

Programm I/2016

Planung der Eschweiler Volkshochschule für das Frühjahrssemester 2016. Die in Klammern angeführten Vergleichszahlen beziehen sich auf das 1. Semester 2015.

I - 1. Unterrichtsvolumen

9.726	Unterrichtsstunden	(7.371)
14	Arbeitswochen	(14)
417	Veranstaltungen	(341)

I - 2. Einzelveranstaltungen

- 21. Januar (Do.)** **Abtei Rolduc, „Das erste Steinkohlen-Bergbau-Unternehmen Europas“**
Vortrag im Kulturzentrum Talbahnhof. In Zusammenarbeit mit dem Eschweiler Geschichtsverein e.V.
Referent: Prof. Dr. Heribert Offermanns
- 25. Januar (Mo.)** **Informationsveranstaltung zu den EDV Kursen: „Smart leben “ und 3D Druck**
mit Lehrkräften der vhs Eschweiler
Leitung: Silvia Hannemann
- 11. Februar (Do.)** **Sprachen: Beratung und Einstufungstest**
mit Lehrkräften der vhs-Eschweiler.
Leitung: Malgorzata Müller M.A.,
- 13. Februar (Sa.)** **Sprachen: Beratung und Einstufungstest mit Lehrkräften der vhs Eschweiler**
Leitung: Malgorzata Müller M.A.
- 15. Februar (Mo.)** **Schnupperstunde „Power Mix“**
Referentin: Denise Herwartz
- 15. Februar (Mo.)** **Schnupperabend: Einführung in Spanisch. Vortrag mit Diskussion und Unterricht**
Referentin: Malgorzata Müller M.A.
- 16. Februar (Di.)** **Schnupperabend: Culture Shock und Sprachen. Vortrag mit Diskussion.**
Referentin: Elisa Polese M.A.
- 16. Februar (Di.)** **Schnupperstunde „Fit bis 99“**
Referentin: Myriam Potalivo-Schoeré

16. Februar
(Di.) **Schnupperstunde „Fit bis 120“**
Referentin: Irmgard Falkenberg
16. Februar
(Di.) **Schnupperstunde Bauch Oberschenkel Po (B.O.P.)**
Referentin: Irmgard Falkenberg
16. Februar
(Di.) **Schnupperstunde Beckenbodengymnastik**
Referentin: Irmgard Falkenberg
17. Februar
(Mi.) **Schnupperstunde Zumba® Step**
Referentin: Britta Güsghen
17. Februar
(Mi.) **Schnupperstunde Jin Shin® Jyutsu**
Referentin: Heike Müller
17. Februar
(Mi.) **Schnupperabend: Italienisch „Verstehen wir uns wirklich?“**
Vortrag mit Diskussion und Unterricht.
Referentin: Malgorzata Müller M.A.
17. Februar
(Mi.) **Schnupperabend: Spanisch „Verstehen wir uns wirklich?“**
Vortrag mit Diskussion und Unterricht.
Referentin: Malgorzata Müller M.A.
18. Februar
(Do) **Ludwig der Fromme, überforderter Erbe des Großen Karl?**
Vortrag im Kulturzentrum Talbahnhof. In Zusammenarbeit mit dem Eschweiler Geschichtsverein e.V.
Referent: Prof. Dr. Max Kerner
18. Februar
(Do.) **Schnupperstunde Progressive Muskelentspannung**
Referentin: Gabriele Jankowski
18. Februar
(Do.) **Schnupperabend: Landeskunde in mehreren Sprachen.**
Vortrag in zwei Sprachen mit Diskussion.
Referent/in: Elisa Polese M.A.
18. Februar
(Do.) **Schnupperabend: Sprachen und Lerntechniken.**
Vortrag mit Diskussion und Unterricht.
Referentin: Malgorzata Müller M.A.
19. Februar
(Fr.) **Pilates schnuppern**
Leitung: Vanessa Bohn
25. Februar
(Do) **Langer vhs-Abend:**
Zurück in die Natur – Der Traum vom einfachen Leben
Referent: Armin Meißner
03. März
(Do.) **Vortrag: Recht im Alltag**
Referentin: Andrea Cherrier, Rechtsanwältin
08. März
(Di.) **Veranstaltungsreihe Politik damals – Politik heute**
Im Rahmen des Internationalen Frauentages:
Die weibliche Kopfbedeckung – Vom Mittelalter bis in die Moderne

10. März
(Do.) **Langer vhs-Abend: Paläste-Schlösser-Gärten**
Referentin: Sabine Mayer-Terwort
17. März
(Do.) **Eschweiler Sprachenforum:
Podiumsdiskussion.**
Leitung: Malgorzata Müller M.A.
17. März
(Do.) **„Ich nehme ab“: Bewegtes Abnehmen (Infoabend)**
Referentinnen: Ursula Flatten, Margarita Lapushner
7. April
(Do.) **Geschlechterperspektive – der Schlüssel zu einem
erfolgreichen betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM)**
*In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt
Eschweiler Frau Harzheim
Leitung: Susanne Knorr, Betriebliche Gesundheitsmanagerin (IHK)*
12. April
(Di.) **Einst und jetzt: Das Ruhrgebiet und das Rheinland vom
Mittelalter über die Industrialisierung bis zur Gegenwart
Essen – Eschweiler - Alsdorf**
*Veranstaltungreihe über 3 Semester in Zusammenarbeit mit dem
Eschweiler Geschichtsverein e.V.
Vortrag Teil 1: Das Ruhrgebiet einst und jetzt: „Kloster Essen
Werden, Stift Essen und GHH Oberhausen Neue Mitte
Referent/-in: Dr. Vera Henkelmann und Armin Meißner*
14. April
(Do.) **Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**
Referent: Dr. Michael Jüttner, Betreuungsrichter am Amtsgericht
15. April
(Fr.) **Galeriegespräch:
Emil-Sorge: NEUE BILDER 2016**
Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Eschweiler Kunstverein
16. April
(Sa.) **Ungarische Rosen**
*Vortrag: In Kooperation mit dem Rosen-Freundeskreis in der
StädteRegion Aachen
Referentin: Eva Kigyóssi-Schmidt*
21. April
(Do.) **„Die Künste am Hof Karls des Großen**
*Vortrag im Kulturzentrum Talbahnhof. In Zusammenarbeit mit dem
Eschweiler Geschichtsverein e.V.
Referent: Dr. Frank Pohle Kerner*
28. April
(Do.) **3D-Drucken – eine Technologie setzt sich durch**
Referent: Ralf Cornely
28. April
(Do.) **Schnupperabend: Japan – Land und Leute.
Vortrag mit Diskussion und Unterricht.**
Referent: Yoichi Horita,

28. April
(Do.) **Schnupperabend: Ostasiatische Sprachen und Sprachgeschichte.**
Vortrag mit Diskussion und Unterricht.
Referentin: Malgorzata Müller M.A.
10. Mai
(Di.) **Hochbegabung**
Vortrag: In Kooperation mit Impuls: Aktive Unternehmer Eschweiler
Referentin: Dr. Nicole Schneider
12. Mai
(Do.) **Entlastungs- und Entspannungstechniken für pflegende Angehörige**
Vortrag in Zusammenarbeit mit der Pflegeberatung der StädteRegion Aachen
Referenten: Stephan Löhmann, Michaela Hensen
19. Mai
(Do.) **„Der Friede von Nijmegen 1678-79“**
Vortrag im Kulturzentrum Talbahnhof. In Zusammenarbeit mit dem Eschweiler Geschichtsverein e.V.
Referent: Armin Meißner
02. Juni
(Do.) **Eschweiler Sprachenforum:**
Vortrag mit Diskussion.
Leitung: Malgorzata Müller M.A.,
09. Juni
(Do.) **„Karl IV. – Ein Luxemburger auf dem Kaiserthron“**
Vortrag im Kulturzentrum Talbahnhof. In Zusammenarbeit mit dem Eschweiler Geschichtsverein e.V.
Referent: Armin Meißner
13. Juni
(Mo.) **Naturwissenschaften: „Das Teilchen Gottes“**
Referent: Axel Tillemans
16. Juni
(Do.) **Vortrag: Mietrecht**
Referentin: Andrea Cherrier, Rechtsanwältin
23. Juni
(Do.) **Ein Abend für Leseratten: Der Charme der E-Books**
Referentin: Christel Heinen

I – 3. Studienfahrten und –reisen / Exkursionen / Führungen

01. März
(Di.) **Besichtigung und Führung**
Printenbäckerei Klein e.V. Aachen
Leitung: Silvia Hannemann
23. April
(Sa.) **4-Pfotenwanderung: Die Narzissenwanderung im Nationalpark Eifel**
Referentin: Ursula Prigge
30. April
(Sa.) **Gartenexkursion:**
Zur Kamelienblüte in den Landschaftsgarten Kammerbusch
Referentin: Barbara Fourné-Dohmen und Gartenbeirat
30. April
(Sa.) **Einst und jetzt: Das Ruhrgebiet und das Rheinland vom Mittelalter über die Industrialisierung bis zur Gegenwart**
Tagesfahrt Teil 1: Das Ruhrgebiet einst und jetzt: „Kloster Essen Werden, Stift Essen und GHH Oberhausen Neue Mitte“
10. Mai
(Di.) **Besichtigung des Zinkhütter Hofs in Stolberg**
Leitung: Silvia Hannemann
22. Mai
(So.) **Wanderung:**
Effelder Spargelwanderung
Leitung: Dr. Hans-Ulrich List
22. Mai
(So.) **Besichtigung:**
Der Garten von Wilfried Blum
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit den Rosenfreunden in der StädteRegion
Führung: Hans Werner Schmidt
04. Juni
(Sa.) **Gartenexkursion:**
Privatgärten in Belgien und Niederlande Region Limburg
Referentin: Dagmar Leonards und Gartenbeirat
18. Juni
(Sa.) **Bürger öffnen ihre Gärten: die offene grüne Pforte**
Referentin: Dagmar Leonards und Gartenbeirat
Gärten in Eschweiler und Inden
26. Juni
(So.) **Grenzwanderung im Kreis Heinsberg**
Referentin: Alwine Storms
02. Juli
(Sa.) **30 Jahre Aachener Rosenfreunde - Rosentaufe**
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit den Rosenfreunden in der StädteRegion
13. August
(Sa.) **Exkursion und Seminar: Heilkräuter**
Heilpflanzen in Natur und Garten; Verwendung und Zubereitung
Leitung: Rose Jansen-Noufal

I - 4. Beratung, Kurse und Seminare

1. Bildungsberatung (Beratung)

Leitung: Andreas Balsliemke, Silvia Hannemann, Malgorzata Müller

Weiterbildungsberatung

Öffentlich geförderte Bildungsberatung zur Ausstellung von Bildungsschecks und der Bildungsprämie. Durch den Bildungsscheck bzw. durch die Bildungsprämie erhalten Beschäftigte bzw. Betriebe für ihre Mitarbeiter/-innen nach Erfüllung von entsprechenden Voraussetzungen eine öffentliche Förderung der Weiterbildungskosten in Höhe von 50 % max. 500,00 €.

Beratung zur beruflichen Entwicklung (BBE)

Der Bedarf an Beratung zur beruflichen Weiterentwicklung wächst stetig. Das Ministerium für Arbeit, Integration und Soziales NRW (MAIS) hat daher ein Förderangebot aufgelegt, das Ratsuchende eine professionelle Laufbahnberatung kostenlos ermöglicht.

Die Volkshochschule Eschweiler hat seit Sommer 2015 die ersten Beratungen durchgeführt und konnte erste Einnahmen erzielen.

Integrationsberatung

Das Ziel dieser Beratung ist v.a. die Aufnahme der Interessenten in die Deutschkurse. Die Arbeit in der Beratung ist vielfältig: Einstufungstest, Einstufungsberatung, Anträge beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (Kostenbefreiung, Berechtigung zum Kurs, Fahrtkosten etc.), Kooperation mit den Ämtern wie Ausländerbehörde, Jugendamt, Job-Center und anderen Organisationen (Caritas, Beratungsstellen) und anderen Bildungsträgern.

In den letzten 45 Arbeitswochen wurden mehr als 1.700 Personen beraten. Die Beratung ist mehrsprachig.

Einstufung Alphakurse

Die Beratung zur richtigen Einstufung für einen Alphabetisierungskurs ist sehr zeitaufwendig. Mehrere Testverfahren kommen zum Einsatz und meist ist ein intensives Motivationsgespräch erforderlich.

Ca. 5- 10 Beratungen pro Semester

2. Allgemeinbildung (Allgemeines) 770 (92) 53 (2)

Leitung: Andreas Balsliemke, Silvia Hannemann, Malgorzata Müller

Lesen, Schreiben, Rechnen

- Lesen und Schreiben lernen für Deutsche
- Mitten im Leben – erlebte soziale Integration (ESF geförderte Maßnahme im Bereich der „arbeits- und erwerbsweltbezogenen Grundbildung“, ca. 205 UE in 1/16)
- Auffrischen der Grundkenntnisse im Rechnen – Rechnen für den Alltag
- Vorbereitung auf die zentrale Mathematik-Abschlussprüfung für Realschulen
- Vorbereitung auf die zentrale Mathematik-Abschlussprüfung für Gymnasien

Computer Technik

PC-Tastaturtraining

- -Superschnell die Computertastatur erlernen – für Grundschüler/innen und Jugendliche bis 15 Jahren und für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene
- Zertifizierte Prüfung: Bewertungstabelle für 10-Minuten-Abschreibproben in Schulen und Lehrgängen

EDV für Privatanwender

- Neuheit: Windows 10 - Das Office-Paket 2013
- EDV-Grundlagen und Aufbaukurse: Kurse am Vormittag und am Abend sowie mit dem eigenen Laptop
- Computer-Treffs am Vormittag und Nachmittag
- Libre-Office das kostenlose Office-Softwarepaket

Internet:

- Mein Online-Ich – das Wesen Out of Control?
- Mein Online-Ich – I Like IT!
- Skype, Facebook, Twitter & Co.
- Einfach mitmachen: Verkaufen bei eBay

Smartphone & Tablet

- Kaufberatung: Smartphone, Tablet
- Apple: iPhone und iPad –
- Appel: iMac –
- Das eigene Android-Tablet

Weiteres

- Vortrag: 3D Drucken – eine Technologie setzt sich durch
- 3D-Drucken für Einsteiger
- PC aufrüsten & tunen
- Digitale Fotografie und Bildbearbeitung mit PhotoShop Elements
- Programmieren: Bauen und Programmieren mit Lego für Eltern mit ihren Kindern und für Kinder
- GPS- Basiskurs

Recht | Geld | Verbraucherfragen

- Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
- Entlastungs- und Entspannungstechniken für pflegende Angehörige
- Recht im Alltag
- Mietrecht

Umgangsformen

- Gutes Benehmen für Azubis

Pflanzen | Tiere

- Workshop: Die richtige Pflege für den Hund – Gesundheit des Hundes vorbeugen
- Vortrag: Ungarische Rosen

Heimwerken | Reparieren

Gewusst-wie-Kurse mit Obi:

- Arbeiten mit Elektrowerkzeugen
- Fliesen legen - Grundkurs
- Fliesen legen - Aufbaukurs
- Tapezieren & Streichen

3. Wissenschaftliches (Wissenschaftliches) 226 (180) 27 (25)

Leitung: Andreas Balsliemke, Silvia Hannemann, Malgorzata Müller

Studienreisen | Tagesfahrten

Siehe Übersicht Seite 5

Philosophie, Geschichte, Politik

- Der Friede von Aachen 1748
- Vortrag: Zurück zur Natur – Der Traum vom einfachen Leben
- Musikgeschichte(n) – Musik hören
- Erster Eschweiler Philosophenkreis – Einführung in die praktische Philosophie und Ethik
- Allzeitphänomen Bildung: Wie wäre es gebildet zu sein
- Vorträge in Zusammenarbeit mit dem Eschweiler Geschichtsverein
- Veranstaltungsreihe Politik damals – Politik heute
Im Rahmen des Internationalen Frauentages:
Die weibliche Kopfbedeckung – Vom Mittelalter bis in die Moderne
- Grundkurs: Ehrenamtliche Flüchtlingsbegleitung

- „Die Politik in unserer Stadt mitgestalten – Qualifizierung für die neuen Integrationsräte“ Kooperationsveranstaltung mit dem Landesverband der Volkshochschulen
- Veranstaltung im Netzwerk „Willkommen in Eschweiler“:
„Gelungene Integration in den Arbeitsmarkt von Migranten und Migrantinnen“

Pädagogik | Psychologie

- ACT: Mit Achtsamkeit neue Lebenschancen verwirklichen
- Wenn der Kragen platzt
- Genießen mit allen Sinnen

Glaube | Zweifel

- Buddhistische Meditation
- Besichtigung der Bilal-Moschee in Aachen (Termin muss noch abgestimmt werden)

Umwelt | Naturwissenschaft

- Vortrag: Das Teilchen Gottes

4. Integration | Teilhabe

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache | Integrationskurse 4.160 (2.854) 38 (29)

Leitung: Malgorzata Müller

davon 2.246 (1.804) Ustd. Integrationskurse

1.914 (1.016) Ustd. DaF/ Flüchtlingskurse

Integrationskurse

für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse: **Kompetenzstufe A1 – B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GERR)**

- Vormittagskurse (schnelle Progression)
- Abendkurse (schnelle Progression)

Deutsch als Fremdsprache

Alphabetisierung für multinationale Lerngruppen

für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse: **Kompetenzstufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GERR)**

- Alphabetisierung: Deutsch-Lesen und Schreiben 1. und 2.
- Deutsch schreiben üben
- Deutsch lesen üben

Grundstufen- und Aufbaustufenkurse

für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse: **Kompetenzstufe A1 – B2 des GERR**

- Deutschkurse Grundstufe 0
- Deutschkurse Grundstufe 1-4
- Deutsch Aufbaustufe
- Konversationskurse (Anfänger, Fortgeschrittene)
- Grammatikkurse
- Deutschkurse bis B1 (Zusatzformate)
- Deutschkurse im Rahmen der Projekte mit Flüchtlingen (Agentur für Arbeit, BAMF)

Deutsch für den Beruf und für die Einbürgerung

Kompetenzstufe B1-B2 des GERR

- Deutschkurse nach B1
- Deutschkurse ab B2
- Verbesserungskurs in Deutsch: Mündlich und schriftlich (B2)
- Kompaktkurse für unterschiedliche Zielgruppen (Flüchtlinge, Studenten)
- Angebote im Rahmen von „universit migrante“ (Vorlesung, Plenum, Tutorium) (B2/C1)
- Einbürgerungstest und DTZ-Prüfungen (Deutsch B1) im Rahmen der Integrationskurse

Spezielle Angebote

Leitung: Silvia Hannemann

- Grundkurs ehrenamtliche Flüchtlingsbegleitung

5. Sprachen

1. 673 (1.509)

75 (67)

Leitung: Malgorzata Müller

Grundstufenkurse

Kompetenzstufe A1 - B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER)

- Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Niederländisch,
- Arabisch, Bulgarisch, Dänisch, Schwedisch, Norwegisch, Polnisch, Russisch, Tschechisch,
- Kroatisch, Serbisch, Mazedonisch, Neugriechisch, Japanisch, Türkisch, Ungarisch
- Englisch, Italienisch, Spanisch und Französisch am Vormittag
- Englisch, Spanisch, Eschweiler Mundart für Kinder und (Groß-)Eltern

Aufbaustufenkurse

Kompetenzstufe B2 – C2 des GER

- Englisch, Französisch, Niederländisch
- A vous de parler, Cours de Perfectionnement
- English Conversation: Listening, Language

Konversationskurse

Kompetenzstufe A1 – B1 des GER

- Englisch, Französisch, Niederländisch
- Spanisch, Italienisch

Englisch für Schule und Beruf

Kompetenzstufe B1 des GER

- Bildungsurlaub (Englisch Kompaktkurs)
- Englisch in Praxis: Refresher Professional
- Englische Grammatik für Schüler und Erwachsene
- Englische Grammatik für Schüler I

Mehrere Sprachen lernen

Kompetenzstufe A1-B1 des GER

- 10-Sprachen-Kurse: Italienisch, Spanisch, Portugiesisch, Niederländisch, Neugriechisch, Russisch, Polnisch, Tschechisch, Arabisch und Türkisch
- 7-Sprachen-Kurs: Italienisch, Spanisch, Portugiesisch, Neugriechisch, Tschechisch/Kroatisch, Polnisch und Türkisch
- 3-Sprachen-Kurs: Dänisch, Schwedisch, Norwegisch
- 3-Sprachen-Kurs: Italienisch, Spanisch und Französisch
- 2-Sprachen-Kurs: Ungarisch und Rumänisch
- Alpha-Mehrsprachen-Kurs: kyrillische Buchstaben, chinesische und japanische Kalligraphie
- Sprachreise: Sevilla (Pfingsten)

Schnupperkurse und Vorträge

- Vorträge zur Sprachgeschichte in Italienisch, Spanisch, Ostasiatische Sprachen
- Vorträge zum Spracherwerb in Italienisch, Spanisch
- Vorträge zum multilingualen Lernen und Lerntechniken
- Vorträge in mehreren Sprachen und zur Landeskunde

Sprachkurse für Kinder und (Groß-)Eltern

- Englisch, Spanisch
- Eschweiler Mundart für Kinder und (Groß-)Eltern

Lernberatung, Dozentenfortbildung und Mitbestimmung (Offener Treff)

- Erfolgreich Sprachen lernen mit der Volkshochschule
- Beratungsservice mit Einstufungstests

- Basisqualifikation für Sprachenlehrkräfte: Fortbildungszyklus 2016/2017 in Kooperation mit der VHS Aachen.
- Trainingsworkshop zur Didaktik und Methodik:
- Mehrsprachigkeit und kommunikativer, handlungsorientierter Sprachunterricht
- Fachkonferenzen Englisch und Französisch
- Mitbestimmung und Erfahrungsaustausch

6. Gesundheitsbildung (Gesundes) 2005 (1.614) 164 (131)

Leitung: Andreas Balsliemke

Übergreifend: Prävention für Beruf und Alltag

Präventionskurse werden nach Präventionsgesetz (PrävG) bzw. §20 SGB V von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Anerkannte Themen sind Bewegtes Abnehmen, Rückenfitness, Herz-Kreislauf-Training, Muskel-Skelett-Training, Autogenes Training, Yoga, Umgang mit Stress. Kurse in diesen Bereichen werden als Präventionskurse bei der Zentralen Prüfstelle Prävention der Gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert.

Gesundheitstrends

- Fitcamp im Kontakt der Kulturen (für Einheimische und Flüchtlinge)
- Selbstverteidigung

Essen | Trinken

- Kochen leicht gemacht, Kochkurs
- Vegetarische und vegane Alternativen, Kochkurs
- Indische Currys, Kochseminar
- Chinesische Klassiker, Kochseminar
- Mallorquinische Küche, Kochseminar
- Syrische Küche, Kochseminar
- Fingerfood zur Fußball-EM, Kochseminar
- Cajon- und kreolische Küche, Kochseminar
- Libanesischen Küchenschätze, Kochseminar
- „Ich nehme ab“: Eine Kombination aus Bewegung und Ernährung (§20 SGB V)

Bewegung | Fitness

- ganzheitliche Gymnastik für Frauen: Fit Mix u.a.
- Problemzonengymnastik: B.O.P.
- Beckenbodengymnastik
- ganzheitliche Gymnastik für Ältere: Fit bis 120 etc.
- Wirbelsäulengymnastik: Rückenfitness, Wirbelsäulengymnastik (§20 SGB V)
- Wassergymnastik: Muskel-Skelett- und Herz-Kreislauf-Training (§20 SGB V)
- Pilates: Anfänger, fortgeschrittene Anfänger, Fortgeschrittene
- Fitnessgymnastik: Fitness Basic, Indoor-Cycling, Aroha®, „Tae Boxx“, Power für die Piste
- Walking: XCO® Walking
- Gymnastik mit Musik: Bodystyling, Power Mix, Zumba®, Zumba® Step, Fatburner
- Säuglings- und Kleinkinderschwimmen

Wohlbefinden & Entspannung

- Entspannungsverfahren: Ruhe-Insel, Jin Shin Jyutsu® - Training, Progressive Muskelentspannung, Massage
- Meditative Verfahren: Autogenes Training, Meditation, Feldenkrais®, Achtsamkeitstraining
- Yoga, Lachyoga (§20 SGB V)
- Entspannen in Bewegung: Qigong, Taijiquan

Lebenshilfe & Psyche

- Schlafstörungen
- Psychohygiene für pflegende Angehörige und Demenzbegleiter
- Wechseljahre

- Sitzen mit Leichtigkeit
- Große Liebe und was dann? Paarseminar

Medizin & Heilmethoden

- Beweglichkeit für Mund und Kiefer
- Heilkräuter in Natur und Garten
- Die homöopathische Hausapotheke
- Die homöopathische Reiseapotheke

7. Berufliche Bildung (Berufliches)

520 (360) 33 (23)

Leitung: Silvia Hannemann

Kommunikation

- Interkulturelle Kompetenzen
- „NLP“ praktisch erleben und kennen lernen
- Gespräche zu einem guten Ergebnis führen
- Gespräche in angenehmer Atmosphäre führen
- Glück im Job – Achtsam im Beruf

Selbstmarketing und Verkauf

- Teilnehmergebung durch aktive Werbung
- Bewerbungstraining für MigrantInnen/ Arbeitswelt u. –kultur in Deutschland
- Individuelles Bewerbungs-Coaching Bewerbungsberatung im Einzelgespräch

Wirtschaftswissen / Rechnungswesen

- Zertifikat Xpert Business Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung - Modul III DATEV –
- Buchhaltungspraxis für den Kleinbetrieb
- Einnahmen-Überschuss-Rechnung (EÜR) - die einfache Gewinnermittlung für Freiberufler und Selbständige

Organisation | Gesundheitsmanagement

- Vortrag: Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Workshop: Qualitätsmanagement
- Gekonnte Personalführung

PC-Büropraxis: Office Paket

- EDV-Basiswissen - für absolute Einsteiger (Xpert Starter)
- WORD 2013 Grundkurs + Aufbaukurs
- Excel 2013 Grundkurs + Aufbaukurs
- Power Point 2013: Die Präsentation am Computer

Webdesign, Desktop-Publishing

- Jimdo: der eigene Internetauftritt aus dem Baukasten

Berufsspezifische Qualifizierung

- Fortbildungsprogramm für städtische Mitarbeiter/-innen der Stadt Eschweiler
Andere Kulturen, andere Sitten und Gebräuche – der richtige Umgang mit Menschen ausländischer Herkunft
Deeskalationsstrategien und Sicherheitstraining
Eigenverantwortlich stressfrei sein
Brain-Power Gedächtnis- und Konzentrationstraining
50+ eigene Leistungsfähigkeit und Gesundheit erhalten – die sieben Schritte in ein neues Leben
Gesundheitskurse: Ernährung und Bewegung
Workshops „Wir teilen, was wir wissen“

Best-Practice-Workshops WORD – EXCEL – Power Point
Verwaltung kompakt

Arbeitnehmerweiterbildung (AwbG)

- Einführung in Typo 3
- Bürokommunikation und optimiertes Zeitmanagement mit Office 2013 und dem Internet
- Prüfungsvorbereitung kaufmännische Berufe IHK

8. Kulturelle Bildung (Kulturelles) 372 (312) 27 (30)

Leitung: **Andreas Balsliemke, Silvia Hannemann**

Literatur

- Ein Abend für Leseratten: der Charme der E-Books

Musik | Tanz

- Gitarre für Einsteiger I und II und für Fortgeschrittene
- Trommeln
- Tanzen für Anfänger/-innen
- Tanzen für Fortgeschrittene
- Orientalischer Tanz

Zeichnen und Malen

- Ausstellung und Galeriegespräch: Emil Sorge: NEUE BILDER 2016
- Zeichnen lernen
- Aquarell – Landschaften im Ausschnitt
- Aquarell – Gartenlandschaften
- Aquarell – Tusche – Landschaften – Auf den Spuren van Goghs

Textilien und andere Werkstoffe

- Patchwork: Frühlingsfarben
- Patchwork: Jeans mal anders
- Patchwork: Recycling eine runde Sache
- Kunst aus Papier, Holz und Plastik

Fotografie:

- Fotografie: Grund- und Aufbaukurs

Gärten und Parks, Wanderungen, Tierwelt

- Zur Kamelienblüte in den Landschaftsgarten Kammerbusch
- Bürger öffnen ihre Gärten: die offene grüne Pforte
- Privatgärten in Belgien und Niederlande Region Limburg
- Der Garten von Wilfried Blum

I - 5. Termin für die Veröffentlichung:

Das Programm der vhs Eschweiler erscheint am **Mittwoch, 13. Januar 2016**
in einer Auflage von **ca. 31.000** Exemplaren.