

## V41401 bis V41432: Deutschkurse (A1 bis C2) und Deutschprüfungen in der Volkshochschule



Nur wer hierzulande gut Deutsch kann, hat die Möglichkeit, am Alltag und Berufsleben teilzuhaben. Damit Sie mitreden können, bietet Ihnen die Volkshochschule Krefeld/Neukirchen-Vluyn ...

- Deutschkurse auf allen Niveaustufen (A1 bis C2).
- eine gute Vorbereitung auf Deutschprüfungen mit speziellen Kursen.
- unterschiedliche Deutschprüfungen für Sprachzertifikate.

Die Kurse können am Abend oder in den Ferien besucht werden. Eine kostenlose Sprachberatung (mo., 14-16 Uhr) hilft dabei, den richtigen Kurs zu finden.

Die nächsten Kurse beginnen am **03.02.2020!** Anmeldung in der Volkshochschule.

Weitere Informationen: <https://www.vhsprogramm.krefeld.de/programm/deutsch-fremdsprachen/bereich/kategorien/kategorie/Deutsch/kat/263/vaterid/54/#inhalt>

## "Mensch Beethoven" - zum 250. Geburtstag



"Liebe, geliebte, einzige J." Ist sie es oder ist sie es nicht? Heißt Beethovens "Unsterbliche Geliebte" Josefine oder ist ihr Name Antonia? Darüber wird und wurde heftig gestritten. "O ihr Menschen, die ihr mich für Feindseelig, störrisch oder Misanthropisch haltet"... Ja man tat ihm unrecht, man verstand ihn nicht, ihn hatte ein heilloser Zustand befallen, ein Gehörleiden. Er wird zunehmend taub, benötigt für das Gespräch ein Konversationsheft. So kennen wir die Fragen, die Bemerkungen, die seine Besucher für ihn aufschrieben. Erahnen können wir in etwa seine Antworten. Mensch! Beethoven. "Die Zahlung kann damit arrangiert werden, dass Sie mir 3 Wechsel an ein hiesiges sicheres Haus einschicken, welches solches acceptirt..."! Seine Geschäftsinteressen konnte Beethoven nachdrücklich wahrnehmen. Geschäftsmensch! Beethoven. Seine Musik ist der Ausdruck des Kampfes um Selbstbestimmung, ist Auseinandersetzung mit den Gegebenheiten des Lebens. Sinfonien, Klaviersonaten, Kammermusikstücke und seine einzige

Oper "Fidelio" sprechen eine intensive musikalische Sprache.

Mo, 03.02., 19.00 - 20.30 Uhr, VHS-Haus, Abendkasse 6,- EUR, Prof. Dr. Ute Büchter-Römer ([V21202](#))

## Fahrt zur Jubiläumsausstellung in der Bundeskunsthalle und zum Beethoven-Haus in Bonn

Di, 18.02., 9.00 - 19.00 Uhr, Abfahrt: Seidenweberhaus, St.-Anton-Str., 45,- EUR, Andreas Gräbner ([V22100](#))

## Zum Glück gibt es Pilze:

Wie Pilze unsere Existenz sichern

In Kooperation mit dem Naturwissenschaftlichen Verein zu Krefeld



Der Vortrag klärt über den bisher allgemein kaum bekannten Nutzen der sogenannten Großpilze auf. Es sind Pilze, die man sonst von Spaziergängen in Wald und Wiese kennt und die man im Handel kaufen kann. Wie können Großpilze dazu beitragen, die Menschheit zu retten? Können Ernährungsprobleme in armen Ländern Afrikas durch Großpilze gelöst werden? Gelingt eine Revitalisierung ganzer geschädigter Wälder? Und was haben Pilze auf dem Mars zu suchen? Diese und weitere spannende Fragen werden im Vortrag behandelt. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit,

das Buch zum Vortrag direkt vom Autor zu erwerben und signieren zu lassen. Kartenvorverkauf und Abendkasse

Di, 04.02., 19.30 - 21.00 Uhr, VHS-Haus, 6,- EUR, Prof. Dr. Jan Lelley ([V31610](#))

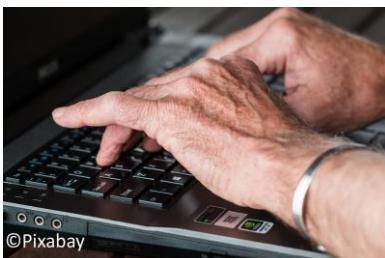
## Autogenes Training – Grundkurs



Sind Sie gestresst durch ständigen Leistungsdruck, haben schlaflose Nächte, sind nervös oder innerlich unruhig? Haben Sie Angst vor Prüfungen, fällt es Ihnen schwer, sich zu konzentrieren? Hier kann Sie das Autogene Training unterstützen, den Alltag zu entschleunigen und innerlich wieder ruhiger und entspannter zu werden. Es kann Ihnen helfen, schneller einzuschlafen bzw. durchzuschlafen. Es kann die Selbstbeherrschung fördern und die Leistungsfähigkeit/ Konzentration steigern. Insgesamt kann Sie das Autogene Training dabei unterstützen, Ihre Lebensqualität zu verbessern. Bitte mitbringen: 1 Kissen, 2 Decken, warme Socken. Das Autogene Training kann im Liegen oder Sitzen durchgeführt werden.

10 x mi, 10.00 - 11.00 Uhr, ab 05.02., Neuk.-Vluyn, Diesterwegschule, Diesterwegstraße 1 a, gr. Gym. 1.04, 13,33 UStd., 60,- EUR, Heidi Ehlert ([V32149NV](#))

## Erste Schritte am Computer für Ältere



Sie möchten den Umgang mit dem Computer oder Laptop erlernen? Wir machen die ersten Schritte am Computer gemeinsam. Dieser Kurs macht Sie mit allen notwendigen Handgriffen vertraut. Neben dem Umgang mit Windows erhalten Sie eine Einführung in die Programme Word und Excel und das Internet. Sie lernen z.B. wie man Ordner, kleine Tabellen oder Texte erstellt und E-Mails schreibt.

6 x mi, 16.30 - 18.00 Uhr, ab 05.02., VHS-Haus, 12 UStd., 60,- EUR, Manfred Peter ([V55300](#))

### Kabarett alternativlos: Semesterauftakt mit Martin Maier-Bode

In Kooperation mit Amnesty International Krefeld



Integration ist entscheidend für jede Gesellschaft und eine zentrale Aufgabe für jede Volkshochschule. Aber in was sollen sich Neankömmlinge bei uns integrieren? Anlässlich der WM 2006 gab es eine Broschüre für Amerikaner, die Deutschland während der WM besuchen wollten. Darin stand: "Die meisten Deutschen sehen gar nicht aus, wie richtige Deutsche." Und tatsächlich: Lederhosen, Pickelhauben und Stahlhelme sind seltener geworden. Was macht uns Deutsche eigentlich aus und wer sind wir eigentlich? Muss sich unsere Mehrheitsgesellschaft gar in sich selbst integrieren? Die Einnahmen gehen an Amnesty International.

Do, 06.02., 19.00 - 20.30 Uhr, VHS-Haus, 6,- EUR, Martin Maier-Bode, Jutta Koebernick, Carla Greimel ([V11001](#))

### Abiwissen Kompakt: Mathematik Leistungskurs



Spaß an der Mathematik und die sichere Beherrschung der Lerninhalte sind die besten Voraussetzungen für eine gute Abiturprüfung. In diesem Kurs werden schwerpunktmäßig die Themen Analysis, Integralrechnung, Lineare Algebra / Analytische Geometrie in verschiedenen Sachzusammenhängen bearbeitet. Im Hinblick auf die neuen Prüfungsformate wird auch auf die hilfsmittelfreien Aufgaben als Bestandteil der schriftlichen Abiturprüfung eingegangen. Der Dozent wird mit Ihnen in kleinen Arbeitsgruppen viele Aufgaben und Lösungen nach den neuen Standards erarbeiten. Lernmaterialien werden im

Kurs zum Selbstkostenpreis zur Verfügung gestellt. Im Entgelt sind Familienkarte und sonstige Ermäßigungen bereits berücksichtigt.

8 x do, 17.30 - 19.45 Uhr, ab 06.02., VHS-Haus, 24 UStd., 134,- EUR, Farzaneh Mousavi ([V51422](#))

### Salzburg - Meisterwerk der Stadtbaukunst



Der Bildvortrag zeigt, wie das geglückte Stadtbild im Laufe der Jahrhunderte entstanden ist. Die besondere Lage in der Landschaft wurde von kunstverständigen ehrgeizigen Fürstbischöfen als ästhetische und verteidigungstechnische Herausforderung genutzt. Prägend waren und sind die uralten Klöster, die einstigen romanischen Kirchen, die gotische Baukunst von Bürgerstadt und Bischofsburg. Das Projekt einer völligen Umgestaltung als Idealstadt der Renaissance fand seine glückliche Verwirklichung im Barock und die prachtvolle Ausgestaltung mit Plätzen, Brunnen und Palästen durch bedeutende Baumeister. Den Rahmen bildet die Festung

Hohensalzburg, einst schützend und beherrschend, zusammen mit den Mauern und Toren auf den Stadtbergen. Die umgebende Landschaft mit ihren Schlössern steht der Stadt an Bedeutung nicht nach.

Mo, 10.02., 19.00 - 20.30 Uhr, VHS-Haus, Abendkasse 6,- EUR, Klaus Seitz, Studiendirektor i.R. ([V21303](#))

## Angehörige von Demenzpatienten:

Persönliche Abgrenzung bei Verantwortungsübernahme



Demenzen sind Krankheiten, die nicht nur die daran erkrankten Menschen stark beeinträchtigen, sondern auch deren Umfeld enorm belasten und Angehörige teilweise in schwere Stress- und Krisensituationen stoßen. Wie kann nun ein Mensch, der mit einem Demenzerkrankten im Familienverband oder Freundeskreis lebt und/oder diesen betreut, versuchen, den Herausforderungen zu begegnen? Dieser Vortrag zeigt punktuell nach einer Einführung zum Thema Demenz auf, was Sie dafür tun können, sich selbst zu stärken und weiterhin am

Leben mit der Umwelt teilhaben zu können. In der anschließenden Diskussion können zwischen den Teilnehmenden wertvolle Kontakte geknüpft und Tipps zu Hilfsmöglichkeiten gesammelt werden. Kartenvorverkauf und Abendkasse

Di, 11.02., 19.00-20.30 Uhr, VHS-Haus, 6,- EUR, Michael Hawner ([V32090](#))

## Mit dem Katamaran von Kapstadt nach Sidney (A2/B1)

Bildvortrag in englischer Sprache



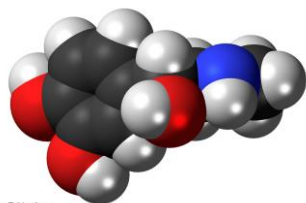
On his five year trip all around the world, Holger Guse tried to expand his horizon as much as possible. So he put aside the fact, that he never have set foot on a sailboat, and joined two guys to deliver a big catamaran from Capetown/South-Africa to Sydney/Australia. The journey took them right through the "roaring forties", one of the most feared regions of the southern ocean. Strong winds and high waves accompanied them on their journey over more then 6000 seamiles. After discovering some parts of Australia, After that, Mr. Guse wants to introduce you to one of the most beautiful hiking trails of the whole world. The Overland-Track on Tasmania. Declared a World Heritage Site by the UNICEF, this trail leads to one

of the most stunning landscapes. While the pictures might speak for themselves, even less advanced english speakers can enjoy this evening. Kartenvorverkauf und Abendkasse

Di, 11.02., 19.00 - 20.30 Uhr, VHS-Haus, 8,- EUR, Holger Guse ([V42067](#))

## Hormone:

Bedeutung und Behandlungsmethoden  
bei Wechseljahresbeschwerden und Krebserkrankungen



In ihrem Vortrag gehen die Referenten auf die Aufgaben von Hormonen, Symptome eines Hormonmangels und therapeutische Möglichkeiten ein. So können Hormone bei Wechseljahresbeschwerden oder während einer Karzinom- bzw. Chemotherapie helfen. Der Vortrag beleuchtet die Hormonersatztherapie mit körpereigenen Hormonen nach der Rimkus Methode. Die Molekularstruktur der verwendeten Hormone ist gleich der des Menschen, so dass bei richtiger Dosierung keine Nebenwirkungen zu erwarten sind. Kontraindikationen, insbesondere bei homonsensiblen Karzinomen, werden besprochen. In

dem Vortrag wird auch auf die Therapie mit synthetischen und halbsynthetischen Hormonen eingegangen, sie werden aber zur Zeit nicht als Langzeitbehandlung empfohlen. keine Anmeldung

Mi, 12.02., 19.00 - 20.30 Uhr, VHS-Haus, Muchesaal, entgeltfrei, Prof. Dr. med. Christoph Werner, Dr. med. Gunther Rogmans ([V32004B](#))



## Foto-Chaos auf dem Smartphone? Top-Apps zur Bildverwaltung



Fotos mit dem Smartphone machen ist einfach und daher eine der beliebtesten Anwendungen. Es sammeln sich viele Fotos im Gerät und bald hat man den Überblick verloren. Wäre es nicht toll, gut gelungene Fotos einfach wiederzufinden? Wenn man sie sogar noch schöner machen könnte? Wenn man sie angemessen präsentieren könnte, z.B. auf dem Fernseher? Wenn sie überall verfügbar wären, auf Tablet, PC oder Notebook? Und sind diese schönen Fotos es nicht wert, geschützt zu werden z.B. vor Verlust oder Defekt des Smartphones? Die vorgestellten kostenlosen Apps machen es möglich. Sie benötigen nur ihr Smartphone. Im Kurs werden die

Apps anhand eines Android-Smartphones demonstriert und erklärt, das Wissen ist aber weitgehend auf iPhones übertragbar.

2 x mi, 18.00 - 20.15 Uhr, ab 12.02., VHS-Haus, 6 UStd., 26,- EUR, Rüdiger Fröls ([V55111](#))

## Krefelder Frauen in die Politik: Gremienstrukturen verstehen und nutzen

In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Krefeld

Im Stadtrat, in Fachausschüssen und Bezirksvertretungen werden politische Richtungsentscheidungen zur Stadtentwicklung getroffen. Frauen sind in den Entscheidungsgremien unterrepräsentiert und damit häufig auch ihre Lebenswelt. Die Referentinnen geben einen Überblick über die Gremienstruktur in der Kommunalpolitik und zeigen auf, an welchen Stellen Frauen Einfluss nehmen könnten.

Do, 13.02., 19.00 - 20.30 Uhr, VHS-Haus, Muchesaal, entgeltfrei, Heike Hinsen, Gleichstellungsstelle, Ruth Eßer-Rehbein, Dr. Inge Röhnelt ([V11006](#))

## Theater-Workshop für Jedermann:

Persönlichkeits- und Präsentationstraining für die Theater- und Lebensbühne



Der Kurs richtet sich an alle, die Lust auf Theater, das Erforschen der eigenen Stimme und Persönlichkeit haben. Einblicke in verschiedene Techniken aus Schauspiel und Improvisation zeigen Möglichkeiten für das Spielen auf der Bühne, aber auch mit spielerischer Leichtigkeit einen Weg für die Steigerung der eigenen Präsenz, Konzentrations- und Beobachtungsfähigkeit im täglichen Leben. Der Kurs fördert das Körperbewusstsein, Fantasie, Mut und Empathie um sich in andere Personen und Rollen hineinzusetzen, so dass z.B. Präsentationssituationen von Schule bis hin zum Arbeitsalltag erleichtert werden können. Die Kursleiterin Vera Feldmann ist Absolventin der Ernst-Busch-Schauspielschule in Berlin und arbeitet seit vielen Jahren als Schauspielerin, Regisseurin und Rundfunksprecherin.

Sa, 15.02., 11.00 - 16.00 Uhr, Kunst(t)räume, Weserstr. 10, 47506 Neukirchen-Vluyn, 32,- EUR, Désirée Burger ([V21107NV](#))

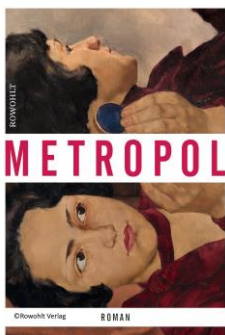
## Feldlerche & Co:

Wir sind dann mal weg!?

In Kooperation mit dem Naturwissenschaftlichen Verein Krefeld und dem Verein Deutscher Ingenieure (VDI) Praktisch alle Tier- und Pflanzengruppen in der Agrarlandschaft sind von einem eklatanten Schwund betroffen. Besonders deutlich wird dies bei den Insekten und Vögeln. Leitarten der 'Bäuerlichen Kulturlandschaft' in Krefeld sind vor allem Feldlerche, Kiebitz und Rebhuhn. Wie sieht es in der Feldflur rund um Krefeld aus? Wie steht es um die Lebensräume und die Arten? Welche Maßnahmen können hilfreich sein? In seinem Vortrag zur Situation der Arten der Feldflur wirft Dipl.-Ing. Jochen Schages vom Regio-Team Krefeld der Biologischen Station im Kreis Wesel e.V. einen besonderen Blick auf den Feldvogelschutz.

Di, 18.02., 19.30 - 21.00 Uhr, VHS-Haus, Muchesaal, 6,- EUR, Jochen Schages, NABU Krefeld-Viersen e.V. ([V3.14.20](#))

## Eugen Ruge liest aus "Metropol"



**EUGEN RUGE**

Nach dem internationalen Erfolg von "In Zeiten des abnehmenden Lichts" kehrt Eugen Ruge zurück zur Geschichte seiner Familie - in einem herausragenden zeitgeschichtlichen Roman. Moskau, 1936. Die deutsche Kommunistin Charlotte ist der Verfolgung durch die Nationalsozialisten gerade noch entkommen. Im berühmten Hotel Metropol begegnet sie Mitarbeitern des Nachrichtendienstes der Komintern, wo Kommunisten aller Länder beschäftigt sind. Umso schwerer wiegt, dass unter den "Volksfeinden", denen gerade in Moskau der Prozess gemacht wird, einer ist, den Lotte besser kennt, als ihr lieb sein kann. "Metropol" folgt Menschen auf dem schmalen Grat zwischen Überzeugung und Wissen, Loyalität und Gehorsam, Verdächtigung und Verrat. Ungeheuerlich ist der politische Terror der 1930er Jahre, aber mehr noch: was Menschen zu glauben imstande sind. "Die wahrscheinlichen Details sind erfunden", schreibt Eugen Ruge, "die unwahrscheinlichsten aber sind wahr." Und die Frau mit dem Decknamen Lotte Germaine, die am Ende jenes Sommers im Hotel Metropol einem ungewissen Schicksal

entgegensteht, war seine Großmutter. Eugen Ruge wurde 1954 in Soswa (Ural) geboren. Der diplomierte Mathematiker begann seine schriftstellerische Laufbahn mit Theaterstücken und Hörspielen. Für "In Zeiten des abnehmenden Lichts" wurde er unter anderem mit dem Deutschen Buchpreis ausgezeichnet. In Kooperation mit dem anderen Buchladen.

Mi, 19.02., 19.00-20.30 Uhr, VHS-Haus, Kartenvorverkauf und Abendkasse 12,- EUR, Moderation: Christina Schulte M.A. ([V21001](#))

## Und plötzlich ist alles weg!? Datensicherung auf Windows PCs



Auch bei einem neuen PC kann morgen die Festplatte ausfallen. Haben Sie sich schon Gedanken zur Sicherung Ihrer Daten gemacht? Worauf Sie achten müssen, welche für Ihre Bedürfnisse die günstigste oder beste Lösung wäre, und wie Sie zusätzlich auch noch Ihr Smartphone oder Tablet sichern können, zeigen wir Ihnen mit praktischen Beispielen. Und sollten doch einmal Daten verloren gegangen sein, lernen Sie Tipps und Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, gelöschte oder verlorene Daten zu finden und (je nach Fehlerursache) wieder herzustellen. Sie können entweder an unseren PCs arbeiten oder Ihr eigenes Notebook mitbringen.

Bitte bringen Sie bitte einen leeren USB Stick (min. 8 GB) oder eine USB Festplatte mit.

Do, 27.02., 18.30 - 21.30 Uhr, VHS-Haus, EDV, 18,- EUR, Guido Schleffler ([V55310](#))

## Fitness-Tracker und Ernährungs-Apps



Schritte zählen, Herzfrequenz messen, Wasserzufuhr kontrollieren - was kann eine Fitness-Uhr eigentlich alles? Und was geschieht mit meinen Daten, wenn ich eine solche Uhr trage? Für welche Uhr sollte ich mich entscheiden, wenn ich alle Vorteile nutzen möchte? In diesem Kurs werden Ihnen die Vor- und Nachteile einer Smart-Watch und eines Fitness-Trackers aufgezeigt. Dazu ergänzend werden Ihnen verschiedene Programme (Apps) für Ihr Smartphone gezeigt, die Ihnen helfen Ihre Fitness und Ihre Ernährung im Blick zu behalten. Bitte bringen Sie Ihr Wearable (Fitness-Tracker oder Smart-Watch) und Ihr Smartphone mit.

Fr, 28.02., 18.30 - 20.45 Uhr, VHS-Haus, 18,- EUR, Wiebke Louven ([V55002](#))

## Neue Anfängerkurse an der VHS Krefeld in mehreren Fremdsprachen



Mit Semesterstart am 03. Februar 2020 beginnen an der VHS Krefeld folgende Anfängerkurse: Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch, Brasilianischem Portugiesisch, Niederländisch, Schwedisch, Norwegisch, Dänisch, Finnisch, Russisch, Polnisch, Ungarisch, Tschechisch, Rumänisch, Kroatisch, Arabisch, Türkisch, Neuhebräisch, Persisch, Latein, Neugriechisch, Chinesisch, Japanisch, Thailändisch und Tibetisch. In diesen Sprachen werden Kurse für Anfänger und für Fortgeschrittene auf vielen unterschiedlichen Lernniveaus entsprechend

dem Europäischen Sprachenreferenzrahmen angeboten. Immer mehr wünschen sich die Teilnehmenden Lernsituationen in kleineren Gruppen, um so schneller zu ihrem Ziel zu kommen. Daher werden alle Sprachen sowohl als reguläre Kurse mit max. 18 Teilnehmenden als auch als lernintensivere Kleingruppenkurse mit maximal 12 Teilnehmenden, teilweise sogar nur 8 Teilnehmenden angeboten; neben den wöchentlich stattfindenden Kursen gibt es Wochenendintensivkurse und einwöchige Bildungsurlaube. Die Teilnehmenden können sich darüber hinaus für Vormittags-, Nachmittags- oder Abendkurse entscheiden. Das immer noch weit verbreitete Vorurteil der vielen Teilnehmenden in einem VHS-Kurs stimmt schon lange nicht mehr; inzwischen sind 1/3 der insgesamt ca. 300 Kurse je Semester Kleingruppenkurse mit 4 – 9 Teilnehmenden. Lerneffizienz ist also eins der herausragenden Merkmale der VHS-Angebote. Darüber hinaus bietet die VHS Krefeld auch „Bildung auf Bestellung“ – hier wird in Gruppen von 1 bis 4 Personen auf die individuellen Voraussetzungen und Bedürfnisse der Teilnehmenden bzgl. Ort und Zeit des Unterrichts einerseits und Vorkenntnisse und Lernziele andererseits eingegangen.



Volkshochschule Krefeld/Neukirchen-Vluyn  
Von-der-Leyen-Platz 2, 47798 Krefeld, Tel. 02151/3660-2664  
www.vhs.krefeld.de, E-Mail: vhs@krefeld.de

Ihre Ansprechpartnerin zum Newsletter:  
Gabriele Dammers  
E-Mail: gabielle.dammers@krefeld.de