seen und Grundwasser, sowie im Boden gebundenes Wasser zusammendenkt und flexibel auf Veränderungen reagieren kann.

Dazu braucht es einen gestaltenden Staat ebenso wie privatwirtschaftliche Initiative. Es braucht globale Kooperation, aber auch selbstorganisierte Strukturen und nicht zuletzt eine starke begleitende Wissenschaft.

Wie können wir diesen Herausforderungen begegnen und die notwendigen Prozesse initiieren?

Prof. Dr. Karen Pittel, ifo Institut und acatech Präsidiumsmitglied, lehrt Volkswirtschaftslehre an der Universität München (LMU) und berichtet hier als Co-Vorsitzende des WBGU zu dessen aktuellem Gutachten „Wasser in einer aufgeheizten Welt“.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

VHS Wissen Live

Dienstag, 25.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Webinar – Online

2 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

180060 Wenn Russland gewinnt: Ein Szenario

Neu! Neu! Neu!

Nachdem die russischen Truppen die unter massivem Munitions- und Personal-mangel leidenden Stellungen der ukrainischen Armee im Süden und Osten des Landes durchbrochen haben, rücken sie erneut bis nach Kiew vor – diesmal erfolgreich. Präsident Selensky und seine Regierung werden gestürzt, ein autoritäres Marionettenregime von Moskaus Gnaden rückt an ihre Stelle.

Die Amerikaner haben sich militärisch inzwischen weitgehend aus Europa zurückgezogen, um alle Kräfte auf den drohenden Krieg mit China im Pazifik zu konzentrieren.

Deutschland und Frankreich haben es immer noch nicht geschafft, eine schlagkräftige europäische Sicherheitsallianz aufzubauen. Und am frühen Morgen eines milden Märztes im Jahr 2028 rücken russische Panzer im Baltikum ein. Im NATO-Hauptquartier in Brüssel muss eine Entscheidung getroffen werden, bevor die Dinge ihren Lauf nehmen ...

Es ist nur ein hypothetisches Zukunftsszenario, das der renommierte Politikwissenschaftler und Militärexperte Carlo Masala in seinem Vortrag entwirft – aber es zeigt auf besonders drastische Weise, was heute auf dem Spiel steht. Prof. Dr. Carlo Masala lehrt Internationale Politik an der Universität der Bundeswehr.

VHS Wissen Live

Donnerstag, 27.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Webinar – Online

2 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

180070 Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr: Psychologie der Internetnutzungsstörungen

Neu! Neu! Neu!

Die Computerspielstörung wurde unlängst von der WHO als Verhaltenssucht in das internationale Klassifikationssystem von Erkrankungen aufgenommen. Über (Online-) Spiele hinausgehend werden auch andere Internetapplikationen suchtartig genutzt, wie beispielsweise Online-Shoppingseiten, soziale Netzwerke und Online-Pornografie.

Im Vortrag werden die aktuellen diagnostischen Kriterien vorgestellt, theoretische Störungsmodelle zusammengefasst und der aktuelle Forschungsstand zu psychologischen und neurobiologischen Prozessen der onlinebezogenen Verhaltenssuchte skizziert. Abschließend werden Ansätze für Prävention und Therapie diskutiert.

Prof. Dr. Matthias Brand, Diplom in Psychologie 1999 an der Universität Koblenz-Landau, 2001 Promotion und 2005 Habilitation an der Universität Bielefeld. Er ist Professor für Allgemeine Psychologie und Kognition an der Fakultät für Informatik der Universität Duisburg-Essen und Direktor des Erwin L. Hahn Institute for Magnetic Resonance Imaging in Essen. Zudem ist er wissenschaftlicher Leiter des Center for Behavioral Addiction Research (CeBAR) an der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen.

VHS Wissen Live

Mittwoch, 07.05.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Webinar – Online

2 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

180080 Der jiddische Witz

Neu! Neu! Neu!

Der jiddische Witz ist mehr als die Summe der Witze, mit denen Ostjuden über sich selbst lachten. Er ist Geist, „esprit“, ja schwarzer Humor angesichts einer absurden Luftmenschen-Existenz.

Der israelische Schriftsteller und Germanist Jakob Hessing erschließt kurzweilig das ironische Potential der jiddischen Sprache und erklärt, warum jiddischer Witz und jiddische Literatur aufblühten, als das Ostjudentum seiner Vernichtung entgegen ging.

Prof. Dr. Jakob Hessing wurde 1944 im Versteck bei einem polnischen Bauern geboren, wuchs in Berlin auf und emigrierte 1964 nach Israel. Bis zu seiner Emeritierung 2012 war er Professor und Leiter der Germanistischen Abteilung an der Hebräischen Universität Jerusalem.

Durch Romane, Essays, Übersetzungen aus dem Hebräischen und Zeitungsbeiträge ist er einer größeren Leserschaft bekannt.

VHS Wissen Live

Montag, 02.06.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Webinar – Online

2 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

1

2

3

4

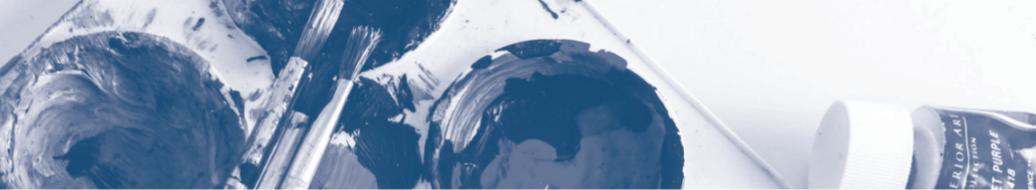
5

6

7

8

9



Kulturelle Bildung

210 – Literatur	42
220 – Malen	45
230 – Plastisches Gestalten/Töpfern	48
240 – Theater	49
250 – Tanz	49
260 – Musizieren	52
270 – Nähen	52
280 – Fotografie	53

Bereichsleitung: Anika Brückner
Telefon: 16-3589
E-Mail: Anika.Brueckner@remscheid.de
Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Die Versammlung der Kursprechenden des Bereichs findet am Dienstag, den 08.04.2025 um 17:00 Uhr im Konferenzraum des Kommunalen Bildungszentrums (Gebäude Zentralbibliothek, Scharffstr. 4-6) statt. Die Versammlung der Kursleitenden des Bereichs findet am selben Tag um 18:00 Uhr statt.

Angebote der Kulturellen Bildung dienen dem Erlernen, Erproben, Entwickeln und Erweitern der Kernkompetenzen Kreativität, Flexibilität und Improvisationsbereitschaft. Die Kulturelle Bildung schafft Zugänge zur Kultur und ermöglicht darüber gesellschaftliche Teilhabe, Integration und Inklusion.

Literatur

21001 Alte Handschriften lesen lernen – Sütterlinschrift und Kurrente – Aufbaukurs

Sie möchten die Briefe Ihres Urgroßvaters oder die Feldpostkarten Ihres Großvaters lesen? Die Tagebücher oder ein handschriftliches Kochbuch? Sie möchten ein Heiratsregister entziffern oder in Kirchenbücher eintauchen? Der Kurs richtet sich an Interessierte mit ersten Kenntnissen der Sütterlinschrift und der Kurrente. Mit Übungen frischen wir Erlerntes auf und vertiefen das Lesen von Schriften des 18. bis 20. Jahrhundert.

Marcus Vaillant

7 x donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 08.05.2025

Allee Arkaden, Raum 208

Remscheid, Alleestr. 13-15

14 Unterrichtsstunden

Entgelt: 47,60 €

21002 Kreatives Schreiben – Vom weißen Blatt zu vielen Ideen und Geschichten

Neu! Neu! Neu!

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne schreiben, und sich nochmal neu mit dem Kreativen Schreiben beschäftigen möchten. Mit vielen unterschiedlichen Schreibtechniken entstehen neue Ideen und Geschichten. Mit Schreibspielen trainieren wir unseren Schreibfluss und erweitern das Spektrum der Schreibweise. Kreative Schreibstimulationen regen zu fantasievollen Texten und Gedichten an. Wir schreiben Szenen, Dialoge und streifen durch literarische Genres. An (fast) jedem Kursabend verfassen wir neue Texte und wer mag, darf die eigenen Texte vorlesen und erhält von den Kursteilnehmenden Resonanz. Elisabeth Erbe ist Buchautorin und freie Journalistin und veröffentlichte über 30 Bücher im Bereich Schulliteratur und Lyrik.

Der Kurs ist für Beginnende und Wiedereinsteigende geeignet. Kreatives Schreiben gelingt jedem.

Bitte bringen Sie die Utensilien mit, die Sie zum Schreiben benötigen.

Elisabeth Erbe

9 x montags, 19:00 - 21:15 Uhr

Beginn: Montag, 03.02.2025

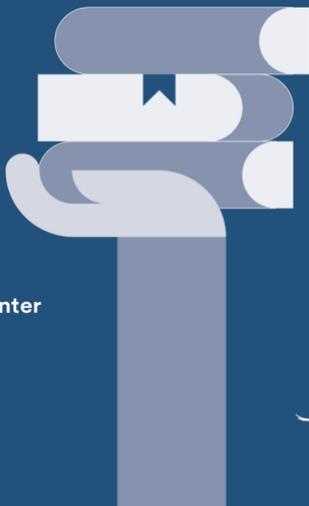
DLZ-Volkshochschule, Raum 231, Seminarraum 4

Remscheid, Elberfelder Str. 32

27 Unterrichtsstunden

Entgelt: 89,10 €

Kursmaterialien für Ihren VHS-Kurs
bekommen Sie bei Thalia.



Thalia im Allee-Center
Alleestraße 74
42853 Remscheid
Tel. 02191 59155-0
www.thalia.de

 **Thalia**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

21003 Presstexte schreiben

Neu! Neu! Neu!

Wie schreibe ich einen Artikel? Welche Informationen sind für einen Presstext notwendig? Welche Überschrift schafft es, dass der Leser weiterliest? Darf ich meine eigene Meinung in einen Presstext einbauen? In diesem Kurs wagen wir uns an journalistische Texte und schreiben erste Artikel.

Elisabeth Erbe schreibt seit 25 Jahren für regionale Tageszeitungen und veröffentlichte seitdem unzählige Artikel.

Bitte bringen Sie die Utensilien mit, die Sie zum Schreiben benötigen.

Elisabeth Erbe

4 x mittwochs, 19:00 - 21:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 05.02.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 226, Seminarraum 3

Remscheid, Elberfelder Str. 32

12 Unterrichtsstunden

Entgelt: 39,60 €

21004 Selfpublishing über Amazon kdp?

Neu! Neu! Neu!

Heutzutage ist es leichter als jemals zuvor ein eigenes Buch zu veröffentlichen. Immer mehr Autor*innen entdecken das Selfpublishing für sich. Mittlerweile hat sich das Selfpublishing in der Buchbranche etabliert. Viele Selfpublishing-Titel belegen die Bestseller Listen und werden verfilmt. Noch nie war es einfacher als heute, das eigene Buch unter professionellen Bedingungen zu veröffentlichen und die Autorenkarriere zu planen.

In diesem Kurs stellen wir Amazon Kindle Direct Publishing (kdp) vor. Wie kann ich mein Buch über diesen Service veröffentlichen? Worauf muss ich achten?

Welche Kosten entstehen? Und kann ich damit Geld verdienen?

Elisabeth Erbe

Dienstag, 04.02.2025, 18:15 - 21:15 Uhr

Allee Arkaden, Raum 208

Remscheid, Alleestr. 13-15

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 13,20 €

**Schön,
dass Sie in der VHS sind.**

**Gut,
dass wir gleich nebenan sind.**

schöner schreiben und schenken

Gottl. Schmidt

alleestr. 29

rs 46 14 10

E-Learning

Dieses Unterrichtsmodell ist für alle geeignet, die wenig Zeit haben und flexible, selbstgesteuerte Lerneinheiten bevorzugen, aber dennoch nicht ganz auf Vor-Ort-Unterricht und die Betreuung durch den Kursleitenden oder den Austausch mit anderen Seminarteilnehmenden verzichten möchten.

21005 **Lebendig erzählen – Von der Buchstabensuppe zum Prosawerk – ein Fernstudienseminar**

Sie haben Lust, eine spannende Kurzgeschichte zu erzählen? Oder Sie wollen einem Roman auf die Sprünge helfen? Sie wollen lernen, wie Sie beim Schreiben Spannung erzeugen, die Ihre Leser bei Laune hält? Hier erfahren Sie, welche Erzählperspektiven es gibt, wie Sie Heldinnen und Schurken geschickt in Szene setzen, und wie Sie starke Dialoge ausformulieren.

Das alles zu Zeiten, die Rücksicht darauf nehmen, wann Ihnen in welchem Tempo nach Lernen und Schreiben zumute ist. Die Lerninhalte eignen Sie sich im Selbststudium an. Alles, was Sie außer etwa vier Stunden pro Woche und Spaß am kreativen Schreiben benötigen, sind eine E-Mail-Adresse und ein Internetzugang. Neben der Vermittlung der Theorie mittels Lehrbriefen steht das kreative Schreiben selbst im Vordergrund. Sie bekommen praxisnahe Schreibaufgaben, die durch eine erfahrene Lektorin und/oder auf einer gemeinsamen Plattform im großen Lernkreis besprochen und am Ende von der Kursleiterin rezensiert werden. Sie lernen, Ihre Geschichten sinnvoll zu redigieren, so dass sie für eine Veröffentlichung interessant werden.

Der Schwerpunkt liegt in diesem Semester auf den Themen: Flüssiger Erzählstil, spannende Dialoge, beeindruckende Charaktere, Schauplätze, Rückblenden, Erzählzeiten und -perspektiven.

Bitte hinterlegen Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse.

Einen Tag vor Kursbeginn erhalten Sie eine E-Mail der Kursleiterin mit allen organisatorischen Einzelheiten.

Weitere Infos unter <https://www.vhs-schreibschule.de>

Elke Bockamp

Beginn: Samstag, 17.02.2024

Webinar – Online

Entgelt: 110,00 €

Malen

22001 **Die eigene Malspur finden – Kleingruppenworkshop**

Noch einmal Kind sein und "ohne Sinn und Verstand" malen!

Denn in diesem Kurs geht es nicht darum, ein künstlerisch wertvolles Bild zu malen, sondern die eigene Malspur zu finden und ihr zu folgen. Ganz so wie es Ihrer Freude und Ihrem Herzen entspricht. Im geschützten Malraum, der nach dem Konzept von Arno Stern und Bettina Egger gestaltet ist, können Sie mit dem Pinsel auf dem leeren Blatt Papier Ihre eigene Welt gestalten.

Hier werden Sie weder beurteilt, noch analysiert oder mit anderen verglichen. Die hier mögliche Freiheit wirklich zu nutzen, ist nicht einfach. Alte Erfahrungen, eigene Ansprüche oder Glaubenssätze hindern uns oft daran, wirklich der eigenen Malspur zu folgen. Daher werden Sie bei dem Prozess von der Maler*in unterstützt und begleitet. Für diese Art des Malens benötigen Sie keine Vorkenntnisse, sondern Neugierde und Entdeckergeist!

Die Farben werden von der Dozentin gestellt. Die Kosten in Höhe von 8 EUR sind bereits im Kursentgelt enthalten.

Wilma Balderhaar

Samstag, 15.03.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

Malraum Remscheid

Remscheid, Halskestr. 28

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 36,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

22002 Krafttiere malen – Kleingruppenworkshop

Neu! Neu! Neu!

In diesem 2-Tages-Workshop können Sie sich malend mit einem Krafttier beschäftigen und die damit verbundene Stärken in Ihr Leben einladen. Dafür sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie malen langsam und achtsam mit flüssiger Gouachefarbe und der ungeübten Hand auf Papier. Nach und nach lassen Sie das Krafttier entstehen. Da bei dieser Art des Malens Ihr Unterbewusstsein direkt angesprochen wird, können so die in Ihnen liegenden Ressourcen gestärkt werden. Lassen Sie sich von Ihrem eigenen Prozess überraschen.

Die Farben werden von der Dozentin gestellt. Die Kosten in Höhe von 8 EUR sind bereits im Kursentgelt enthalten.

Wilma Balderhaar

Samstag, 17.05.2025, 10:00 - 16:00 Uhr

Sonntag, 18.05.2025, 10:00 - 15:00 Uhr

Malraum Remscheid

Remscheid, Halskestr. 28

13 Unterrichtsstunden

Entgelt: 92,50 €

22003 Aquarellmalerei für Beginnende und Fortgeschrittene

Die Aquarellmalerei wird so genannt, weil das Bindemittel, welches das Pigmentpulver mit dem Papier verbindet, wasserlöslich ist. Die Farbe besteht aus einer Mischung von Pigmenten, Gummiarabikum (wasserlösliches Gummi der Akazie), Glycerin (um die Farbe feucht zu halten) und Glukose (damit die Farben gut fließen). Die Farben werden in Näpfcchen oder in Tuben angeboten. Heutzutage zählt das Aquarellieren zu den beliebtesten Maltechniken. Sie ist aber uralt. Diese Technik wurde bereits im alten Ägypten angewandt.

Im Kurs werden verschiedene Techniken vermittelt:

z.B. Nass in Nass, Nass auf Trocken, Lasuren, Lavierung und natürlich auch die Kombinationen aller Techniken.

BITTE MITBRINGEN: Aquarellblock z.B. DIN A4, am besten 250 - 300 Gramm/qm, ein Aquarellkasten mit Näpfcchen, Aquarellpinsel verschiedener Größen, Bleistift HB, Knetgummi, 2 Behälter für Wasser, Papiertaschentücher.

José-Luis Ortega

12 x mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 05.02.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 128, Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

24 Unterrichtsstunden

Entgelt: 66,00 €



**INTERNATIONALER
FOLKLORETANZ**

Tanzkurs in Remscheid

22004 Freie Malerei – Individuelle Förderung für Beginnende und Fortgeschrittene – Kleingruppenkurs

FÜR BEGINNENDE: Erleben Sie neue Zugänge zur Malerei! Durch Übungen mit Papier und Farbe werden wir uns von Denkblockaden und Farbenangst befreien. Themen wie Komposition, Farbkunde, Stillleben, Abstraktion und Collage werden individuell umgesetzt und variiert. Wir werden mit verschiedenen bildnerischen Gestaltungsmöglichkeiten, Techniken und Materialien experimentieren. Ziel ist die Freude am kreativen Schaffen.

Am ersten Kurstag bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistifte, Pinsel, Farben. Alles Weitere wird im Kurs besprochen.

FÜR FORTGESCHRITTENE: Hier steht die Malerei auf mittleren Formaten im Fokus. Wir arbeiten auf Papier oder Leinwand. Die Lust an der Farbe und ihrer freien Entfaltung in der Fläche wird in abstrakten oder gegenständlichen Bildern zum Ausdruck gebracht. Form, Material und Technik wählen wir entsprechend der persönlichen Neigung. Es gibt Raum und Zeit zum Experimentieren.

BITTE MITBRINGEN: feste, große Bögen Papier, Malpappe oder Leinwände, Farben (Acryl, Aquarell, Tempera oder Gouache) oder Kreide und Pastell, Pinsel und Bleistifte!

Tatiana Shabanova

6 x montags, 17:30 - 19:45 Uhr

Beginn: Montag, 28.04.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 134, Seminarraum 2

Remscheid, Elberfelder Str. 32

18 Unterrichtsstunden

Entgelt: 75,60 €

22005 Ölmalerei – Kleingruppenkurs

Wollten Sie immer schon einmal in Öl malen? In diesem Kurs können Sie das Malen als intuitiven Workflow kennenlernen, indem Sie lediglich mit den Grundfarben, Ihrer Umgebung folgend, eine Farbpalette auf der Leinwand entfalten. In einem zweiten Schritt versuchen wir dann gemeinsam Formen, Motive und gestalterische Ziele umzusetzen. Sie entwickeln dann ein Bild, das Sie eigentlich schon vorher unbewusst angelegt haben. Lassen Sie sich überraschen, zu welchen Motiven Sie dabei gelangen.

Bitte bringen Sie eine Leinwand mit den Maßen 50x70 cm und Pinsel (am besten einen Borstenpinsel Nr. 14) zum Kurs mit. Die Farben werden vom Dozenten gestellt, die entsprechenden Materialkosten in Höhe von 15,00 € sind bereits im Kursentgelt enthalten.

Udo Straßmann

4 x donnerstags, 18:00 - 20:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 06.02.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 134, Seminarraum 2

Remscheid, Elberfelder Str. 32

12 Unterrichtsstunden

Entgelt: 54,60 €

22006 Ölmalerei – Kleingruppenkurs

Beschreibung s. Kurs Nr. 22005.

Bitte bringen Sie eine Leinwand mit den Maßen 50x70 cm und Pinsel (am besten einen Borstenpinsel Nr. 14) zum Kurs mit. Die Farben werden vom Dozenten gestellt, die entsprechenden Materialkosten in Höhe von 15,00 € sind bereits im Kursentgelt enthalten.

Udo Straßmann

4 x donnerstags, 18:00 - 20:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 06.03.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 134, Seminarraum 2

Remscheid, Elberfelder Str. 32

12 Unterrichtsstunden

Entgelt: 54,60 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Plastisches Gestalten / Töpfern

ALLGEMEINE HINWEISE:

Für den Töpfer- / Keramikunterricht sollte grundsätzlich zu Beginn eines Kurses folgendes mitgebracht werden:

- geeignete Kleidung, Handtuch
- einfache Werkzeuge aus dem Haushalt, z. B. Küchenmesser, Gabel, größeres Brettchen, Nudelholz
- Wischlappen, Holzlineal

Weitere Beratung am 1. Kurstag durch die Kursleitende.

Das Materialentgelt richtet sich nach dem individuellen Verbrauch. Es ist mit einem Entgelt von etwa 12,00 € bis 15,00 € pro Kurs zu rechnen. Eine Umlage von 1,50 € pro Teilnehmenden und Kurs wird für Brennhilfsmaterial erhoben, das regelmäßig ergänzt und erneuert werden muss.

Für den Brennvorgang selbst wird kein Entgelt erhoben.

23001 Töpfern

Das Arbeiten mit Ton bietet Ihnen die Chance zur Entfaltung Ihrer schöpferischen Kraft. Sie gestalten Gefäße, Objekte und Figuren, deren Oberflächen glasiert und gebrannt werden.

Der Kurs eignet sich für Beginnende und Fortgeschrittene.

Annegret Brandenburger

12 x mittwochs, 09:15 - 11:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 19.02.2025

Schule Bökerhöhe, Werkraum

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

36 Unterrichtsstunden

Entgelt: 99,00 €

23002 Plastisches Gestalten – Arbeiten mit Ton

Mit den Händen gestaltend, mit dem Ton arbeitend, setzen Sie Ihre Vorstellungen und Ideen um. Ich helfe Ihnen dabei.

Gerlinde Meier

8 x montags, 17:00 - 19:15 Uhr

Beginn: Montag, 24.02.2025

Schule Bökerhöhe, Werkraum

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

24 Unterrichtsstunden

Entgelt: 66,00 €

23003 Plastisches Gestalten – Arbeiten mit Ton

Beschreibung s. Kurs Nr. 23002.

Gerlinde Meier

8 x montags, 17:00 - 19:15 Uhr

Beginn: Montag, 05.05.2025

Schule Bökerhöhe, Werkraum

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

24 Unterrichtsstunden

Entgelt: 66,00 €

23004 **Plastisches Gestalten – Arbeiten mit Ton Ein Eltern-Kind-Kurs**

Neu! Neu! Neu!

Mit den Händen gestaltend, mit dem Ton arbeitend, setzen Sie Ihre Vorstellungen und Ideen um. Ich helfe Ihnen dabei.

Entfaltung von Kreativität und motorischen Fähigkeiten gemeinsam erleben; für große Elternhände und kleine Hände ab 8 Jahren.

HINWEIS: Das Entgelt beinhaltet die Teilnahme für ein Elternteil mit einem Kind.

Gerlinde Meier

5 x montags, 15:15 - 16:45 Uhr

Beginn: Montag, 10.03.2025

Schule Bökerhöhe, Werkraum

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

10 Unterrichtsstunden

Entgelt: 60,00 €

Theater

24001 **Workshop: Improvisationstheater**

Bei diesem Theaterworkshop ist die Improvisation, also das spontane Erfinden, der Einstieg ins Theaterspiel. Es werden keine festgelegten Texte und Handlungen erlernt und in vorgefertigten Szenen angewendet. Vielmehr werden Spielszenen aus Alltagssituationen, wie wir sie alle erleben (z.B. beim Friseur, beim Bäcker oder in der Autowerkstatt) nachgestellt und alle Dialoge und Aktionen dazu frei erfunden. Man ist also nicht gefesselt an fertige Texte und Handlungen, sondern kann stattdessen frei erfinden und sich spielerisch individuell nach eigener Vorstellung, Idee und Gefühl entfalten. Um die Improvisation anzuregen und dabei Hemmungen zu verlieren, können Stichworte oder Textbausteine vorher ausgetauscht werden. Mit der Anwendung spezieller Methoden und dem Erlernen hilfreicher Techniken in Sprache, Mimik, Gestik und Bewegung erfolgt eine schrittweise "spielerische" Einführung ins Theaterspiel, die Spaß macht, Vertrauen schafft und niemanden überfordert. Gespielt wird miteinander und man hilft sich gegenseitig über "Aussetzer" oder "Hänger" hinweg. Nach erfolgter Einführung können auch mehr festgelegte Szenen und Ideen für Stücke besprochen und erarbeitet werden, bis hin zu konkreten Theaterstücken.

Norbert Schiffer

Samstag, 14.06.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

Allee Arkaden, Großer Saal

Remscheid, Alleestr. 13-15

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 14,00 €

Tanz

25001 **Klassischer Bauchtanz – Aufbaukurs**

Salam Dargatz

12 x mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 05.02.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal

Remscheid, Elberfelder Str. 32

24 Unterrichtsstunden

Entgelt: 66,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

25002 Sitztanz: Ein Kennenlernangebot

Beim Sitztanz werden zu bekannter Musik Bewegungen auf dem Stuhl oder im Rollstuhl durchgeführt. Sitztänze stärken nicht nur die Muskulatur, fördern die Beweglichkeit und trainieren das Gedächtnis, sondern machen auch viel Spaß. Insbesondere Teilnehmende mit Bewegungseinschränkungen, Gleichgewichtsproblemen oder Einschränkungen des Sehvermögens haben so die Möglichkeit, aktiv am "Tanzen" teilzunehmen.

Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Da es sich um ein Angebot im Rahmen des VHS-Inklusionsprojekts handelt, freuen wir uns besonders über die Teilnahme von älteren Menschen und Menschen mit Beeinträchtigungen. Ursula Wieber von der Tanzschule Wieber unterrichtet bereits seit vielen Jahren Sitztanz in Einrichtungen für Seniorinnen und Senioren und Menschen mit Beeinträchtigungen und Behinderungen.

Ursula Wieber

4 x freitags, 10:30 - 11:15 Uhr

Beginn: Freitag, 21.03.2025

Allee Arkaden, Großer Saal

Remscheid, Alleestr. 13-15

4 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

25003 Internationaler Folkloretanz

Im Folkloretanz erleben wir Lebensfreude in einer Gemeinschaft. In überlieferten Tanzchoreografien erspüren wir Freude an der Bewegung. Eine Gelegenheit auch ohne Tanzbühne und Tanztheater für jeden, internationale Tänze zu lernen! Tänze zu den Jahreszeiten und Lebensthemen, zu fremden Rhythmen bereichern unser Leben. Wir genießen die Vielfalt der Tanzkultur aus Südost-Europa, mit den Schwerpunkten: Rumänien, Bulgarien, Griechenland, Armenien, Russland und Israel. Tänze zu zeitgenössischer Musik runden das breite Spektrum ab. In einem Spannungsbogen von leichten Tänzen zum Abtanzen bis hin zu mittelschwerer internationaler Folklore, zwischen ruhigen, besinnlichen, temperamentvollen und schnellen Tänzen erfahren wir die Vielfalt der Rhythmen. Wir orientieren uns am Anspruch der Gesamtgruppe.

Das Entgelt beträgt 29,00 Euro/monatlich und wird über die Musik- und Kunstschule (MKS) Remscheid abgerechnet.

Anmeldungen bitte möglichst über die Homepage der MKS vornehmen: www.mks-remscheid.de.

Sylvia Daiber

20 x montags, 10:00 - 11:00 Uhr

Beginn: Montag, 03.02.2025

Ehem. Landwirtschaftssch., Tanzraum

Remscheid, Röntgenstr. 15

25004 Internationaler Folkloretanz

Kursbeschreibung s. Kurs Nr. 25003.

Sylvia Daiber

20 x montags, 20:00 - 21:00 Uhr

Beginn: Montag, 03.02.2025

Emma-Herwegh-Gymnasium, Kleine Turnhalle

Remscheid, Elberfelder Str. 48

25005 Workshop: Ausdruckstanz

"Schwinge weich mit den Blättern des Baumes im Wind, verwinde dich mit seinen schlingenden Wurzeln, umkette den mächtigen Stamm mit spitzen Ästen..." Ausdruckstanz ist eine gefühlsbetonte Tanzperformance, die von unseren natürlichen Bewegungserfahrungen ausgeht und sie auf neue Ideen, Absichten und Ziele auslegt. Alltäglich vertraute und angewandte Bewegungsfertigkeiten wie Gehen, Laufen, Springen, Strecken und/oder Beugen werden in einen neuen thematischen Zusammenhang gebracht und dabei in Zeit, Abfolge, Ausdruck und Gefühl geordnet und geformt und auf die vorgestellte Intention hin ausgerichtet. Wir 'sehen in uns hinein', sensibilisieren uns für unsere körpereigenen temporären Stimmungen und Signale und nehmen sie als Impuls auf, um sie in individuellen Bewegungen auszudrücken. Sich auf Neues einlassen, Bewegungen neu, anders und ungewohnt auslegen, mit ihnen experimentieren, sie manifestieren oder paradoxieren kann ein so entstehendes Bewegungsbild kennzeichnen. Darauf aufbauend erschließen wir uns einen (neuen) thematischen Zusammenhang, mit dem dann diese geformten Bewegungsmuster in eine individuelle, partner- oder gruppenchoreographische Performance umgesetzt werden. Vorbereitete Musikeinspielungen und auch selbsterstellte musikalische Sequenzen ergänzen und unterstützen die emotionale Gefühlslage und helfen bei der Anwendung und Umsetzung der Bewegungsparameter.

Bitte schwarze und bequeme Kleidung mitbringen.

Norbert Schiffer

Samstag, 24.05.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

**Allee Arkaden, Großer Saal
Remscheid, Alleestr. 13-15**

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 14,00 €

25006 Line Dance – Kennenlernworkshop

Ein Workshop für alle Tanzfreudigen und die, die es werden wollen. Wir erarbeiten uns einige schnell erlernbare Schrittfolgen, die international getanzt werden. Tanzpartner*innen sind dafür nicht notwendig, dürfen aber gerne mitgebracht (und angemeldet) werden. Line Dance ist ein ansprechendes Training für Körper und Geist, fördert die Geselligkeit und macht vor allem Spaß!

Bitte bringen Sie Schuhe mit relativ glatter und möglichst heller Sohle sowie etwas zu trinken für die Pause mit.

Janine Raab

Samstag, 15.02.2025, 16:00 - 17:30 Uhr und

Sonntag, 16.02.2025, 16:00 - 17:30 Uhr

**Allee Arkaden, Großer Saal
Remscheid, Alleestr. 13-15**

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 16,00 €

25007 Line Dance für Beginnende

Kursbeschreibung s. Kurs Nr. 25006.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse.

Bitte bringen Sie Schuhe mit relativ glatter und möglichst heller Sohle sowie etwas zu trinken für die Pause mit.

Janine Raab

12 x dienstags, 19:45 - 21:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 25.02.2025

**Allee Arkaden, Großer Saal
Remscheid, Alleestr. 13-15**

24 Unterrichtsstunden

Entgelt: 79,20 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

25008 Line Dance Aufbaukurs

Kursbeschreibung s. Kurs Nr. 25006.

Für die Teilnahme an diesem Kurs ist bereits Line Dance-Erfahrung erforderlich. Bitte bringen Sie Schuhe mit relativ glatter und möglichst heller Sohle sowie etwas zu trinken für die Pause mit.

Janine Raab

12 x dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 04.02.2025

Allee Arkaden, Großer Saal

Remscheid, Alleestr. 13-15

24 Unterrichtsstunden

Entgelt: 79,20 €

Musizieren

26001 Musikalische Angebote der Musik- und Kunstschule

Unsere musikalischen Angebote führt für uns die Musik- und Kunstschule (MKS) Remscheid, mit der wir im Rahmen des Kommunalen Bildungszentrums kooperieren, durch. Sie finden die besagten Angebote (auch unsere beliebten Veeh-Harfen-Kurse) unter <https://www.mks-remscheid.de/angebote/musik/>. Bei Fragen dürfen Sie uns jederzeit gerne kontaktieren unter Tel. 16-3589, Anika Brückner.

Nähen

27001 Nähen und Zuschneiden

In diesem Kurs kann Ihre Kreativität bei der Herstellung von Kleidung oder Dekorartikeln umgesetzt werden. Wir haben tolle neue Nähmaschinen, mit denen die Projekte fertiggestellt werden können. Kurz gesagt: Ein Kurs für alle Nähbegeisterten, egal ob Beginnende oder Fortgeschrittene, die gerne neue Inspirationen bekommen und sich mit Gleichgesinnten unterhalten möchten. Die Einführung zu diesem Kurs findet am Mittwoch, den 12.02.2025 von 18:15 Uhr bis 19:00 Uhr statt.

Eigene Nähmaschinen können gerne mitgebracht werden.

Evelyn Dahlke

10 x mittwochs, 18:15 - 20:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 12.02.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 134, Seminarraum 2

Remscheid, Elberfelder Str. 32

28 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,60 €

27002 Näh-Workshop

In diesem Näh-Workshop sind alle interessierten Teilnehmenden herzlich willkommen. Hier können Sie sich einmal einen ganzen Tag Ihrem Hobby widmen und bekommen Unterstützung bei Ihrem Projekt. Wenn Sie erst einmal testen möchten, ob Nähen das richtige für Sie ist, bietet dieser Workshop die Möglichkeit, sich auszuprobieren. Die Dozentin, Evelyn Dahlke, bietet Vorschläge für leichte Nähprojekte und natürlich tatkräftige Unterstützung an.

Bitte bringen Sie eine Idee dessen, was Sie nähen möchten, und das entsprechende Material mit. Sollten Sie über eine eigene Nähmaschine verfügen, dürfen Sie diese auch gerne mitbringen. Bei Bedarf können Sie Nähpakete (Stoff und Schnittmuster) für einen Unkostenbeitrag von 7,00 - 10,00 € bei der Dozentin erwerben.

Evelyn Dahlke

Sonntag, 06.04.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 134, Seminarraum 2

Remscheid, Elberfelder Str. 32

9 Unterrichtsstunden

Entgelt: 31,50 €

27003 Nähmaschinen 1x1

Noch nie genäht? Sie finden das Thema Nähen interessant, wissen aber nicht, ob es etwas für Sie ist und möchten es erst einmal ausprobieren? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Hier erhalten Sie alle Informationen, um schnell zu starten: Der Aufbau und die Bedienung einer Nähmaschine, das Vorbereiten von Schnittmustern sowie die wichtigsten Tipps bei der Auswahl der Stoffe. Für die Teilnahme am Kurs benötigen Sie keine eigene Nähmaschine. Bitte bringen Sie Stoffe, Schere, Garn, Maßband, Stift oder Kreide und Stecknadeln mit.

Eva Linder

Samstag, 08.02.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 134, Seminarraum 2
Remscheid, Elberfelder Str. 32

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 15,20 €

Fotografie

28001 Digitalkamera: einstellen – fertig – los! - Kleingruppenkurs

Sie haben eine Digitale Spiegelreflexkamera (DSLR mit oder ohne Spiegel von Canon, Nikon, Sony, Lumix, usw.) und wissen gar nicht, wofür all die Knöpfe und Einstellungen gut sind? Im Vollautomatik-Modus können Sie natürlich anfangen zu fotografieren, aber in Ihrer Kamera steckt noch viel mehr Potential! Lernen Sie in diesem Einführungskurs die Grundlagen der Fotografie kennen! Gemeinsam erforschen wir Ihre Wechselobjektive und die wichtigsten Kamerafunktionen. Wir werden viel ausprobieren, uns gegenseitig porträtieren und kleine Gegenstände fotografieren. Brennweite, Blende, ISO, Schärfentiefe und Bewegungs(un)schärfe sind schon bald keine Fremdwörter mehr und lassen Sie nach dem Kurs viel spannendere Bilder gestalten.

Mit Dr. Tom Fliege von Planet-Fliege.de

HINWEIS: Dieser Kleingruppenkurs findet bereits ab vier Teilnehmenden statt. Bringen Sie bitte Ihre Kamera (mit den Buchstaben P, Tv/S, Av/A, M auf dem Moduswahlrad), Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive und weitere Ausrüstung mit.

Dr. Tom Fliege

Donnerstag, 03.04.2025, 18:00 - 21:45 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 226, Seminarraum 3
Remscheid, Elberfelder Str. 32

5 Unterrichtsstunden

Entgelt: 66,00 €

28002 Workshop: Portraitfotografie – Kleingruppenkurs

Neu! Neu! Neu!

Das Gesicht eines Menschen verrät schon fast alles über ihn. Deshalb ist die Portraitfotografie sicherlich so beliebt. So setzen wir uns im Kurs "ins rechte Licht"; ob natürlich, künstlich, viel oder wenig, Reflektor, Fotolampe oder Blitz. Wir werden es herausfinden. Wir werden die angemessenen Objektivbrennweiten erkennen und wohl hauptsächlich die Kameramodi Av/A, P und M Ihrer Digitalen Spiegelreflexkamera (DSLR mit oder ohne Spiegel) verwenden. Dabei wäre es sehr hilfreich, wenn Sie schon einigermaßen mit der Bedienung Ihrer Kamera vertraut sind.

HINWEIS: Dieser Kleingruppenkurs findet bereits ab vier Teilnehmenden statt. Bringen Sie bitte Ihre Kamera, Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive und weitere Ausrüstung mit.

Dr. Tom Fliege

Donnerstag, 15.05.2025, 18:00 - 21:45 Uhr

Allee Arkaden, Raum 214 / 215
Remscheid, Alleestr. 13-15

5 Unterrichtsstunden

Entgelt: 66,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9



Gesundheitsbildung

300 – Rund ums Thema Ernährung	54
310 – Besser aussehen – sich besser fühlen	60
321 – Entspannungsmethoden	61
322 – Yoga	62
323 – Tai Chi	65
324 – Qigong	66
326 – Gesundheitsangebote in der Natur	68
327 – Feldenkrais®	71
328 – Angebote für Eltern	71
330 – Gesundheitsforum	74

Bereichsleitung: Anika Brückner

Telefon: 16-3589

E-Mail: Anika.Brueckner@remscheid.de

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Die Versammlung der Kurssprechenden des Bereichs findet am Dienstag, den 08.04.2025 um 17:00 Uhr im Konferenzraum des Kommunalen Bildungszentrums (Gebäude Zentralbibliothek, Scharffstr. 4-6) statt. Die Versammlung der Kursleitenden des Bereichs findet am selben Tag um 18:00 Uhr statt.

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind wesentliche Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich für die eigenverantwortliche Stärkung der Gesundheit. Die Bildungsangebote der VHS Remscheid vermitteln Wissen über gesunde Lebensstile, Stressabbau, positive Körperwahrnehmung, ausgewogene Ernährung und Krisenbewältigung und berücksichtigen Elemente der Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE). Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf und als Voraussetzung für das Gelingen von Lernprozessen. Diesbezügliche Sachinformationen werden handlungsorientiert und gruppenspezifisch vermittelt.

Rund ums Thema Ernährung

Die nachfolgenden Kurse beinhalten die Vermittlung von grundlegenden ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen und spezifischen Kenntnissen der jeweiligen Küchen. Aspekte aus dem Bereich der Nachhaltigkeit finden ebenfalls Berücksichtigung.

Der Unterricht erfolgt in der Regel in Kleingruppen.

30010 Gut essen und trinken – bunt, gesund und vielfältig

Neu! Neu! Neu!

Wir wissen es genau: Obst und Gemüse sind gesund und gehören zu einer vollwertigen Ernährung. Wie setze ich es um, im Alltag gesund und schmackhaft für meine Familie und mich zu kochen? In diesem Kurs erfahren Sie, was genau in Obst und Gemüse steckt. Obst und Gemüse sind nicht nur wichtig für die Gesundheit, sondern auch sehr lecker. Sie bringen Farbe und Abwechslung in unseren Speiseplan und mit den richtigen Tipps und Rezepten können Sie auch Ihre Familie von den leckeren Gerichten überzeugen.

Mit saisonalem Gemüse und Obst, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Nüssen und pflanzlichen Ölen kochen wir leckere Gerichte und schützen dabei unsere Gesundheit. Vielleicht überzeugt Sie die Smoothie Bowl mit leckeren Beeren zum Frühstück oder die Linsenbolognese mit Gemüsenudeln zum Mittag. Salate auf Linsen- oder Kichererbsenbasis sind gesund und sorgen für gute Sättigung. Füllen Sie selbst gemachte Vollkornwraps mit Gemüse und Salat und runden Sie Ihre Mahlzeit mit einem fruchtigen Nachtisch ab.

HINWEIS: Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mit.

Eine Pauschale von 15 € für Lebensmittel ist bereits im Kursentgelt enthalten.

Sabine Naarmann-Kirschbaum

Montag, 10.02.2025, 17:00 - 20:45 Uhr

Schule Bökerhöhe, Küche

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

5 Unterrichtsstunden

Entgelt: 32,50 €

30011 Mittelmeergefühle – mit der echten mediterranen Ernährung

Neu! Neu! Neu!

Die mediterrane Küche ist die Gesundheitsküche vom Mittelmeer für Menschen, die gesund leben und genießen möchten. Sie ist ein Lebensstil abseits von Pizza & Co und die Ernährungsweise aus Ländern rund um das Mittelmeer – vor allem aus Griechenland, insbesondere der Insel Kreta, und auch aus Süditalien. Sie gilt heute als ideale Ernährungsweise des Menschen und kann uns vor vielen Zivilisationskrankheiten schützen, denn sie enthält viele Bestandteile, die Gesundheit und Langlebigkeit fördern. Knackige Salate, frisches Gemüse, Hülsenfrüchte und Fisch und Geflügel stehen hier im Mittelpunkt.

Wir tauchen ein in mediterrane Welten und kochen Gerichte wie z.B. kretische Gemüseepäckchen, goldbraunes Zitronenhähnchen aus dem Ofen mit Schmor-gemüse und Polenta, in Olivenöl gebratenes Lachsfilet mit frischem Pfannengemüse und weitere Köstlichkeiten. Auch beim Nachtisch kommt der Genuss nicht zu kurz, z.B. bei gebackenen Pfirsichen mit Rosmarin und Honig.

HINWEIS: Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mit. Eine Pauschale von 15 € für Lebensmittel ist bereits im Kursentgelt enthalten.

Sabine Naarmann-Kirschbaum

Mittwoch, 04.06.2025, 17:00 - 20:45 Uhr

Schule Bökerhöhe, Küche

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

5 Unterrichtsstunden

Entgelt: 32,50 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

30012 Die vegetarische Frühlingsküche – wir genießen frisches Gemüse und Kräuter

Neu! Neu! Neu!

Frühlingsrezepte machen Lust auf Sonne, frische Luft und warme Temperaturen. Damit wir diese genießen können, sollten wir auch etwas für unsere Ernährung tun. Wer gesund isst, kann der Frühjahrsmüdigkeit entgegenwirken. Dabei stehen Gemüse und frische Kräuter im Fokus. Sie versorgen uns reichlich mit Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen und Nährstoffen und helfen uns, fit und gesund zu bleiben.

Wir entdecken neue Frühlingsrezepte mit frischem Gemüse, wie Frühlingskuchen, eine Vollwert-Gemüsequiche oder Feines mit frischen Frühlings- und Wildkräutern wie die Wilde Butterrolle. Die Wilde Butterrolle ergibt zusammen mit einem selbstgebackenen Gemüsebrot eine perfekte Vorspeise. Mit Kräutern lassen sich phantasievolle Desserts herstellen, wie die Vanille-Thymiancreme.

HINWEIS: Die Frühlingsgerichte sind ohne Fleisch.

Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mit. Eine Pauschale von 15 € für Lebensmittel ist bereits im Kursentgelt enthalten.

Sabine Naarmann-Kirschbaum

Montag, 17.03.2025, 17:00 - 20:45 Uhr

Schule Bökerhöhe, Küche

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

5 Unterrichtsstunden

Entgelt: 32,50 €

30013 Mit Genuss zum Erfolg – Gesund Essen im Berufsalltag

Neu! Neu! Neu!

Wer viel leistet, muss auch gut essen. Für die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag benötigen wir ausreichend Energie aus gesundheitsfördernden Lebensmitteln. Eine ausgewogene Ernährung leistet einen wichtigen Beitrag zur Vorbeugung von ernährungsbedingten Erkrankungen wie z.B. Fettstoffwechselstörungen oder Herz-Kreislaufkrankungen. Gute Ernährung bedeutet aber auch Genuss, Geselligkeit und Freude am Essen und Trinken. Jede Saison bietet eine Fülle von Gemüse- und Obstsorten, aus denen wir schmackhafte Gerichte zubereiten können.

Wir kochen Gerichte, die unkompliziert zuzubereiten, ausgewogen und lecker sind, z.B. Radieschensalat mit Frühlingszwiebeln und Äpfeln, Gemüsebratlinge mit Kräuterdip und Gemüsereis, Hähnchenstreifen in Rucolasauce und Tomaten-Tagliatelle. Der Nachtschicht könnte beispielsweise ein Obstragout mit Schoko-creme sein.

HINWEIS: Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mit. Eine Pauschale von 15 € für Lebensmittel ist bereits im Kursentgelt enthalten.

Sabine Naarmann-Kirschbaum

Freitag, 04.04.2025, 17:00 - 20:45 Uhr

Schule Bökerhöhe, Küche

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

5 Unterrichtsstunden

Entgelt: 32,50 €

30014 Brainfood anstatt Fastfood – Wir entgehen der Fastfood-Falle

Neu! Neu! Neu!

Schlau gewählte gesunde Lebensmittel, Speisen und Getränke beflügeln unseren Geist und bringen unsere Zellen in Höchstform. Gesunde Fette, hochwertige Kohlenhydrate und reichlich Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe sorgen dafür, dass unser Gehirn fit bleibt und optimal funktioniert. Die bestmögliche Ernährung für das Gehirn ist daher bunt und abwechslungsreich mit viel Obst und Gemüse, hochwertigen pflanzlichen Ölen, Vollkorngetreide, Nüssen, Samen sowie hin und wieder etwas Fleisch oder Fisch. Das Gehirn braucht ständig Energie um leistungsfähig zu bleiben, deshalb ist es ratsam, den Blutzuckerspiegel weitgehend auf einem konstanten Niveau zu halten. Fällt der Blutzuckerspiegel zu stark, sinkt auch die Konzentrationsfähigkeit. Ein konstantes Niveau erreicht man am besten mit drei Mahlzeiten täglich und beispielsweise Gemüse, etwas Obst, magerem Joghurt oder Nüssen als kleinere Zwischenmahlzeiten. Das ist echtes Brainfood: Ein Power-Müsli am Morgen, Spicy Potatoes am Mittag und ein Beeren-Smoothie für zwischendurch halten uns wach und fit in allen Lebenslagen. Wir kochen mit sorgfältig ausgewählten Zutaten leckere und gesunde Gerichte wie z.B. Dinkel-Spinat-Bowl, Lachs-Lauch-Muffins oder einen Birnen-Crumble. So vergessen wir ungesundes Fastfood schnell und bleiben den ganzen Tag fit.

HINWEIS: Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mit! Eine Pauschale von 15 € für Lebensmittel ist bereits im Kursentgelt enthalten.

Sabine Naarmann-Kirschbaum

Freitag, 14.02.2025, 17:00 - 20:45 Uhr

Schule Bökerhöhe, Küche

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

5 Unterrichtsstunden

Entgelt: 32,50 €

30015 Die 5-Zutaten Küche – Gesund kochen im Alltag

Neu! Neu! Neu!

So kann gesunde Alltags-Küche aussehen: Kochen mit nur 5 Hauptzutaten vereinfacht die Planung, die Vorratshaltung und den gesamten Aufwand in der Küche. Es gibt keine langen Zutatenlisten, riesige Einkaufszettel oder Abwaschberge. Wir verwenden Obst und Gemüse – saisonal und regional, Saaten und Nüsse, Hülsenfrüchte und andere leckere Zutaten und zaubern daraus schnelle Gerichte für die Alltagsküche. Ob Currynudeln mit gebratenem Tofu und Paksoi, Lachs mit Zitrone und Ingwer oder Mandelhähnchen mit Spargelsalsa. Alle Gerichte sind schnell und einfach zuzubereiten. Dabei sparen wir Energie, Zeit und vermeiden Reste.

Sie erhalten Tipps für eine Vorratshaltung, die das Kochen mit 5 Zutaten vereinfacht. Auch das Vorkochen verschiedener Zutaten spart Zeit im Alltag. Hierzu gibt es Informationen für die Praxis.

Grundzutaten wie Gewürze, Öle u.a.m. sind nicht in die 5 Zutaten eingerechnet.

HINWEIS: Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze und Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen mit! Eine Pauschale von 15 € für Lebensmittel ist bereits im Kursentgelt enthalten.

Sabine Naarmann-Kirschbaum

Montag, 19.05.2025, 17:00 - 20:45 Uhr

Schule Bökerhöhe, Küche

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

5 Unterrichtsstunden

Entgelt: 32,50 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

30020 Leckere Antipasti aus der italienischen Küche

Liebe geht durch den Magen: An zwei Abenden lernen wir leckere Antipasti wie gefüllte frittierte Oliven, eingelegtes Gemüse und andere Leckereien von Nord- bis Süditalien kennen. Gemeinsam mit Frau Alcamo werden wir kochen und unsere Antipasti genießen. Buon appetito!

HINWEIS: Bitte mitbringen: Handtuch, Geschirrhandtuch, Schürze (wenn gewünscht) und Frischhalteboxen. Eine Pauschale von 10€ für Lebensmittel pro Kurstermin ist bereits im Kursentgelt enthalten.

Rosetta Alcamo

2 x dienstags, 18:30 - 21:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 11.02.2025

Schule Bökerhöhe, Küche

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

8 Unterrichtsstunden

Entgelt: 43,60 €

30021 Leckere Pasta selbst gemacht

An zwei Abenden dreht sich alles um selbstgemachte Nudeln. Von gefüllten Ravioli über selbstgemachte Gnocchi bis zu Spaghetti all'Ubrriaco mit passenden Soßen. Gemeinsam mit Frau Alcamo werden wir Pasta kreieren und genießen. Buon Appetito!

HINWEIS: Bitte mitbringen: Handtuch, Geschirrhandtuch, Schürze (wenn gewünscht) und Frischhalteboxen. Eine Pauschale von 10€ für Lebensmittel pro Kurstermin ist bereits im Kursentgelt enthalten.

Rosetta Alcamo

2 x dienstags, 18:30 - 21:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 11.03.2025

Schule Bökerhöhe, Küche

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

8 Unterrichtsstunden

Entgelt: 43,60 €

30022 Variationen von italienischen Spaghettisoßen

Wer kennt sie nicht, die lange Nudel aus Italien? In diesem Kurs steht die Soße im Mittelpunkt! Wir lernen, wie man aus wenigen Zutaten leckere Spaghettisoßen zaubern kann. Begeistern Sie mit Spaghetti all'Ubrriaco (Spaghetti in Weinsoße) oder Soßen aus Brokkoli, Linsen und vielem mehr. Zum Abschluss des Kurses gibt es außerdem ein leckeres italienisches Dessert.

HINWEIS: Bitte mitbringen: Handtuch, Geschirrhandtuch, Schürze (wenn gewünscht) und Frischhalteboxen. Eine Pauschale von 10€ für Lebensmittel pro Kurstermin ist bereits im Kursentgelt enthalten.

Rosetta Alcamo

2 x dienstags, 18:30 - 21:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 01.04.2025

Schule Bökerhöhe, Küche

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

8 Unterrichtsstunden

Entgelt: 43,60 €

30023 Kochen für Jugendliche

Neu! Neu! Neu!

An diesem Kochabend für Jugendliche lernen wir gemeinsam die Zubereitung von Nahrungsmitteln und verschiedene Kochmethoden kennen. Das Ziel ist es, die Teilnehmenden auf eine fundierte und selbständige Kochweise für die Zukunft vorzubereiten. Unter Anleitung der Dozentin Rosetta Alcamo werden eigenständig leckere Gerichte wie Pizza, Pasta und Saucen zubereitet. Zum krönenden Abschluss gibt es ein köstliches Dessert.

HINWEIS: Bitte mitbringen: Handtuch, Geschirrhandtuch, Schürze (wenn gewünscht) und Frischhalteboxen. Eine Pauschale von 8 € für Lebensmittel ist bereits im Kursentgelt enthalten.

Rosetta Alcamo

Dienstag, 25.03.2025, 17:00 - 20:00 Uhr

Schule Bökerhöhe, Küche

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 22,00 €

1

2

3

30030 Reine Männersache – Männer Kochkurs für Fortgeschrittene

Ein Kochkurs nur für Männer, die Lust am Kochen haben und schon etwas Erfahrung am Herd gesammelt haben, vermittelt von einem "Hobby-Koch" mit viel Erfahrung und Freude am Kochen. Sie haben Imbissbude, Fertigpizza und Lieferservice bereits hinter sich gelassen lassen und den Kochlöffel selbst in die Hand genommen? Ziel des Kurses ist es, Ihnen die erweiterten Kenntnisse des Kochens zu vermitteln – beispielsweise wie man eine Sauce Hollandaise (ohne Tüte) und viele weitere leckere Dinge zubereitet. Neben dem Austausch untereinander ist die Freude am kreativen Kochen wichtig. Sie sollten bereits Vorkenntnisse haben und Topf, Pfanne und Messer schon kennen.

HINWEIS: Bitte mitbringen: Zwei scharfe Messer (groß und klein), ein Geschirrhandtuch und eine Schürze.

Eine Pauschale von 12 € für Lebensmittel pro Kurstermin ist bereits im Kursentgelt enthalten.

Arnold Horsch

6 x montags, 18:00 - 20:15 Uhr

Beginn: Montag, 31.03.2025

Schule Bökerhöhe, Küche

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

18 Unterrichtsstunden

Entgelt: 131,40 €

4

5

6

7

8

30040 Familienküche leicht gemacht – Schnelle und leckere Gerichte für die ganze Familie

Neu! Neu! Neu!

Gesunde Ernährung in der Familie ist wichtig, aber oft schwer umzusetzen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie schnelle und ausgewogene Gerichte zubereiten, die der ganzen Familie schmecken und auch Kinder einbeziehen. Von einfachen Frühstücksideen bis zu kompletten Familienmenüs – hier finden Sie praktische Tipps und Rezepte, die im Alltag leicht umsetzbar sind.

HINWEIS: Bitte ein Geschirrhandtuch mitbringen.

Eine Pauschale von 7 € für Lebensmittel ist bereits im Kursentgelt enthalten.

Sabrina Sander

Donnerstag, 20.03.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Schule Bökerhöhe, Küche

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 21,00 €

9

30041 Lieblingsgerichte gemeinsam kochen – für Erwachsene und Kinder

Neu! Neu! Neu!

Dieser Kurs bietet Erwachsenen und Kindern im Alter von 6-12 Jahren die Möglichkeit, gemeinsam die Küche zu erobern und Lieblingsgerichte zu kochen. Egal ob Eltern, Großeltern, Tanten oder Onkel – alle sind eingeladen, mit den Kindern leckere Gerichte zu kreieren. Dabei wird auch erklärt, warum Kinder oft andere Vorlieben beim Essen haben als Erwachsene, und wie man diese geschickt mit den Vorstellungen der Erwachsenen vereinen kann.

HINWEIS: Bitte ein Geschirrhandtuch mitbringen.

Eine Pauschale von 7€ für Lebensmittel ist bereits im Kursentgelt enthalten. Das Entgelt beinhaltet die Teilnahme für ein Elternteil mit einem Kind.

Sabrina Sander

Samstag, 28.06.2025, 15:00 - 18:00 Uhr

**Schule Bökerhöhe, Küche
Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18**

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 35,00 €

30050 Vortrag: Foodsharing – Lebensmittel "retten" in Remscheid

Foodsharing ist eine 2012 entstandene Initiative gegen Lebensmittelverschwendung, welche Lebensmittel "rettet", die man ansonsten wegwerfen würde. Jedes Jahr wandern in Deutschland rund 18 Millionen Tonnen Lebensmittel in den Müll. Foodsharing "rettet" überproduzierte und nicht gewollte Lebensmittel bei Supermärkten oder Erzeugern, verteilt sie unentgeltlich und leistet Bildungs- und Öffentlichkeitsarbeit zu diesem Aspekt der Nachhaltigkeit. Nach ihrem Vortrag zur Foodsharing Initiative in Remscheid freut sich Mirjam Starke auf Ihre Fragen und eine lebendige Gesprächsrunde.

HINWEIS: Am Ende der Veranstaltung werden aktuell gerettete Lebensmittel "fair-teilt". Bitte bringen Sie ggf. eine Tasche mit.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Mirjam Starke

Donnerstag, 15.05.2025, 18:30 - 20:00 Uhr

**Zentralbibliothek, Foyer
Remscheid, Scharffstr. 4-6**

2 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

Besser aussehen – sich besser fühlen

31020 Farb- Typ- und Stilberatung

In diesem Kurs lernen Sie Ihre Farben und Ihren Stil kennen, um selbstbewusster zu werden, Ihre typgerechte Kleidung zu erkennen und sie nachhaltig auszuwählen. Außerdem zeigt Ihnen unsere Dozentin, wie Sie Kleidung und Farben zu tollen Outfits kombinieren können und durch die Auswahl von Schnitten, Stoffen und Mustern Ihren Figurtyp perfekt zur Geltung bringen. Sie erhalten viele Tipps und Entscheidungshilfen, wie Sie beim Einkauf Ihre Kleidung schneller erkennen und Fehlkäufe vermeiden.

BITTE MITBRINGEN: Schminkspiegel und ein Lieblingskleidungsstück.

Eva Linder

Samstag, 05.07.2025, 10:00 - 16:00 Uhr

**DLZ-Volkshochschule, Raum 226, Seminarraum 3
Remscheid, Elberfelder Str. 32**

8 Unterrichtsstunden

Entgelt: 28,00 €

Entspannungsmethoden

32100 Tiefe Entspannung durch Autogenes Training (AT) - Kleingruppenkurs

Autogenes Training ist eine Tiefenentspannungstechnik, die der Berliner Psychiater Dr. Johannes Heinrich Schultz in den 1920er Jahren aus dem Yoga entwickelt hat. Insbesondere in der aktuellen durch Krieg und Corona geprägten Situation wird es immer wichtiger, unsere körperlich-seelische Gesundheit zu stärken. Mit den Übungen des AT können wir unser inneres Gleichgewicht wiederfinden und unsere psychische Widerstandskraft stärken. Neben dem Autogenen Training werden auch andere Entspannungstechniken vorgestellt und eingeübt.

HINWEIS: Alle Übungen können auch im Sitzen durchgeführt werden. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, eine leichte Decke und etwas zu trinken mitbringen! Wer eine eigene Yoga- oder Isomatte besitzt, darf diese ebenfalls gerne mitbringen.

Ute Möhrke

8 x donnerstags, 19:00 - 20:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 06.03.2025

**Allee Arkaden, Großer Saal
Remscheid, Alleestr. 13-15**

16 Unterrichtsstunden

Entgelt: 54,40 €

32101 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson – Kleingruppenkurs

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson besagt, dass ein entspannter Körper einen entspannten Geist mit sich bringt. Durch gezieltes Anspannen und Entspannen bestimmter Muskelgruppen und durch das Hineinspüren in den eigenen Körper können Sie einen tiefen Zustand der inneren Ruhe und Gelassenheit für Körper und Geist erreichen. Mit dieser Methode kann insbesondere in der aktuellen durch Krisen geprägten Zeit jeder leicht lernen, sich zu entspannen und Ängste zu reduzieren: im Alltag, im Beruf – einfach wann und wo immer Sie möchten.

HINWEIS: Die vorgestellten Übungen können auch im Sitzen durchgeführt werden. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, eine leichte Decke und etwas zu trinken mitbringen! Wer eine eigene Yoga- oder Isomatte besitzt, darf diese ebenfalls gerne mitbringen.

Ute Möhrke

9 x donnerstags, 17:45 - 18:45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 06.03.2025

**Allee Arkaden, Großer Saal
Remscheid, Alleestr. 13-15**

12 Unterrichtsstunden

Entgelt: 40,80 €

32102 Stressabbau durch Selbsthypnose – Mit Phantasiereisen zu tiefer Entspannung gelangen

Stress, psychische Herausforderungen, Sorgen und Ängste sind für unseren Körper belastend und führen automatisch zu körperlicher und geistiger Anspannung. Verspannte Muskulatur, Kopfschmerzen und Erschöpfungszustände können längerfristige Folgen dieser Anspannung sein. Die hypnotische Phantasiereise ist eine Entspannungsmethode, bei der Sie in eine tiefe Entspannung geführt werden und Kontakt zu Ihrem Unterbewusstsein hergestellt wird. Mit Hilfe des Unterbewusstseins können Blockaden gelöst und neue körperliche und seelische Kraft geschöpft werden.

Bitte bequeme Kleidung, warme Decke und warme Socken mitbringen.

Torsten Salamon

Samstag, 15.03.2025, 10:00 - 13:45 Uhr

**Naturheilpraxis Torsten Salamon
Wermelskirchen, Joseph-Haydn-Str. 2**

5 Unterrichtsstunden

Entgelt: 37,50 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Yoga

Sinn und Zweck von Yoga ist es, dem Menschen zu Lebensfreude, Gesundheit und Selbstverwirklichung zu verhelfen. Die Hatha Yogis erkannten, dass verschiedene Körperübungen und Atemtechniken das innewohnende Selbstheilungspotential aktivieren. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen eindeutig, dass durch Yoga eine Verbesserung der körperlichen Beweglichkeit möglich ist. Anforderungen und Belastungen des Lebens wachsen. Yoga zeigt Wege, auch in Stresssituationen ruhig und zentriert zu bleiben. Die einzelnen Kursleitenden setzen eigene Schwerpunkte. Schritt für Schritt lernen die Teilnehmenden, durch bestimmte Körper- und Atemübungen zu entspannen, sie "selbst" zu sein und dem Alltagsstress gelassen zu begegnen. Bitte bringen Sie eine Übungsmatte, Decke, bequeme Kleidung und ein Sitzkissen mit.

32210 Hatha-Yoga für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse – Körper-, Atem- und Bewusstseinschule

Ein Kurs für Yogaschülerinnen und -schüler mit und ohne Vorkenntnisse. Wir praktizieren Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemlenkung), Kriyas (Reinigungstechniken) und Meditation. Philosophische Einblicke runden die Praxis ab. Bitte bringen Sie eine Yoga-Matte, eine Sitzhilfe (Kissen oder Klotz) und eine Decke mit!

Peggy Mügge

12 x montags, 16:00 - 17:30 Uhr

Beginn: Montag, 13.01.2025

**DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal
Remscheid, Elberfelder Str. 32**

24 Unterrichtsstunden

Entgelt: 70,80 €

32211 Hatha Yoga für Interessierte mit Vorkenntnissen – Körper-, Atem- und Bewusstseinschule

Ein Kurs für fortgeschrittene Yogaschülerinnen und -schüler. Hatha Yoga: Wir praktizieren Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemlenkung), Kriyas (Reinigungstechniken) und Meditation. Philosophische Einblicke runden die Praxis ab. Bitte bringen Sie eine Matte, eine Sitzhilfe (Kissen oder Klotz) und eine Decke mit!

Peggy Mügge

12 x montags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 13.01.2025

**DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal
Remscheid, Elberfelder Str. 32**

24 Unterrichtsstunden

Entgelt: 70,80 €

32213 Sommerkurs Yoga – Körper-, Atem- und Bewusstseinschule

Ein Kurs für fortgeschrittene Yogaschülerinnen und -schüler. Hatha Yoga: Wir praktizieren Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemlenkung), Kriyas (Reinigungstechniken) und Meditation. Philosophische Einblicke runden die Praxis ab. Bitte bringen Sie eine Matte, eine Sitzhilfe (Kissen oder Klotz) und eine Decke mit!

Peggy Mügge

7 x montags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 16.06.2025

**DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal
Remscheid, Elberfelder Str. 32**

14 Unterrichtsstunden

Entgelt: 41,30 €

32220 Yoga für Beginnende und Fortgeschrittene

Dorothe Kempe-Brockstedt

12 x mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 15.01.2025

Allee Arkaden, Großer Saal

Remscheid, Alleestr. 13-15

24 Unterrichtsstunden

Entgelt: 70,80 €

1

32221 Yoga für Beginnende und Fortgeschrittene

Dorothe Kempe-Brockstedt

12 x mittwochs, 19:45 - 21:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 15.01.2025

Allee Arkaden, Großer Saal

Remscheid, Alleestr. 13-15

24 Unterrichtsstunden

Entgelt: 70,80 €

3

32230 Yoga-Grundkurs

Etla Schwarz

9 x donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 23.01.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal

Remscheid, Elberfelder Str. 32

18 Unterrichtsstunden

Entgelt: 54,00 €

5

32230A Yoga-Grundkurs

Etla Schwarz

11 x donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 03.04.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal

Remscheid, Elberfelder Str. 32

22 Unterrichtsstunden

Entgelt: 66,00 €

7

32231 Yoga für Beginnende mit Grundkenntnissen

Etla Schwarz

9 x donnerstags, 19:45 - 21:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 23.01.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal

Remscheid, Elberfelder Str. 32

18 Unterrichtsstunden

Entgelt: 54,00 €

9

32231A Yoga für Beginnende mit Grundkenntnissen

Etla Schwarz

11 x donnerstags, 19:45 - 21:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 03.04.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal

Remscheid, Elberfelder Str. 32

22 Unterrichtsstunden

Entgelt: 66,00 €

32232 Yoga für Beginnende mit Grundkenntnissen – Vormittags

Etla Schwarz

9 x freitags, 08:45 - 10:15 Uhr

Beginn: Freitag, 24.01.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal

Remscheid, Elberfelder Str. 32

18 Unterrichtsstunden

Entgelt: 54,00 €

32232A Yoga für Beginnende mit Grundkenntnissen – Vormittags

Etla Schwarz

11 x freitags, 08:45 - 10:15 Uhr

Beginn: Freitag, 04.04.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal

Remscheid, Elberfelder Str. 32

22 Unterrichtsstunden

Entgelt: 66,00 €

32233 Yoga-Grundkurs – Vormittags

HINWEIS: Besonders geeignet für ältere Personen!

Etla Schwarz

9 x freitags, 10:30 - 12:00 Uhr

Beginn: Freitag, 24.01.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal

Remscheid, Elberfelder Str. 32

18 Unterrichtsstunden

Entgelt: 54,00 €

32233A Yoga-Grundkurs – Vormittags

HINWEIS: Besonders geeignet für ältere Personen!

Etla Schwarz

11 x freitags, 10:30 - 12:00 Uhr

Beginn: Freitag, 04.04.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal

Remscheid, Elberfelder Str. 32

22 Unterrichtsstunden

Entgelt: 66,00 €

32250 Starker Rücken mit Yogaübungen

Bewegungsmangel und Stress sind bekannte Auslöser für Rückenschmerzen.

Erleben Sie durch dieses gezielte Yoga-Programm, wie leicht es ist, mit einfachen

Übungen den eigenen Rücken zu stärken und Verspannungen zu lösen.

Diese Yoga-Übungen kräftigen und entspannen Bauch und Rücken. Die Übungen

können leicht zu Hause praktiziert werden. Denn starke Bauch- und Rücken-

muskeln beugen den meisten Haltungsfehlern vor. Das Üben in der Gruppe

motiviert, und der Lehrer unterstützt und korrigiert die Haltung wo nötig.

Yoga hilft und tut gut.

HINWEIS: Bringen Sie bitte eine Decke, warme Socken und ein Getränk mit.

Carlos von Dehn

16 x montags, 19:45 - 21:15 Uhr

Beginn: Montag, 27.01.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal

Remscheid, Elberfelder Str. 32

32 Unterrichtsstunden

Entgelt: 94,40 €

Tai Chi

Tai Chi ist eine Methode der physischen und mentalen Ganzkörperschulung und entstammt den traditionellen Kampfkünsten Chinas.

32300 Tai Chi Chuan

Das Wort "Tai" bedeutet wörtlich übersetzt "Der Friede". Das Wort "Chi" kann im Deutschen nicht mit einem einzigen Wort übersetzt werden. Die Bedeutung ist eine Mischung aus Leben, Gesundheit, Lebenskraft, Lebenslust, Energie, Lebensatem u.ä. Damit bedeutet das Wort "Tai Chi" (von den Chinesen sehr bildlich aufgebaut) wörtlich übersetzt: Erhalte den Frieden, die Gesundheit und das Leben.

Tai Chi ist eine Bewegungskunst, die jeder erlernen kann, völlig unabhängig von Alter, Beweglichkeit, Kondition und Vorkenntnissen. Die Übungen fördern die Beweglichkeit, die Beinkraft, die Kondition, das Gleichgewicht und die Atmung. Die Bewegungen sind weich, fließend und ausdrucksvoll. Der langsame Bewegungsfluss wirkt meditativ, bringt Ruhe, Entspannung und Ausgeglichenheit und dient der Stressbewältigung.

Jürgen Möller

15 x dienstags, 19:30 - 20:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 04.02.2025

**DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal
Remscheid, Elberfelder Str. 32**

20 Unterrichtsstunden

Entgelt: 59,00 €

32301 Tai Chi

Dieser Kurs kann sowohl von Übenenden mit Vorkenntnissen wie auch Beginnenden ohne besondere körperliche Voraussetzungen besucht werden. Tai Chi ist eine traditionelle chinesische Bewegungs- und Meditationskunst, die ursprünglich aus der Tai Chi Chuan Kampfkunst und Selbstverteidigung stammt. In unserer Zeit wird Tai Chi wegen der wohltuenden Einflüsse auf die Gesundheit der Übenenden bis ins hohe Alter geschätzt. Langsame, weiche, fließende Bewegungen führen gleichzeitig zu Entspannung, Ausdauer, Konzentration, Kraft, Wohlbefinden und Gesundheit. Der Körper wird in der Bewegung soweit beruhigt und entspannt, dass Muskeln, Sehnen und Bänder die geringstmögliche Grundspannung erhalten. Durch einen bewusst ruhigen Atem wird der Körper optimal mit Sauerstoff versorgt, das Nervensystem beruhigt und wachgehalten. Die Gelenke werden geschmeidig, flexibel und gestärkt und das Bindegewebe wird durch die Belastung elastisch und angeregt.

Auf der geistigen Ebene führt Tai Chi zu Klarheit und Beruhigung, einer Ausgeglichenheit des Wesens und durch Spaß an der Bewegung, zur Freude der Seele.

Carlos von Dehn

14 x freitags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Freitag, 31.01.2025

**DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal
Remscheid, Elberfelder Str. 32**

28 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,60 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

32302 Tai Chi Chuan – Wochenendworkshop

Tai Chi Chuan war ursprünglich eine Kampfkunst. Da aber allen Übungen die Prinzipien der östlichen Philosophie zugrunde liegen, wird Tai Chi auch als wirk-samer Weg zur Selbstentwicklung, Gesunderhaltung und Bewegungstherapie betrachtet. Durch Tai Chi Chuan-Übungen werden nicht nur alle Muskeln und Gelenke bewegt, auch die Atmung und die Bewegungen des Zwerchfells werden dem jeweiligen Tempo angepasst, und der Übende ist angehalten, bei voller Konzentration Gelassenheit zu bewahren. Das wirkt sich einzigartig beruhigend auf das zentrale Nervensystem aus, welches die Funktionen anderer Körpersys-teme zu aktivieren oder zu unterstützen hilft.

Jürgen Möller

Samstag, 25.01.2025, 09:30 - 12:30 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal

Remscheid, Elberfelder Str. 32

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 14,00 €

Qigong

Übungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zur Erhaltung der Gesundheit und Pflege der Lebensenergie.

32401 Qigong

Der Name Qigong ist erst wenige Jahrzehnte alt, die Bewegungen selbst haben als Lebens- oder Gesundheitspflege eine Jahrtausend alte Tradition und sind ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Wörtlich übersetzt bedeutet Qigong die Arbeit mit der Lebenskraft zum Erhalt der eigenen Gesundheit. Ein freier Fluss der Lebensenergie (Qi) ohne Störungen und Blockaden ist für die Gesundheit des Menschen wichtig. Alle Qigong-Varianten fördern diesen Energiefluss entlang der Meridiane (Energieleitbahnen) durch den Körper. Das Leben hält uns einen bunten Korb bereit, wir müssen uns nur daran bedienen.

HINWEIS: Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Gym-nastikschuhe mit.

Jürgen Möller

15 x dienstags, 18:15 - 19:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 04.02.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal

Remscheid, Elberfelder Str. 32

20 Unterrichtsstunden

Entgelt: 59,00 €

32412 Qigong am Vormittag

Qigong, das sind Übungen zur Pflege der Lebensenergie. Diese Übungen wirken ganzheitlich und haben eine ausgleichende Wirkung auf unser gesamtes kör-per-eigenes System. Qigong am Vormittag bedeutet, anregend auf Herz und Kreis-lauf zu wirken und damit das ganze Organsystem in Schwung zu bringen. Mus-keln und Gelenke wollen gelockert werden. Einen neuen Tag zu beginnen, bedeutet aber auch, sich den Anforderungen eines neuen Tages zu stellen und diesen Anforderungen Stand halten zu können. Schwerpunkt des Kurses sind die Dantienübungen. Sie arbeiten mit den drei Energiezentren unseres Körpers, füllen diese mit Energie und bringen sie in einen harmonischen Ausgleich. Die Bewegungen sind fließend, fördern die Beweglichkeit und Standfestigkeit. Un-sere Aufmerksamkeit ist auf uns und die Bewegungen gerichtet. Wir ruhen in uns, sind äußerlich und innerlich gestärkt und gehen kraftvoll in den Tag.

HINWEIS: Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken oder Hüttenschuhe mit-bringen.

Andrea Knorr

18 x dienstags, 10:30 - 11:45 Uhr

Beginn: Dienstag, 28.01.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal

Remscheid, Elberfelder Str. 32

30 Unterrichtsstunden; Entgelt: 88,50 €

32413 Qigong

In sich ruhen, gelassen sein und entspannt das Leben mit allem, was es bietet, annehmen können. Aus dem vollen Krug des Lebens schöpfen und das Leben mit allen Sinnen und voller Herzenslust und Freude genießen. So stellen wir uns meist den Idealzustand unseres Daseins vor. Doch der Krug kann kippen oder brechen. Vielleicht geschehen Ereignisse, die unseren Wunsch nach innerer Ruhe und Gelassenheit in weite Ferne rücken lassen. Möglicherweise ziehen uns solche Ereignisse den Boden unter den Füßen weg. Wir verlieren den Halt. Spätestens dann gilt es, achtsam mit uns und unseren Bedürfnissen zu sein. Qigong mit seinem reichen Erfahrungsschatz aus langer Tradition bietet eine Vielfalt an Übungen, die die Aufmerksamkeit zu uns bringen. Qigong bewegt uns äußerlich und innerlich, weckt unsere Sinne und lässt uns in uns schauen und fühlen. Wir kommen an bei uns und finden unsere Mitte. Wie ein Baum sind wir fest verwurzelt mit der Erde, schöpfen Kraft und Vertrauen. Das Leben kann geschehen, wir halten Stand.

HINWEIS: Bitte bequeme Kleidung und dicke Strümpfe oder leichte Gymnastikschuhe mitbringen.

Andrea Knorr

18 x montags, 18:15 - 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 27.01.2025

Allee Arkaden, Großer Saal

Remscheid, Alleestr. 13-15

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 88,50 €

32414 Qigong und Achtsamkeit

Neu! Neu! Neu!

Achtsamkeit ist ein großes Thema in unserer gegenwärtigen Zeit. Den Augenblick bewusst erleben, nur diesen einen Moment zulassen und mit allen Sinnen anwesend sein. Einfach sein dürfen und das, was das Leben aus seinem reichen Korb gerade bereithält, annehmen können. Offen sein für das, was ist, ob positiv oder weniger positiv. Das klingt wunderbar und absolut erstrebenswert. Doch wie gelingt es, sich auf diese Achtsamkeit einzulassen, wenn die Gedanken nicht zur Ruhe kommen, die vielen zu bewältigenden Aufgaben in einem Teil unseres Gehirns auf Erledigung warten oder die Anspannung so groß ist? Achtsamkeit ist in uns angelegt, sie schlummert in uns. Wir haben nur zugelassen, dass sie sich in die tieferen Schichten unseres Seins zurückgezogen hat, während wir dem Leben erlaubt haben, uns immer weiter von uns selbst zu isolieren. Doch wir besitzen die Fähigkeit, diese sinnliche Wahrnehmung auch wieder an die Oberfläche zurück zu holen. Qigong lässt uns Achtsamkeit neu entdecken. Die Langsamkeit der Bewegungen, die Konzentration auf die Bewegungen und das, was bei der Übung mit uns körperlich, emotional und geistig geschieht, öffnet unsere Wahrnehmung. Wie eine Blütenknospe, die ihre Blätter zur vollen Pracht entfaltet, entfalten sich unsere Sinne und wir sind ganz bei uns und in uns.

HINWEIS: Bitte bequeme Kleidung und dicke Strümpfe oder leichte Gymnastikschuhe mitbringen.

Andrea Knorr

9 x mittwochs, 16:30 - 17:45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 05.03.2025

Allee Arkaden, Großer Saal

Remscheid, Alleestr. 13-15

15 Unterrichtsstunden

Entgelt: 44,25 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

32415 Workshop: Chan Mi Gong und die Wirbelsäule

Neu! Neu! Neu!

Chan Mi Gong ist eine besondere Form des Qigong. Seine Wurzeln liegen in Tibet und es unterscheidet sich deutlich vom etwas bekannteren daoistischen Qigong. Das daoistische Qigong beinhaltet eine große Vielzahl von Übungen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Chan Mi Gong arbeitet in erster Linie mit der Wirbelsäule und ihren Basisbewegungen. Unsere Wirbelsäule ist die Hauptachse unseres Körpers. Beständig schwingend ermöglicht sie uns den aufrechten Gang und steuert die Bewegungen der oberen und unteren Extremitäten. Energetisch verbindet sie uns mit Himmel und Erde und stellt uns auf unseren Platz in der Welt. Wie nehmen wir unsere Wirbelsäule wahr? Spüren wir die knöcherne Struktur der einzelnen Wirbel oder ist es eher unsere Muskulatur, die wir wahrnehmen? Ist unsere Wirbelsäule frei beweglich und nehmen wir ihr sanftes Schwingen wahr, wenn wir einfach nur atmen? Diesen Fragen widmen wir uns in diesem Workshop. Wir lernen unsere Wirbelsäule auf einer neuen Ebene kennen, schauen nach innen und bewegen uns auf sanfte Weise. Wir nehmen unsere Wirbelsäule bewusst wahr und geben uns ihrem Schwingen, Pendeln und Drehen hin.

Eine tiefe Form der Entspannung stellt sich ein und wir werden immer gelöster. Blockaden in der Wirbelsäule und den Gelenken lösen sich und die Muskulatur kann entspannen. Ein Gefühl von Leichtigkeit und Wohlbefinden stellt sich ein.

HINWEIS: Bitte bequeme Kleidung und dicke Strümpfe oder leichte Gymnastikschuhe sowie etwas zu trinken mitbringen.

Andrea Knorr

Samstag, 22.02.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

Allee Arkaden, Großer Saal

Remscheid, Alleestr. 13-15

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 14,00 €

Gesundheitsangebote in der Natur

32602 Pilgernachmittag durch das wildromantische Eifgental – für den ersten Einstieg auf Ihrem Jakobsweg! - Kleingruppenkurs

Der Pilgerweg führt uns heute von Wermelskirchen, Eifgenparkplatz, durch das wunderschöne Eifgental über Neuenmühle und in einer Schleife mit herrlichen Fernblicken zu unserem Ausgangspunkt zurück. Die Wanderung durch das Naturschutzgebiet verläuft entlang des Eifgenbaches – mal direkt am Bachbett, mal etwas oberhalb davon. Mehrmals überqueren wir dabei den Bach, erfreuen uns an seinem schönen Verlauf und haben weite Ausblicke über Felder und Auen. Nach ca. 7 km erreichen wir die Neuenmühle, die auch eine schöne Einkehrmöglichkeit bietet. Die Tour ist auch für ungeübte Wanderer*innen und Naturliebhabende geeignet. Dieser Pilgernachmittag kann der Einstieg in eine Pilgerleidenschaft werden. Wenn Offenheit und ein sich Einlassen auf eventuell neue Erfahrungen gegeben sind, steht einem wunderschönen Erlebnis nichts mehr im Wege.

Im Kurs enthalten sind:

- eine professionelle Pilgerbegleitung
- die Einführung in das Pilgerleben
- Achtsamkeitseinheiten
- Individuelle Impulse und Betreuung

Nach einer zünftigen Pause fahren wir mit dem Wanderbus zurück zu unserem Ausgangspunkt.

Weitere Informationen über den Dozenten und das Thema finden Sie unter www.stefanschmitzcoaching.de.

HINWEIS: Bitte festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung tragen und Verpflegung für Picknickpausen unterwegs mitbringen.

Stefan Schmitz

Sonntag, 16.03.2025, 10:30 - 16:30 Uhr

Treffpunkt: Wermelskirchen, Wanderparkplatz Eifgen am Eifgenstadion

8 Unterrichtsstunden

Entgelt: 36,00 €

32603 Wandern und Achtsamkeit

Bei dieser Wanderung steht die Achtsamkeit im Vordergrund. Unsere Rundwanderung führt uns durch die schönen Wandergebiete Hohenhagen und Hermannsmühle, die sich bis Lüttringhausen erstrecken. Die Tour beginnt mit weiten Ausblicken ins Bergische Land und geht in einem weiten Bogen über einen schönen Waldweg in den Talgrund über. Regelmäßig werden wir in kleinen Übungsblöcken Achtsamkeit praktizieren. Dabei sind Atemübungen und Meditation, aber auch Gespräche über achtsame persönliche Einstellungen und Sichtweisen geplant. Des Weiteren werden wir progressive Muskelentspannung nach Dr. Edmund Jacobsen besprechen und anwenden. Nach diesem kurzweiligen Nachmittag machen wir uns mit neuem Wissen, viel Inspiration und mehr Achtsamkeit zu unserem eigenen Weg auf. Die Tour ist auch für Menschen ohne Wandererfahrung und Naturliebhabende geeignet (ca. 9 km). Weitere Informationen über den Dozenten und das Thema finden Sie unter www.stefanschmitzcoaching.de.

HINWEIS: Bitte festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung tragen und Verpflegung für Picknickpausen unterwegs mitbringen.

Stefan Schmitz

Sonntag, 27.04.2025, 10:45 - 16:00 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz Hohenhagen 2, Remscheid

7 Unterrichtsstunden

Entgelt: 31,50 €

32604 Kräuterwanderung: Essbare Heilkräuter des Frühjahrs für die Gesundheit

Die Natur hat einiges für unsere Gesundheit zu bieten: Brennnessel zum Entschlacken und für die Blutreinigung, Bärlauch, Große Klette und Gundermann zum Entgiften, Giersch bei Gichtanfällen, Spitzwegerich bei Husten und Insektenstichen, Löwenzahn zur Förderung des Galleflusses und Beinwell bei Verletzungen des Bewegungsapparates. Wildkräuter haben aber nicht nur heilende Wirkung bei Beschwerden, sondern lassen sich auch hervorragend in der Küche für Suppen, Wildkräutersalate, Beimengung für Kräuterbutter und Kräuterquark, als Spinatersatz, zur Herstellung von Pesto, Smoothies, Kräutersalz, Kräuteresig und Marmeladen verwenden. Die meisten Wildkräuter sind wahre Vitaminbomben und haben wesentlich höhere Vitamin- und Mineralstoffgehalte als unsere Kulturpflanzen. Der Schwerpunkt der Wanderung liegt auf den essbaren Wildkräutern und deren Verwendung in der Küche. Neben den Verwendungsmöglichkeiten werden insbesondere die Erkennungsmerkmale der einzelnen Kräuter besprochen, um Verwechslungsgefahren auszuschließen. Entdecken Sie zusammen mit dem Heilpraktiker und Heilkräuterfachmann Torsten Salamon die faszinierende Welt der Heilpflanzen.

HINWEIS: Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung und Schuhwerk und bei Bedarf Getränke und Pausensnack mit.

Torsten Salamon

Samstag, 05.04.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

Naturheilpraxis Torsten Salamon

Wermelskirchen, Joseph-Haydn-Str. 2

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 16,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

32605 Neunkräutersuppe aus Wildkräutern

Neu! Neu! Neu!

Unsere heimischen Wildkräuter haben im Vergleich zu unseren überdüngten Blattsalaten wesentlich höhere Gehalte an Vitaminen und Mineralstoffen. Auch im Mittelalter war bekannt, dass Wildkräuter diesen hohen Wirkstoffgehalt hatten. Am Gründonnerstag wurde die Neunkräutersuppe gekocht, um den akuten Vitaminmangel aus der langen Winterzeit auszugleichen. In mehreren Gärten und während einer kurzen Heilkräuterwanderung in einem nahe gelegenen Waldstück werden vom Heilpraktiker Torsten Salamon zahlreiche essbare Wildkräuter vorgestellt, gemeinsam gesammelt und später zu einer delikaten 9-Kräutersuppe verarbeitet. Außerdem wird eine Kräuterbutter hergestellt. Die Erkennungsmerkmale der einzelnen Kräuter werden besprochen, um Verwechslungsgefahren auszuschließen. Außerdem wird die Nutzung der Heilpflanzen bei gesundheitlichen Beschwerden näher erläutert.

HINWEIS: Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen! Die Kosten für Lebensmittel und Getränke in Höhe von 2,00 € sind bereits im Kursentgelt enthalten.

Torsten Salamon

Sonntag, 13.04.2025, 10:00 - 13:45 Uhr

Naturheilpraxis Torsten Salamon

Wermelskirchen, Joseph-Haydn-Str. 2

5 Unterrichtsstunden

Entgelt: 37,00 €

32606 Kräuterwanderung und Workshop: Heilpflanzen des Sommers für die Gesundheit

Neu! Neu! Neu!

Die Natur hat einiges für unsere Gesundheit zu bieten:

- Johanniskraut gegen Muskelverspannungen und leichte Depressionen
- Mädesüß gegen Kopfschmerzen
- Beinwell und Ackerschachtelhalm bei Verletzungen des Bewegungsapparates
- Kamille zur Linderung von Entzündungen
- Gänsefingerkraut bei Krämpfen
- Hirtentäschel zum Stillen von Blutungen
- Schafgabenabkochung als Leberwickel zur Entlastung der Leber
- Beifuß bei Menstruationsbeschwerden
- Wasserdost zur Stärkung des Immunsystems

Für jedes Leid ist ein Kraut gewachsen. Neben den Verwendungsmöglichkeiten werden die Erkennungsmerkmale der einzelnen Kräuter besprochen, um Verwechslungsgefahren auszuschließen. Außerdem werden in dem Kurs als praxisbezogener Anteil ein Johanniskraut-Massageöl, eine Schafgaben- oder Kamillensalbe und eine Tinktur (alkoholischer Auszug) hergestellt. Entdecken Sie zusammen mit dem Heilpraktiker und Heilkräuterfachmann Torsten Salamon die faszinierende Welt der Heilpflanzen.

HINWEIS: Wetterfeste Kleidung, Getränke und Pausensnack sind mitzubringen!

Torsten Salamon

Samstag, 28.06.2025, 10:00 - 13:45 Uhr

Naturheilpraxis Torsten Salamon

Wermelskirchen, Joseph-Haydn-Str. 2

5 Unterrichtsstunden

Entgelt: 35,00 €

Feldenkrais®

Bewusstheit durch Bewegung

32701 Gut zu(m) Fuß mit Feldenkrais®

Füße, Beine, Becken und die Wirbelsäule haben einen großen Anteil an unserer Fortbewegung. Entdecken Sie die Zusammenhänge von Krabbeln, Rollen, Gehen, Laufen und Hüpfen. Dieses Seminar ist auch geeignet bei chronischen Schmerzen und Bewegungseinschränkung, Neugier genügt.

BITTE MITBRINGEN: Eine Matte (falls vorhanden) oder ein großes Handtuch, eine Decke und ein kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken.
Sigrid Balk

Samstag, 22.03.2025, 10:00 - 15:00 Uhr und

Sonntag, 23.03.2025, 10:00 - 14:00 Uhr

Allee Arkaden, Großer Saal

Remscheid, Alleestr. 13-15

11 Unterrichtsstunden

Entgelt: 38,50 €

Angebote für Eltern

32801 Workshop Achtsamkeit für Eltern – Kleingruppenkurs

Neu! Neu! Neu!

Im Alltag mit Kind ist ziemlich viel los. Zwischen erzieherischen und beruflichen Anforderungen erscheint die Me-Time von einst ein Relikt längst vergangener Zeiten. Der "Mental-Load" steigt und Ruhephasen werden zum Ausräumen der Spülmaschine genutzt.

Im Workshop werden Strategien entwickelt, um mehr Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren und die praktische Anwendung unterschiedlicher Achtsamkeitsmethoden (Yoga, Body Scan, Atemtechniken & Meditation) fokussiert.

HINWEIS: Bitte bringen Sie eine Wolldecke und – wenn Sie möchten – ein Yogakissen mit. Wenn Sie eine eigene Yogamatte besitzen, dürfen Sie diese ebenfalls gerne mitbringen. Leihmatten sind vorhanden und können genutzt werden.

Julia Knieps

Freitag, 28.02.2025, 15:00 - 18:00 Uhr

Allee Arkaden, Raum 214 / 215 – Unterrichtsraum

Remscheid, Alleestr. 13-15

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 28,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

32802 **Bildungsurlaub: Achtsam was? Einfach mal zur Ruhe kommen – Kleingruppenkurs**

Neu! Neu! Neu!

Mit dem Bildungsurlaub "Achtsam was? Einfach mal zur Ruhe kommen" bieten wir Eltern einen zielgruppenorientierten und individuellen Rahmen, der es ihnen ermöglicht, die Anforderungen des stressigen Alltags aus persönlichen, familiären, beruflichen und gesellschaftlichen Erwartungen zu reflektieren. Das entschleunigte Kennenlernen der Achtsamkeitsmethoden kann Eltern helfen, ihrem Alltag entspannter und mit mehr Resilienz zu begegnen.

Im Rahmen des Bildungsurlaubs werden das Achtsamkeitskonzept und MBSR (Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) genauer vorgestellt. Darüber hinaus werden vielfältige Methoden praktiziert, welche zu mehr Achtsamkeit verhelfen, bei der Stressregulierung, Selbstfindung und Entspannung unterstützen sowie Konzentration und Selbstbewusstsein fördern. Zudem gibt es viel Raum für gemeinsamen Erfahrungsaustausch. Die Teilnehmenden können zusätzlich eigene Methoden einbringen.

Mit folgenden Methoden werden wir uns beschäftigen:

- Autogenes Training
- Kreatives Schreiben (Freewriting)
- Yoga
- Meditation und Gehmeditation
- Tiefenentspannung
- Progressive Muskelentspannung
- Body Scan
- Achtsamkeitspausen, Treffen mit sich Selbst
- Traumreisen
- Atemübungen

Dieser Kurs kann von allen Interessierten besucht werden, ist jedoch explizit auch als Bildungsurlaub zugelassen.

HINWEIS: Bitte bringen Sie eine Wolldecke und – wenn Sie möchten – ein Yogakissen mit. Wenn Sie eine eigene Yogamatte besitzen, dürfen Sie diese ebenfalls gerne mitbringen. Leihmatten sind vorhanden und können genutzt werden.

Julia Knieps

Montag – Mittwoch, 09:30 - 14:00 Uhr

Beginn: Montag, 31.03.2025

Allee Arkaden, Raum 214 / 215 – Unterrichtsraum Remscheid, Alleestr. 13-15

18 Unterrichtsstunden

Entgelt: 126,00 €

328030 Mama Relax – Onlinekurs für mehr Gelassenheit & Entspannung im Mama-Alltag

Neu! Neu! Neu!

HINWEIS: Dieser Kurs ist zeitlich flexibel durchführbar und kann jederzeit gebucht werden. Dieser Selbstlernkurs ist für alle Mütter geeignet, die einen effektiven Weg der Entspannung und einen besseren Umgang mit ihrem alltäglichen Stress erlernen möchten.

Der Onlinekurs vermittelt den Teilnehmenden abwechslungsreich anhand von Videos, Audio-Dateien und einem Workbook das Autogene Training sowie wichtige Werkzeuge aus dem Stressmanagement, speziell abgestimmt auf die Herausforderungen von Müttern. In 8 Kurseinheiten à ca. 60 Minuten lernen Sie, Ihre Emotionen besser wahrzunehmen und in Stress-Situationen ruhiger zu bleiben. Sie haben 12 Wochen lang Zugriff auf die Inhalte (eine Verlängerung ist unkompliziert auf Anfrage möglich).

Der Kurs "Mama Relax" ist von allen gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt, d.h. Sie erhalten, nachdem Sie den Kurs vollständig absolviert haben, das Kursentgelt von Ihrer Krankenkasse zurück. Die Kassen unterscheiden sich in der Höhe der Erstattung. In der Regel werden 2 Gesundheitskurse pro Jahr in Höhe von ca. 80-100% der Kursentgelte erstattet.

Was beinhaltet dieser Kurs?

Autogenes Training

Sie lernen alle Formeln der Grundstufe des Autogenen Trainings. Diese stehen als MP3-Dateien zum Download zur Verfügung, sodass Sie auch in Ihrem eng getakteten Alltag Zeit finden, um diese zwischendurch oder vor dem Schlafengehen anzuhören. Durch das Autogene Training werden unzählige körperliche und psychische Funktionen positiv beeinflusst (z.B. das Immunsystem, Schlafverhalten, psychische Stabilität, psychosomatische Beschwerden).

Atem- und Entspannungsübungen

Zum Einstieg in jede Kurseinheit erwartet Sie eine Atemübung. Zusätzlich werden verschiedene Entspannungstricks erlernt, die auch im Beruf oder in einer akuten Stress-Situation angewendet werden können.

Theoretisches Hintergrundwissen

In Form von Videos lernen Sie Wichtiges aus dem Stressmanagement. Sie erkennen, was Stress bewirkt, wie er sich bei Ihnen zeigt und wie Sie ihm begegnen können. Außerdem lernen Sie Ihre Gedanken und Gefühle besser wahrzunehmen und im Anschluss positiv zu verändern. Sie erhalten u.a.

Hintergrundwissen zu den Themen:

- Selbstfürsorge und Achtsamkeit
- Umgang mit herausfordernden Gefühlen, wie z.B. Wut
- Was stresst mich eigentlich und wie kann ich das verändern?
- Meine Gedanken in Stress-Situationen
- Wie fülle ich meinen "Energietank"?

Praktische Umsetzung

Anhand vieler Beispiele aus dem Mama-Alltag und praktischer Umsetzungshilfen im Workbook (z.B. Checklisten, Wochenaufgaben, etc.) lernen Sie, Ihr neues Wissen gleich im Alltag anzuwenden.

Kursleitung: Silke Zeller ist Ergotherapeutin (Bachelor of Health), Entspannungspädagogin sowie 3fach-Mutter.

HINWEIS: Der Kurs ist grundsätzlich auch für Väter geeignet. Er ist jedoch aktuell nur für Frauen zertifiziert. Sollten Sie sich als Vater für den Kurs interessieren, sprechen Sie uns gerne an. Sie erhalten dann die Kurs-ID, mit der Sie bei Ihrer Krankenkasse erfragen können, ob eine Erstattung möglich ist. Silke Zeller

Webinar – Online

Entgelt: 120,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Gesundheitsforum

Vorträge und Kurse zum Thema Gesundheit

330300 Vortrag: Hashimoto und Ernährung. – Wenn die Schilddrüse erkrankt

Etwa jede zehnte Person in Deutschland erkrankt an einer Hashimoto-Thyreoiditis. Von einer höheren Dunkelziffer ist auszugehen, da sie häufig aufgrund ihrer vielfältigen, unspezifischen Symptome lange Zeit unentdeckt bleibt. Wird eine Hashimoto-Thyreoiditis diagnostiziert, erfolgt in der Regel die lebenslange Verordnung eines Schilddrüsenhormons. Dennoch fühlen sich viele Betroffene trotz ihrer normalen Laborwerte nicht mehr so leistungsfähig wie früher, leiden unter Stimmungs- und Gewichtsschwankungen, Haarausfall, erhöhter Infektanfälligkeit und Konzentrationsstörungen, um nur einige ihrer Beschwerden zu nennen. Ein paar Änderungen in Ernährung und Lifestyle können Ihnen große Hilfe leisten. Heute erhalten Sie viele Informationen, wie Sie selbst ganz individuell und Schritt für Schritt großen Einfluss auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden nehmen können.

Auch wenn dieser Vortrag sich in erster Linie an Hashimoto-Patientinnen und -Patienten richtet:

Der Ursprung der meisten Autoimmunkrankheiten ist ähnlich – so profitieren Sie von diesen Informationen auch, wenn Sie an einer anderen Autoimmunkrankheit leiden.

Die Dozentin ist Ernährungs- und Vitamin D-Beraterin und selbst von einer Hashimoto-Thyreoiditis betroffen.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Den Zugang zur Online-Veranstaltung erhalten Sie nach der Anmeldung.

Dagmar Lehmkuhl

Donnerstag, 20.02.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

Webinar – Online

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 12,00 €

330310 Vortrag: Den Körper selbst entgiften und gesundheitliche Umweltrisiken reduzieren

Viele der sogenannten Zivilisations- und Autoimmunkrankheiten wie z.B. Demenz, Parkinson, Gedächtnisstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenkbeschwerden, Infektanfälligkeit, Depressionen, Verdauungs- und Stoffwechselstörungen sind auf die teils unvermeidbare Belastung von Umweltgiften zurückzuführen. Um unnötige Gesundheitsrisiken zu vermeiden, ist es wichtig, potentielle Gefahrenquellen zu erkennen.

In diesem Vortrag geht es um:

- das Erkennen von möglichen Gefahrenquellen
- die Möglichkeiten der Gefahren-Reduktion
- die Stärkung der Entgiftungsorgane
- natürliche Entgiftungsmethoden mit Kräutern und Gewürzen
- das Lösen, Binden und Ausleiten von eingelagerten Umweltgiften mit Hilfe verschiedener Nahrungsergänzungen
- die Stärkung der eigenen Immunabwehrkräfte

Sie erhalten Informationen darüber, wie Sie Ihre Gesundheit positiv beeinflussen und stärken und auf welche Nährstoffzufuhr Sie besonders achten können.

Die Dozentin ist Ernährungs- und Vitamin D-Beraterin.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Den Zugang zur Online-Veranstaltung erhalten Sie nach der Anmeldung.

Dagmar Lehmkuhl

Freitag, 09.05.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

Webinar – Online

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 12,00 €

330320 Vortrag: Essen für die Gesundheit – Nahrung als Medizin

Woran liegt es, dass Zivilisations- und Autoimmunkrankheiten immer weiter zunehmen? Diabetes- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen, Krebs, Demenz und Parkinson treten häufiger auf, genauso wie Knochen- und Gelenkbeschwerden, Magen-Darm-Probleme, Konzentrationsstörungen, Burn Out u. v. m. Diese Liste ließe sich unendlich fortsetzen. War bis Anfang der 70er Jahre ein Herzinfarkt noch eine "Manager-Krankheit" und Krebs und Diabetes im privaten Umfeld kaum zu finden, kennt heute jeder jemanden aus dem Familien- und Freundeskreis, der daran leidet. Die Diabeteszahl bei Jugendlichen hat sich in den letzten 10 Jahren verfünffacht.

Folgende Fragen werden im Rahmen des Vortrags beantwortet:

- Wie beeinflussen Lebensmittel unsere Gesundheit?
- Ist gesunde Ernährung aus dem Supermarkt heute noch möglich?
- Welche Kräuter und Gewürze nehmen besonderen Einfluss?
- Detox: Wie kann ich meinen Körper beim Entgiften unterstützen?
- Wie stärke ich meine eigenen Immunabwehrkräfte?
- Welche Nahrungsergänzungen können wichtig sein?

Sie erhalten eine Übersicht und umfangreiche Informationen, wie Sie Ihre Gesundheit positiv beeinflussen und stärken können und auf welche Nährstoffzufuhr Sie besonders achtgeben sollten.

Die Dozentin ist Ernährungs- und Vitamin D-Beraterin.

Dagmar Lehmkuhl

Freitag, 14.03.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

Webinar – Online

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 12,00 €

330330 Vortrag: Chronische Erschöpfung

Neu! Neu! Neu!

Energie wird für jeden einzelnen Vorgang im Körper benötigt. Haben wir zu wenig davon, leiden wir unter anhaltender Müdigkeit, Kraftlosigkeit, fehlendem Antrieb, Konzentrationsstörungen und haben oft Schwierigkeiten, unseren Alltag zu bewältigen. Je nach Krankheitsbild spricht man von Burn Out, chronischer Erschöpfung, Fatigue oder Depression – eine Abgrenzung der Diagnosen ist oftmals schwierig.

Die Ursachen können vielfältig sein: Körperlicher und/oder seelischer Stress, Überlastung im Alltag, jedoch auch ein Nährstoffmangel trotz ausreichender Nahrungszufuhr, stille Entzündungen im Körper, hormonelle Störungen oder virale Belastungen.

Müdigkeit und Erschöpfung sind Warnsignale Ihres Körpers, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Ähnlich wie ein Warnlämpchen in Ihrem Auto, das leuchtet, wenn der Ölstand zu niedrig ist.

In diesem Vortrag geht es um:

- Mögliche Auslöser und Ursachen der Erschöpfung
- Untersuchungsmöglichkeiten
- Ernährung und Mikronährstoff-Versorgung
- Stressfaktoren
- Zellgesundheit

Sie erhalten umfangreiche Informationen, wie Sie Ihre Gesundheit selbst positiv beeinflussen und sich mit mehr Energie versorgen können.

Die Dozentin ist Ernährungs- und Vitamin D-Beraterin.

Dagmar Lehmkuhl

Freitag, 04.07.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

Webinar – Online

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 12,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

33040 Die Biochemische Haut-Apotheke nach Dr. Schüßler

Neu! Neu! Neu!

Ob die Haut juckt, brennt, schmerzt, Falten hat oder Pickel, ob Gesicht, Kopfhaut oder Körper betroffen sind – immer nimmt der Zustand der Haut Einfluss auf unser Wohlbefinden. Manchmal gehen die Irritationen schnell vorüber, oft dauern sie länger an, manchmal sogar Jahre oder Jahrzehnte.

In diesem Vortrag erfahren Sie

- die möglichen Ursachen von Hautproblemen
- die Wirkungsweise der Biochemie nach Dr. Schüßler
- Wissenswertes über eine Biochemische Haut-Apotheke

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen zu erörtern. Die Referentin Birgit Brandt-Blumenberg ist Mineralstoffberaterin gba und Heilpraktikerin.

HINWEIS: Bitte bringen Sie ggf. Ihre Haarbürste und einen Block sowie einen Stift für Notizen mit.

Birgit Brandt-Blumenberg

Dienstag, 18.03.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

Allee Arkaden, Raum 214 / 215

Remscheid, Alleestr. 13-15

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 13,50 €

33041 Basenfastenwoche – die kleine Auszeit nur für mich!

Basenfasten ist eine milde Fastenmethode und eignet sich gut, um Fasten zuhause kennen zu lernen. In der Gruppe gelingt der Einstieg besonders gut. Die Gruppe trifft sich täglich zum Erfahrungsaustausch. Fragen können mit der begleitenden Fastenleiterin besprochen werden. Leichte Gymnastik, Waldbaden und Meditationen unterstützen die Entgiftung und Entsäuerung auf körperlicher und geistiger Ebene.

Fakultativ ist ein Besuch in der Sauna mit kleinen Kneippschen Anwendungen geplant. Ein Skript mit Ablaufplan, Rezepten und Tipps führt durch die Woche. Die Vorstellung und Besprechung der Details der Basenfastenwoche, der Einkaufsliste und des Fastenprotokolls finden am Dienstag, den 08.04.2025, von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr statt.

Die Kosten in Höhe von 5,00 EUR für das Skript sind im Kursentgelt enthalten.

Birgit Brandt-Blumenberg

Dienstag, 08.04.2025, 18:00 - 19:00 Uhr

Dienstag, 22.04.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

Mittwoch, 23.04.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

Donnerstag, 24.04.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

Freitag, 25.04.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

Allee Arkaden, Raum 214 / 215

Remscheid, Alleestr. 13-15

17 Unterrichtsstunden

Entgelt: 64,50 €

Die folgenden Veranstaltungen sind Teil einer Vortragsreihe in Kooperation mit der Adler Apotheke in Remscheid. Die Vorträge gehen hervor aus einer lang-jährigen Zusammenarbeit zwischen Apotheker Michel Ruepp und Univ.-Prof. Dr. med. Albert Landsberger. Michel Ruepp war lange als Referent an der Fortbildung der Ärzte für die Zusatzbezeichnung "Naturheilverfahren" mit dem Schwerpunkt "Beeinflussung des lymphatischen Systems durch Naturstoffe" tätig.

33070 Ernährung zum Schutz vor Krankheiten – Teil 1

Neu! Neu! Neu!

"Nicht alles, was sauer ist, macht auch lustig". Basenbildende Schutzstoffe aus der Natur sollten in jedem Fall bei der Ernährung eine große Rolle spielen. Säurebildende Produkte im Übermaß können in bestimmten Fällen ein Osteoporose-Bild verschlechtern und auch die Gelenke schädigen.

Michel Ruepp

Mittwoch, 19.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

**Zentralbibliothek, Foyer
Remscheid, Scharffstr. 4-6**

2 Unterrichtsstunden
entgeltfrei

33071 Ernährung zum Schutz vor Krankheiten – Teil 2

Neu! Neu! Neu!

Mit der abwehrstärkenden Lebensmittelauswahl kann der Patient seine Beschwerden oft nicht nur lindern, sondern auch vorbeugen. Dies gilt für alle chronischen Krankheitsbilder – wie Arthrose, Osteoporose, Abwehrschwäche, Autoimmunerkrankungen, Gicht, Diabetes, Leber- und Pankreas-Insuffizienz, rheumatische und asthmatische Krankheitsbilder, Störungen des lymphatischen und mastzelloassozierten Systems und auch Krebs.

Michel Ruepp

Mittwoch, 26.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

**Zentralbibliothek, Foyer
Remscheid, Scharffstr. 4-6**

2 Unterrichtsstunden
entgeltfrei

33072 Blutbildung

Neu! Neu! Neu!

Biogene Mineralstoffkomplexe stimulierten sowohl die Blut- als auch die Knochenbildung unter dem besonderen Aspekt der osteohämatopoetischen Einheit.

Diese Zusammenhänge gelten sowohl für den normalen wie auch für den gestörten oder geschädigten Zellstoffwechsel von Knochenmark und Hartgewebe. Gibt es wirksame Naturstoffe zur Behandlung von Störungen und Erkrankungen der Blut- und Knochenbildung? Dies ist wichtig für die Hemmung nahezu aller chronischer Krankheitsbilder.

Michel Ruepp

Mittwoch, 07.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

**Zentralbibliothek, Foyer
Remscheid, Scharffstr. 4-6**

2 Unterrichtsstunden
entgeltfrei

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Unsere Dozentinnen und Dozenten

Sie möchten mehr über unsere Kursleitenden wissen?

Kein Problem, schauen Sie doch einfach mal unter:

<http://www.vhs.remscheid.de/ueber-uns/unsere-dozenten/>



Sie möchten als freie Honorarkraft Kurse leiten?

Wir suchen immer qualifizierte Dozentinnen und Dozenten.

Sie sind in Ihrem Fachgebiet umfassend ausgebildet und haben bereits Unterrichtserfahrung?

Dann freuen wir uns auf Ihre Initiativbewerbung –
gerne per E-Mail mit Lebenslauf und relevanten
Zeugnissen und Zertifikaten an:

volkshochschule@remscheid.de



Fremdsprachen

4.1 Englisch.....	83
4.2 Französisch.....	89
4.3 Spanisch.....	91
4.4 Italienisch.....	95
4.5 Schwedisch/Dänisch/Niederländisch.....	98
4.6 Russisch.....	100
4.7 Japanisch/Chinesisch/Thailändisch.....	101
4.8 Neugriechisch.....	103
4.9 Deutsche Gebärdensprache (DGS).....	103
Integrationskurse/Deutsch als Fremdsprache s. Bereich 8.1 (S. 144).	

Bereichsleitung: Jasmine Klar

Telefon: 16-2897

E-Mail: Jasmine.Klar@remscheid.de

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Die Versammlung der Kurssprechenden des Bereichs findet am Dienstag, den 08.04.2025, um 17:00 Uhr im Konferenzraum des Kommunalen Bildungszentrums (Gebäude Zentralbibliothek, Scharffstr. 4-6) statt. Die Versammlung der Kursleitenden des Bereichs findet am selben Tag um 18:00 Uhr statt.

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, wachsende Mobilität in Europa und verstärkte Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Sie sind wichtig für das Zusammenwachsen Europas und unverzichtbarer Bestandteil erfolgreicher Biografien. Sprachkompetenz ermöglicht das Verfolgen beruflicher Ziele, vermittelt interkulturelles Grundverständnis und fördert Offenheit für andere Kulturen. Sie sind ein Schlüssel der Integration und notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen dabei den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Sprachen lernen an der VHS Remscheid

Sie möchten eine neue Fremdsprache erlernen oder schon vorhandene Kenntnisse vertiefen? Eine gute Entscheidung! Denn im Beruf und auf Reisen ist es einfach gut, wenn man neben der Muttersprache mindestens eine weitere Sprache beherrscht.

Die Niveaustufen

Wir orientieren unseren Unterricht am "Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen" (GER), der 1997 von Sprachexperten der Mitgliedsländer des Europarates entwickelt wurde. Der GER beschreibt genau, was Sie auf sechs verschiedenen Niveaustufen ausdrücken und verstehen können. Anfänger/-innen starten bei A1, die höchste der sechs Niveaustufen heißt C2. Stellen Sie sich vor: Menschen in ganz Europa, von Athen bis Zagreb, lernen Sprachen in demselben System – eine riesige Sprachenlernergemeinschaft – und mit Ihrem Sprachkurs der VHS sind Sie mittendrin.



Nutzen Sie unsere individuelle Sprachberatung!
Termine nach Vereinbarung bei Frau Klar
(02191/16-2897, jasmine.klar@remscheid.de).

Den richtigen Kurs finden

Finden Sie den Kurs, der perfekt zu Ihnen passt! Schätzen Sie Ihre Vorkenntnisse gleich mit dem einfachen Test auf der nächsten Seite ein. Es ist ganz einfach: Kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen. Welche ist die höchste Stufe, bei der Sie mindestens drei Aussagen angekreuzt haben? Wir empfehlen Ihnen zur Wiederholung einen Kurs dieser Stufe, zum Weiterlernen einen Kurs auf der nächst höheren Stufe.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Einstufungstest

A1	Ich kann zum Beispiel:
Ich kann mich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestik auf einfachste Weise ausdrücken.	<input type="checkbox"/> jemanden begrüßen und mich vorstellen <input type="checkbox"/> einfache Fragen stellen und beantworten <input type="checkbox"/> Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen <input type="checkbox"/> einiges verstehen <input type="checkbox"/> eine kurze Notiz schreiben <input type="checkbox"/> Hinweise auf Schildern, Plakaten u. Wegweisern verstehen
A2	Ich kann zum Beispiel:
Ich kann mich im Alltag zurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache.	<input type="checkbox"/> etwas zum Essen und Trinken bestellen <input type="checkbox"/> in einer Zeitung bestimmte Informationen finden (z.B. Ort und Preis einer Veranstaltung) <input type="checkbox"/> nach dem Weg fragen <input type="checkbox"/> eine kurze Postkarte schreiben <input type="checkbox"/> eine kurze Ansage, wie z.B. im Flughafen, verstehen
B1	Ich kann zum Beispiel:
Ich kann mich in den meisten Alltagssituationen ganz gut, aber noch mit Fehlern, verständigen.	<input type="checkbox"/> einfache Gespräche über vertraute Themen führen <input type="checkbox"/> eine Telefonnachricht verstehen, wenn relativ langsam gesprochen wird <input type="checkbox"/> persönliche Briefe schreiben <input type="checkbox"/> einen einfachen Zeitungsartikel verstehen <input type="checkbox"/> mich im Ausland in der Regel gut verständigen
B2	Ich kann zum Beispiel:
Ich kann in verschiedenen Situationen mühelos einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich einige Fehler.	<input type="checkbox"/> mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen <input type="checkbox"/> einer Nachrichtensendung im Fernsehen folgen <input type="checkbox"/> fachbezogene Korrespondenz lesen <input type="checkbox"/> gewöhnliche Geschäftsbriefe schreiben <input type="checkbox"/> in Diskussionen meine Ansichten begründen
C1	Ich kann zum Beispiel:
Ich kann mich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus.	<input type="checkbox"/> mit MuttersprachlerInnen über anspruchsvolle Themen diskutieren <input type="checkbox"/> komplexe Sachverhalte darstellen <input type="checkbox"/> Berichte und Briefe aller Art schreiben <input type="checkbox"/> den meisten Fernsehsendungen problemlos folgen <input type="checkbox"/> Zeitungen, Fachzeitschriften und Literatur lesen
C2	Ich kann zum Beispiel:
Ich kann mich in allen Situationen annähernd wie ein/e MuttersprachlerIn ausdrücken.	<input type="checkbox"/> fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken <input type="checkbox"/> mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen mit MuttersprachlerInnen beteiligen <input type="checkbox"/> anspruchsvolle Texte aller Art schreiben <input type="checkbox"/> Literatur- und Sachbücher lesen <input type="checkbox"/> ohne Schwierigkeiten gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird

4.1 Englisch

410 – Standardkurse	
• Ziel: Niveau A (Elementarer Sprachgebrauch)	83
• Ziel: Niveau B (Selbstständiger Sprachgebrauch)	84
411 – Konversationskurse.....	85
412 – Business English.....	87
413 – Landeskundekurse.....	87

Standardkurse – Ziel: Niveau A (Elementarer Sprachgebrauch)

41001 Englisch – Stufe A1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Neu! Neu! Neu!

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrwerk: Fairway New A1, ab Lektion 1

HINWEIS: Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde!

Artur Rachmatov

15 x donnerstags, 19:45 - 21:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 06.02.2025

Röntgen-Gymnasium, EG / 028 (vormals Pavillon II, Raum 5)

Remscheid, Röntgenstr. 12

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

41002 Englisch – Stufe A1 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Headway Beginner, 5th Edition ab Lektion 3

HINWEIS: Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde!

Mina Esmaeili

12 x montags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 24.02.2025

Allee Arkaden, Raum 208

Remscheid, Alleestr. 13-15

24 Unterrichtsstunden

Entgelt: 66,00 €

41003 Englisch – Stufe A1 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Zahlen, Wochentage, Uhrzeit, Wegbeschreibung, einfache Fragen stellen und beantworten sind die wichtigsten Dinge, die man im Alltag benötigt. In diesem Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen lernen Sie einfache Sätze und können bald alles in der Praxis umsetzen.

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben!

Jennifer Conradi

15 x mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 05.02.2025

Emma-Herwegh-Gymnasium, Raum 103

Remscheid, Elberfelder Str. 48

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

41004 Englisch – Stufe A2

In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse der Niveaustufe A2 erworben.

Lehrwerk: Fairway New A2, ab Kapitel 1

HINWEIS: Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde!

Artur Rachmatov

15 x donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 06.02.2025

Röntgen-Gymnasium, EG / 028 (vormals Pavillon II, Raum 5)

Remscheid, Röntgenstr. 12

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

41005 Englisch – Stufe A2

In diesem Kurs knüpfen Sie an Ihre Vorkenntnisse im Englischen an und bauen sich langsam eine gute Basis an Grundkenntnissen auf.

Lehrwerk: Fairway New A2 (Klett), ab Lektion 1

HINWEIS: Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde!

Artur Rachmatov

15 x montags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 03.02.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 128, Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

41006 Englisch – Stufe A2

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Vorkenntnisse gemäß etwa vier VHS-Semestern im Englischen besitzen.

Lehrwerk: Network Now A2 (Klett), ab Lektion 3

HINWEIS: Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde!

Jennifer Conradi

15 x donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 06.02.2025

Emma-Herwegh-Gymnasium, Raum 107

Remscheid, Elberfelder Str. 48

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

Standardkurse – Ziel: Niveau B (Selbstständiger Sprachgebrauch)

41007 Englisch – Stufe B1

You love the English language and want to improve it? Come and join us for light texts, literature and a little bit of grammar. We are going to read and discuss interesting articles from the "Spotlight" as well as other texts of general interest.

Jasmin Rinn-Erskine

15 x donnerstags, 17:00 - 18:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 13.02.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 128, Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

41008 Englisch – Stufe B1 Wiedereinstieg – Vormittags

Dieser Kurs richtet sich an alle, die vor längerer Zeit Englisch gelernt haben und die erworbenen Kenntnisse jetzt auffrischen und vertiefen möchten. Im Vordergrund stehen der mündliche Ausdruck und leichte Konversation zu Themen entsprechend den Interessensgebieten der Teilnehmenden.

Lehrwerk: Great! (Klett), ab Lektion 12

HINWEIS: Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde!

Jasmin Rinn-Erskine

15 x dienstags, 09:00 - 10:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 11.02.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 134, Seminarraum 2

Remscheid, Elberfelder Str. 32

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

1

2

3

41009 Englisch – Stufe B2 – Vormittags

This course is aimed at giving you the chance to converse more fluently in different topics. Articles from the "Spotlight" will be used.

Jasmin Rinn-Erskine

15 x dienstags, 10:45 - 12:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 11.02.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 134, Seminarraum 2

Remscheid, Elberfelder Str. 32

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

4

5

6

Konversationskurse

41100 Everyday & Business Situational English – Stufe A2 / B1

Neu! Neu! Neu!

In diesem Kurs lernen Sie praxisnahes Englisch für typische Alltagssituationen. Themen sind u. a. Flughafen, Hotel, Arztbesuch, Restaurant, Einkaufen und öffentliche Verkehrsmittel. Zusätzlich üben wir berufliche Kommunikation, z. B. Vorstellungsgespräche und E-Mails. Durch Rollenspiele, realitätsnahe Übungen und praktische Tipps werden Sie sicherer im Umgang mit der englischen Sprache – ideal für Reisen und den Alltag.

Mina Esmaeili

12 x donnerstags, 10:30 - 12:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 27.02.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 230, Besprechung

Remscheid, Elberfelder Str. 32

24 Unterrichtsstunden

Entgelt: 66,00 €

7

8

9

41101 Englische Konversation – Stufe A2 / B1

This conversation class focusses on talking about subjects you are interested in, such as travelling, reading, singing in a choir, gardening, sewing and/or weekend activities. We will exchange opinions on current affairs as well as on anniversaries, biographies of outstanding people, movies, theatre plays and lots more. Join us in this conversation class to improve your speaking skills.

Martina Lipp

15 x dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 11.02.2025

Allee Arkaden, Raum 208

Remscheid, Alleestr. 13-15

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

41102 Englische Konversation – Stufe B1 – Vormittags

In diesem Kurs der Niveau-Stufe B1 liegt der Schwerpunkt auf dem freien Sprechen. Es werden u.a. auf der Basis eines Lehrwerks unterschiedliche Themen und Interessensgebiete der Teilnehmenden diskutiert und vokabelmäßig aufbereitet.

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben!

Martina Lipp

15 x mittwochs, 09:00 - 10:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 12.02.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 134, Seminarraum 2

Remscheid, Elberfelder Str. 32

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

41103 English Conversation and Discussion – Stufe B2 / C1

Intermediate conversation practice aiming at increasing the participants' fluency in English. The course focusses on reading and discussing English books and on talking about various topics of current interest, such as, for instance, articles from the "Spotlight".

Jasmin Rinn-Erskine

15 x donnerstags, 15:15 - 16:45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 13.02.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 128, Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

41104 English Texts and Conversation – Stufe B2

Intermediate conversation covering topics of general interest and current events. Grammar exercises will be added whenever necessary.

Jennifer Conradi

15 x dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 04.02.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 226, Seminarraum 3

Remscheid, Elberfelder Str. 32

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

411050 Conversation on American politics and culture B2 / C1

Neu! Neu! Neu!

This course explores American political and cultural life, covering historical and contemporary issues such as political parties, electoral processes, social movements, personal freedoms, and systemic issues such as racism. We will also look at the contributions of important American artists, musicians and writers. Participants should be able to express abstract ideas in English.

HINWEIS: Kleingruppe mit 5 bis maximal 8 Teilnehmenden.

Richard Derman

8 x montags, 16:30 - 17:30 Uhr

Beginn: Montag, 03.02.2025

Webinar – Online

10 Unterrichtsstunden

Entgelt: 58,00 €

Business English

41201 English Business Communication Skills Teil 1 – B1 / B2

Sie haben solide Englischkenntnisse, fühlen sich aber nicht fit für den Gebrauch der englischen Sprache in beruflichen Kontexten oder möchten Ihre Kenntnisse ausbauen? In diesem Kurs trainieren Sie in realistischen Situationen u.a. folgende Themen: telephoning, email writing, small talk, presentations, language of meetings, negotiations, business correspondence.

HINWEIS: Die Kursgröße ist auf 4 bis maximal 9 Teilnehmende begrenzt.
Sylvain Tillmanns

2 x samstags, 10:00 - 14:00 Uhr

Beginn: Samstag, 03.05.2025

**DLZ-Volkshochschule, Raum 128, Seminarraum 1
Remscheid, Elberfelder Str. 32**

10 Unterrichtsstunden

Entgelt: 106,00 €

Landeskundekurse

41301 Walk and Talk

Would you like to make small talk and practice your English? We will walk and have conversations in a relaxed and fun atmosphere on a variety of topics including current affairs, social subjects, and cultural events to maintain and improve your speaking skills. We will also brush up on grammar if necessary.

VORKENNTNISSE: Wenn Sie teilnehmen möchten, sollten Sie über Englisch-Sprachkenntnisse der Niveaustufe A2/B1 verfügen.

Bei der Methode des bewegten Lernens werden nicht nur die Gesundheit und Konzentrationsfähigkeit gefördert, sondern auch das Gedächtnis trainiert, das bei Bewegung für einen nachhaltigeren Lerneffekt sorgt.

HINWEIS: Der Kurs findet bei jedem Wetter außer Sturm statt. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und allwettertaugliche Kleidung. Der Kurs findet als Kleingruppe mit 6 bis maximal 9 Personen statt.

Gordon Couper

10 x donnerstags, 14:00 - 15:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 06.02.2025

Treffpunkt: Höhenweg 86 in Remscheid Lennep

20 Unterrichtsstunden

Entgelt: 88,00 €

41302 High Tea Party with Scones

Zur Teatime, der traditionell englischen Nachmittagstee-Party, backen wir zusammen typisch englisches Teegebäck und plaudern gemeinsam mit unserem muttersprachlichen Dozenten auf Englisch, der uns etwas zur Geschichte des Tee-Brauchtums erzählt. Die britische Teezeit ist bekannt für ihr Gebäck und so dürfen auch bei unserer High Tea Party keine Scones und Clotted Cream fehlen.

HINWEIS: Die Kosten für die Lebensmittel werden im Kurs umgelegt.

UNBEDINGT MITBRINGEN: Schürze, Frischhalteboxen, Geschirrtücher.

Bitte geben Sie uns im Falle von Unverträglichkeiten, Intoleranzen und/oder Allergien mind. eine Woche im Voraus Bescheid.

Gordon Couper

Mittwoch, 12.03.2025, 15:00 - 18:00 Uhr

Schule Bökerhöhe, Küche

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 20,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

41303 Scottish High Tea Party with Traditional Biscuits

Neu! Neu! Neu!

Unser muttersprachlicher Englischdozent Herr Couper lädt ein zur schottischen Tea-Party. In entspannter Atmosphäre plaudern wir mit dem gebürtigen Schotten auf Englisch, lassen uns die schottischen Tee-Traditionen erklären und backen mit ihm gemeinsam traditionelle Biscuits.

HINWEIS: Die Kosten für die Lebensmittel werden im Kurs umgelegt.

UNBEDINGT MITBRINGEN: Schürze, Frischhalteboxen, Geschirrtücher.

Bitte geben Sie uns im Falle von Unverträglichkeiten, Intoleranzen und/oder Allergien mind. eine Woche im Voraus Bescheid.

Gordon Couper

Mittwoch, 26.03.2025, 15:00 - 18:00 Uhr

Schule Bökerhöhe, Küche

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 20,00 €

41304 Traditional English Sunday Roast Lunch

Neu! Neu! Neu!

Enjoy making a typical Sunday Roast lunch with a choice of organic Roast Beef or Vegetarian Nut Roast accompanied by crispy Roast Potatoes, Yorkshire Pudding, glazed carrots, savoy cabbage, cauliflower cheese and gravy.

We'll get to know one another in a relaxed atmosphere, learn about different cooking techniques and exchange recipes. We'll prepare the meal together, sharing out the various tasks involved and enjoy eating our lunch together afterwards.

Wherever possible, we'll be using organic ingredients to ensure responsible and sustainable cooking. Bring along an apron and plastic containers to take home any leftovers. Please advise of any food allergies or intolerance issues at least one week before the course date.

Cost contribution for organic ingredients: €20 per person.

Sylvain Tillmanns

Sonntag, 16.03.2025, 10:00 - 14:00 Uhr

Schule Bökerhöhe, Küche

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

5 Unterrichtsstunden

Entgelt: 45,00 €

41305 A Variety of English desserts

Neu! Neu! Neu!

Do you have a sweet tooth and do you enjoy baking? Do you like speaking English? Do you like meeting new people and exchanging recipes in a relaxed, fun atmosphere? If the answer to these questions is yes, then this is the right course for you!

We'll be making a range of different (mostly) English desserts including Sticky Toffee Pudding with Caramel Sauce, Apple & Blueberry Crumble, Chocolate Fudge Cake, New York Cheesecake and a Gypsy Tart.

Wherever possible, we'll be using organic ingredients to ensure responsible and sustainable cooking. Bring along an apron and plastic containers to take home the leftover cakes. Please advise of any food allergies or intolerance issues at least one week before the course date.

Cost contribution for organic ingredients: €15 per person.

Sylvain Tillmanns

Mittwoch, 05.03.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Schule Bökerhöhe, Küche

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 36,00 €

1

2

3

4

4.2 Französisch

420 – Standardkurse:	89
• Ziel: Niveau A (Elementarer Sprachgebrauch)	89
• Ziel: Niveau B (Selbstständiger Sprachgebrauch)	90

5

Standardkurse – Ziel: Niveau A (Elementarer Sprachgebrauch)

42001 Französisch – Stufe A1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Neu! Neu! Neu!

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die gerne die französische Sprache erlernen möchten.

Lehrwerk: Perspectives Allez-y! A1 (Cornelsen) ab Lektion 1

HINWEIS: Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde!

Martina Lipp

15 x donnerstags, 19:00 - 20:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 13.02.2025

Röntgen-Gymnasium, EG / 032 (vormals Pavillon II, Raum 1)

Remscheid, Röntgenstr. 12

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

6

7

8

9

42002 Französisch – Stufe A1 – Teilnehmende mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen, die gerne die französische Sprache und ihre Grundlagen erlernen möchten.

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben!

Martina Lipp

15 x donnerstags, 17:15 - 18:45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 13.02.2025

Röntgen-Gymnasium, EG / 032 (vormals Pavillon II, Raum 1)

Remscheid, Röntgenstr. 12

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

Standardkurse – Ziel: Niveau B (Selbstständiger Sprachgebrauch)

42003 Französisch – Stufe B1 – Vormittags

In diesem Französischkurs lesen Sie u.a. Texte aus Sprachzeitschriften, Auszüge aus Lektüren (L'univers du Petit Nicolas), Ausschnitte aus Comics (Astérix, Tintin...) und vieles mehr. Die Stärkung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit sowie die Auffrischung wichtiger Kapitel der Grammatik stehen im Vordergrund.

Lehrwerk: Voyages neu B1, Unité 10

HINWEIS: Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde!
Gudrun Neuser

15 x dienstags, 09:00 - 10:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 04.02.2025

Allee Arkaden, Raum 221

Remscheid, Alleestr. 13-15

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

42004 Französisch – Stufe B1 – Auffrischkurs

Dieser Kurs eignet sich für Lernende mit Vorkenntnissen entsprechend 3 bis 4 Jahren Französischunterricht, die ihren Wortschatz erweitern und dabei die notwendigen grammatischen Grundlagen reaktivieren wollen. Mit Hilfe von einfachen Dialogen und Rollenspielen wird mehr Sicherheit im mündlichen Sprachgebrauch gewonnen.

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.
Odile Voß

15 x mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 05.02.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 231, Seminarraum 4

Remscheid, Elberfelder Str. 32

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

42005 Französisch – Stufe B1

Dieser Kurs für fortgeschrittene Lernende setzt Französischkenntnisse in etwa der Mittleren Reife (also ca. 5-6 Jahre Unterricht) voraus. Sie üben Grammatik, das freie Sprechen und wählen gemeinsam eine Lektüre, mit der Sie sich beschäftigen möchten.

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.
Odile Voß

15 x donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 06.02.2025

Allee Arkaden, Raum 202

Remscheid, Alleestr. 13-15

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

42006 Französisch – Stufe B2

Grundlage des Unterrichts sind in diesem Kurs die französischsprachige Zeitschrift "Écoute" sowie diverse Zeitungsartikel, die als Basis für Diskussionen gleichwie Grammatikwiederholungen dienen.

Odile Voß

15 x dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 04.02.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 134, Seminarraum 2

Remscheid, Elberfelder Str. 32

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

4.3 Spanisch

430 – Standardkurse	91
• Ziel: Niveau A (Elementarer Sprachgebrauch)	91
431 – Intensivkurs	93
• Ziel: Niveau B (Selbstständiger Sprachgebrauch)	
432 – Konversationskurse.....	93
433 – Landeskundekurse.....	94

Standardkurse Ziel: Niveau A

(Elementarer Sprachgebrauch)

43000 Spanisch – Stufe A1 – Teilnehmende ohne Vorkenntnisse – Vormittags

Neu! Neu! Neu!

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse, die gerne Spanisch am Vormittag lernen möchten.

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben!

Arantxa Ibanez Iparraguirre

15 x dienstags, 11:00 - 12:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 28.01.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 230, Besprechung

Remscheid, Elberfelder Str. 32

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

43001 Spanisch – Stufe A1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Neu! Neu! Neu!

Dieser Kurs richtet sich an alle ohne Vorkenntnisse, die gerne Spanischkenntnisse erwerben und diese beruflich sowie auf Reisen einsetzen möchten.

Praxisnahe Übungen und die freie Konversation stehen von Anfang an im Fokus.

Neben den Grundlagen der Sprache erlernen Sie, wie Sie sich in alltäglichen Situationen an einfachen Konversationen beteiligen können.

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben!

Pilar Perez Gonzalez

15 x donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 06.02.2025

Emma-Herwegh-Gymnasium, Raum 103

Remscheid, Elberfelder Str. 48

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

43002 Spanisch – Stufe A1 – Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs erlernen Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen die Grundkenntnisse des Spanischen Schritt für Schritt.

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben!

Salvatore Massimo Giusti

15 x freitags, 19:00 - 20:30 Uhr

Beginn: Freitag, 07.02.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 226, Seminarraum 3

Remscheid, Elberfelder Str. 32

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

43003 Spanisch – Stufe A1 – Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die geringe Vorkenntnisse im Spanischen haben und ihre Sprachkenntnisse weiter ausbauen möchten.

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben!

Maria Dolores Heckmann

15 x dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 04.02.2025

Röntgen-Gymnasium, EG / 027 (vormals Pavillon II, Raum 6)

Remscheid, Röntgenstr. 12

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

43004 Spanisch – Stufe A1 – Teilnehmende mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen

In diesem Kurs erlernen Teilnehmende mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen die Grundkenntnisse des Spanischen Schritt für Schritt.

Lehrwerk: Perspectivas contigo A1 ab Lektion 7

HINWEIS: Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde!

Romina Heymann

15 x dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 04.02.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 231, Seminarraum 4

Remscheid, Elberfelder Str. 32

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

43005 Spanisch – Stufe A1 – Teilnehmende mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen – Vormittags

In diesem Kurs erlernen Teilnehmende mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen die Grundkenntnisse des Spanischen Schritt für Schritt.

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben!

Arantxa Ibanez Iparraguirre

15 x donnerstags, 09:00 - 10:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 30.01.2025

Allee Arkaden, Raum 221

Remscheid, Alleestr. 13-15

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

43006 Spanisch – Stufe A2

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spanischkenntnisse entsprechend ca.

5 VHS-Semestern besitzen. Praxisnahe Übungen und die freie Konversation werden von Anfang an gefördert.

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben!

Arantxa Ibanez Iparraguirre

15 x donnerstags, 11:00 - 12:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 30.01.2025

Allee Arkaden, Raum 221

Remscheid, Alleestr. 13-15

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

43007 Spanisch – Stufe A2

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spanischkenntnisse entsprechend ca. 3 Jahren Unterricht besitzen. Praxisnahe Übungen und die freie Konversation stehen im Vordergrund.

HINWEIS: Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde!

Arantxa Ibanez Iparraguirre

15 x dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 28.01.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 128, Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

1

2

3

43008 Spanisch – Stufe A2

In diesem Kurs stehen das freie Sprechen und die Verbesserung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit im Vordergrund. Sie arbeiten mit Lehrbuch, ergänzt durch diverse Zusatzmaterialien. Sie diskutieren aktuelle Themen, erweitern Ihren Wortschatz und festigen Ihre Grammatik.

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben!

Arantxa Ibanez Iparraguirre

15 x mittwochs, 17:30 - 19:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 29.01.2025

Allee Arkaden, Raum 202

Remscheid, Alleestr. 13-15

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

4

5

6

Intensivkurs – Ziel: Niveau B (Selbstständiger Sprachgebrauch)

43101 Spanisch Intensivkurs – Stufe B1 – Vormittags

Dieser Kurs ist für Spanischinteressierte gedacht, die bereits über fortgeschrittene Grundkenntnisse im Spanischen verfügen und diese zügig in einer netten Kleingruppe vertiefen und ausbauen möchten. Wenn Sie Ihre Spanischkenntnisse also wieder fit machen möchten und Sie ein Unterrichtsangebot am Vormittag suchen, dann ist dieser Kurs der richtige für Sie.

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben!

Arantxa Ibanez Iparraguirre

15 x mittwochs, 11:30 - 13:45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 29.01.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 134, Seminarraum 2

Remscheid, Elberfelder Str. 32

45 Unterrichtsstunden

Entgelt: 171,00 €

7

8

9

Konversationskurse

43201 Spanische Konversation – Stufe A2 / B1

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf Konversation bzw. der Verbesserung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit. In netter Runde erweitern Sie Ihren Wortschatz, diskutieren über aktuelle Themen und erarbeiten und wiederholen wichtige Bereiche der spanischen Grammatik.

Arantxa Ibanez Iparraguirre

15 x montags, 17:30 - 19:00 Uhr

Beginn: Montag, 27.01.2025

Allee Arkaden, Raum 214 / 215

Remscheid, Alleestr. 13-15

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

43202 Spanische Konversation – Stufe B1

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 43201

Arantxa Ibanez Iparraguirre

15 x dienstags, 17:30 - 19:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 28.01.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 128, Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

Landeskundekurse

43300 Koch-Workshop: Cocinar y conversar (Spanische Küche)

Sie lieben nicht nur die spanische Sprache, sondern auch die iberische Küche? Dann ist dieser Koch-Workshop genau der richtige für Sie. Mit der muttersprachlichen Dozentin lesen und besprechen Sie die typisch spanischen Rezepte, um sie anschließend selbst zuzubereiten. Egal ob Tortilla, Tapas und Co. – für jeden Gaumen ist etwas dabei. Lassen Sie sich überraschen! Der Spaß beim Lernen der verschiedenen Wörter für Zutaten, Kochutensilien und Rezepte ist garantiert.

¡Que aproveche!

VORKENNTNISSE: Der Kurs eignet sich für Teilnehmende mit Grundkenntnissen im Spanischen (mind. A2 Niveau).

HINWEIS: Für Lebensmittel und Getränke wird im Kurs eine Kostenpauschale in Höhe von 15,00€ erhoben, die bereits im Kursentgelt enthalten ist.

UNBEDINGT MITBRINGEN: Schürze, Frischhalteboxen, Geschirrtücher.

Bitte geben Sie uns im Falle von Unverträglichkeiten, Intoleranzen und/oder Allergien mind. eine Woche im Voraus Bescheid, sodass unsere Dozentin die Speisen danach ausrichten kann.

Arantxa Ibanez Iparraguirre

Samstag, 15.02.2025, 10:00 - 14:00 Uhr

Schule Bökerhöhe, Küche

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

5 Unterrichtsstunden

Entgelt: 40,00 €

43301 Koch-Workshop: Cocinar y conversar (vegetarische Küche)

Kursbeschreibung s. Kurs Nr. 43300

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf rein vegetarischen und teils veganen Tapas.

HINWEIS: Für Lebensmittel und Getränke wird im Kurs eine Kostenpauschale in Höhe von 15,00€ erhoben, die bereits im Kursentgelt enthalten ist.

UNBEDINGT MITBRINGEN: Schürze, Frischhalteboxen, Geschirrtücher.

Bitte geben Sie uns im Falle von Unverträglichkeiten, Intoleranzen und/oder Allergien mind. eine Woche im Voraus Bescheid, sodass unsere Dozentin die Speisen danach ausrichten kann.

Arantxa Ibanez Iparraguirre

Samstag, 05.04.2025, 10:00 - 14:00 Uhr

Schule Bökerhöhe, Küche

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

5 Unterrichtsstunden

Entgelt: 40,00 €

43302 Koch-Workshop: Cocinar y conversar (Peruanische Küche)

In diesem Koch-Workshop wird Ihnen von unserer peruanischen Dozentin die lateinamerikanische Küche nähergebracht. Die Landesküche Perus ist sehr vielfältig und basiert auf der traditionellen Küche der Inka, die später von spanischen Einflüssen geprägt wurde. Einige der bekanntesten landestypischen Gerichte sind Ceviche, Lomo saltado und Empanadas. Als Beilage zur Hauptspeise werden oft gebratener Reis (Arroz chaufa) oder gebratene Nudeln (Tallarín saltado) mit Huhn, Rind, Fisch oder Meeresfrüchten angereicht. Lassen Sie sich überraschen von der Vielfältigkeit dieser Küche, und lernen Sie dabei anhand der Zutatenliste und der Rezepte nebenbei noch Spanisch.

VORKENNTNISSE: Der Kurs eignet sich für Teilnehmende mit Grundkenntnissen im Spanischen (mind. A2 Niveau).

HINWEIS: Für Lebensmittel und Getränke wird im Kurs eine Kostenpauschale in Höhe von 15,00€ erhoben, die bereits im Kursentgelt enthalten ist.

UNBEDINGT MITBRINGEN: Schürze, Frischhalteboxen, Geschirrtücher.

Bitte geben Sie uns im Falle von Unverträglichkeiten, Intoleranzen und/oder Allergien mind. eine Woche im Voraus Bescheid, sodass unsere Dozentin die Speisen danach ausrichten kann.

Romina Heymann

Samstag, 22.03.2025, 10:00 - 14:00 Uhr

Schule Bökerhöhe, Küche

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

5 Unterrichtsstunden

Entgelt: 40,00 €

Weitere Kochkurse finden Sie ab S. 54 im Bereich Gesundheit.

4.4 Italienisch

440 – Standardkurse:	95
• Ziel: Niveau A (Elementarer Sprachgebrauch)	95
441 – Landeskundekurse	97

Standardkurse: - Ziel: Niveau A (Elementarer Sprachgebrauch)

44001 Italienisch – Stufe A1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Neu! Neu! Neu!

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die Italienisch von Beginn an lernen möchten.

Lehrwerk: Espresso nuovo A1 (Hueber), ab Lektion 1

HINWEIS: Bitte kaufen Sie das Lehrwerk erst nach der ersten Unterrichtsstunde.

Giovanni Farruggia

15 x donnerstags, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 06.02.2025

Allee Arkaden, Raum 221

Remscheid, Alleestr. 13-15

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

440010 Italienisch Onlinekurs – Stufe A1 – Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die die Grundlagen der italienischen Sprache erlernen möchten.

BITTE BEACHTEN SIE:

Der Kurs findet per Zoom statt. Eine vorherige Registrierung oder ein Download von Zoom sind nicht notwendig. Nach Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink von uns per E-Mail.

VORAUSSETZUNGEN: Sie benötigen eine gültige Mailadresse, eine stabile Internetverbindung sowie eine funktionierende Kamera und ein Mikrofon an Ihrem Endgerät (Laptop, PC, Tablet oder Smartphone).

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben! Die Kursgröße ist auf 5 bis maximal 9 Teilnehmende begrenzt.

Ciro Di Dato

10 x donnerstags, 16:00 - 17:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 06.02.2025

Webinar – Online

20 Unterrichtsstunden

Entgelt: 110,00 €

44002 Italienisch – Stufe A1 – Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die diese Fremdsprache von Beginn an lernen möchten.

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

Salvatore Massimo Giusti

15 x donnerstags, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 06.02.2025

Emma-Herwegh-Gymnasium, Raum 109

Remscheid, Elberfelder Str. 48

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

440030 Italienisch Onlinekurs – Stufe A1 – Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die die Grundlagen der italienischen Sprache erlernen möchten.

BITTE BEACHTEN SIE:

Der Kurs findet per Zoom statt. Eine vorherige Registrierung oder ein Download von Zoom sind nicht notwendig. Nach Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink von uns per E-Mail.

VORAUSSETZUNGEN: Sie benötigen eine gültige Mailadresse, eine stabile Internetverbindung sowie eine funktionierende Kamera und ein Mikrofon an Ihrem Endgerät (Laptop, PC, Tablet oder Smartphone).

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben! Die Kursgröße ist auf 5 bis maximal 9 Teilnehmende begrenzt.

Ciro Di Dato

10 x montags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 03.02.2025

Webinar – Online

20 Unterrichtsstunden

Entgelt: 110,00 €

44004 Italienisch – Stufe A1 – Teilnehmende mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit fortgeschrittenen Italienisch-Vorkenntnissen.

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

Giusti Carmen Giusti

15 x montags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 03.02.2025

Emma-Herwegh-Gymnasium, Raum 109

Remscheid, Elberfelder Str. 48

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

1

2

3

44005 Italienisch – Stufe A1 – Teilnehmende mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit fortgeschrittenen Italienisch-Vorkenntnissen entsprechend ca. 4 Semestern Unterricht.

HINWEIS: Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde!

Miriam Jennifer Giusti

15 x mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 05.02.2025

Emma-Herwegh-Gymnasium, Raum 109

Remscheid, Elberfelder Str. 48

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

4

5

Landeskundekurse

44101 Koch-Workshop: Cucina Italiana

Neu! Neu! Neu!

Wer an die italienische Küche denkt, der kommt an Pizza und Pasta nicht vorbei. Doch es gibt noch so viel mehr, das traditionell italienische Gerichte zu bieten haben. Aromatisches Olivenöl, würzige Kräuter und frisches Gemüse machen die Spezialitäten des Südens aus und runden diese geschmackvoll ab. Gemeinsam mit dem italienischen Dozenten besprechen Sie die Rezepte auf Italienisch, lernen neue Vokabeln in der Zutatenliste und kochen diese anschließend nach. Buon Appetito! Der Kurs findet in Kooperation mit der Deutsch-Italienischen Gesellschaft (D.I.G. Remscheid e.V.) statt.

HINWEIS: Der Pauschalbetrag für Lebensmittel und Getränke in Höhe von 15,00€ ist bereits im Kursentgelt enthalten.

UNBEDINGT MITBRINGEN: Schürze, Frischhalteboxen und Geschirrtücher.

Giovanni Farruggia

Samstag, 15.03.2025, 10:00 - 14:00 Uhr

Schule Bökerhöhe, Küche

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

5 Unterrichtsstunden

Entgelt: 40,00 €

7

8

9

44102 Koch-Workshop: Cucina Italiana

Neu! Neu! Neu!

siehe Kurs Nr. 44101

HINWEIS: Der Pauschalbetrag für Lebensmittel und Getränke in Höhe von 15,00€ ist bereits im Kursentgelt enthalten.

UNBEDINGT MITBRINGEN: Schürze, Frischhalteboxen und Geschirrtücher.

Giovanni Farruggia

Samstag, 26.04.2025, 10:00 - 14:00 Uhr

Schule Bökerhöhe, Küche

Remscheid, Gustav-Michel-Weg 18

5 Unterrichtsstunden

Entgelt: 40,00 €

Weitere Kochkurse finden Sie ab S. 54 im Bereich Gesundheit.

4.5 Schwedisch / Dänisch / Niederländisch

Schwedisch

45101 Schwedisch-Wochenend-Workshop – Stufe A2 / B1 für fortgeschrittene Lernende

Dieser Schwedisch-Workshop richtet sich an alle, die an vorherigen Schwedischkursen am Wochenende teilgenommen haben und die dort erworbenen Kenntnisse festigen und ausbauen möchten. Herzlich willkommen sind darüber hinaus alle Schwedisch-Interessierten, die solide Grundkenntnisse der schwedischen Sprache entsprechend Niveau A2-B1 des Europäischen Referenzrahmens besitzen und diese für den Urlaub oder Beruf erweitern möchten. Wir greifen aktuelle und saisongebundene Themen auf, vertiefen das Gelernte und erweitern den Wortschatz durch viel Sprechen, Schreiben, Hören und Lesen. Grammatikbausteine werden gezielt einbezogen und Musik ist immer dabei!

Hjärtligt välkommen!

Malin Lagerberg

Samstag, 08.02.2025, 10:00 - 15:30 Uhr und

Sonntag, 09.02.2025, 10:00 - 13:15 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 226, Seminarraum 3

Remscheid, Elberfelder Str. 32

10 Unterrichtsstunden

Entgelt: 42,00 €

45102 Schwedisch-Wochenend-Workshop – Stufe A2 / B1 für fortgeschrittene Lernende

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 45101

Malin Lagerberg

Samstag, 15.03.2025, 10:00 - 15:30 Uhr und

Sonntag, 16.03.2025, 10:00 - 13:15 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 226, Seminarraum 3

Remscheid, Elberfelder Str. 32

10 Unterrichtsstunden

Entgelt: 42,00 €

45103 Schwedisch-Wochenend-Workshop – Stufe A2 / B1 für fortgeschrittene Lernende

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 45101

Malin Lagerberg

Samstag, 17.05.2025, 10:00 - 15:30 Uhr und

Sonntag, 18.05.2025, 10:00 - 13:15 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 226, Seminarraum 3

Remscheid, Elberfelder Str. 32

10 Unterrichtsstunden

Entgelt: 42,00 €

45104 Schwedisch-Wochenend-Workshop – Stufe A2 / B1 für fortgeschrittene Lernende

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 45101

Malin Lagerberg

Samstag, 30.08.2025, 10:00 - 15:30 Uhr und

Sonntag, 31.08.2025, 10:00 - 13:15 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 226, Seminarraum 3

Remscheid, Elberfelder Str. 32

10 Unterrichtsstunden

Entgelt: 42,00 €

1

2

3

Dänisch

452010 Dänisch Schnupperkurs Online – Stufe A1 - Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Neu! Neu! Neu!

4

Verbringen Sie Ihren Sommerurlaub gerne in Dänemark oder sind Sie nur neugierig auf Land und Leute? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie, um in die dänische Sprache hineinzuschnuppern. Neben landeskundlichen Informationen erlernen Sie nützliche Redewendungen und eignen sich erste Grundkenntnisse in Dänisch an.

BITTE BEACHTEN SIE:

Für diesen Online-Kurs ist es erforderlich, dass Sie sich in der vhs.cloud als Kursteilnehmerin/Kursteilnehmer registrieren:

<https://www.vhs.cloud/wws/9.php#/wvs/registrierung-kursteilnehmende.php>

Bitte nehmen Sie die Registrierung bereits vor Kursbeginn vor, und teilen uns Ihren Log-In Namen nach der Anmeldung mit, um am Kurs teilnehmen zu können.

Damit alle Funktionen in unserem Konferenztool Big Blue Button nutzbar sind, sollten Sie sich über den Browser Chrome in die vhs.cloud einloggen.

HINWEIS: Bei diesem Kurs handelt es sich um eine Kleingruppe von 4 bis maximal 8 Teilnehmenden.

Carin Maria Schwartz

4 x samstags, 10:00 - 11:30 Uhr

Beginn: Samstag, 26.04.2025

Webinar – Online

8 Unterrichtsstunden

Entgelt: 67,20 €

5

6

7

8

Niederländisch

45301 Niederländisch – Stufe A1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Neu! Neu! Neu!

9

Dieser Kurs ermöglicht den Erwerb von Niederländisch-Grundkenntnissen.

Er wendet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse.

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben!

Detlef Grass

15 x donnerstags, 19:45 - 21:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 06.02.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 226, Seminarraum 3

Remscheid, Elberfelder Str. 32

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

45302 Niederländisch – Stufe A1 – Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Niederländischkurs richtet sich an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben!

Detlef Grass

15 x donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 06.02.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 226, Seminarraum 3

Remscheid, Elberfelder Str. 32

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,50 €

4.6 Russisch

46101 Russisch in der Kleingruppe Stufe A1 – Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die geringe Vorkenntnisse des Russischen haben und in einer Kleingruppe die russische Sprache erlernen möchten.

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben!

Die Kursgröße ist auf 5 bis maximal 8 Teilnehmende begrenzt.

Alla Rachmatova

15 x montags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 03.02.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 230, Besprechung

Remscheid, Elberfelder Str. 32

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 165,00 €

46102 Russisch in der Kleingruppe Stufe A1 / A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits erste Grundkenntnisse des Russischen erworben haben und diese auf Reisen einsetzen möchten. Auch geeignet, wenn Sie ein berufliches Interesse am Erwerb des Russischen haben und Ihre Kenntnisse in einer Kleingruppe erweitern wollen.

HINWEIS: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben!

Die Kursgröße ist auf 5 bis maximal 8 Teilnehmende begrenzt.

Alla Rachmatova

15 x dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 04.02.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 230, Besprechung

Remscheid, Elberfelder Str. 32

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 165,00 €

4.7 Japanisch / Chinesisch / Thailändisch

Japanisch

47101 Japanisch – Stufe A1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Neu! Neu! Neu!

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie lernen die Grundlagen der japanischen Sprache (inklusive der Schriftsysteme Hiragana und Katakana), grundlegende Grammatik sowie einfache Redewendungen für alltägliche Konversationen.

INHALTE:

- Einführung in Schriftzeichen und Aussprache
- Grundlegende Sätze und einfache Gespräche
- Einblicke in die japanische Kultur

Am Ende des Kurses können Sie sich vorstellen, einfache Fragen stellen und Antworten verstehen.

HINWEIS: Das Lehrbuch wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben!
Shingo Kohno

18 x samstags, 10:00 - 11:30 Uhr

Beginn: Samstag, 08.02.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 226, Seminarraum 3

Remscheid, Elberfelder Str. 32

36 Unterrichtsstunden

Entgelt: 151,20 €

47102 Japanisch – Stufe A1 / A2

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Lernende mit Japanischkenntnissen der Niveaustufe A1, die ihre Kommunikationsfähigkeiten in alltäglichen Gesprächen verbessern möchten. Der Schwerpunkt liegt auf der aktiven Anwendung der Sprache in verschiedenen Situationen, um Ausdruck und Sprachfluss zu optimieren.

INHALTE:

- Freies Sprechen: Üben spontaner Gespräche zu vielfältigen Themen wie Kultur, Arbeit und Freizeit
- Erweiterter Wortschatz: Aufbau eines reichhaltigeren Vokabulars für gehobene Ausdrucksweisen
- Präzise Grammatik: Festigung fortgeschrittener grammatikalischer Strukturen im Dialog
- Kanji-Wissen erweitern: Einführung neuer Kanji und deren Anwendung
- Nach dem Kurs werden Sie sich fließender, präziser und sicherer in verschiedenen Gesprächssituationen auf Japanisch ausdrücken und Ihre Konversationsfähigkeiten deutlich verbessern.

Lehrbuch: Min'na no Nihongo, 2. Auflage, 3A Corporation, ISBN13: 978-4883196036 (ab Lektion 8)

HINWEIS: Bitte kaufen Sie das Lehrwerk erst nach der ersten Unterrichtsstunde.
Shingo Kohno

18 x samstags, 11:45 - 13:15 Uhr

Beginn: Samstag, 08.02.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 226, Seminarraum 3

Remscheid, Elberfelder Str. 32

36 Unterrichtsstunden

Entgelt: 151,20 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Chinesisch

47201 Chinesische Schriftzeichen Kalligraphie

Neu! Neu! Neu!

Fasziniert Sie die fernöstliche Kultur Chinas und wollten Sie schon immer einmal in deren Sprache und Schrift eintauchen? In diesem Kalligraphiekurs üben Sie sich nicht nur im Zeichnen erster chinesischer Schriftzeichen, sondern lernen auch etwas über Land und Leute sowie die Kultur.

HINWEIS: Die Kursgröße ist auf 4 bis maximal 8 Teilnehmende begrenzt. Die Materialien wie chinesische Pinsel, Tinte und Kalligraphiepapier sind bereits mit 5€ im Kursentgelt einkalkuliert.

Dr. Xinxin Bai

10 x sonntags, 17:00 - 18:30 Uhr

Beginn: Sonntag, 27.04.2025

**DLZ-Volkshochschule, Raum 226, Seminarraum 3
Remscheid, Elberfelder Str. 32**

20 Unterrichtsstunden

Entgelt: 115,00 €

47202 Chinesisch-Kleingruppenkurs Stufe A1 – Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs erlernen Sie nicht nur die chinesischen Schriftzeichen und die chinesische Sprache, sondern erfahren auch etwas über die Kultur des Landes. Lehrwerk: Liao Liao A1-A2 (Hueber) ab Lektion 1

HINWEIS: Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der ersten Unterrichtsstunde! Die Kursgröße ist auf 5 bis maximal 9 Teilnehmende begrenzt.

Dr. Xinxin Bai

10 x sonntags, 18:45 - 20:15 Uhr

Beginn: Sonntag, 27.04.2025

**DLZ-Volkshochschule, Raum 226, Seminarraum 3
Remscheid, Elberfelder Str. 32**

20 Unterrichtsstunden

Entgelt: 110,00 €

Thailändisch

473010 Thailändisch Online – Stufe A1 – Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs lernen Teilnehmende ohne oder mit nur sehr geringen Vorkenntnissen die Grundkenntnisse der thailändischen Sprache, um sich fortan verständigen zu können. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der mündlichen Kommunikation, weshalb zu Beginn mit Lautsprache gelernt wird.

HINWEIS: Der Kurs startet bereits ab 7 Teilnehmenden.

Unruean Kaeobun

10 x dienstags, 20:00 - 21:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 18.02.2025

Online per Zoom

20 Unterrichtsstunden

Entgelt: 79,00 €

4.8 Neugriechisch

48001 Neugriechisch – Stufe A1 – Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs ist geeignet für alle, die Neugriechisch erlernen möchten und bislang keine oder nur geringe Vorkenntnisse in dieser Fremdsprache besitzen. Neben der Sprache als solcher werden viele interessante kulturelle Aspekte vermittelt.

HINWEIS: Die Kursgröße ist auf 5 bis maximal 8 Teilnehmende begrenzt. Bitte kaufen Sie das Lehrwerk erst nach der ersten Unterrichtsstunde!

Dimitrios Petkos

10 x freitags, 16:30 - 18:00 Uhr

Beginn: Freitag, 21.02.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 134, Seminarraum 2

Remscheid, Elberfelder Str. 32

20 Unterrichtsstunden

Entgelt: 110,00 €

4.9 Deutsche Gebärdensprache

49001 Beyond Sound: Die Vielfalt der Gehörlosenkultur

Wie ist es eigentlich, gehörlos zu sein?

Saraka Ledchanakumaran zeigt uns die Kultur der Gehörlosen und teilt ihre Lebenserfahrungen. Begleitet von Simone Bury als Kommunikationsassistentin gibt sie Einblicke in die Vielfalt der gehörlosen Kultur – geprägt von Herausforderungen durch die Hörenden und die Freuden der Gemeinschaft, der Sprache und der Kultur.

Mit Gehörschutz ausgestattet werden die Hörenden Gelegenheit haben, sich ein Stück weit in die Lage schwerhöriger/gehörloser Personen zu versetzen, um die täglichen Herausforderungen und Erfahrungen besser nachvollziehen zu können.

Saraka Ledchanakumaran, Simone Bury

Mittwoch, 26.03.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 226, Seminarraum 3

Remscheid, Elberfelder Str. 32

4 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Sprachen lernen an der VHS

Deutsch

Englisch

Japanisch

Russisch

Chinesisch

Thailändisch

Schwedisch

Dänisch

Spanisch

Niederländisch

Französisch

Neugriechisch

Italienisch

Deutsche Gebärdensprache

Ihre Wunschsprache wird aktuell nicht angeboten?
Teilen Sie uns das gerne mit!

Ansprechpartnerin: Jasmine Klar,
Tel.: 16-2897, jasmine.klar@remscheid.de



Berufliche Qualifizierung/EDV

510 – Berufliche Qualifizierung und Orientierung	107
540 – Kaufmännische Weiterbildung mit anerkannten Abschlüssen	114
550 – EDV-Kurse	116
• PC-Grundwissen und Internet	116
• Tastaturschreiben	118
• Rund ums Smartphone und Tablet	119
• Bürosoftware/ MS-Officepaket	121
• Digitale Welten	125
• Künstliche Intelligenz	125
• Webseitengestaltung	127
• Programmieren	127
590 – Fortbildungen für Kursleitende	127

Bereichsleitung: Jasmine Klar

Telefon: 16-2897

E-Mail: Jasmine.Klar@remscheid.de

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Die Versammlung der Kursprechenden des Bereichs findet am Dienstag, den 08.04.2025, um 17:00 Uhr im Konferenzraum des Kommunalen Bildungszentrums (Gebäude Zentralbibliothek, Scharffstr. 4-6) statt. Die Versammlung der Kursleitenden des Bereichs findet am selben Tag um 18:00 Uhr statt.

Die berufliche Weiterbildung ist unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei der Orientierung im Berufs(wieder)einstieg sowie der Existenzgründung und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf dem kompetenten Umgang mit Informationstechnologien und Medienkompetenz zur gesellschaftlichen Teilhabe an der zunehmenden Digitalisierung aller Arbeits- und Lebensbereiche. Das dargestellte Seminarangebot bieten wir auf Anfrage selbstverständlich auch in Form von Firmenkursen an. (s. Seite 114)

Berufliche Qualifizierung und Orientierung

51001 Rhetorik

Wer durch Reden überzeugt, erreicht seine Ziele leichter. Die besondere Herausforderung liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass das Publikum zunächst emotional berührt ist und schließlich der Funke der Begeisterung überspringt. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft. Ihr körpersprachlicher Ausdruck wird selbstbewusster. Weitere Schwerpunkte sind der souveräne Umgang mit Blackout, Störungen und Einwänden.

ZIELGRUPPE: Menschen, die ihr Auftreten vor Gruppen verbessern möchten.

SEMINARINHALTE:

- Wirkungsmittel (z.B. Haltung, Gestik, Mimik) überzeugend einsetzen
- Stresssituationen selbstbewusst bewältigen
- bewährte Rede- und Vortragskonzepte überzeugend nutzen
- klassische Logik in Monologen anwenden
- Manipulationsversuche anderer durchschauen und abwehren
- Schlagfertigkeitstechniken für den Monolog einsetzen
- im Monolog sicher argumentieren
- Reden wirkungsvoll und überzeugend aufbauen
- Umgang mit Blackout, Störern und Einwänden trainieren
- Publikum richtig ansprechen
- Erfahrungsaustausch mit Teilnehmenden und Trainer Herr Dahms
- Umsetzungshinweise für den effizienten nachhaltigen Praxistransfer
- bewährte Trainingsmöglichkeiten für die Zeit nach dem Seminar

HINWEIS: Für den Unterricht sind Schulungshefte im Wert von 14,00 € erforderlich, die in das Kursentgelt bereits eingerechnet sind.

Mehr Infos zu unserem Kooperationspartner Dahms Privatinstitut erhalten Sie hier:

<https://www.dahms-training.de/>

Privatinstitut Dahms

Montag, 24.03.2025, 18:00 - 21:00 Uhr und

Montag, 31.03.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 134, Seminarraum 2

Remscheid, Elberfelder Str. 32

8 Unterrichtsstunden

Entgelt: 67,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

51002 Smalltalk

Typische Situationen für den Smalltalk sind vielfach dann gegeben, wenn die anregende Unterhaltung mit anderen Menschen im Mittelpunkt des Geschehens steht. Die Kunst des kleinen Gespräches wird häufig auch zur Beziehungspflege genutzt, um den Boden für die Durchsetzung eigener Ziele zu bereiten. Wir werden innerhalb kurzer Zeit Strategien aufzeigen, mit denen Sie ein interessantes Gespräch in Smalltalksituationen professionell beginnen können. Sie werden kommunikative Verhaltensweisen gezielt einzusetzen lernen, damit sich Menschen in Ihrer Gegenwart wohl fühlen, den Kontakt zu Ihnen suchen und ausbauen. Die Fähigkeit, Beziehungen erfolgreich und nachhaltig zu stärken, wird entwickelt.

SEMINARINHALTE:

- einen lockeren Gesprächseinstieg finden
- Smalltalkthemen geschickt ansprechen
- andere Menschen schnell einschätzen
- Verbindungen professionell knüpfen
- Kontakte aufbauen
- witzig, spontan und unterhaltend sein
- offene und versteckte Komplimente machen
- Smalltalk-Situationen für die Erreichung eigener Ziele nutzen
- eigene Leistungen und Fähigkeiten in kleinen Gesprächen in den Vordergrund stellen
- Erfahrungen mit Teilnehmenden und Trainer austauschen
- Umsetzungshinweise für den effizienten nachhaltigen Praxistransfer
- bewährte Trainingsmöglichkeiten für die Zeit nach dem Seminar

HINWEIS: Für den Unterricht sind Schulungshefte im Wert von 14,00 € erforderlich, die in das Kursentgelt bereits eingerechnet sind.

Mehr Infos zu unserem Kooperationspartner Dahms Privatinstitut erhalten Sie hier:

<https://www.dahms-training.de/>

Privatinstitut Dahms

Mittwoch, 28.05.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 226, Seminarraum 3

Remscheid, Elberfelder Str. 32

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 40,50 €

51003 Soziale Kompetenzen weiterentwickeln

Neu! Neu! Neu!

In einer zunehmend vernetzten Welt sind soziale Kompetenzen mehr denn je gefragt. Ob im beruflichen Umfeld, im Freundeskreis oder im Alltag – die Fähigkeit, erfolgreich mit anderen zu kommunizieren, Beziehungen aufzubauen und Konflikte zu lösen, ist von entscheidender Bedeutung. Soziale Kompetenzen beinhalten ein breites Spektrum an Fähigkeiten, darunter Empathie, aktives Zuhören, Teamarbeit und Durchsetzungsvermögen. Diese Fähigkeiten sind nicht nur wichtig für den persönlichen und beruflichen Erfolg, sondern tragen auch zu einem harmonischen Miteinander in unserer Gemeinschaft bei. Dieses Seminar unterstützt Sie dabei, Ihre sozialen Fähigkeiten zu erkennen, zu stärken und gezielt weiterzuentwickeln. Sie lernen, wie Sie effektiv kommunizieren, empathisch auf andere Menschen eingehen und erfolgreich in Teams arbeiten können. Dieses Seminar richtet sich an alle Interessierten, die ihre sozialen Kompetenzen verbessern und ihre Interaktionen im privaten sowie beruflichen Kontext optimieren möchten.

Inhalte des Seminars:

- Einführung in soziale Kompetenzen
- Grundlagen der Kommunikation
- Selbstreflexion
- Kommunikationsfähigkeit
- Teamarbeit und Zusammenarbeit
- Rollen in Teams (Rollenverständnis)
- Entwicklung von Fähigkeiten zur Emotionsregulation
- Praktische Übungen
- Entwicklung eines persönlichen Masterplans

HINWEIS: Das Seminar findet in einer Kleingruppe mit 3 bis maximal 7 Teilnehmenden statt.

Nico Haffke

Freitag, 09.05.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 231, Seminarraum 4

Remscheid, Elberfelder Str. 32

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 42,40 €

51004 Wie man mit Mobbing und Diskriminierung am Arbeitsplatz umgeht

Neu! Neu! Neu!

In diesem Seminar erlernen Sie Strategien, um Mobbing und Diskriminierung frühzeitig zu erkennen, angemessen darauf zu reagieren und ein respektvolles Arbeits- sowie Privatumfeld zu fördern. Ziel ist es, ein Bewusstsein für die Auswirkungen von Mobbing und Diskriminierung zu schaffen und Handlungskompetenzen zu entwickeln, um diese herausfordernden Situationen effektiv zu bewältigen. Dieses Seminar richtet sich an alle Interessierten, die sich aktiv gegen Mobbing und Diskriminierung im Privatleben und am Arbeitsplatz einsetzen möchten.

Inhalte des Seminars:

- Verstehen von Mobbing und Diskriminierung
- Rechtliche Rahmenbedingungen
- Erkennen von Anzeichen und Ursachen
- Strategien zur Prävention
- Förderung offener Kommunikation und Feedbackkultur
- Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Mobbing
- Praktische Übungen und Fallstudien
- Nachhaltige Ansätze zur Kulturveränderung

HINWEIS: Das Seminar findet in einer Kleingruppe mit 3 bis maximal 7 Teilnehmenden statt.

Nico Haffke

Freitag, 21.02.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 231, Seminarraum 4

Remscheid, Elberfelder Str. 32

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 42,40 €

51005 Workshop: Von der Elternzeit in die Selbstständigkeit

Neu! Neu! Neu!

Machen Sie sich bereit für Ihren Weg in die Selbstständigkeit! In diesem kompakten 2 x 3-Stunden-Workshop entwickeln Sie eine klare Business-Idee, erstellen Ihre ersten Schritte und bauen die Grundlage für Ihr Business auf. Gemeinsam bringen wir Struktur in Ihre Gründungsidee, sodass sie authentisch und realistisch umgesetzt werden kann – passend zu Ihnen und Ihrer Familie.

HINWEIS: Kinder sind bei dem Workshop willkommen und dürfen gerne mitgebracht werden.

Laura Jasmin Maibach

Samstag, 15.03.2025, 09:00 - 12:00 Uhr und

Samstag, 22.03.2025, 09:00 - 12:00 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 231, Seminarraum 4

Remscheid, Elberfelder Str. 32

8 Unterrichtsstunden

Entgelt: 106,00 €

51006 Erfolgreich Gehaltsverhandlungen führen – Workshop für Frauen

Neu! Neu! Neu!

Lernen Sie in diesem praxisorientierten Workshop, wie Sie souverän in Gehaltsverhandlungen gehen, Ihre Leistungen selbstbewusst präsentieren und Ihr Wunschgehalt durchsetzen. Mit gezielten Strategien und Techniken bereiten Sie sich optimal auf Gespräche vor, um Ihr Potenzial und Ihren Wert erfolgreich zu vertreten.

Laura Jasmin Maibach

Mittwoch, 26.02.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Allee Arkaden, Raum 208

Remscheid, Alleestr. 13-15

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 53,00 €

Onlinekurse

510070 Superhirn – Namen und Gesichter merken

Neu! Neu! Neu!

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden, sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen, wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

BITTE BEACHTEN SIE:

Nach Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink zum Webinar ca. eine Woche vor Kursbeginn von uns per E-Mail. Eine Weitergabe des Links ist nicht erlaubt. Bitte melden Sie sich 5 -10 Minuten vor Beginn des Webinars mit dem Link an, damit der Kurs pünktlich beginnen kann.

VORAUSSETZUNGEN: Sie benötigen eine gültige Mailadresse, eine stabile Internetverbindung sowie eine funktionierende Kamera und ein Mikrofon an Ihrem Endgerät (Laptop, PC, Tablet oder Smartphone).

Helmut Lange

Dienstag, 11.03.2025, 19:00 - 21:30 Uhr

Webinar – Online

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 25,00 €

510080 Superhirn – Kopfrechnen schneller als mit Taschenrechner

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch relativ unbekannt, machen total viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

BITTE BEACHTEN SIE:

Nach Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink zum Webinar ca. eine Woche vor Kursbeginn von uns per E-Mail. Eine Weitergabe des Links ist nicht erlaubt. Bitte melden Sie sich 5 -10 Minuten vor Beginn des Webinars mit dem Link an, damit der Kurs pünktlich beginnen kann.

VORAUSSETZUNGEN: Sie benötigen eine gültige Mailadresse, eine stabile Internetverbindung sowie eine funktionierende Kamera und ein Mikrofon an Ihrem Endgerät (Laptop, PC, Tablet oder Smartphone).

Helmut Lange

Donnerstag, 13.03.2025, 19:00 - 21:30 Uhr

Webinar – Online

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 25,00 €

510090 Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben?

Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema "Vokabeln lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars.

BITTE BEACHTEN SIE:

Nach Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink zum Webinar ca. eine Woche vor Kursbeginn von uns per E-Mail. Eine Weitergabe des Links ist nicht erlaubt. Bitte melden Sie sich 5 -10 Minuten vor Beginn des Webinars mit dem Link an, damit der Kurs pünktlich beginnen kann.

VORAUSSETZUNGEN: Sie benötigen eine gültige Mailadresse, eine stabile Internetverbindung sowie eine funktionierende Kamera und ein Mikrofon an Ihrem Endgerät (Laptop, PC, Tablet oder Smartphone).

Helmut Lange

Donnerstag, 27.03.2025, 19:00 - 21:30 Uhr

Webinar – Online

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 25,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

510100 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Unser Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie an Fort- und Weiterbildungen teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen!

BITTE BEACHTEN SIE:

Nach Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink zum Webinar ca. eine Woche vor Kursbeginn von uns per E-Mail. Eine Weitergabe des Links ist nicht erlaubt. Bitte melden Sie sich 5 -10 Minuten vor Beginn des Webinars mit dem Link an, damit der Kurs pünktlich beginnen kann.

VORAUSSETZUNGEN: Sie benötigen eine gültige Mailadresse, eine stabile Internetverbindung sowie eine funktionierende Kamera und ein Mikrofon an Ihrem Endgerät (Laptop, PC, Tablet oder Smartphone).

Helmut Lange

Samstag, 29.03.2025, 09:00 - 16:30 Uhr

Webinar – Online

8 Unterrichtsstunden

Entgelt: 55,00 €

Bildung auf Bestellung

Neben dem offenen VHS-Kursprogramm bieten wir seit 2010 auch maßgeschneiderte Schulungsmaßnahmen für Unternehmen, öffentliche Arbeitgeber und Vereine. Unsere Kundinnen und Kunden stärken so die eigene Effizienz und Mitarbeiter-Zufriedenheit durch Mitarbeitende mit höherer sozialer, sprachlicher oder fachlicher Kompetenz.

Unser Angebot

- Methodische Unterstützung bei der Analyse Ihres Schulungsbedarfs
- Beratung über öffentliche Förderbarkeit der Schulungsmaßnahmen
- Kleingruppen- oder Intensiv-Seminare sowie Einzel-Coaching, auf Wunsch auch bei Ihnen im Haus
- Beruflich relevante Weiterbildung unter anderem in den Bereichen:
 - Persönlichkeitsentwicklung/Communication Skills
 - Stressbewältigung/Gesundheit
 - Office-Management
 - IT/Neue Medien/Web-Design
 - Fremdsprachen/Deutsch als Zweitsprache
- Zertifikatsprüfungen zu EDV-, kaufmännischer, Persönlichkeits- und Sprachkompetenz

Ihr Vorteil

- Qualitativ hochwertige Personalentwicklung durch unsere langjährige Erfahrung auf dem Weiterbildungsmarkt; Trainerinnen und Trainer mit großer fachlicher und pädagogischer Expertise
- Hoher Schulungs-Output durch Kleingruppen- und Intensivseminare sowie Einzelplatz-Coaching
- Keine Ausfallzeiten und Reisekosten durch Schulung Ihrer Mitarbeitenden in Remscheid oder sogar bei Ihnen im Haus
- Gesteigerte Mitarbeiter-Zufriedenheit durch Qualifizierung in freundlicher und ansprechender Lernumgebung

Haben wir Ihr Interesse geweckt an unserem Angebot "Bildung auf Bestellung"? Dann sprechen Sie uns an:

Jasmine Klar
Telefon: 02191 16-2897
E-Mail: Jasmine.Klar@remscheid.de

Kaufmännische Weiterbildung mit anerkannten Abschlüssen

54901 Xpert-Business-Webinare

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.

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.

Genauere Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert-Business-Webseite:
<http://www.xpert-business.eu/hochschule>

© Xpert Business Deutschland

Xpert Business Abschlüsse				
	Geprüfte Fachkraft (XB)			
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt
Finanzbuchführung (1)	●	●		
Finanzbuchführung (2)	●		●	
Finanzbuchführung (3) mit DATEV	●			
Bilanzierung			●	
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,			



Xpert Business
LernNetz

Was ist ein Webinar?

Im Xpert-Business LernNetz lernen Sie im Live-Webinar mit einer erfahrenen Online-Kursleitung. An den Live-Webinaren können Sie von zu Hause aus teilnehmen.

Ein Live-Webinar ist ein Seminar, das über das Internet gehalten wird und bei dem Sie live mit Ihrer Kursleitung verbunden sind, die einen Vortrag hält, Übungsaufgaben stellt oder Praxisfälle demonstriert. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen an den Dozenten oder die Dozentin zu richten. Zudem wird das Webinar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen.

Hier können Sie sich ein Live-Webinar in einer Demo-Version anschauen:

<http://xpert-business-lernnetz.de/infovideo/aktuell>

Inhalte, Termine und Entgelte der Xpert-Business-Webinare finden Sie auf unserer Homepage detailliert beschrieben.

Online-Tutor

Beginn: Dienstag, 04.03.2025

Webinar – Online

Ihre Ansprechpartnerin:

Jasmine Klar

Tel.: 16-2897

Jasmine.Klar@remscheid.de

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Betriebswirtschaft				
Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
				●
●		●	●	●
●		●		●
●		●	●	●
●		●	●	●
●		●	●	●
			●	●
			●	●
			●	●
	●	●		●
	●	●		●
	●			●
Wirksam vortragen				●

* Webinar-Kurs in Vorbereitung

54998 Zertifikatsprüfungen für "Xpert-Business"

Zertifikatsprüfungen zu den Xpert-Business-Webinarreihen (Modulen):

- Kurs-Nr. 54902: Finanzbuchführung 1
- Kurs-Nr. 54903: Finanzbuchführung 2
- Kurs-Nr. 54904: Finanzbuchführung 3 mit DATEV
- Kurs-Nr. 54905: Bilanzierung
- Kurs-Nr. 54906: Finanzwirtschaft
- Kurs-Nr. 54907: Kosten- und Leistungsrechnung
- Kurs-Nr. 54908: Controlling
- Kurs-Nr. 54909: Betriebliche Steuerpraxis
- Kurs-Nr. 54910: Lohn und Gehalt 1
- Kurs-Nr. 54911: Lohn und Gehalt 2
- Kurs-Nr. 54912: Lohn und Gehalt 3 mit DATEV
- Kurs-Nr. 54913: Personalwirtschaft
- Kurs-Nr. 54914: Einnahmen-Überschussrechnung

HINWEISE:

- Bitte geben Sie bei Anmeldung zur Prüfung an, in welchem Modul Sie sich prüfen lassen möchten.
- Bitte geben Sie den Rechtsstand an.
- **ACHTUNG:** Anmeldeschluss ist der 30.05.2025!
- Bei vorhandener Kompetenz ist es auch möglich, die Zertifikatsprüfung ohne vorherige Kursteilnahme abzulegen.
- Zugelassene Hilfsmittel finden Sie unter: <http://www.xpert-business.eu/de/pruefungshilfsmittel.html>

Bitte beachten Sie, dass Sie für die Prüfung Schreibzeug und ggf. einen Taschenrechner sowie ein amtliches Ausweisdokument mit Lichtbild (z.B. Personalausweis) benötigen!

Karolina Gosiorowska

Donnerstag, 26.06.2025, 17:00 - 20:00 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 231, Seminarraum 4

Remscheid, Elberfelder Str. 32

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 95,00 €

EDV-Kurse

PC-Grundwissen und Internet

55001 Praktischer Umgang mit dem PC und Internet für Senior*innen

Dieser Kurs richtet sich an alle Senior*innen, die unsicher im Umgang mit dem Internet sind. Was verbirgt sich hinter den Begriffen Provider, www und Browser? Wie bewegt man sich sicher im Internet und findet gewünschte Informationen? Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, in einer entspannten Lernumgebung mehr Sicherheit im Umgang mit dem Computer zu entwickeln und sich im Internet zurechtzufinden. Dies ist insbesondere für persönliche Belange wie Onlineshopping, Onlinebanking, Online-Terminbuchungen etc. hilfreich.

VORKENNTNISSE: Keine

HINWEIS: Bitte bringen Sie keine eigenen Geräte mit! Unsere Räumlichkeiten sind mit allem ausgestattet, was im Kurs benötigt wird.

Gunter Galli

6 x montags, 09:00 - 10:30 Uhr

Beginn: Montag, 05.05.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

12 Unterrichtsstunden

Entgelt: 63,60 €

55002 WLAN Router (Fritz!Box) einrichten

Die Router- und WLAN-Einrichtung umfasst das Einrichten eines Kommunikationsgerätes, das die Verbindung zwischen den Geräten PC, TV, Festnetz, Handy und Tablet mit dem Internet ermöglicht. Am Beispiel eines Fritz!Box- Routers vermittelt der Kursleiter, wie ein neues Gerät eingerichtet werden kann. Die erlangten Kenntnisse können auch auf das Einrichten eines anderen Routers übertragen werden. Sie lernen, wie Sie das WLAN im Haus mit einer Powerline, einem Repeater oder ausgemustertem Router erweitern und verbessern können oder das WLAN-Signal auch bis in den Garten bekommen.

HINWEIS: Kleingruppenkurs mit 3 bis maximal 5 Teilnehmenden.

Gunter Galli

Samstag, 24.05.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

**DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1
Remscheid, Elberfelder Str. 32**

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 42,40 €

1

2

3

4

55003 Einen E-Mailaccount erstellen und E-Mails schreiben – für Senior*innen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie ganz einfach einen E-Mailaccount erstellen. Unser Dozent gibt Ihnen Hilfestellung bei der Einrichtung eines E-Mailaccounts und beantwortet alle Ihre Fragen zum Thema Kommunikation per Mail. Sie erfahren, wie man Mails versendet, beantwortet, weiterleitet, speichert und vieles mehr.

HINWEIS: Kleingruppenkurs mit 3 bis maximal 5 Teilnehmenden.

Gunter Galli

3 x freitags, 14:00 - 15:30 Uhr

Beginn: Freitag, 09.05.2025

**DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1
Remscheid, Elberfelder Str. 32**

6 Unterrichtsstunden

Entgelt: 63,60 €

5

6

7

55004 Online Termine bei der Stadt vereinbaren – für Senior*innen

Das Online-Serviceportal der Stadt Remscheid bietet die Möglichkeit, dass Bürger*innen verschiedene Dienstleistungen auch online von zu Hause aus in Anspruch nehmen können, ohne ins Rathaus zu kommen. Dazu zählen z.B. Terminbuchungen, Beantragungen und vieles mehr.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie das Rathaus virtuell besuchen können und Ihre Angelegenheiten von Ausweisbeantragungen über Sperrmüllservice bis hin zu Wunschkennzeichen am Kfz digital regeln können.

HINWEIS: Kleingruppenkurs mit 3 bis maximal 5 Teilnehmenden.

Gunter Galli

Freitag, 21.03.2025, 14:00 - 16:15 Uhr

**DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1
Remscheid, Elberfelder Str. 32**

3 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

8

9

55005 Nachhaltige Computernutzung – Alte Schätze mit neuer Software ausstatten

Neu! Neu! Neu!

Ein Großteil der klimaschädlichen Emissionen während der Lebenszeit eines Computers entsteht durch die Fertigung des Gerätes. Die Gewinnung der Edelmetalle zur Herstellung des Computers sind belastend für die Umwelt, sowie für die Arbeitnehmer*innen bei der Gewinnung dieser Edelmetalle.

In diesem Kurs lernen Sie nachhaltige Computernutzung und wie Sie aus alten gebrauchten Geräten durch das Aufspielen neuer Software einen neuen Nutzwert herausholen können und die alten Schätze weiternutzen können.

HINWEIS: Bitte bringen Sie keine eigenen Geräte mit! Unsere Räumlichkeiten sind mit allem ausgestattet, was im Kurs benötigt wird.

Gunter Galli

Bei diesem Kurs handelt es sich um eine Kleingruppe von 3-7 Personen.

Samstag, 14.06.2025, 12:30 - 15:30 Uhr

**DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1
Remscheid, Elberfelder Str. 32**

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 42,40 €

Tastaturschreiben

55011 Tastschreiben in vier Stunden

Eine neue Methode, die beide Gehirnhälften aktiviert, ermöglicht es Ihnen, sich das gesamte Tastaturfeld eines PCs schnell und präzise einzuprägen. Dieser Vorgang wird als "Lernen mit Assoziationen" bezeichnet. Statt wie früher in 30 bis 40 Unterrichtsstunden lernen Sie das 10-Finger-System mit Spaß und wenig Zeitaufwand in nur 4 Stunden! Sie werden begeistert sein!

HINWEIS: Für den Unterricht sind Schulungshefte im Wert von 26,75 € erforderlich, die in das Kursentgelt bereits eingerechnet sind.

Bitte Schreibmaterialien mitbringen!

Brigitte Weck

Samstag, 15.03.2025, 10:00 - 12:15 Uhr und

Samstag, 29.03.2025, 10:00 - 12:15 Uhr

**DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1
Remscheid, Elberfelder Str. 32**

6 Unterrichtsstunden

Entgelt: 58,55 €

55012 Tastschreiben in vier Stunden für Jugendliche

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 55011

HINWEIS: Für den Unterricht sind Schulungshefte im Wert von 26,75 € erforderlich, die in das Kursentgelt bereits eingerechnet sind.

Bitte Schreibmaterialien mitbringen!

Brigitte Weck

Samstag, 17.05.2025, 13:00 - 15:15 Uhr und

Samstag, 24.05.2025, 13:00 - 15:15 Uhr

**DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1
Remscheid, Elberfelder Str. 32**

6 Unterrichtsstunden

Entgelt: 48,00 €

Rund ums Smartphone und Tablet

55030 Umgang mit Smartphones und -Tablets für Seniorinnen und Senioren

Haben Sie vor Kurzem ein neues Smartphone oder Tablet erworben oder geschenkt bekommen? Dann bietet Ihnen dieser Kurs einen guten Überblick über die wichtigsten Funktionen und konkrete Hilfestellung bei der Benutzung Ihres Gerätes.

Sie lernen:

- Grundfunktionen Ihres Smartphones/Tablets kennen
- die Auswahl, Installation und Benutzung von Apps
- die Absicherung des Systems gegen Schadsoftware, Diebstahl, unbefugte Nutzung sowie
- den Datentransfer zu Notebook, Desktop und zwischen Geräten

HINWEIS: Der Dozent hat selbst ein iPhone (iOS Betriebssystem) und daher können das Menü und die Einstellungen in ihrer Erscheinung etwas abweichen, sofern Sie selbst ein Android-Mobilgerät haben.

Bringen Sie deshalb Ihr Gerät bitte unbedingt zum Kurs mit! Die Möglichkeit zur WLAN-Nutzung ist gegeben. Sie sollten außerdem bereits ein eingerichtetes Benutzerkonto haben, die dazugehörigen Benutzernamen und Passwörter kennen und in der Lage sein, eine Ihnen gehörende E-Mail-Adresse abzurufen.

Michael Jaschinski

4 x samstags, 10:00 - 12:15 Uhr

Beginn: Samstag, 19.04.2025

**DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1
Remscheid, Elberfelder Str. 32**

12 Unterrichtsstunden

Entgelt: 63,60 €

55031 Datenübertragung vom Smartphone auf den Computer

Sie möchten die Fotos von Ihrem Handy oder andere private und persönliche Dateien gerne auch auf Ihrem PC haben? In diesem Kurs erlernen Sie kleinschrittig, wie Sie Dateien von Ihrem Smartphone auf den Computer übertragen.

HINWEIS: Die Teilnahme ist sowohl mit einem aktuellen Android- als auch mit einem aktuellen Apple-Gerät möglich.

Kleingruppenkurs mit 3 bis maximal 5 Teilnehmenden.

Bitte bringen Sie zu diesem Kurs Ihr eingerichtetes Smartphone und ein USB-Kabel mit.

Michael Jaschinski

Samstag, 17.05.2025, 10:30 - 12:45 Uhr

**DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1
Remscheid, Elberfelder Str. 32**

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 31,80 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

55032 Mit dem Smartphone zu professionellen Fotos

Die Möglichkeiten der heutigen Smartphones sind technisch beeindruckend und aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Insbesondere im Bereich der Fotografie bieten sie die Möglichkeit, ohne viel Vorbereitung und Equipment spontan, einfach und schnell Motive einzufangen. Besonders bei Jugendlichen ist die Smartphone-Fotografie ein Volkssport geworden. In diesem Kurs dreht sich alles um das Fotografieren mit dem Handy – hier werden Sie lernen, wie Sie aus Ihrem Smartphone das Beste herausholen.

Es geht zunächst um das Fotografieren selbst. Abhängig von den Witterungsbedingungen und persönlichen Interessen wird entweder eine Fototour durch die Remscheider Innenstadt unternommen oder es wird ein anderer Schwerpunkt wie z.B. Portraitfotografie gesetzt.

Wir lernen, in unterschiedlichen Situationen und auch aus ungewöhnlichen Perspektiven gute Fotos mit dem Smartphone zu machen. Die Bedienung der oft zahlreichen Kamera-Funktionen wird erklärt. So werden wir auch die manuellen Funktionen einer Handy-Kamera kennenlernen, im HDR-Mode (High Dynamic Range) Fotos erstellen und deren Einsatzzweck behandeln. Aber auch Panorama-Fotos werden erstellt.

Im Weiteren geht es um die Bearbeitung und Optimierung der Bilder. Wir werden die entstandenen Kunstwerke direkt im Handy mit verschiedenen Apps bearbeiten, deren Vor- und Nachteile sowie Bedienung erläutert wird. Die Fotoverwaltung im Handy ist ein weiteres Thema. Abgerundet wird der Tag mit der Erstellung von Fotoprodukten – wie einem einfachen Fotobuch oder Postkarten – vom Handy aus.

VORKENNTNISSE: Die grundsätzliche Handhabung Ihres Smartphones sollte bekannt sein.

Der Dozent erläutert die Funktionen der Handycamera anhand eines Android-Gerätes.

BITTE MITBRINGEN: Smartphone mit Kamera

Peter Bux

Samstag, 08.03.2025, 10:00 - 16:30 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

8 Unterrichtsstunden

Entgelt: 42,40 €

55033 Siri und andere Voice Over am Smartphone richtig nutzen

Mithilfe des Assistenten Siri oder anderer Voice-Over-Verwendungen kann man sein Smartphone und die Apps darauf auch nutzen, ohne das Display zu sehen. In diesem Seminar lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten der Sprachsteuerung beim Smartphone kennen und nutzen.

Dieser Kurs eignet sich insbesondere für sehbehinderte oder blinde Menschen, da er Anleitung gibt, wie man sein Handy ohne Sehkraft sinnvoll nutzen kann. Alle anderen Interessierten sind selbstverständlich ebenfalls herzlich eingeladen, sich praktische Tipps und Tricks vom Profi zu holen.

HINWEIS: Bitte bringen Sie Ihr Smartphone und ggf. Kopfhörer mit.

Bernd Adamczyk

Dienstag, 08.04.2025, 17:00 - 20:00 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

4 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

Bürosoftware / MS-Officepaket

55050 Grundlagen der EDV mit Kurzeinführung in Word

Sie haben sich bisher vor der Benutzung eines Computers gescheut, möchten sich entsprechende Kenntnisse nun aber doch aneignen? Dann sind Sie in diesem Kurs goldrichtig.

Er richtet sich an alle, die den praktischen Umgang mit dem Computer in Ruhe und Gelassenheit mit Gleichgesinnten Schritt für Schritt erlernen möchten. Die wichtigsten Grundbegriffe werden vermittelt und anhand praktischer Übungen vertieft. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, in einer entspannten Lernumgebung mehr Sicherheit im Umgang mit dem Computer zu entwickeln und erste Kenntnisse in Word und im Internet für die persönliche Verwendung im privaten Bereich zu erwerben.

HINWEIS: Bitte bringen Sie keine eigenen Geräte mit! Unsere Räumlichkeiten sind mit allem ausgestattet, was im Kurs benötigt wird.

Gunter Galli

6 x mittwochs, 18:00 - 20:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 12.02.2025

**DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1
Remscheid, Elberfelder Str. 32**

18 Unterrichtsstunden

Entgelt: 95,40 €

55051 Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel

Die Anwendung von Tabellenkalkulationsprogrammen gehört zu den am häufigsten eingesetzten Anwendungen im Büroalltag. Teilnehmende erwerben Kenntnisse über die Leistungsfähigkeit und Grundfunktionen des weitverbreiteten Tabellenkalkulationsprogramms Microsoft Excel. Am Ende des Kurses können Sie Kalkulationstabellen erstellen, formatieren, auswerten, drucken und ausgewählte Daten in Diagrammen anschaulich darstellen. Auch der S-Verweis und die Erstellung von Pivot-Tabellen werden auf Wunsch thematisiert.

VORKENNTNISSE: Microsoft Windows

HINWEIS: Bitte einen USB-Stick mitbringen.

Gunter Galli

5 x freitags, 18:00 - 20:15 Uhr

Beginn: Freitag, 07.02.2025

**DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1
Remscheid, Elberfelder Str. 32**

15 Unterrichtsstunden

Entgelt: 79,50 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

55052 Professioneller Computereinsatz im Büro mit Word, Excel, Powerpoint, Outlook

Zielgruppe dieses Kurses sind alle, die ihre Kenntnisse in typischen Büroanwendungsbereichen vertiefen und mit Hilfe der EDV effektiv und professionell arbeiten möchten. Die in diesem Kurs behandelten Inhalte orientieren sich am Interesse und an den Wünschen der Teilnehmenden.

VORKENNTNISSE: Grundkenntnisse in EDV und Windows sowie Erfahrung im Umgang mit dem PC.

SCHULUNGSINHALTE:

Word 2016: Zeichen- und Absatzformatierung; Spaltenformatierung und manuelle Umbrüche; Tabulatoren; Tabellen; Textbausteine; Autokorrektur; Dokumentvorlage; Grafiken; Serienbriefe

Excel 2016: Aufbau und Gestalten von Tabellen; Arbeiten mit Formeln und einfachen statistischen Funktionen; logische Funktionen (wenn-dann); einfache Diagramme; Mustervorlagen; Filtern und Sortieren

PowerPoint 2016: Erstellen von Präsentationen mit Kurztexten, Diagrammen und Grafiken; Gestaltung von Hintergründen; Einbinden von Bildern; Präsentationen als Bildschirmshows gestalten

Outlook 2016: E-Mails, Termine, Besprechungen, Ereignisse, Kontakte, Aufgaben verwalten

HINWEIS: Bitte einen USB-Stick mitbringen.

Gunter Galli

8 x dienstags, 18:00 - 20:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 06.05.2025

**DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1
Remscheid, Elberfelder Str. 32**

24 Unterrichtsstunden

Entgelt: 127,20 €

55053 Microsoft Excel Grundlagen – Wochenendkurs

Neu! Neu! Neu!

Dieser Wochenendkurs hat folgende Kursinhalte:

Elemente des Excel-Programmfensters

- Texteingabe
- Textformatierung
- Zahleneingabe
- Zahlenformatierung
- Formeleingabe
- Funktionseingabe mit dem Assistenten
- Direkte Funktionseingabe
- Wichtige Funktionen
- Summe
- Maximum
- Minimum
- Anzahl
- Mittelwert
- Formeltext
- Tabellen sortieren und filtern
- Tabellen und Arbeitsmappen verknüpfen
- DDE – Transfer zwischen Excel und Word

HINWEIS: Bitte einen USB-Stick mitbringen.

Werner Pawlicki

Samstag, 22.03.2025, 10:00 - 16:00 Uhr und

Sonntag, 23.03.2025, 10:00 - 16:00 Uhr

**DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1
Remscheid, Elberfelder Str. 32**

16 Unterrichtsstunden

Entgelt: 84,80 €

55054 Microsoft Excel Aufbau – Wochenendkurs

Neu! Neu! Neu!

Sie verfügen bereits über Excel-Grundlagenkenntnisse und wollen Ihr Wissen erweitern? – In dem zweitägigen Excel-Aufbaukurs lernen Sie:

- Relative und absolute Bezüge
- Logische Funktionen
- Erstellen von Diagrammen
- Matrix- und Verweisfunktionen
- Tools, Tastenkombinationen und Tricks
- Textfunktionen
- Datums- und Zeitfunktionen

HINWEIS: Bitte einen USB-Stick mitbringen.

Werner Pawlicki

Samstag, 21.06.2025, 10:00 - 16:00 Uhr und

Sonntag, 22.06.2025, 10:00 - 16:00 Uhr

**DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1
Remscheid, Elberfelder Str. 32**

16 Unterrichtsstunden

Entgelt: 84,80 €

550550 Outlook – beherrschen Sie Ihre E-Mails und Produktivität

Entdecken Sie in diesem Kurs, wie Sie Ihre E-Mail-Organisation und Produktivität verbessern können. Lernen Sie effektive Strategien für die E-Mail-, Kalender- und Aufgabenverwaltung kennen, nutzen Sie die vielfältigen Funktionen von Outlook optimal aus und erhalten Sie wertvolle Tipps.

INHALTE:

- Web und Desktop-Anwendung
- Postfächer einrichten
- Signatur erstellen
- E-Mails automatisch sortieren
- E-Mails kategorisieren
- Methoden der Effizienz

VORAUSSETZUNGEN:

Sie haben bereits einen Zoom-Account und ein Outlook-Konto.

Robin Weniger

Mittwoch, 26.03.2025, 16:00 - 18:15 Uhr

Webinar – Online

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 27,50 €

550560 PowerPoint – überzeugende Präsentationen gestalten

Lernen Sie überzeugende und professionelle Präsentationen zu erstellen sowie effektive Gestaltungstechniken anzuwenden, um eine Botschaft klar und ansprechend zu vermitteln. Erfahren Sie, wie Sie Grafiken, Animationen und Multimedia-Elemente sinnvoll einsetzen können. Nutzen Sie die vielfältigen Funktionen von PowerPoint voll aus und erhalten Sie praktische Tipps.

INHALTE:

- Formen der Präsentationsart
- Designvorlagen
- Animationen
- Übergänge

VORAUSSETZUNGEN:

Sie haben bereits einen Zoom-Account und Powerpoint auf Ihrem Laptop/PC installiert.

Robin Weniger

Donnerstag, 27.03.2025, 15:45 - 18:00 Uhr

Webinar – Online

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 27,50 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

550570 Canva-Workshop: die Welt der Kreativität entdecken

Entdecken Sie die Welt der Kreativität mit diesem interaktiven Canva-Workshop. Lernen Sie die Grundlagen des benutzerfreundlichen Bildbearbeitungsprogramms kennen: von der Erstellung eines Kontos bis zur Gestaltung professioneller Designs.

Erfahren Sie mehr über wichtige Designprinzipien und setzen Sie diese direkt in die Tat um, indem Sie verschiedene Projekte erstellen (z.B. Social Media Grafiken und Präsentationen, Einladungskarten und vieles Mehr).

Es werden auch die Unterschiede zwischen der Premium- und Gratisversion erläutert und Sie erhalten wertvolle Tipps, um Ihre Designs zu verbessern.

INHALTE:

- Was ist Canva?
- Konto erstellen
- Unterschiede Premium & Kostenlos
- Funktionsweise der Oberfläche
- Erstellung von einer Einladung oder Gutschein

VORAUSSETZUNGEN:

Sie haben bereits einen Zoom-Account und besitzen eine E-Mailadresse. Für das Programm Canva benötigen Sie keine Vorkenntnisse.

Robin Weniger

Montag, 28.04.2025, 17:30 - 20:30 Uhr

Webinar – Online

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 35,00 €

550580 PDF mit Gratis-Tools nutzen

Ob im Home-Office, im Studium oder an einem beliebigen Schreibtisch-Arbeitsplatz – digitale Dokumente sind auf dem Vormarsch. Hat man sich früher mit dem Kugelschreiber durch bedrucktes Papier gearbeitet, sollen nun PDF-Dokumente am Bildschirmarbeitsplatz ausgefüllt, unterschrieben, kommentiert oder mit verständlichen Korrekturanweisungen versehen werden. Hier erfahren Sie, wie das effizient mit kostenfreier Software unter Windows funktioniert.

INHALTE:

- Text als Text oder Text als Bild – was steckt hinter PDF?
- Word zu PDF, PDF zu Word, Irgendwas zu PDF
- Verständlich kommentieren, Korrekturen einzeichnen
- Listen abhaken, Verträge ausfüllen
- Datum + Ort eintragen und unterschreiben
- Kleinigkeiten "wegradieren" oder unkenntlich machen
- PDF-Dokumente zu einem Dokument zusammenfügen
- Seiten im PDF umsordern, PDF komprimieren

HINWEIS: Die Kursgröße ist auf 5 bis maximal 8 Teilnehmende begrenzt.

Andreas Matzdorf

Donnerstag, 08.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Webinar – Online

2 Unterrichtsstunden

Entgelt: 21,20 €

550590 Office Programme von Google und Google Drive effizient nutzen

Neu! Neu! Neu!

Entdecken Sie die Möglichkeiten von Google+ in diesem intensiven Einführungskurs. Unsere Dozentin zeigt Ihnen, wie Google+ eine leistungsstarke und kostengünstige Alternative zu Microsoft Office sein kann. An vier Terminen lernen Sie die wichtigsten Google-Anwendungen kennen und erfahren, wie Sie diese effektiv für Ihre tägliche Arbeit nutzen können.

Tatyana Sarasa

4 x freitags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Freitag, 07.03.2025

Webinar – Online

8 Unterrichtsstunden

Entgelt: 63,60 €

Digitale Welten

550600 Eltern im digitalen Zeitalter

Neu! Neu! Neu!

In diesem Kurs lernen Eltern, wie sie im digitalen Zeitalter ihre Kinder vor den Risiken von Social Media schützen können. Erfahren Sie, wie verschiedene Social Media Plattformen funktionieren und welche Auswirkungen sie auf das Leben ihrer Kinder haben können. Sie erhalten praktische Tipps, wie Sie Ihre Kinder vor Cybermobbing, unangemessenen Inhalten und Datenschutzproblemen schützen können.

INHALTE:

- Cybermobbing
- Übersicht der Social Media Apps
- Fokus auf WhatsApp und Instagram
- Gefahren & Lösungen
- Offene Diskussion

VORAUSSETZUNGEN:

Sie haben bereits einen Zoom-Account.

Robin Weniger

Donnerstag, 17.04.2025, 18:15 - 20:30 Uhr

Webinar – Online

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 27,50 €

Künstliche Intelligenz

550710 Künstliche Intelligenz (KI) gekonnt in Alltag und Beruf einsetzen

Entdecken Sie die praktische Anwendung von Künstlicher Intelligenz (KI) wie ChatGPT im Alltag und Beruf und erfahren Sie, wie Sie KI-basierte Tools effektiv nutzen können, um die Produktivität zu steigern und komplexe Probleme zu lösen.

In diesem Kurs werden die Grundlagen der KI behandelt sowie konkrete Anwendungsbeispiele gemacht.

INHALTE:

- ChatGPT
- KI-Programme
- Funktionsübersicht ChatGPT
- Nutzen im Alltag und Beruf

VORAUSSETZUNGEN:

Sie haben bereits einen Zoom-Account und besitzen eine E-Mailadresse.

Robin Weniger

Montag, 07.04.2025, 15:30 - 17:00 Uhr

Webinar – Online

2 Unterrichtsstunden

Entgelt: 25,00 €

550720 Texten mit ChatGPT – eine Einführung in die Künstliche Intelligenz

Texte verfassen oder optimieren, Ideen sammeln und ordnen, Illustrationen erstellen oder recherchieren, Konzepte erstellen: Mit der KI ist all das möglich. Dabei gilt, immer auch sein eigenes Wissen und eine angemessene Distanz bewusst einzusetzen. Wie alle die KI ohne großes Know-How für sich nutzen können, erfahren Sie anhand ausgewählter Tools.

HINWEIS: Der Kurs findet online statt. Einen entsprechenden Link erhalten Sie einige Tage vorher von uns per Mail.

Florine Calleen

1x freitags, 10:00-16:00 Uhr

Beginn: Freitag, 30.05.2025

Webinar – Online

8 Unterrichtsstunden

Entgelt: 50,40 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

550730 KI im Alltag

Neu! Neu! Neu!

Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität

Als Experte für KI und digitales Marketing bietet unser Dozent, Herr Schimmelpfennig, einen praxisnahen Kurs an, der Ihnen zeigt, wie Sie KI gewinnbringend in Ihrem täglichen Leben einsetzen können. Der Kurs richtet sich an alle jeden Alters, die ihren Alltag effizienter und angenehmer gestalten möchten – ohne Vorkenntnisse. Kursinhalte werden anhand einer unterhaltsamen Geschichte vermittelt, die zeigt, wie KI in verschiedenen Lebenssituationen helfen kann. Von der kreativen Nutzung von Essensresten über intelligentes Dating bis hin zur Reiseplanung – die Teilnehmenden erlernen praktische Anwendungen, die ihnen Zeit und Energie sparen.

HINWEIS: Der Kurs findet online statt. Einen entsprechenden Link erhalten Sie einige Tage vorher von uns per Mail.

Arno Schimmelpfennig

Mittwoch, 12.03.2025, 18:30 - 21:00 Uhr

Webinar – Online

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 27,50 €

550740 KI Bilder kostenlos generieren

Neu! Neu! Neu!

Träumen Sie davon, Ihre Ideen in atemberaubende Bilder zu verwandeln – ganz ohne Zeichentalent? In diesem faszinierenden Seminar öffnen wir die Tür zur Welt der KI-gestützten Bildgenerierung mit Stable Diffusion.

KURSORHALTE:

- Spannende Live-Demos: Sehen Sie, wie aus Texten Bilder entstehen
 - Praxisnahe Einführung: Lernen Sie, wie Sie Stable Diffusion selbst nutzen können
 - Kreative Experimente: Entwickeln Sie gemeinsam mit uns fantastische Bildideen
 - Tipps und Tricks: Meistern Sie die Kunst der perfekten Bildanweisung
 - Diskussion: Chancen und ethische Aspekte der KI-Bildgenerierung
- Ob Sie Hobby-Künstler, Geschichtenerzähler oder einfach neugierig auf neue Technologien sind – Entdecken Sie, wie Sie beeindruckende Illustrationen, Konzeptkunst oder sogar surreale Traumlandschaften erschaffen können. Es werden keine Vorkenntnisse erwartet.

Tatyana Sarasa

2 x dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 10.06.2025

Webinar – Online

4 Unterrichtsstunden

Entgelt: 31,80 €

55075 Chat Bots erstellen

Neu! Neu! Neu!

Entdecken Sie die faszinierende Welt der ChatBots! In diesem zweitägigen Kurs erstellen Sie ohne Programmierkenntnisse Ihren eigenen Telegram-Bot. Lernen Sie die Grundlagen, planen Sie die Funktionen und setzen Sie Ideen mit visuellen Tools um. Vom Konzept bis zur Umsetzung begleiten wir Sie Schritt für Schritt. Am Ende präsentieren Sie stolz Ihren funktionierenden Bot. Ideal für Neugierige und Kreative, die moderne Technologie spielerisch erkunden möchten.

Tatyana Sarasa

2 x samstags, 10:00 - 13:00 Uhr

Beginn: Samstag, 05.04.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

8 Unterrichtsstunden

Entgelt: 63,60 €

Webseitengestaltung

55080 Webseiten mit Tilda erstellen

Neu! Neu! Neu!

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie mit dem benutzerfreundlichen Website-Baukasten Tilda Ihre eigene professionelle Website erstellen können – ganz ohne Programmierkenntnisse! An vier Terminen führen wir Sie Schritt für Schritt durch den Prozess der Webseitenerstellung. Sie lernen die Grundlagen des Designs, wie Sie Inhalte effektiv präsentieren und Ihre Webseite für mobile Geräte optimieren. Als konkretes Projekt erstellen wir gemeinsam eine Webseite für einen fiktiven Sportverein. So können Sie das Gelernte direkt in die Praxis umsetzen.

Tatyana Sarasa

2 x samstags, 10:00 - 13:00 Uhr

Beginn: Samstag, 31.05.2025

**DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1
Remscheid, Elberfelder Str. 32**

8 Unterrichtsstunden

Entgelt: 63,60 €

1

2

3

4

Programmieren

55090 Grundlagen der Programmierung

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen des Programmierens, um eigene Ideen am Computer zu verwirklichen. Inhalt sind Begriffe und Konzepte der Programmierung sowie typische Sprachelemente (Variable, Funktionen) und Techniken zur Ablaufsteuerung (Verzweigung, Schleifen). Die Basics finden sich in jeder Programmiersprache wieder und sind daher vielseitig einsetzbar. Sie erhalten einen Überblick über die Werkzeuge und Möglichkeiten und lernen unterschiedliche Programmiersprachen kennen.

Bernd Adamczyk

7 x mittwochs, 18:00 - 20:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26.03.2025

**DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1
Remscheid, Elberfelder Str. 32**

21 Unterrichtsstunden

Entgelt: 111,30 €

5

6

7

8

Fortbildungen für VHS-Kursleitende

59001 Deeskalation und Gewaltprävention

Neu! Neu! Neu!

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Dozierende effektive Strategien zur Deeskalation und Gewaltprävention kennen. Der Kurs vermittelt Techniken, um in herausfordernden Situationen ruhig zu bleiben, Konflikte frühzeitig zu erkennen und konstruktiv zu lösen.

Nico Haffke

Der Termin und Ort werden noch zeitnah bekannt gegeben.

entgeltfrei

9

59002 Umgang mit Großbildmonitoren

Neu! Neu! Neu!

In dieser Fortbildung erhalten Kursleitende einen Einblick in die unterschiedlichen Funktionen von unseren Großbildmonitoren. Es werden grundlegende Kenntnisse im Umgang mit den Smartboards vermittelt, z.B. die digitale Tafel, Notizen, Verbindung mit dem Smartphone und Laptop sowie Umgang mit dem Browser.

Die Kursleitungen sind dazu eingeladen, selbst einmal alles auszuprobieren und sicher im Umgang mit den neuen Geräten zu werden.

HINWEIS: Bitte einen Laptop mitbringen

Jasmine Klar

Samstag, 08.02.2025, 10:00 - 12:00 Uhr

Allee Arkaden, Raum 221

Remscheid, Alleestr. 13-15

2 Unterrichtsstunden

entgeltfrei



Grundbildung und Schulische Abschlüsse

600 – Grundlagen des Lesens, Schreibens und Rechnens/Alphabetisierung	130
610 – Allgemeine Grundbildung (Lebenshilfe)	132
620 – Schulische Abschlüsse	133
630 – Prüfungsvorbereitungskurse für Schülerinnen und Schüler (Abitur und ZAP)	134

Bereichsleitung: Isabella Schunn
Telefon: 16-2696 oder 16-2082
E-Mail: Isabella.Schunn@remscheid.de

Persönliche Beratung:
montags: 14:00 - 17:00 und donnerstags: 10:00 - 12:00 Uhr
in der Scharffstr. 4-6, Raum 105.

Die Versammlung der Kurssprechenden des Bereichs findet
am Dienstag, 01.04.2025 um 12:30 Uhr, die Versammlung der
Kursleitenden am selben Tag um 17:30 Uhr, jeweils in den
Allee Arkaden, Alleestr.13-15, Besprechungsraum, statt.

Grundlagen des Lesens, Schreibens und Rechnens / Alphabetisierung

Viele erwachsene Bürger haben Schwierigkeiten mit dem Lesen und Schreiben. Dazu gehören vorrangig die Gruppen der Analphabeten, der Legastheniker, der Aussiedler, der Behinderten und alle, die nicht konsequent geschult worden sind. Auch bei Jugendlichen ist Analphabetismus ein wachsendes Problem, denn immer mehr entwickeln Lese- und Schreibschwächen. Die Gründe hierfür liegen z.B. in Entwicklungsschwierigkeiten in der Jugend, in langer Schulabwesenheit oder in anhaltenden Schulproblemen. Obwohl viele Erwachsene im mündlichen Ausdruck recht gewandt sind, ergeben sich aus der Lese- und Rechtschreibschwäche häufig Probleme. Auch die steigenden Anforderungen der digitalisierten Arbeitswelt konfrontieren die Betroffenen mit neuen Schwierigkeiten, die bewältigt werden müssen. Doch man kann tatsächlich auch als Erwachsener noch nachholen, was man in der Jugend nicht geschafft hat, denn unsere Kursangebote basieren auf einer gezielten Stoffvermittlung nach individueller Bedarfsanalyse der Teilnehmenden. Dadurch erhalten die Teilnehmenden beruflich und privat neue Chancen. Wer in seinem Bekanntenkreis, in der Familie oder am Arbeitsplatz jemanden kennt, der Schwierigkeiten mit Lesen, Schreiben oder Rechnen hat, sollte ihm unbedingt raten und Mut machen, sich an die VHS zu wenden. Interessierte können jederzeit einsteigen.

60001 Stadtteil-Treff Lesen, Schreiben und Rechnen (Allgemeine Grundbildung im Stadtteil Lüttringhausen)

Die Volkshochschule Remscheid bietet in Zusammenarbeit mit der Schlawiner gGmbH unter dem Titel "Stadtteil-Treff Lesen, Schreiben und Rechnen " (Folgeprojekt der Projekte "Aktiv vor Ort" bzw. "LernBar II – Es geht weiter!") einen Kurs für Interessierte an, die ihre Lese-, Schreib- und Rechenkompetenzen erweitern möchten. Bereits erworbene Kenntnisse werden aufgefrischt und vertieft; es wird geübt; es werden einfache Wege zum Lernen aufgezeigt, etc. Der Kurs ist ein offenes Angebot, d.h. er findet in netter Atmosphäre ohne vorherige Anmeldung statt.

Christian Lange

20 x donnerstags, 11:30 - 15:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 23.01.2025

**Quartierstreff Klausen – Die Schlawiner gGmbH
Remscheid, Karl-Arnold-Str. 4A
entgeltfrei**

60002 Stadtteil-Treff Lesen, Schreiben und Rechnen (Allgemeine Grundbildung im Stadtteil Honsberg)

Die Volkshochschule Remscheid bietet in Zusammenarbeit mit dem Neuen Lindenhof – Stadtteil e.V. unter dem Titel "Stadtteil-Treff Lesen, Schreiben und Rechnen " (Folgeprojekt der Projekte "Aktiv vor Ort" bzw. "LernBar II – Es geht weiter!") einen Kurs für Interessierte an, die ihre Lese-, Schreib- und Rechenkompetenzen erweitern möchten. Bereits erworbene Kenntnisse werden aufgefrischt und vertieft; es wird geübt; es werden einfache Wege zum Lernen aufgezeigt, etc. Der Kurs ist ein offenes Angebot, d.h. er findet in netter Atmosphäre ohne vorherige Anmeldung statt.

Christian Lange

22 x dienstags, 09:00 - 13:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 21.01.2025

**Der neue Lindenhof – Stadtteil e.V.
Remscheid, Honsberger Str. 38
entgeltfrei**

60003 Stadtteil-Treff Lesen, Schreiben und Rechnen (Allgemeine Grundbildung im Stadtteil Lennep)

Die Volkshochschule Remscheid bietet in Zusammenarbeit mit dem AWO Ortsverein Lennep-Lüttringhausen unter dem Titel "Stadtteil-Treff Lesen, Schreiben und Rechnen " (Folgeprojekt der Projekte "Aktiv vor Ort" bzw. "LernBar II – Es geht weiter!") einen Kurs für Interessierte an, die ihre Lese-, Schreib- und Rechenkompetenzen erweitern möchten. Bereits erworbene Kenntnisse werden aufgefrischt und vertieft; es wird geübt; es werden einfache Wege zum Lernen aufgezeigt, etc. Der Kurs ist ein offenes Angebot, d.h. er findet in netter Atmosphäre ohne vorherige Anmeldung statt.

Dr. phil. Christina Goldmann

22 x dienstags, 20 x donnerstags, jeweils 16:30 - 18:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 21.01.2025

**AWO Ortsverein Lennep-Lüttringhausen, Mollplatz 3
entgeltfrei**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

60004 Stadtteil-Treff Lesen, Schreiben und Rechnen (Allgemeine Grundbildung im Remscheider Stadtbezirk Süd)

Ganz neu bietet die Volkshochschule Remscheid auch im Stadtbezirk Süd unter dem Titel "Stadtteil-Treff Lesen, Schreiben und Rechnen " einen Kurs für Interessierte an, die ihre Lese-, Schreib- und Rechenkompetenzen erweitern möchten. Bereits erworbene Kenntnisse werden aufgefrischt und vertieft; es wird geübt; es werden einfache Wege zum Lernen aufgezeigt, etc.

Der Kurs ist ein offenes Angebot, d.h. er findet in netter Atmosphäre ohne vorherige Anmeldung statt.

Dennis Sui

22 x montags, 15:30 - 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 20.01.2025

Quartiersbüro Rosenhügel

Remscheid, Stephanstr. 2

entgeltfrei

60005 Grundlagen des Lesens und Schreibens

Gudrun Neuser

20 x mittwochs, 08:00 - 09:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 05.02.2025

Lebenshilfe, Unterrichtsraum

Remscheid, Thüringsberg 7 - 9

40 Unterrichtsstunden

Entgelt: 100,00 €

60006 Grundlagen des Lesens und Schreibens

Gudrun Neuser

20 x mittwochs, 10:00 - 11:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 05.02.2025

Lebenshilfe, Unterrichtsraum

Remscheid, Thüringsberg 7 - 9

40 Unterrichtsstunden

Entgelt: 100,00 €

60007 Grundlagen des Lesens und Schreibens

Gudrun Neuser

20 x mittwochs, 13:00 - 14:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 05.02.2025

Lebenshilfe, Unterrichtsraum

Remscheid, Thüringsberg 7 - 9

40 Unterrichtsstunden

Entgelt: 100,00 €

Allgemeine Grundbildung (Lebenshilfe)

61001 Allgemeine Grundbildung (Rechnen, Lesen, Schreiben) - Lebenshilfe

Gudrun Neuser

20 x mittwochs, 14:30 - 15:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 05.02.2025

Lebenshilfe, Unterrichtsraum

Remscheid, Thüringsberg 7 - 9

20 Unterrichtsstunden

Entgelt: 50,00 €

Schulische Abschlüsse

- Erster Schulabschluss (Hauptschulabschluss Klasse 9)
- Erweiterter Erster Schulabschluss (Hauptschulabschluss Klasse 10 A)
- Mittlerer Schulabschluss/FOR (Q-Vermerk möglich!)

Der zweite Bildungsweg ist ein Angebot, den Schulabschluss nachzuholen. Das Kommunale Bildungszentrum der Stadt Remscheid, Abteilung Volkshochschule, bietet die Möglichkeit, auf dem 2. Bildungsweg den Ersten, den Erweiterten Ersten und den Mittleren Schulabschluss in Tageskursen zu erreichen. Die Abschlüsse sind staatlich anerkannt. Der 2. Bildungsweg steht allen offen, die die allgemeine Schulpflicht erfüllt haben. Unter bestimmten Bedingungen kann der Mittlere Schulabschluss nach dem BAföG gefördert werden.

Informationen und Anträge erhalten Sie beim Fachdienst Schule und Bildung, Schützenstraße 57 in 42853 Remscheid.

Die Lehrgänge beginnen einmal jährlich nach den Sommerferien und finden entweder vormittags von 9:00 Uhr -12:20 Uhr oder nachmittags von 14:00 Uhr -17:20 Uhr statt. Die Anmeldung zu einem Lehrgang verpflichtet zu regelmäßiger Teilnahme. Eine Anwesenheitspflicht von mindestens 70 % ist für die Zulassung zur Prüfung erforderlich. Ein Einstieg in das 2. Halbjahr ist unter bestimmten Voraussetzungen nach Rücksprache möglich.

Unterricht wird in folgenden Fächern erteilt: Deutsch, Englisch, Mathematik, Geschichte, Wirtschaft, Naturwissenschaften, IT und Ethik. Während des Lehrgangs findet ein dreiwöchiges Berufspraktikum statt.

In den Schulferien wird kein Unterricht erteilt.

Unterrichtsmaterialien müssen von den Teilnehmenden teilweise auf eigene Kosten angeschafft werden.

ACHTUNG:

- Eine Aufnahme in die Kurse ist nur nach vorheriger persönlicher Beratung möglich!
- Minderjährige können nur durch einen Erziehungsberechtigten angemeldet werden!
- Informationen zur Anmeldung unter 02191/16-3967, 16-2696 oder 16-2082!

62002 Lehrgang zum Mittleren Schulabschluss – 2. Halbjahr

Montag - Freitag, 09:00 - 12:20 Uhr

Beginn: Montag, 03.02.2025

Allee Arkaden, Raum 222

Remscheid, Alleestr. 13-15

388 Unterrichtsstunden

Entgelt: 40,00 €

62003 Lehrgang zum Mittleren Schulabschluss – 2. Halbjahr

Montag - Freitag, 09:00 - 12:20 Uhr

Beginn: Montag, 03.02.2025

Allee Arkaden, Raum 223

Remscheid, Alleestr. 13-15

388 Unterrichtsstunden

Entgelt: 40,00 €

62011 Lehrgang zum Erweiterten Ersten Schulabschluss (Hauptschulabschluss Klasse 10 A) - 2. Halbjahr

Montag - Freitag, 14:00 - 17:20 Uhr

Beginn: Montag, 03.02.2025

Allee Arkaden, Raum 222

Remscheid, Alleestr. 13-15

388 Unterrichtsstunden

Entgelt: 40,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

62021 Lehrgang zum Ersten Schulabschluss (Hauptschulabschluss Klasse 9) - 2. Halbjahr

Montag - Freitag, 14:00 - 17:20 Uhr

Beginn: Montag, 03.02.2025

Allee Arkaden, Raum 223

Remscheid, Alleestr. 13-15

388 Unterrichtsstunden

Entgelt: 40,00 €

62031 Vorkurs – Vorbereitung auf den Schulabschlusslehrgang

Neu! Neu! Neu!

Dies ist ein Vorkurs für Menschen, die besondere Förderung in Deutsch, Englisch, Mathematik etc. benötigen. Er bereitet auf die Lehrgänge zum Erwerb eines Schulabschlusses vor.

Wenn Sie:

- eine deutsche Schule nur kurze Zeit besucht haben,
- noch Unsicherheiten oder Schwierigkeiten in bestimmten Schulfächern haben,
- Ihre Deutschkenntnisse für eine weiterführende Schule oder Ausbildung verbessern möchten, dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie.

HINWEIS: Eine Anmeldung ist nur nach vorheriger persönlicher Beratung möglich:

montags: 14:00 - 10:30 Uhr oder donnerstags: 10:00 - 12:00 Uhr,

Informationen erhalten Sie unter:

Tel.: 16-2696, 16-2082 oder 16-3967

Kurszeiten: Montag - Freitag, 13:00 - 16:15 Uhr

Beginn: Montag, 03.02.2025

Allee Arkaden, Raum 221

Remscheid, Alleestr. 13-15

412 Unterrichtsstunden

Entgelt: 25,00 €

Prüfungsvorbereitungskurse für Schülerinnen und Schüler

Mit der richtigen Vorbereitung die besten Prüfungsnoten!

Sie stehen vor den Abiturprüfungen oder den Zentralen Abschlussprüfungen am Ende des 10. Schuljahres und befürchten, noch nicht wirklich gut vorbereitet zu sein? Ihre Nervosität und Ihr Stresspegel steigen kontinuierlich? Außerdem haben Sie das Gefühl, dass sich im vergangenen Jahr einige Wissenslücken angesammelt haben? Dann könnte dieses Angebot genau das Richtige für Sie sein, denn in diesen Kursen wird erklärt, wiederholt und vor allem viel vertieft.

ACHTUNG: Minderjährige können nur durch einen Erziehungsberechtigten angemeldet werden!

630 – Kurse zur Abiturprüfungsvorbereitung	135
631 – Kurse zur ZAP-Vorbereitung	136
632 – Ferienkurse zur Abiturprüfungsvorbereitung	137

Kurse zur Abiturprüfungsvorbereitung

63001 Abiturprüfungsvorbereitung – Mathematik (LK)

Dieser Kurs wendet sich an Oberstufenschülerinnen und -schüler, die im Frühjahr ihre Zentralabitur-Prüfungen ablegen und die sich gezielt auf die Prüfung im Fach Mathematik vorbereiten möchten. Es werden prüfungsrelevante Themen wiederholt, original Abituraufgaben aus vergangenen Jahren gerechnet und jede Menge Zeit für Fragen eingeräumt. Das Unterrichtsmaterial wird in Form von Kopien zur Verfügung gestellt. Die Themenschwerpunkte ergeben sich unmittelbar aus den für das Abitur 2025 vorgegebenen verbindlichen Unterrichtsinhalten für das Fach.

Sibel Suratli

10 x donnerstags, 16:15 - 17:45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 06.02.2025

Allee Arkaden, Raum 221

Remscheid, Alleestr. 13-15

20 Unterrichtsstunden

Entgelt: 80,00 €

63002 Abiturprüfungsvorbereitung – Mathematik (GK)

Dieser Kurs wendet sich an Oberstufenschülerinnen und -schüler, die im Frühjahr ihre Zentralabitur-Prüfungen ablegen und die sich gezielt auf die Prüfung im Fach Mathematik vorbereiten möchten. Es werden prüfungsrelevante Themen wiederholt, original Abituraufgaben aus vergangenen Jahren gerechnet und jede Menge Zeit für Fragen eingeräumt. Das Unterrichtsmaterial wird in Form von Kopien zur Verfügung gestellt. Die Themenschwerpunkte ergeben sich unmittelbar aus den für das Abitur 2025 vorgegebenen verbindlichen Unterrichtsinhalten für das Fach.

Sibel Suratli

10 x mittwochs, 17:45 - 19:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 05.02.2025

Allee Arkaden, Raum 223

Remscheid, Alleestr. 13-15

20 Unterrichtsstunden

Entgelt: 80,00 €

63003 Abiturprüfungsvorbereitung – Englisch

Dieser Kurs wendet sich an Oberstufenschülerinnen und -schüler, die im Frühjahr ihre Zentralabi-Prüfungen ablegen und die sich gezielt auf die Prüfung im Fach Englisch vorbereiten möchten. Die Themenschwerpunkte ergeben sich unmittelbar aus den für das Abitur 2025 vorgegebenen verbindlichen Unterrichtsinhalten für das Fach. Im Mittelpunkt stehen Textarbeit (Analysen abiturrelevanter fiktionaler und nicht-fiktionaler Texte, Stilmittelanaysen, Verfassen von Argumentationen und Stellungnahmen etc.), Wortschatz-Training sowie die Wiederholung problematischer Grammatikbereiche. Im Hinblick auf die mündlichen Prüfungen wird zudem das freie Sprechen geübt. Das Unterrichtsmaterial wird in Form von Kopien zur Verfügung gestellt.

Fred Chmilewski

10 x dienstags, 17:30 - 19:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 04.02.2025

Allee Arkaden, Raum 222

Remscheid, Alleestr. 13-15

20 Unterrichtsstunden

Entgelt: 80,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Kurse zur ZAP – Vorbereitung

Am Ende des 10. Schuljahres stehen die ersten großen Prüfungen, die sog. ZAPs an. Das bedeutet oft Stress, Angst und Unsicherheit, denn der Lernstoff ist enorm, umfasst mehrere Schuljahre und es fällt einem oft schwer sich zu motivieren. Damit Sie nicht regelrecht "erschlagen" werden, sondern den Lernstoff gut bewältigen können und am Ende die Prüfung erfolgreich bestehen, bieten wir Ihnen diesen Vorbereitungskurs an. Durch die strukturierte Wiederholung der relevanten Prüfungsinhalte wird Ihnen die Angst genommen, und Sie gehen sicher und selbstbewusst in die Abschlussprüfung!

63101 Mathematik ZAP – Vorbereitungskurs

In diesem Kurs wird das Wissen vermittelt, was Schülerinnen und Schüler benötigen, um diese Prüfung zu bestehen. Der Unterricht findet in kleinen Gruppen statt, sodass Grundlagen und prüfungsrelevante Themen wiederholt bzw. nachgearbeitet und Lerntechniken und -strategien intensiv geübt werden. Diese Vorbereitung kann Teilnehmenden die Abschlussnoten, die für den beruflichen Einstieg oder die Qualifikation für die Oberstufe notwendig sind, ermöglichen.

Sibel Suratli

14 x dienstags, 16:15 - 17:45 Uhr

Beginn: Dienstag, 04.02.2025

Allee Arkaden, Raum 221

Remscheid, Alleestr. 13-15

28 Unterrichtsstunden

Entgelt: 112,00 €

63102 Englisch ZAP – Vorbereitungskurs

In diesem Kurs wird das Wissen vermittelt, was Schülerinnen und Schüler benötigen, um die zentrale Abschlussprüfung im Fach Englisch zu bestehen. Der Unterricht findet in kleinen Gruppen statt, sodass Grundlagen und prüfungsrelevante Themen wiederholt bzw. nachgearbeitet und Lerntechniken und -strategien intensiv geübt werden.

Diese Vorbereitung kann Teilnehmenden die Abschlussnoten, die für den beruflichen Einstieg oder die Qualifikation für die Oberstufe notwendig sind, ermöglichen.

Fred Chmilewski

15 x mittwochs, 16:00 - 17:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 05.02.2025

Allee Arkaden, Raum 221

Remscheid, Alleestr. 13-15

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 120,00 €

63103 Deutsch ZAP – Vorbereitungskurs

In diesem Kurs wird das Wissen vermittelt, was Schülerinnen und Schüler benötigen, um die Prüfung im Fach Deutsch zu bestehen.

Der Unterricht findet in kleinen Gruppen statt, sodass Grundlagen und prüfungsrelevante Themen wiederholt bzw. nachgearbeitet und Lerntechniken und -strategien intensiv geübt werden.

Diese Vorbereitung kann Teilnehmenden die Abschlussnoten, die für den beruflichen Einstieg oder die Qualifikation für die Oberstufe notwendig sind, ermöglichen.

N.N.

15 x mittwochs, 16:30 - 18:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 05.02.2025

Allee Arkaden, Raum 214 / 215

Remscheid, Alleestr. 13-15

30 Unterrichtsstunden

Entgelt: 120,00 €

Ferienkurse zur Abiturprüfungsvorbereitung

63201 Osterferienintensivkurs – Abiturprüfungsvorbereitung Englisch

Dieser Kurs wendet sich an Oberstufenschülerinnen und -schüler, die im Frühjahr ihre Zentralabitur-Prüfungen ablegen und die die Osterferien nutzen möchten, um sich intensiv auf die Prüfung im Fach Englisch vorzubereiten. Die Themenschwerpunkte des Kurses ergeben sich unmittelbar aus den für das Abitur 2025 vorgegebenen verbindlichen Unterrichtsinhalten für das Fach. Im Mittelpunkt stehen Textarbeit (Analysen abiturrelevanter fiktionaler und nicht-fiktionaler Texte, Stilmittelanaysen, Verfassen von Argumentationen und Stellungnahmen etc.), Wortschatz-Training sowie die Wiederholung problematischer Grammatikbereiche. Im Hinblick auf die mündlichen Prüfungen wird zudem das freie Sprechen geübt. Das Unterrichtsmaterial wird in Form von Kopien zur Verfügung gestellt.

Fred Chmilewski

Montag - Donnerstag, 11:00 - 14:15 Uhr

Beginn: Montag, 14.04.2025

Allee Arkaden, Raum 223

Remscheid, Alleestr. 13-15

16 Unterrichtsstunden

Entgelt: 64,00 €

63202 Osterferienintensivkurs – Abiturprüfungsvorbereitung Mathematik (LK)

Dieser Kurs wendet sich an Oberstufenschülerinnen und -schüler, die im Frühjahr 2025 ihre Zentralabitur-Prüfungen ablegen und die die Osterferien nutzen möchten, um sich intensiv auf die schriftliche Prüfung im Fach Mathematik vorzubereiten. Das Unterrichtsmaterial wird in Form von Kopien zur Verfügung gestellt.

WICHTIG: Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung zum obigen Kurs an, welche Themen Sie schwerpunktmäßig im Fach Mathematik im Abitur behandeln möchten (Analysis, Stochastik, Lineare Algebra)! Wir benötigen diese Informationen für eine optimale Kursplanung.

Sibel Suratli

Dienstag - Freitag, 09:00 - 12:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 22.04.2025

Allee Arkaden, Raum 223

Remscheid, Alleestr. 13-15

16 Unterrichtsstunden

Entgelt: 64,00 €

63203 Osterferienintensivkurs – Abiturprüfungsvorbereitung Mathematik (GK)

Dieser Kurs wendet sich an Oberstufenschülerinnen und -schüler, die im Frühjahr 2025 ihre Zentralabitur-Prüfungen ablegen und die die Ferienzeit nutzen möchten, um sich intensiv auf die schriftliche Prüfung im Fach Mathematik vorzubereiten. Das Unterrichtsmaterial wird in Form von Kopien zur Verfügung gestellt.

WICHTIG: Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung zum obigen Kurs an, welche Themen Sie schwerpunktmäßig im Fach Mathematik im Abitur behandeln möchten (Analysis, Stochastik, Lineare Algebra)! Wir benötigen diese Informationen für eine optimale Kursplanung.

Sibel Suratli

Dienstag - Freitag, 13:00 - 16:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 22.04.2025

Allee Arkaden, Raum 223

Remscheid, Alleestr. 13-15

16 Unterrichtsstunden

Entgelt: 64,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9



VHS-Studienfahrten/ -reisen

70000 Führung durchs Aalto-Theater mit Aufführung

Genauere Informationen erhalten Sie über die Mailadresse:

Alfons.Stroeter@remscheid.de oder unter der Telefonnummer 02191-16-3491.
Alfons Ströter

70001 Marc Chagall: "Das Wunderkind der Moderne" - Studienfahrt zur Chagall-Ausstellung in Düsseldorf

Neu! Neu! Neu!

Zu Recht gilt Marc Chagall als einer der bedeutendsten Maler des 20. Jahrhunderts. Chagalls Werk vereint wie kein anderes in seinen traumgleichen Bildszenen Gegensätze, Widersprüche und eine Vorliebe für alles Unerwartete. Im Rahmen unserer 90-minütigen Führung werden wir sehen, wie sich die Bildwelten und Motive im Laufe des Lebens Chagalls sukzessive weiterentwickelt haben. Auch wird deutlich, wie Chagalls unverwechselbare künstlerische Sprache vielfältige Facetten seiner Identität als jüdischer, russischer und französischer Künstler widerspiegeln.

Die Ausstellung, die von der Kunstsammlung NRW anlässlich des 40jährigen Todestages Chagalls (1887 - 1985) in Kooperation mit der ALBERTINA Wien initiiert wird, präsentiert Chagalls Gemälde vom Früh- bis zum Spätwerk. Sie ist damit eine umfassende Hommage an einen der großartigsten Künstler der Moderne.

Ein Flyer, dem Sie den genauen Ablauf sowie das Entgelt dieser Studienfahrt entnehmen können, steht für Sie ab Ende Januar zur Verfügung.

Gerne senden wir Ihnen diesen auf Anfrage kostenfrei zu.

Bitte melden Sie sich bei Interesse bei Laura Arevalo, Telefon 02191-16-3537, laura.arevalorodriguez@remscheid.de.

Nicole Grüdl-Jakobs

Donnerstag, 20.03.2025

Treffpunkt: Remscheid Hbf, Gleis 2

70002 Impressionistische Meisterwerke aus dem Museum Langmatt - Studienfahrt ins Wallraf-Richartz-Museum nach Köln

Neu! Neu! Neu!

Von Pissarro über Renoir, Monet und Gauguin bis Cézanne und Degas: Das Schweizer Museum Langmatt gilt als eine der bedeutendsten Privatsammlungen des französischen Impressionismus in Europa. Sie wurde bereits Anfang des 20. Jahrhunderts von Sidney und Jenny Brown zusammengetragen und residiert seit 1990 in einer Jugendstilvilla in Baden unweit von Zürich. Da die Villa samt Parkanlage bis 2026 generalsaniert werden, bietet sich im Frühjahr 2025 die einmalige Chance, die impressionistischen Meisterwerke aus dem Museum Langmatt in Köln zu bewundern. Unter dem Titel „Schweizer Schätze“ sind sie im Wallraf-Richartz-Museum & Fondation Corboud zu Gast, wo sie auf eine Auswahl der ständigen Sammlung treffen – ein Dialog, der faszinierende Begegnungen verspricht.

Freuen Sie sich mit uns auf eine 90-minütige Privatführung, in deren Rahmen wir in die Welt des Impressionismus eintauchen und viel Neues erfahren werden. Ein Flyer, dem Sie den genauen Ablauf sowie das Entgelt dieser Studienfahrt entnehmen können, steht für Sie ab Ende Januar zur Verfügung.

Gerne senden wir Ihnen diesen auf Anfrage kostenfrei zu.

Bitte melden Sie sich bei Interesse bei Laura Arevalo, Telefon 02191-16-3537, laura.arevalorodriguez@remscheid.de.

Nicole Grüdl-Jakobs

Mittwoch, 30.04.2025

Treffpunkt: Remscheid Hbf, Gleis 2

70003 Bonner Highlights: Stadtführung und Besuch des Beethoven-Hauses

Neu! Neu! Neu!

Auf dieser Studienfahrt tauchen wir tief in die reiche Geschichte der Stadt Bonn ein – vom Erbe der Kurfürsten bis hin zu Beethovens Bekanntheit und Lebenswerk. Im Rahmen einer 90-minütigen Stadtführung lernen wir zunächst die wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Stadt kennen, wie u. a. das Kurfürstliche Schloss, das Beethovendenkmal, das Sterntor und den Alten Zoll. Aus der Ferne werfen wir überdies einen Blick auf die Münsterkirche, die Barocke Meile, das Poppelsdorfer Schloss, den Münsterplatz und das faszinierende Rheinpanorama. Wir erfahren Vieles über den tiefgreifenden Einfluss der Kurfürsten und das globale Vermächtnis Beethovens, das nahtlos in die Erzählung der Tour integriert ist.

Ein zweites Highlight des Tages ist der Besuch des Beethoven-Hauses. Im Rahmen einer privaten Führung werden wir uns Beethovens Originalinstrumente anschauen – seinen letzten Flügel, seine Dienstbratsche, sein Streichquartett und seinen Orgelspieltisch aus der Kirche St. Remigius. Bei einem Rundgang erfahren wir Wissenswertes über Beethoven als Musiker und über die Instrumente selbst – ihre Geschichte, ihre Erbauer und das Material, aus dem sie gebaut sind. Umrahmt wird das Ganze mit Musikeinspielungen von Konzerten auf den historischen Instrumenten, u. a. von Pablo Casals und Tabea Zimmermann. Ein Flyer, dem Sie den genauen Ablauf sowie das Entgelt dieser Studienfahrt entnehmen können, steht für Sie ab Ende Januar zur Verfügung.

Gerne senden wir Ihnen diesen auf Anfrage kostenfrei zu. Bitte melden Sie sich bei Interesse bei Laura Arevalo, Telefon 02191-16-3537, laura.arevalorodriguez@remscheid.de.

Nicole Gründl-Jakobs

Donnerstag, 22.05.2025

Treffpunkt: Remscheid Hbf, Gleis 2

70004 Studienfahrt ins Ruhrgebiet zur "Extraschicht"

Die lange Nacht der Industriekultur – das alljährliche Highlight, bei dem das industriekulturelle Erbe der Region an vielen Spielorten in Szene gesetzt wird. Das aber am Abend von 18 bis 2 Uhr nachts. Und so können die Besuchenden Zechen, Hüttenwerke, Kokereien usw. in magischer Beleuchtung erleben.

Hinzu kommen mittlerweile Hunderte Events, von klassischer Musik über Theater, Comedy und Sonderführungen bis hin zum Höhenfeuerwerk. Dabei bietet die ExtraSchicht insbesondere der Freien Szene und jungen KünstlerInnen eine hervorragende Präsentationsplattform. Ein einzigartiges Format.

Wir starten voraussichtlich um 17:30 Uhr in Remscheid und fahren mit einem Reisebus mitten in den Pott. Das genaue Programm steht im Frühjahr 2025 fest. Wir werden zwei bis drei verschiedene Orte besuchen. Nach einer kurzen Einführung vor Ort haben die Besucherinnen und Besucher Zeit zur freien Verfügung und können das Terrain erkunden oder sich von den künstlerischen Angeboten verzaubern lassen. Verköstigungsangebote gibt es an jedem Standort reichlich.

Ende der Tour wird voraussichtlich gegen 2 Uhr früh in Remscheid sein.

Eine detaillierte Information zur Fahrt sowie ein Antragsformular erhalten Sie über die Mailadresse: Alfons.Stroeter@remscheid.de oder telefonisch unter 02191-163491.

Alfons Ströter

Samstag, 28.06.2025, 17:30 – ca. 2:00 Uhr

Treffpunkt: Öffentliche Bibliothek

Remscheid, Scharffstr. 4-6

Entgelt: 51,50 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

70005 Roermond erleben – Ein beeindruckender Tag in der niederländischen Provinz Limburg

Neu! Neu! Neu!

Das charmante Städtchen Roermond hat viel zu bieten: das kleine Wasserstädtchen an der Mündung der Rur (niederländisch Roer) in die Maas, in Mittel-Limburg, punktet mit einer malerischen historischen Altstadt, geheimnisvollen Gässchen, einer facettenreichen Außengastronomie, Schiffsausflügen sowie natürlich dem bekannten Outlet Center.

Wir möchten uns der Geschichte und Kultur des Städtchens nähern, indem wir uns zunächst auf eine Stadtführung begeben. Gemeinsam mit unserem Fremdenführer spazieren wir entlang der schönsten Plätze und Gebäude im historischen Zentrum von Roermond. Sie werden staunen, denn Roermond hatte im Laufe der Jahrhunderte viele verschiedene Besitzer und verfügt daher über eine ausgesprochen reiche Geschichte und Kultur.

Im Anschluss wartet dann der zweite Höhepunkt des Tages: unsere Bootsfahrt auf den Maasplassen. Diese eindrucksvolle Bootstour beginnt im ältesten Teil von Roermond. Anschließend führt uns die Tour flussaufwärts zu den Maasplassen. Dieses schöne Naturschutzgebiet bietet eine ruhige Umgebung mit aktiven Seglern und einem Erholungsgebiet hinter einer schmalen Brücke.

Zum Schluss können wir den schönen Park Marina Oolderhuske bewundern, wo wir schwimmende Häuser aus der Nähe sehen können.

Abgerundet wird dieser Tag voller Eindrücke mit ein wenig Freizeit, die Sie nutzen können, um nochmals in den hübschen Gassen zu schlendern oder aber das Designer Outlet Roermond zu besuchen, das sich nur wenige hundert Meter von der Altstadt entfernt befindet.

Ein Flyer, dem Sie den genauen Ablauf sowie das Entgelt dieser Bus-Studienfahrt entnehmen können, steht für Sie ab Ende Januar zur Verfügung.

Gerne senden wir Ihnen diesen auf Anfrage kostenfrei zu.

Bitte melden Sie sich bei Interesse bei Laura Arevalo, Telefon 02191-16-3537, laura.arevalorodriguez@remscheid.de.

Nicole Gründl-Jakobs

Mittwoch, 02.07.2025

Treffpunkt: Öffentliche Bibliothek Remscheid, Scharffstr. 4-6

70006 Erlebnis Mainz: Kultur pur

Neu! Neu! Neu!

"Das goldene Mainz und seine Sehenswürdigkeiten" - So heißt der Rundgang, auf den wir uns begeben möchten, um in einem ersten Schritt einen Einblick in die Mainzer Stadtgeschichte von den Anfängen bis heute zu bekommen. So werden wir über die Römerzeit in Mainz lernen, den St. Martins Dom kennenlernen und auf den Spuren der historischen Altstadt bis in die Neuzeit wandeln, deren Zeugnis die moderne Mainzer Innenstadt ist.

Aber was wäre ein Tagesausflug nach Mainz ohne Besuch des Gutenberg-Museums? Natürlich haben wir auch im Weltmuseum der Druckkunst eine Führung gebucht. Hier erleben wir während einer Vorführung an der historischen Druckerpresse, wie zu Gutenbergs Zeiten gedruckt wurde. Auch dürfen wir den Anblick der Original-Gutenberg-Bibel im Tresor des Museums genießen.

Für alle Weinliebhaber*innen steht am Nachmittag dann noch eine gemeinsame Weinprobe in einer der vielen Mainzer Winzerstuben in der Altstadt an. Denn Mainz gilt als die Weinhauptstadt Deutschlands – eingebettet in das größte Weinanbaugebiet Deutschlands: Rheinhessen. Seit die Römer vor über 2.000 Jahren die ersten Reben setzten, hat sich in der Stadt die Liebe zum köstlichen Rebensaft entwickelt wie in kaum einer anderen deutschen Stadt.

Bei einer Weißwein-Verkostung, Brotchips und Dips werden wir Interessantes über die Weinregion Rheinhessen und die dort angebauten Weine erfahren.

Ein Flyer, dem Sie den genauen Ablauf sowie das Entgelt dieser Bus-Studienfahrt entnehmen können, steht für Sie ab Ende Januar zur Verfügung.

Gerne senden wir Ihnen diesen auf Anfrage kostenfrei zu.

Bitte melden Sie sich bei Interesse bei Laura Arevalo, Telefon 02191-16-3537, laura.arevalorodriguez@remscheid.de.

Nicole Gründl-Jakobs

Dienstag, 05.08.2025

Treffpunkt: Öffentliche Bibliothek Remscheid, Scharffstr. 4-6

70007 Auf ungewöhnlichen Wegen in den Westen der "grünen Insel" - VHS-Studienreise vom 17.-22.08.2025

Neu! Neu! Neu!

Diese Irlandreise wird nicht nur erstmalige Irland-Fahrer erfreuen, sondern auch für Irland-Erfahrene von großem Interesse sein. Sie wird sich auf den Westen Irlands konzentrieren und dabei eine große Zahl ungewöhnlicher und selten besuchter Destinationen und Kleinode einbeziehen. Sie werden von der enormen landschaftlichen Vielfalt dieser Reise, den kulturellen (Musik, Tanz, Gesang, Literatur) und kunsthistorischen Highlights (etwa aus keltischer und frühchristlicher Zeit) begeistert sein. Natürlich werden auch spannende Begegnungen mit interessanten und interessierten Menschen nicht fehlen, die uns Manches über das moderne Irland vermitteln werden. Auch die Themen "Brexit" oder "Nord-irlandkonflikt" werden Beachtung finden!

Programmablauf (Änderungen vorbehalten)

Tag 1: Flug von Düsseldorf nach Dublin. Nach ca. 1-stündiger Fahrzeit erreichen wir das wunderbare irische Nationalgestüt. Dieses ist nicht nur der Pferde wegen einen Besuch wert, sondern erst recht des japanischen Gartens und des Fiacra Gartens wegen. Hier wird es auch Gelegenheit zu einer leckeren Mittagspause geben. – Weiterfahrt ins Hotel (voraussichtlich das in Ennistymon gelegene Falls Hotel (3 Übernachtungen)).

Tag 2: Heute steht ein Besuch der eindrucksvollen 200 m hohen Steilklippen Cliffs of Moher auf dem Programm. Danach werden wir die Karstlandschaft des Burren, eine der letzten Urlandschaften Europas und eine von der Eiszeit geprägte Landschaft mit vielen historischen Monumenten aus den verschiedensten Epochen, erkunden. Dazu gehört auch der berühmte Portaldolmen von Poulabrone, eine neolithische Grab- und Kultstätte.

Tag 3: An Tag 3 geht es zur Insel Inisheer. Sie ist die kleinste und dem Festland am nächsten gelegene der drei Araninseln, auf denen auch heute noch die alte irische Sprache dominiert und gesprochen wird. Diese Insel mit keltischen und frühchristlichen Monumenten ist durchsetzt von einem sagenhaften Netz von Trockensteinmauern und eignet sich hervorragend für eine nicht zu anstrengende Wanderung. Ein weiteres Highlight des Tages erwartet uns dann auf unserer Rückfahrt: Die weltberühmten Cliffs of Moher von unten!

Tag 4: Der heutige Tag ist vor allem der europäischen Kulturhauptstadt 2020, Galway, gewidmet. Nach einer Unterbrechung in Thoor Ballylee, einem vom irischen Literatur-Nobelpreisträger restaurierten sog. Turmhaus, erreichen wir gegen Mittag die Stadt Galway. Wir wollen heute Dr. Hermann Rasche (angefragt) treffen, der seit den 1970er Jahren hier lebt, lange Direktor der Germanistikabteilung der Universität Galway war, und „seine“ Stadt wie seine Westentasche kennt. Am späten Nachmittag Weiterfahrt in unser zweites Hotel (2 Übernachtungen). Geplant ist das wunderschöne Connemara Coast Hotel, westlich von Galway gelegen.

Tag 5: Heute geht es weiter in nördliche Richtung und teilweise entlang wunderbarer Küstenlinien in die faszinierende Moorlandschaft von Connemara. Dazu gehört natürlich auch der Besuch von Kylemore Abbey – auch heute noch ein Benediktinerinnenkloster.

Tag 6: Heute fahren wir zurück in den irischen Osten. Unsere Tour unterbrechen wir in dem kleinen Örtchen Kibbegan. Hier findet sich Locke´s Distillery, die zu den ältesten lizenzierten Whiskeybrennereien der Welt gehörte. Heute ist sie ein ungewöhnliches Industriemuseum, in welchem aber immer noch Whiskey produziert wird. Selbstverständlich wollen wir vom irischen Lebenswasser auch kosten! Am Nachmittag erreichen wir dann den Flughafen in Dublin, von wo aus wir nach Düsseldorf zurückfliegen.

Kommen Sie mit uns mit und lassen Sie sich begeistern von einer landschaftlich, politisch und kulturell ausgesprochen interessanten Region! Gerne senden wir Ihnen auch unseren Flyer mit allen Detailinformationen zu der Reise zu (Telefon 16-3537, Frau Laura Arevalo).

Unsere Reise ist eine Flug-/Bus-Studienreise in Kooperation mit dem Europäischen Bildungs- und Begegnungszentrum.

Nicole Gründl-Jakobs

Beginn: Sonntag, 17.08.2025

1

2

3

4

5

6

7

8

9

70008 Studienfahrt nach Straßburg (mehrtägig) mit Stadtbesichtigung und Besuch des Europäischen Parlaments

Neu! Neu! Neu!

Hauptschwerpunkt dieser Studienfahrt ist der Besuch des Europäischen Parlaments. Die genauen Daten (Zeiten, Entgelte) sowie das weitere Programm werden im Frühjahr festgelegt.

Ein Informationsschreiben und ein Anmeldeformular können Sie dann bei mir unter: Alfons.Stroeter@remscheid.de erhalten.

Haben Sie schon jetzt Interesse, können Sie uns das gerne mitteilen.

Wir vermerken das.

Ganz wichtig: Ihr Ausweis muss zum Reisezeitpunkt gültig sein. Sie müssen ihn dringend auf der Fahrt bei sich haben.

Alfons Ströter

**Treffpunkt: Öffentliche Bibliothek
Remscheid, Scharffstr. 4-6**

Notizen

1. Semester 2025

1

2

3

4

5

6

7

8

9



Angebote für spezifische Zielgruppen

8.1 – Integrationskurse/Deutsch als Fremdsprache (Berufssprachkurse)	144
8.2 – Kurse für Seniorinnen und Senioren 55 +	148
8.3 – Bürgerfunkkurse	154

8.1 Integrationskurse / Deutsch als Fremdsprache (Berufssprachkurse)

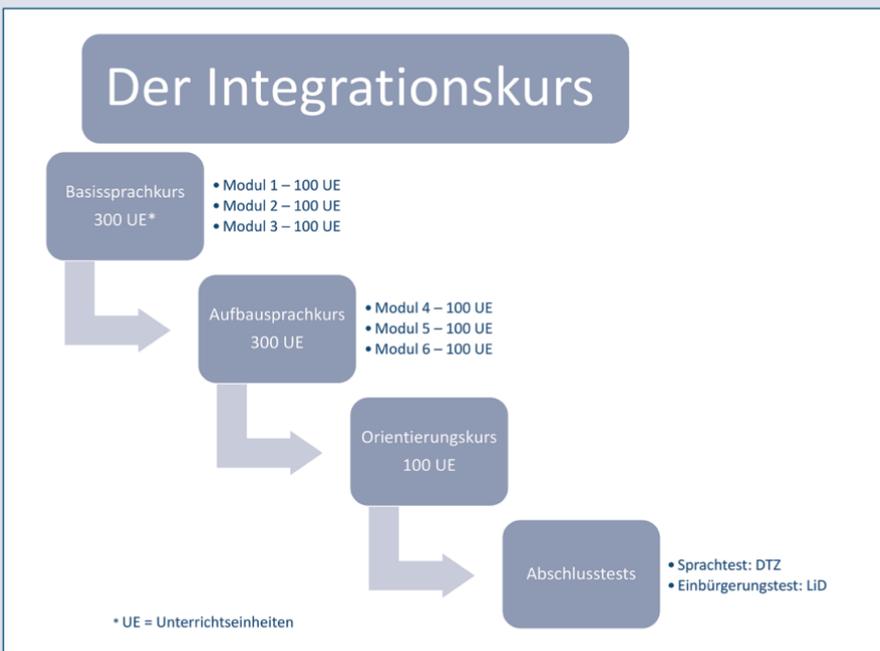
Bereichsleitung: Martina Pansold
Telefon: 16-2792
E-Mail: Martina.Pansold@remscheid.de

Die Versammlung der Kurssprechenden des Bereichs findet am Dienstag, den 08.04.2025, um 17:00 Uhr im Konferenzraum des Kommunalen Bildungszentrums (Gebäude Zentralbibliothek, Scharffstr. 4 - 6) statt. Die Versammlung der Kursleitenden des Bereichs findet am selben Tag um 18:00 Uhr statt.

Integrationskurse – Ziel: Stufe A2 / B1

Deutsch lernen

In den Deutschkursen der VHS Remscheid lernen Sie gemeinsam mit Menschen, die verschiedene Muttersprachen sprechen. Unsere Integrationskurse werden durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert.



Ablauf Integrationskurse

Kosten

Das Entgelt für 100 Unterrichtseinheiten (1 Modul) beträgt 458,00 €. Es besteht unter bestimmten Voraussetzungen die Möglichkeit, vom Kursentgelt befreit zu werden oder eine Ermäßigung zu erhalten. In der Deutschberatung erhalten Sie hierzu ausführliche Informationen.

Beratung und Anmeldung

Die Anmeldung zu einem Integrationskurs ist nur nach vorheriger Beratung möglich.

Terminvergabe

Frau Weiel: +49 2191/16-2690 oder Iris.Weiel@remscheid.de
Frau Chalh: +49 2191/16-3489 oder Halima.Chalh@remscheid.de
Kommunales Bildungszentrum, Scharffstr. 4-6, 1. UG – Raum 106

Links

Sie möchten auch zu Hause weiter lernen?

Nutzen Sie das Lernportal des Deutschen Volkshochschulverbands:
<https://deutsch.vhs-lernportal.de>

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) A2-B1

Der "Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ) dokumentiert, dass Sie sich schriftlich und mündlich in allen wichtigen Situationen des Alltags und Berufs sprachlich behaupten können, eine Vielzahl von Texten verstehen und sich auch schriftlich äußern können. Der Test ist seit dem 01.07.2009 die verpflichtende Zertifikatsprüfung für alle Kursteilnehmenden, die eine Förderung bzw. einen Berechtigungsschein des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) erhalten haben. Diese Zertifikatsprüfung bescheinigt Kenntnisse auf den Niveaustufen A2 oder B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Zur Anmeldung bringen Sie bitte einen Ausweis oder ein gleichwertiges Dokument mit Lichtbild (Reisepass) mit, damit Sie Ihre Identität nachweisen können.

Entgelt: 129,50 €

Prüfungstermine im 1. Semester 2025:

81016A Sa., 01.03.2025
81066A Sa., 12.04.2025
81076A Sa., 24.05.2025
81086A Sa., 13.07.2025

ACHTUNG:

Interessent*innen, die bisher keine Berechtigung zur Teilnahme am Integrationskurs erhalten haben und nicht mindestens an 100 Unterrichtseinheiten als Selbstzahler teilgenommen haben, dürfen seit dem 01.01.2023 nicht mehr als Externe am DTZ teilnehmen. Für diesen Personenkreis sind zum Nachweis von Sprachkenntnissen der Stufe B1 entsprechend die B1-Prüfungen der Anbieter „telc“ oder „Goethe-Institut“ vorgesehen.
Haben Sie weitere Fragen? Wir helfen Ihnen gerne.

Beratung unter Telefon: 16-2792

Anmeldung unter Telefon: 16-2690

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Test "Leben in Deutschland" und Einbürgerungstest

Der Test „Leben in Deutschland“ findet im Anschluss an einen Orientierungskurs im Rahmen des Integrationskurses statt. Er dient dazu, das "Zertifikat Integrationskurs" zu erlangen. Der Einbürgerungstest gilt als Nachweis der Kenntnisse für die Einbürgerung und richtet sich an all diejenigen, die keinen Integrationskurs besucht haben und kein "Zertifikat Integrationskurs" benötigen. Er findet jeden 2. bzw. 3. Montag im Monat von 10:00 - 11:00 Uhr statt. Beide Tests enthalten identische Fragen, beispielsweise zum politischen System Deutschlands, zur religiösen Vielfalt und zur Gleichberechtigung von Mann und Frau. Bitte melden Sie sich spätestens 4 Wochen vor dem gewünschten Termin an und bringen zur Anmeldung Ihren Ausweis/Pass und 25,00 € in bar mit!

Entgelt: 25,00 € (bei der Anmeldung in bar zu zahlen!)

Prüfungstermine Test "Leben in Deutschland" im 1. Semester 2025:

81017A 10.04.2025

81067A 05.06.2025

81077A 10.07.2025

Prüfungstermine Einbürgerungstest im 1. Semester 2025:

Mo., 17.02.2025

Mo., 10.03.2025

Mo., 07.04.2025

Mo., 12.05.2025

Mo., 16.06.2025

Mo., 07.07.2025

Beratung unter Telefon: 16-2792

Anmeldung unter Telefon: 16-2690

BSK (Berufssprachkurse) – Deutsch lernen für den Beruf

Der Berufssprachkurs DeuFöV nach §45 Aufenthaltsgesetz ist eine Maßnahme für Migrantinnen und Migranten, die in Basis- und Spezialkursen ihre Sprachkenntnisse für die berufliche Integration in Deutschland verbessern möchten. Über den Beginn und die Art der durchzuführenden Kurse entscheiden die Arbeitsagenturen und Jobcenter nach Bedarf.

BSK – Stufe B2

Die VHS Remscheid hat im März 2024 einen Berufssprachkurs B2 in Präsenz am Nachmittag mit 500 Unterrichtseinheiten gestartet. Der Kurs endet mit dem Deutschtest für den Beruf B2 (DTB B2) im Februar 2025.

Auf welches Sprachniveau der neue BSK mit Start im März 2025 führen wird, war zum Zeitpunkt der Programmplanung noch nicht bekannt.

Wünschen Sie weitere Informationen? Wir helfen Ihnen gerne.

Beratung unter Telefon: 16-2792

Deutsch lernen an der VHS

**Ich möchte
Deutsch lernen.**

**Dann geh doch zur
VHS Remscheid!**

**Und wo kann ich
mich anmelden?**

**In der Scharffstraße
4-6 bei Frau Weiel
oder Frau Chalh.
Dort bekommst du einen
Termin zur Beratung.**

**Warum brauche ich
eine Beratung?**

**Die Beraterin nimmt sich Zeit,
damit du auf jeden Fall den
passenden Kurs bekommst.
In der Beratung werden deine
Sprachkenntnisse getestet und
alle Formalitäten geregelt.**

**Das hört sich gut an.
Danke.**

Terminvergabe – Beratung Deutsch als Fremdsprache

Frau Weiel / Frau Chalh

Kommunales Bildungszentrum, Scharffstr. 4-6,

1. UG – Raum 106

Telefon: +49 2191 16-2690 / +49 2191 16-3489

E-Mail: iris.weiel@remscheid.de oder halima.chalh@remscheid.de

8.2 Kurse für Seniorinnen und Senioren

Bereichsleitung: Alfons Ströter
Telefon: 16-3491
E-Mail: alfons.stroeter@remscheid.de

Veranstaltungsreihe "Samstags in der VHS"

Ab 15:00 Uhr werden entweder ein Vortrag über ein allgemeinbildendes Thema angeboten oder ein anspruchsvoller Kinofilm gezeigt. Zuvor wird ab 14 Uhr eine kleine Kaffeetafel angeboten. Die Teilnahme daran ist nicht verbindlich. Um Anmeldung wird gebeten.

Für diese Programmreihe erscheint ab Januar 2025 ein gesonderter Flyer mit Detailinformationen, der dann unter Tel. 16-3491 (Herr Alfons Ströter) oder per Email unter Alfons.Stroeter@remscheid.de angefordert werden kann.

10010 Samstags in der VHS

Für die Teilnahme an der stattfindenden Kaffeetafel (ab 14 Uhr), die nicht verpflichtend ist, wird ein zusätzlicher Kostenbeitrag von 6,00 € am Veranstaltungsort erhoben.

Um Anmeldung wird gebeten.

Alfons Ströter

Samstag, 22.02.2025, 14:00 - 17:00 Uhr

Öffentliche Bibliothek, Foyer

Remscheid, Scharffstr. 4-6

2 Unterrichtsstunden

Entgelt: 6,00 €

10011 Samstags in der VHS

Für die Teilnahme an der stattfindenden Kaffeetafel (ab 14 Uhr), die nicht verpflichtend ist, wird ein zusätzlicher Kostenbeitrag von 6,00 € am Veranstaltungsort erhoben.

Um Anmeldung wird gebeten.

Alfons Ströter

Samstag, 22.03.2025, 14:00 - 17:00 Uhr

Öffentliche Bibliothek, Foyer

Remscheid, Scharffstr. 4-6

2 Unterrichtsstunden

Entgelt: 6,00 €

10012 Samstags in der VHS

Für die Teilnahme an der stattfindenden Kaffeetafel (ab 14 Uhr), die nicht verpflichtend ist, wird ein zusätzlicher Kostenbeitrag von 6,00 € am Veranstaltungsort erhoben.

Um Anmeldung wird gebeten.

Alfons Ströter

Samstag, 24.05.2025, 14:00 - 17:00 Uhr

Öffentliche Bibliothek, Foyer

Remscheid, Scharffstr. 4-6

2 Unterrichtsstunden

Entgelt: 6,00 €

Gehirn- und Gedächtnistraining

13002 Gedächtnistraining mal anders

Für das Gedächtnis gilt das Gleiche wie für Muskeln; Training steigert die Leistungsfähigkeit! In diesem Kurs werden wir ohne Leistungsdruck mit mündlichen und schriftlichen Übungen "die grauen Zellen " trainieren. Auch der Spaß kommt dabei nicht zu kurz. Das Training fördert die Verknüpfung der Nervenzellen und steigert die Denk- und Merkfähigkeit. Die Kursleitende Petra Feige ist Mitglied in Bundesverband Gedächtnistraining e. V.

Petra Feige

10 x freitags, 10:45 - 12:15 Uhr

Beginn: Freitag, 07.02.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 128, Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

20 Unterrichtsstunden

Entgelt: 82,00 €

In dieser Vortragsreihe werden Themen aus dem neurologisch-psychiatrischen Bereich in für Laien verständlicher Sprache dargestellt.

Die Referentin, Frau Peramato, war viele Jahre als Diplom-Psychologin in der Stiftung Tannenhof und als Dozentin u.a. im Bereich Psychiatrie tätig.

13040 Morbus Parkinson – für Laien verständlich dargestellt – Wenn der Körper zur Bewegungslosigkeit verurteilt wird

Es werden die Symptome, die Ursachen, die Formen, der Verlauf sowie die Behandlungsmöglichkeiten und der Umgang mit der Erkrankung besprochen.

Angela Peramato

Dienstag, 20.05.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

Allee Arkaden, Raum 214 / 215

Remscheid, Alleestr. 13-15

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 15,00 €

13042 Depression – für Laien verständlich dargestellt Wenn sich ein grauer Schleier über das Leben legt

Hier wird den Fragen nachgegangen, wie eine Depression aussieht, welche Ursachen und welche ganz unterschiedlichen Behandlungsmöglichkeiten es gibt. Darüber hinaus geht es um den Umgang der Angehörigen mit diesen Erkrankten.

Angela Peramato

Dienstag, 25.02.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

Allee Arkaden, Raum 214 / 215

Remscheid, Alleestr. 13-15

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 15,00 €

13043 Schizophrenie – für Laien verständlich dargestellt Wenn das Ich in einer anderen Welt lebt

Die verschiedenen Formen der Schizophrenie, wie zum Beispiel der häufige Verfolgungswahn, werden besprochen. Außerdem werden das Auftreten der Erkrankung, die Behandlungsmöglichkeiten und der Umgang mit den Erkrankten durch die Angehörigen erläutert.

Angela Peramato

Dienstag, 15.04.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

Allee Arkaden, Raum 214 / 215

Remscheid, Alleestr. 13-15

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 15,00 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Altersvorsorge

15000 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Für den Fall plötzlicher schwerer Erkrankung ist es sinnvoll, rechtzeitig eine Patientenverfügung zu verfassen und eine Vorsorgevollmacht zu erteilen. Was dabei zu beachten ist und wie man selber rechtssicher vorsorgt, das alles soll in dieser Veranstaltung aufgezeigt werden. Weitere Themen sind die rechtlichen Aspekte rund um Betreuung und Organspende.

Voranmeldung unbedingt erforderlich!

Referent ist Herr Martin R. Haas, zugelassener Rechtsanwalt in Remscheid.
Martin-Rudolf Haas

Mittwoch, 07.05.2025, 18:30 - 20:45 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 226, Seminarraum 3

Remscheid, Elberfelder Str. 32

3 Unterrichtsstunden

Entgelt: 12,00 €

Literatur

21001 Alte Handschriften lesen lernen – Sütterlinschrift und Kurrente – Aufbaukurs

Sie möchten die Briefe Ihres Urgroßvaters oder die Feldpostkarten Ihres Großvaters lesen? Die Tagebücher oder ein handschriftliches Kochbuch? Sie möchten ein Heiratsregister entziffern oder in Kirchenbücher eintauchen? Der Kurs richtet sich an Interessierte mit ersten Kenntnissen der Sütterlinschrift und der Kurrente. Mit Übungen frischen wir Erlerntes auf und vertiefen das Lesen von Schriften des 18. bis 20. Jahrhundert.

Marcus Vaillant

7 x donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 08.05.2025

Allee Arkaden, Raum 208

Remscheid, Alleestr. 13-15

14 Unterrichtsstunden

Entgelt: 47,60 €

Tanz

25002 Sitztanz: Ein Kennenlernangebot

Beim Sitztanz werden zu bekannter Musik Bewegungen auf dem Stuhl oder im Rollstuhl durchgeführt.

Sitztänze stärken nicht nur die Muskulatur, fördern die Beweglichkeit und trainieren das Gedächtnis, sondern machen auch viel Spaß. Insbesondere Teilnehmende mit Bewegungseinschränkungen, Gleichgewichtsproblemen oder Einschränkungen des Sehvermögens haben so die Möglichkeit, aktiv am "Tanzen" teilzunehmen.

Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Da es sich um ein Angebot im Rahmen des VHS-Inklusionsprojekts handelt, freuen wir uns besonders über die Teilnahme von älteren Menschen und Menschen mit Beeinträchtigungen. Ursula Wieber von der Tanzschule Wieber unterrichtet bereits seit vielen Jahren Sitztanz in Einrichtungen für Seniorinnen und Senioren und Menschen mit Beeinträchtigungen und Behinderungen.

Ursula Wieber

4 x freitags, 10:30 - 11:15 Uhr

Beginn: Freitag, 21.03.2025

Allee Arkaden, Großer Saal

Remscheid, Alleestr. 13-15

4 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

Yoga

32233A Yoga-Grundkurs – Vormittags

HINWEIS: Besonders geeignet für ältere Personen!

Etla Schwarz

11 x freitags, 10:30 - 12:00 Uhr

Beginn: Freitag, 04.04.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 227, VHS-Saal

Remscheid, Elberfelder Str. 32

22 Unterrichtsstunden

Entgelt: 66,00 €

1

2

3

PC-Grundwissen und Internet

55001 Praktischer Umgang mit dem PC und Internet für Senior*innen

Dieser Kurs richtet sich an alle Senior*innen, die unsicher im Umgang mit dem Internet sind. Was verbirgt sich hinter den Begriffen Provider, www und Browser? Wie bewegt man sich sicher im Internet und findet gewünschte Informationen? Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, in einer entspannten Lernumgebung mehr Sicherheit im Umgang mit dem Computer zu entwickeln und sich im Internet zurechtzufinden. Dies ist insbesondere für persönliche Belange wie Online-shopping, Onlinebanking, Online-Terminbuchungen etc. hilfreich.

VORKENNTNISSE: Keine

HINWEIS: Bitte bringen Sie keine eigenen Geräte mit! Unsere Räumlichkeiten sind mit allem ausgestattet, was im Kurs benötigt wird.

Gunter Galli

6 x montags, 09:00 - 10:30 Uhr

Beginn: Montag, 05.05.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

12 Unterrichtsstunden

Entgelt: 63,60 €

4

5

6

7

55003 Einen E-Mailaccount erstellen und E-Mails schreiben – für Senior*innen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie ganz einfach einen E-Mailaccount erstellen. Unser Dozent gibt Ihnen Hilfestellung bei der Einrichtung eines E-Mailaccounts und beantwortet alle Ihre Fragen zum Thema Kommunikation per Mail. Sie erfahren, wie man Mails versendet, beantwortet, weiterleitet, speichert und vieles mehr.

HINWEIS: Kleingruppenkurs mit 3 bis maximal 5 Teilnehmenden.

Gunter Galli

3 x freitags, 14:00 - 15:30 Uhr

Beginn: Freitag, 09.05.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

6 Unterrichtsstunden

Entgelt: 63,60 €

8

9

55004 Online Termine bei der Stadt vereinbaren – für Senior*innen

Das Online-Serviceportal der Stadt Remscheid bietet die Möglichkeit, dass Bürger*innen verschiedene Dienstleistungen auch online von zu Hause aus in Anspruch nehmen können, ohne ins Rathaus zu kommen. Dazu zählen z.B. Terminbuchungen, Beantragungen und vieles mehr.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie das Rathaus virtuell besuchen können und Ihre Angelegenheiten von Ausweisbeantragungen über Sperrmüllservice bis hin zu Wunschkennzeichen am Kfz digital regeln können.

HINWEIS: Kleingruppenkurs mit 3 bis maximal 5 Teilnehmenden.

Gunter Galli

Freitag, 21.03.2025, 14:00 - 16:15 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

3 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

Rund ums Smartphone und Tablet

55030 Umgang mit Smartphones und Tablets für Seniorinnen und Senioren

Haben Sie vor Kurzem ein neues Smartphone oder Tablet erworben oder geschenkt bekommen? Dann bietet Ihnen dieser Kurs einen guten Überblick über die wichtigsten Funktionen und konkrete Hilfestellung bei der Benutzung Ihres Gerätes.

Sie lernen:

- die Grundfunktionen Ihres Smartphones/Tablets kennen
- die Auswahl, Installation und Benutzung von Apps
- die Absicherung des Systems gegen Schadsoftware, Diebstahl, unbefugte Nutzung sowie
- den Datentransfer zu Notebook, Desktop und zwischen Geräten

HINWEIS: Der Dozent hat selbst ein iPhone (iOS Betriebssystem) und daher können das Menü und die Einstellungen in ihrer Erscheinung etwas abweichen, sofern Sie selbst ein Android-Mobilgerät haben.

Bringen Sie deshalb Ihr Gerät bitte unbedingt zum Kurs mit! Die Möglichkeit zur WLAN-Nutzung ist gegeben. Sie sollten außerdem bereits ein eingerichtetes Benutzerkonto haben, die dazugehörigen Benutzernamen und Passwörter kennen und in der Lage sein, eine Ihnen gehörende E-Mail-Adresse abzurufen.

Michael Jaschinski

4 x samstags, 10:00 - 12:15 Uhr

Beginn: Samstag, 19.04.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1

Remscheid, Elberfelder Str. 32

12 Unterrichtsstunden

Entgelt: 63,60 €

MS-Officepaket

55050 Grundlagen der EDV mit Kurzeinführung in Word

Sie haben sich bisher vor der Benutzung eines Computers gescheut, möchten sich entsprechende Kenntnisse nun aber doch aneignen? Dann sind Sie in diesem Kurs goldrichtig.

Er richtet sich an alle, die den praktischen Umgang mit dem Computer in Ruhe und Gelassenheit mit Gleichgesinnten Schritt für Schritt erlernen möchten. Die wichtigsten Grundbegriffe werden vermittelt und anhand praktischer Übungen vertieft. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, in einer entspannten Lernumgebung mehr Sicherheit im Umgang mit dem Computer zu entwickeln und erste Kenntnisse in Word und im Internet für die persönliche Verwendung im privaten Bereich zu erwerben.

HINWEIS: Bitte bringen Sie keine eigenen Geräte mit! Unsere Räumlichkeiten sind mit allem ausgestattet, was im Kurs benötigt wird.

Gunter Galli

6 x mittwochs, 18:00 - 20:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 12.02.2025

**DLZ-Volkshochschule, Raum 129, EDV-Seminarraum 1
Remscheid, Elberfelder Str. 32**

18 Unterrichtsstunden

Entgelt: 95,40 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

8.3 Bürgerfunkkurse

Medienkompetenz im Lokalfunk

Die eigene Stimme im Radio hören – als Moderator auf Sendung gehen. Berichten Sie über die Geschichten in unserer Stadt und die Menschen/das Leben in Remscheid und Umgebung.

Am 30. August 1992 hat unser Lokalsender – Radio RSG – den Sendebetrieb in Solingen aufgenommen. Basierend auf dem Landesmediengesetz stellt der Lokalsender den Bürgerinnen und Bürgern seines Verbreitungsgebiets täglich eine Sendestunde (52 Minuten) zur Verfügung.

Ihre Ideen können Sie an der VHS-Remscheid mit professioneller Unterstützung eines ausgebildeten Medientrainers in Ihrer eigenen Radiosendung umsetzen. Auf den Radiofrequenzen 107,9, 94,3 und 92,2 MHz, über die Radio RSG App sowie den Internet-Stream werden die Sendungen des Bürgerradios am Wochenende sowie an Feiertagen in der Zeit von 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr bei Radio RSG ausgestrahlt.

Neben dem technisch eingerichteten Radiostudio der Volkshochschule steht Ihnen auch ein ausgebildeter Medientrainer der Landesanstalt für Medien zur Seite, der Sie bei Ihrer journalistischen Arbeit unterstützt und Ihnen die Grundlagen von Interview- und Umfragetechniken beibringt. Selbstverständlich erlernen Sie bei der praktischen Arbeit auch den Umgang mit der Studiotechnik, so dass Sie schon nach kurzer Zeit selbstständig in der Lage sind, Ihre eigenen Beiträge und Ihre eigene Sendung zu produzieren.

Damit Sie eigenverantwortlich "auf Sendung gehen können", fordert der Gesetzgeber ein Zertifikat, dass Sie durch die Teilnahme an einem Aircheck erhalten.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Bürgerfunk-Servicestellen Webseite: www.buergerfunk-remscheid.de oder per E-Mail bei Herrn Michael Bauer – Medientrainer und Leiter der Bürgerradio-Servicestelle: bauer.micha@arcor.de

83001 Aircheck – Ihr Beitrag auf dem Prüfstand "Zertifizierungskurs"

Sie haben bereits Erfahrung im Bürgerradio und haben schon eigene Beiträge oder eigene Sendungen produziert? Dann stellen Sie in diesem Workshop Ihren Beitrag/Ihre Sendung auf den Prüfstand. Gemeinsam mit einem Medientrainer der Landesanstalt für Medien beurteilen Sie die Qualität Ihrer Beiträge/Sendungen im Rahmen eines Feedback-Gesprächs. Mit Abschluss des Workshops erhalten Sie das vom Gesetzgeber geforderte Zertifikat, mit dem Sie in der Lage sind, für die Zukunft auch eigenverantwortlich Bürgerradio-Sendungen im Lokalfunk anzumelden und auszustrahlen.

Einstündiger Termin nach Vereinbarung

Michael Bauer

Bürgerfunk Radio RSG, Bürgerfunkstudio

Remscheid, Scharffstr. 4-6

entgeltfrei

Notizen

1. Semester 2025

1

2

3

4

5

6

7

8

9



Veranstaltungen mit Kooperationspartnern

9.1 – Fortbildungen für ehrenamtlich Tätige und Interessierte 156 <i>in Kooperation mit der Bürgerstiftung Remscheid</i>	156
9.2 – Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen 160 <i>in Kooperation mit dem städtischen Jugendamt</i>	160
9.3 – Veranstaltungen des Kommunalen Bildungszentrums (Kobiz)..... 164	164

9.1 Fortbildungen für ehrenamtlich Tätige und Interessierte

in Kooperation mit der Bürgerstiftung Remscheid



Unter dem Motto "Wir machen Bürger stark für das Ehrenamt" bietet das BürgerKolleg Remscheid seit 2017 Fortbildungen für ehrenamtlich Tätige und

Interessierte in Remscheid an. Das BürgerKolleg ist ein Projekt der Bürgerstiftung Remscheid in Kooperation mit der VHS Remscheid.

Ehrenamtliche aus Vereinen, Initiativen, Organisationen oder Gruppen und auch aktive Einzelpersonen können sich zu den Seminaren anmelden.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Im Zeitraum Februar bis Juni 2025 bieten wir Ihnen 6 Fortbildungen zu unterschiedlichen Themen rund ums Ehrenamt an. Machen Sie sich bei uns fit für Ihr Ehrenamt!

91001F Konflikte managen und Mediationskompetenzen steigern

Neu! Neu! Neu!

In einer zunehmend komplexen und dynamischen Arbeitswelt sind Konflikte unausweichlich. Dieses Seminar vermittelt Ihnen die notwendigen Kompetenzen, um Konflikte effektiv zu managen und als Mediator erfolgreich zu agieren. Ziel ist es, Ihre Fähigkeiten in der Konfliktbehandlung zu stärken und ein vertieftes Verständnis für die Mediationsmethodik zu entwickeln. Dieses Seminar richtet sich an alle Interessierten, die ihre Konfliktmanagement- und Mediationsfähigkeiten erweitern möchten.

Inhalte des Seminars:

- Theoretische Grundlagen von Konflikten
- Strategien eines erfolgreichen Konfliktmanagements
- Theoretische Grundlagen der Mediation
- Praktische Fallübungen
- Entwicklung persönlicher Mediationskompetenzen

Nico Haffke

Montag, 17.02.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 134, Seminarraum 2

Remscheid, Elberfelder Str. 32

4 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

91002F Stressbewältigung und Resilienz

Neu! Neu! Neu!

Ehrenamtliche Arbeit kann zeitweise herausfordernd und belastend sein. Dieser Kurs vermittelt Techniken zur Stressbewältigung und zeigt, wie Sie Ihre Resilienz stärken können, um langfristig gesund und motiviert im Ehrenamt aktiv zu bleiben.

Dr. Sylvia Goldstraß

Montag, 17.03.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 134, Seminarraum 2

Remscheid, Elberfelder Str. 32

4 Unterrichtsstunden
entgeltfrei

1

2

3

91003F Social Media-Recht

Neu! Neu! Neu!

In der heutigen digitalen Welt ist das Verständnis der rechtlichen Rahmenbedingungen von Social Media unerlässlich. Dieses Seminar vermittelt Ihnen fundierte Kenntnisse über die rechtlichen Aspekte der Nutzung von sozialen Medien, sowohl für Unternehmen als auch für Einzelpersonen. Ziel ist es, Sie in die Lage zu versetzen, rechtliche Fallstricke zu erkennen und selbstbewusst in der digitalen Kommunikation und im Marketing zu agieren. Dieses Seminar richtet sich an alle Interessierten, die sich mit rechtlichen Fragen rund um soziale Medien auseinandersetzen möchten. Das Seminar kombiniert theoretische Inhalte mit praxisnahen Fallstudien, interaktiven Diskussionen und Gruppenarbeiten.

Inhalte des Seminars:

- Einführung in das Social Media Recht
- Urheberrecht und Content-Nutzung
- Datenschutz und DSGVO
- Wettbewerbsrecht und Werbung
- Haftung und Verantwortung
- Aktuelle Gerichtsurteile und Entwicklungen
- Praktische Tipps und Handlungsempfehlungen

Nico Haffke

Donnerstag, 20.03.2025, 18:00 – 21:00 Uhr und

Freitag, 21.03.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 231, Seminarraum 4

Remscheid, Elberfelder Str. 32

8 Unterrichtsstunden
entgeltfrei

4

5

6

7

8

91004F Präsentations- und Vortragstechniken

Neu! Neu! Neu!

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre Ideen und Projekte wirkungsvoll präsentieren, um Ihre Botschaft zu vermitteln. Sie erlernen die Kompetenzen für ein überzeugendes Auftreten und steigern damit gleichzeitig Ihr Selbstvertrauen beim Reden vor Publikum.

SEMINARINHALTE:

- Wirkungsmittel (z.B. Haltung, Gestik, Mimik) überzeugend einsetzen
- mit Stress in Rede-, Präsentations- und Vortragssituationen umgehen
- im Monolog sicher und erfolgreich argumentieren
- Reden, Vorträge und Präsentationen professionell aufbauen und gestalten
- Redeanxiety in Sicherheit wandeln
- Blackout bewältigen
- Einwände und Angriffe im Monolog erfolgreich abwehren
- Schlagfertigkeits-Techniken für den Monolog einsetzen
- Umgang mit Störern
- Publikum richtig ansprechen

Privatinstitut Dahms

Montag, 07.04.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

DLZ-Volkshochschule, Raum 134, Seminarraum 2

Remscheid, Elberfelder Str. 32

4 Unterrichtsstunden
entgeltfrei

9

91005F Erste Hilfe für Ehrenamtliche: Notfälle sicher meistern

Gut vorbereitet zu sein, um Menschen im Notfall sicher helfen zu können, erfordert eine gute Kenntnis von Erste-Hilfe-Maßnahmen. Dies gilt für alle Lebenslagen – im Alltag, im Beruf, in der Familie und auch im Ehrenamt. Doch wie helfen Sie richtig in welcher Notfallsituation? Was, wenn ein Kind einen Fremdkörper verschluckt, sich beim Sport ein Spieler verletzt oder jemand von jetzt auf gleich plötzlich ohnmächtig wird?

In diesem Erste-Hilfe-Kurs, durchgeführt vom Deutschen Roten Kreuz, lernen und trainieren Sie alles, was im Notfall wichtig ist. Wenn Sie also zu denjenigen gehören, deren letzter Erste-Hilfe-Kurs bereits Jahre oder Jahrzehnte zurückliegt, dann nutzen Sie die Gelegenheit, sich in diesem Kurs noch einmal fit zu machen!

HINWEIS: Für die Teilnahme an diesem Kurs ist ein Ehrenamtsnachweis erforderlich.

Claudia Limperg

Samstag, 10.05.2025, 09:00 - 16:15 Uhr

Ausbildungszentrum Deutsches Rotes Kreuz

Remscheid, Alleestr. 124

8 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

91006F Vereinsmitglieder gewinnen – Ideen und Strategien

Mitglieder kommen und gehen. Problematisch wird es dann, wenn mehr Mitglieder den Verein verlassen als neue Mitglieder nachkommen. Wie schaffe ich es in einer solchen Situation, neue Vereinsmitglieder zu werben und vor allem zu binden?

In dieser Fortbildung lernen Sie verschiedene Ideen und Strategien zur Mitgliedergewinnung kennen. Damit Sie am Ende eine gut durchdachte und für Ihren Verein passende Strategie erarbeiten können, werden wir uns dabei intensiv mit den Zielen und Strukturen Ihres Vereins auseinandersetzen. So sollten Sie sich, bevor Sie mit der aktiven Mitgliederwerbung beginnen, u.a. bewusst sein, ob Sie aktive oder passive Mitglieder werben möchten, ob – und falls ja wieviel – Budget für die Mitgliedergewinnung zur Verfügung steht und wer genau – junge Leute, Erwachsene, Familien, etc. – dem Verein beitreten soll.

Peter Bux

2 x samstags, 10:30 - 16:00 Uhr

Beginn: Samstag, 07.06.2025

DLZ-Volkshochschule, Raum 134, Seminarraum 2

Remscheid, Elberfelder Str. 32

12 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

ElternMitWirkung NRW

Sie möchten in der Schule Ihres Kindes gerne mitwirken und mitgestalten? Sie sind interessiert, sich aktiv im Schulalltag einzubringen und Ihre Ideen in Gremien einfließen zu lassen? Dann sind Sie bei uns richtig – unser neues Projekt "ElternMitWirkung" macht Sie fit!

Die VHS Remscheid und die Stadtschulpflegschaft Remscheid haben in Kooperation mit dem Bürgerkolleg im vergangenen Jahr zwei Fortbildungen ins Leben gerufen, um Eltern über die Mitwirkung in Schulen zu informieren und sie auf etwaige Ämter vorzubereiten. Aufgrund der großen Nachfrage möchten wir das Angebot auch in 2025 – konkret: unmittelbar nach den NRW-Sommerferien – wieder zur Verfügung stellen.

Bei einer ersten Informationsveranstaltung erhalten Sie als Eltern und Erziehungsberechtigte nützliche Informationen rund um Schulmitwirkung. So erfahren Sie, wie Elternmitwirkung funktioniert, in welchen Gremien Sie als Mutter/Vater tätig werden können, wie und für wie lange Sie gewählt werden und wie häufig Sitzungen stattfinden. In einem zweiten Seminar werden Sie dann praxisnah auf die Durchführung z. B. einer Pflegschaftssitzung vorbereitet. Sie erhalten nützliche Checklisten zur Sitzungsvorbereitung und wertvolle Tipps u. a. zur Durchführung von Wahlen und dem Umgang mit etwaigen Störfaktoren.

Die Fortbildungen sind für Interessierte grundsätzlich kostenfrei. Die Finanzierung erfolgt im Rahmen des Remscheider BürgerKollegs über die Bürgerstiftung Remscheid. Alle Unterlagen und Handreichungen werden seitens der Qualitäts- und UnterstützungsAgentur – Landesinstitut für Schule (QUA-LiS NRW) zur Verfügung gestellt.

Wir haben Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich bei uns! Auskunft zu den neuen Terminen im September 2025 erhalten Sie bei Jasmine Klar: Jasmine.Klar@remscheid.de oder telefonisch unter 02191-16-2897.

Wir freuen uns auf Sie!



9.2 Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen

in Kooperation mit dem städtischen Jugendamt

Auch im Jahr 2025 bietet die Volkshochschule ein umfassendes Fortbildungsprogramm speziell für Kindertagespflegepersonen an. Die Fortbildungen, die stets eng mit dem Jugendamt der Stadt Remscheid abgestimmt werden, sind für Remscheider Kindertagespflegepersonen kostenfrei. Nachstehend finden Sie alle Fortbildungen, die im 1. Semester 2025 stattfinden.

Bei Fragen wenden Sie sich an Frau Laura Arevalo, Telefon: 16-3537, laura.arevalorodriguez@remscheid.de

920000 Onlinekurs – Eine neue pädagogische Haltung

Neu! Neu! Neu!

Die Lebensverhältnisse und Alltagswelten von Kindern und Familien haben sich im letzten Jahrzehnt sehr verändert. Die Fachkräfte in KTP u. ä. Einrichtungen spüren das und versuchen darauf (intuitiv) zu reagieren. Damit aus der Intuition ein bewusstes pädagogisches Handeln wird, braucht es eine reflektierte Auseinandersetzung mit den Lebenssituationen und Belastungen von Kindern und Familien. Der Basiskurs "Eine neue pädagogische Haltung" eröffnet neue Perspektiven und gibt Einblicke in das veränderte Aufwachsen von Kindern.

In diesem Onlinekurs werden Sie

- sich mit kindlichen Lebenswelten in der heutigen Moderne auseinandersetzen
- etwas über den Wandel der familiären Lebenswelten und der daraus resultierenden Erschöpfung lernen
- einen Fokus auf die entsprechenden Auswirkungen auf die Pädagogik legen
- Ihre eigene Praxis reflektieren und ein Repertoire an Handlungsempfehlungen sammeln können.

Jede/r Teilnehmende erhält Zugang zum Onlinekurs unter www.indipaed.de im Zeitraum vom 01.01. - 31.12.2025

Ihre Vorteile als Kindertagespflegeperson:

- Sie sind unabhängig von Zeit & Ort
- Sie erhalten 30 Tage Zugang zum Kurs nach Anmeldung
(In dieser Zeit können Inhalte beliebig oft bearbeitet und wiederholt werden.)
- Sie bekommen Ihr Zertifikat bzw. Ihre Teilnahmebescheinigung direkt vom Anbieter

Weitere kostenlose Fortbildungen unter:

www.indipaed.de

Institut für digitale Pädagogik Indipaed GmbH

Beginn: Mittwoch, 01.01.2025

Webinar-Online

entgeltfrei

92000F Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder

Dieser Kurs ist für Kindertagespflegepersonen gedacht, die ihr Wissen um Erste-Hilfe-Maßnahmen noch einmal auffrischen möchten. Sie setzen sich noch einmal bewusst mit den verschiedenen Gefahrenquellen, die für Säuglinge und Kleinkinder im Alltag bestehen, auseinander, und lernen, wie Sie diese bei Ihrer Arbeit vermeiden.

Des Weiteren üben Sie sich in der Durchführung der richtigen Maßnahmen bei unterschiedlichsten Arten von Kindernotfällen, um im Fall der Fälle gewappnet zu sein und adäquat Hilfe leisten zu können. Hierzu zählen u.a. die Erste-Hilfe bei Knochenbrüchen, Schocksituationen, Vergiftungen sowie der Umgang mit Erkrankungen im Kindesalter. Auch die stabile Seitenlage, die korrekte Beatmung von Säuglingen und Kleinkindern sowie die Herz-Lungen-Wiederbelebung stehen auf dem Programm.

Referent*in des DRK, Deutsches Rotes Kreuz Remscheid
Samstag, 08.02.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

**Ausbildungszentrum Deutsches Rotes Kreuz
Alleestr. 124**

9 Unterrichtsstunden
entgeltfrei

1

2

3

4

92001F Schwierige Eingewöhnung, dranbleiben oder abbrechen?

Neu! Neu! Neu!

Noch nie war die Eingewöhnung solch eine Herausforderung wie heute. Wann erkenne ich, dass eine Eingewöhnung Schwierigkeiten birgt oder gar unmöglich ist? Wie gehe ich mit schwierigen Bedingungen um, und was kann mich dabei unterstützen, mein eigenes Handeln zu verbessern?

Eingewöhnung der Kinder oder Abgewöhnung der Eltern? Starke Bindung oder Vernachlässigung der Bedürfnisse des Kindes? Es gibt viele Gründe warum die Eingewöhnung schwierig werden kann. Lassen Sie uns anhand von Beispielen versuchen, Lösungsansätze zu finden und uns in unserem pädagogischen Handeln zu stärken. Martin Maschka, Bildungsreferent der Wildnisschule Ruhrgebiet, hört zu, gibt Beispiele und sucht gemeinsam anhand von Möglichkeiten nach Lösungen.

Martin Maschka, Bildungsreferent & Pädagogischer Fachberater/Elternbildung-Plus

Samstag, 22.02.2025, 09:00 - 14:00 Uhr

**Öffentliche Bibliothek, Lernzentrum
Remscheid, Scharffstr. 4-6**

6 Unterrichtsstunden
entgeltfrei

5

6

7

8

9

92002F Workshop: Rückenfit im Alltag

"Ein Mensch ist nur so jung wie seine Wirbelsäule" (Josef Pilates).

Der Rücken von Kindertagespflegepersonen leistet in der täglichen Arbeit mit Kleinkindern schwere Arbeit. Das häufige Heben und Tragen stellt eine Belastung dar, die zu Rückenschmerzen und anderen Beschwerden führen kann. Nur ein kraftvoller und beweglicher Rücken kann dies lindern. In dieser Fortbildung möchten wir Ihnen Übungen für zu Hause beibringen, um schmerzfreier durch den Arbeitstag zu gelangen.

Folgende Themen möchten wir vermitteln:

- Eine richtige Haltung beim Sitzen, Stehen, Heben und Tragen
 - Leichte Übungen für Rücken, Bauch und Schultern für den Alltag
- Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche und aktive Fortbildung!

HINWEIS: Bringen Sie bitte Bewegungsbereitschaft, wenn möglich eine eigene Matte und Sportbekleidung sowie etwas zum Trinken mit. Sportschuhe werden nicht benötigt.

ACHTUNG: Sollten Sie akute gesundheitliche Beschwerden haben, wie z. B. Bandscheibenvorfälle, Meniskusschäden oder ähnliches dann ist dieser Kurs für Sie nicht geeignet.

Natalie da Silva, Entspannungspädagogin und Pilates-Trainerin

3 x donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 06.03.2025

Öffentliche Bibliothek, Lernzentrum

Remscheid, Scharffstr. 4-6

6 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

92003F Schwierige Eingewöhnung, dranbleiben oder abbrechen?

Noch nie war die Eingewöhnung solch eine Herausforderung wie heute. Wann erkenne ich, dass eine Eingewöhnung Schwierigkeiten birgt oder gar unmöglich ist? Wie gehe ich mit schwierigen Bedingungen um, und was kann mich dabei unterstützen, mein eigenes Handeln zu verbessern?

Eingewöhnung der Kinder oder Abgewöhnung der Eltern? Starke Bindung oder Vernachlässigung der Bedürfnisse des Kindes? Es gibt viele Gründe warum die Eingewöhnung schwierig werden kann. Lassen Sie uns anhand von Beispielen versuchen, Lösungsansätze zu finden und uns in unserem pädagogischen Handeln zu stärken. Martin Maschka, Bildungsreferent der Wildnisschule Ruhrgebiet, hört zu, gibt Beispiele und sucht gemeinsam anhand von Möglichkeiten nach Lösungen.

Martin Maschka, Bildungsreferent & Pädagogischer Fachberater/Elternbildung-Plus

Samstag, 15.03.2025, 09:00 - 14:00 Uhr

Öffentliche Bibliothek, Lernzentrum

Remscheid, Scharffstr. 4-6

6 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

92004F Mit U3-Kindern die Natur entdecken!

Wie wichtig es ist, sein Umfeld zu entdecken, zu erleben und zu verstehen, wissen wir nicht erst seit gestern. Kinder brauchen "Natur", sie müssen sie koordinieren, sie begreifen, um sie zu verstehen. Sie werden mit Merkmalen geboren, die sie von Anfang an schützen, erhalten und warnen.

Diese Fortbildung bietet einen guten Einblick in die Arbeit mit kleinen Kindern in der Natur. Die Teilnehmenden lernen Methoden kennen, Kindern Natur begreifbarer zu machen, Ihnen Entwicklungsmöglichkeiten aufzuzeigen und sich selbst mit der Natur zu erfahren. Mit dem bekannten Natur- & Wildnisführer Martin Maschka von der Wildnisschule Ruhr wird das Thema zum Thema!

Freuen Sie sich auf eine spannende Erlebnislandschaft!

Martin Maschka, Naturführer & Wildnistrainer

Samstag, 05.04.2025, 09:00 - 14:00 Uhr

Treffpunkt: Bushaltestelle Reinshagen-Schimmelbuschweg, um 8:45 Uhr

6 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

1

2

3

92005F Kinder & Eltern stärken – der richtige Umgang mit der kindlichen Sexualität

Neu! Neu! Neu!

In diesem Workshop erfahren Sie:

- was kindliche Sexualität ist
- warum wir als Erwachsene Probleme mit der kindlichen Sexualität haben und
- wie Sie ihr Kind dabei richtig gewähren, begleiten und unterstützen können.

Im lockeren Austausch, teilweise in Kleingruppenarbeit und sehr praxisnah, werden alle Fragen beantwortet, und sie gehen hoffentlich gestärkt aus dem Workshop nach Haus.

Stephanie Dobke, Diplom Sozialpädagogin, Sexualpädagogin (PFS)

Samstag, 10.05.2025, 09:00 - 14:00 Uhr

Die WELLE gGmbH

Remscheid, Wallstraße 54

6 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

4

5

6

7

92006F Partizipation – Mitbestimmungsverfahren für U-3 Kinder

Neu! Neu! Neu!

Ein Grundrecht unserer Kinder ist es, sich an der Gestaltung ihres Lebens aktiv zu beteiligen, sich zu beschweren und ernstgenommen zu werden in allen ihren Sorgen und Entwicklungslagen. Es ist uns Pädagogen nicht nur verpflichtend vorgeschrieben, diese ernst zu nehmen, sondern diese sollten auch täglich eine kritische Auseinandersetzung für uns selbst sein. Lassen Sie uns die aktive Beteiligung zur Partizipation erkennen, ernst nehmen und anbieten. Wie können wir in unserer alltäglichen Arbeit Partizipation bei U3-Kindern zulassen? Welche Möglichkeiten bieten sich für uns?

Martin Maschka, Bildungsreferent der Wildnisschule Ruhrgebiet, begleitet Sie in die Partizipation der täglichen Tagesabläufe einer Kindertagespflegeperson. Gemeinsam finden wir gute Wege und Möglichkeiten, die Beteiligung von Kindern im Alltag aktiv mit einfließen zu lassen.

Freuen Sie sich auf eine interessante Fortbildung!

Martin Maschka, Bildungsreferent & Pädagogischer Fachberater/Elternbildung-Plus

Samstag, 28.06.2025, 09:00 - 14:00 Uhr

Öffentliche Bibliothek, Lernzentrum

Remscheid, Scharffstr. 4-6

6 Unterrichtsstunden

entgeltfrei

8

9

9.3 Veranstaltungen des Kommunalen Bildungszentrums (Kobiz)

Kultur-Abende für Remscheid: Seit Dezember 2022 bieten wir Ihnen im Rahmen einer Kooperation der drei Abteilungen des Kommunalen Bildungszentrums – der Musik- und Kunstschule, der Bibliothek und der Volkshochschule – ein gemeinsam konzipiertes Kulturprogramm an. Jeweils am Ende des Monats finden unterschiedliche Veranstaltungen statt, an denen Sie kostenfrei und ohne vorherige Anmeldung teilnehmen können. Wir freuen uns auf Sie!

93001 **Vincent van Gogh – ein Leben in Farben. Ein Portrait in Wort, Bild und Ton**

Neu! Neu! Neu!

Vincent van Gogh, einer der maßgeblichen Künstler der Moderne, schuf in ständigem Ringen und von Leidenschaft beseelt ein beeindruckendes Lebenswerk – gekennzeichnet durch seine Vielfalt und eine bis dahin nicht gekannte Leuchtkraft der Farbe.

Im Rahmen der szenischen Lesung werden wesentliche Lebensstationen van Goghs skizziert – ausgehend von der südniederländischen Provinz über Aufenthalte in London, Brüssel, Antwerpen, Paris, Arles, Saint-Remy, bis hin zum Ausklang seines Lebensweges in Auvers-sur-Oise. Neben Biographischem gibt es an diesem Abend Briefauszüge Vincent van Goghs, eine durchgehende Bildpräsentation und eigens dazu komponierte Live-Musik. So entsteht kaleidoskopartig ein stimmungsvolles akustisch-visuelles Gesamtbild als Annäherung an Vincent van Gogh als Mensch und Maler.

Josef Schoenen ist professioneller Sprecher, Musiker, Rezitator und Referent. Mit seinem Repertoire musikalisch inszenierter Lesungen/Vorträge/Live-Hörspiele reist er durch die Region NRW.

Josef Schoenen

Donnerstag, 30.01.2025, 18:00 - 20:30 Uhr

Zentralbibliothek, Foyer

Remscheid, Scharffstr. 4-6

93002 **Karneval im Kobiz**

Neu! Neu! Neu!

Alaaf und Helau! Wir laden Groß und Klein herzlich ein, sich an Weiberfastnacht gemeinsam mit uns bei Kinderschminken, Musik und Waffeln in Karnevalsstimmung zu bringen.

Donnerstag, 27.02.2025, 15:00 - 17:30 Uhr

Zentralbibliothek, Foyer

Remscheid, Scharffstr. 4-6

93003 **Bergischer Abend**

Neu! Neu! Neu!

Bergischer Abend mit Gedichten und Veeh-Harfen-Konzert unter der Leitung von Sueli Heider.

Sueli Heider

Donnerstag, 27.03.2025, 18:00 - 19:00 Uhr

Zentralbibliothek, Foyer

Remscheid, Scharffstr. 4-6

**93004 "Sounding Pictures" -
der Klang der Stille**

Neu! Neu! Neu!

Ein Live-Konzert zu Gemälden des amerikanischen Malers Edward Hopper mit
Kompositionen und Texten von Norbert Schiffer.

Norbert Schiffer

Donnerstag, 24.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Zentralbibliothek, Foyer

Remscheid, Scharffstr. 4-6

1

2

93005 Bandabend

Neu! Neu! Neu!

Gemeinsam mit Schülerinnen und Schülern der Musik- und Kunstschule jammen
wir uns durch den Abend.

Leitung: Kai Balke und Sebastian Ellerich

Donnerstag, 26.06.2025, 18:00 - 20:00 Uhr

Zentralbibliothek, Foyer

Remscheid, Scharffstr. 4-6

3

4

5

6

7

8

9

Öffentliche Bibliothek der Stadt Remscheid

– Abteilung 1.44.3 des Kommunalen Bildungszentrums –

Zur Öffentlichen Bibliothek der Stadt Remscheid gehören die Zentralbibliothek in der Innenstadt und die Stadtteilbibliotheken Lennep und Lüttringhausen.

Insgesamt umfasst das Angebot dieses Bibliothekssystems ca. 170.000 Medien – gedruckt und digital, offline und online, Audio, DVD und Multimedia – aus den Themenbereichen Aus- und Weiterbildung, Freizeit, Informationen, Spielen, Lernen und Unterhaltung.

Die Medien können vor Ort genutzt oder – mit Ausnahme eines kleinen Präsenzbestandes – ausgeliehen werden.

Um Medien entleihen zu können, müssen sich Bibliotheksbesucherinnen und -besucher ab 16 Jahren für ein Monats- oder Jahresentgelt entscheiden. Für Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren ist die Nutzung des Angebots kostenfrei.

**Zentralbibliothek, Scharffstr. 4-6, 42853 Remscheid,
Fax. 02191 16-2532, E-Mail: Bibliothek@remscheid.de**

Erwachsenenbibliothek

Tel. Verlängerungen: 02191 16-2336

Tel. Auskunft: 02191 16-2536

Fernleihe u. Lesesäle: Tel. 02191 16-2446

Musikabteilung: Tel. 02191 16-2533

Kinder- und Jugendbibliothek

Tel.: 02191 16-2549 und 16-3011

Öffnungszeiten:

Dienstag 10 - 19 Uhr

Mittwoch 10 - 18 Uhr

Donnerstag 10 - 18 Uhr

Freitag 10 - 18 Uhr

Samstag 10 - 13 Uhr

Stadtteilbibliotheken

Lennep, Berliner Str. 9, 42897 Remscheid,

Tel.: 02191 2097012, E-Mail: Biblen@remscheid.de

Lüttringhausen, Gertenbachstr. 22, 42899 Remscheid, Tel. 02191 16-2354,
E-Mail: Bibblue@remscheid.de

Öffnungszeiten:

Dienstag 14 - 19 Uhr

Mittwoch 14 - 17 Uhr

Donnerstag 10 - 17 Uhr

Freitag 10 - 17 Uhr

Samstag 10 - 12 Uhr

Musik- und Kunstschule der Stadt Remscheid

– Abteilung 1.44.2 des Kommunalen Bildungszentrums –

Möchten Sie und Ihre Kinder auch die Welt der Musik entdecken, Ihre musikalischen Fähigkeiten erproben oder in Kunst-, Multi-Media- oder Theaterkursen kreativ sein? Angefangen von der Mausmusik für unsere Kleinsten über die Musikalische Früherziehung, das Instrumenten-Karussell und eine reichhaltige Palette von A wie Akkordeon bis X wie Xylophon bieten wir qualifizierten Unterricht für Personen ab 2 Jahren an.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Die verschiedenen Tarife der Musik- und Kunstschule können Sie telefonisch unter den unten aufgeführten Rufnummern erfragen, oder Sie informieren sich unter www.remscheid.de.

**Anmeldungen werden das ganze Jahr über entgegengenommen.
Sie müssen grundsätzlich schriftlich erfolgen.**

Anmeldeformulare sind in der Verwaltung der Musik- und Kunstschule im Kommunalen Bildungszentrums, Scharffstr. 4-6, 42853 Remscheid, erhältlich.

Sie erreichen uns telefonisch unter 02191 16-2529
oder 02191 16-3007.

Unsere Öffnungszeiten:

Dienstag bis Freitag 8 - 12 Uhr
Donnerstag 14 - 18 Uhr

Weitere Informationen zu den Unterrichtsangeboten, den Lehrkräften und den Veranstaltungen finden Sie auf der Homepage der Musik- und Kunstschule unter www.mks-remscheid.de.

Impressum

1. Semester 2025

Herausgeber

Stadt Remscheid
Kommunales Bildungszentrum
Abteilung Weiterbildung (VHS)
Scharffstraße 4-6, 42853 Remscheid

Konzeption und Layout

Stadt Remscheid
4.62.3 Mediengestaltung
Theodor-Heuss-Platz 1, 42853 Remscheid

Druck

Karl Müller Druck & Medien GmbH & Co. KG
An der Hasenjagd 6, 42897 Remscheid

Anzeigenwerbung

Presse-Informations-Agentur
Volker Reischert
Birkenstraße 30, 40233 Düsseldorf

Bildnachweis

Titelseite: © Eggy/Adobe Stock – stock.adobe.com

Erscheinungsjahr: 2025

Inserenten

1. Semester 2025

- Gottlieb Schmidt
- H2O Remscheid
- Buchhandlung Thalia
- WDR

Unsere KooperationspartnerInnen



Für die An- und Abmeldung beachten Sie bitte die Regelungen der gültigen Nutzungs- und Entgeltordnung.

Wenn Sie ermäßigungsbe-
rechtigt sind, legen Sie bitte
unbedingt die Kopie des
entsprechenden Ausweises/
Bescheids bei.

Bitte frei
machen.
Danke!

Volkshochschule
der Stadt Remscheid
Scharffstraße 4-6
42853 Remscheid

 **vhs**
Volkshochschule
Remscheid

Wichtig!
Das sind meine Kurse
für die VHS

 **vhs**
Volkshochschule
Remscheid

Scharffstraße 4-6 · 42853 Remscheid
Telefon: 0 21-91 / 16 - 27 86
E-Mail: volkshochschule@remscheid.de
www.vhs.remscheid.de

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon mit Vorwahl

privat

mobil

E-Mail

Hiernit abonniere ich den Newsletter der VHS Remscheid.

Geburtstag

männlich

weiblich

Hiernit melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung/en an:

Kursnummer

_____ / _____ / _____

Unterschrift des Teilnehmers
oder Erziehungsberechtigten

HINWEIS: Abmeldungen von Veranstaltungen und Kursen müssen grundsätzlich schriftlich gegenüber der VHS-Verwaltung erfolgen.

Die Verarbeitung sämtlicher Kundendaten erfolgt unter strenger Beachtung der datenschutzrechtlichen Vorschriften des Landesdatenschutzgesetzes. Teilnehmern kann, wer in der Regel einen 1. Bildungsabschluss (Haupt- oder Realschulabschluss) erworben hat und 15 Jahre oder älter ist.

Sie können mich auch einfach faxen. Fax: 0 21 91 / 16-32 73



Außer bei Studienfahrten und -reisen, die zwingend einer schriftlichen Anmeldung bedürfen, können Sie sich in aller Regel sowohl persönlich, schriftlich, telefonisch als auch per E-Mail anmelden.

Oder besuchen Sie uns doch im Internet unter www.vhs.remscheid.de und melden Sie sich online an.

Memokarte für mich



Ich habe mich am:

für folgende Kurse angemeldet:
