

# **Volkshochschule Bergkamen startet mit Excel Aufbaukurs nach den Osterferien**

Am 13.04. startet der Kurs „Excel Aufbau I“ bei der VHS Bergkamen. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer, wie sie Daten schnell und professionell analysieren und visualisieren können. Die hierfür benötigten fortgeschrittenen Excel-Techniken werden leicht und verständlich anhand konkreter Praxisbeispiele mit vielen Visualisierungen geübt. Der Kurs findet 5-mal montags von 18.00 bis 21.00 Uhr statt und kostet 90 Euro.

Anmeldungen sind ab sofort erwünscht. Online unter [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de) oder telefonisch unter 02307-285-3002 oder 285-3001.

---

## **Noch Plätze frei in VHS- Kursen: PayPal und Online- Banking**

Am Donnerstag, den 16.04. beginnen zwei neue Kurs zu Online-Bezahlssystemen bei der VHS Bergkamen, in denen es aktuell noch freie Plätze gibt. In dem Kurs „PayPal“ erfahren Sie, wie Sie PayPal sicher und effizient für Online-Transaktionen nutzen können. In dem praxisorientierten Kurs lernen Sie Schritt für Schritt ein PayPal-Konto einzurichten, Zahlungen zu senden und zu empfangen und wie man Sicherheitseinstellungen vornimmt sowie Tipps für den sicheren Umgang mit PayPal. Der Kurs

richtet sich an Einsteiger sowie an alle, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten und findet am 16.04.26 von 14.00 bis 15.30 Uhr statt, die Kursgebühr beträgt 10 Euro.

Als zweiten Kurs bietet die VHS Bergkamen „Online-Banking – Ihr Einstieg ins Online-Banking“ an, bei dem die Vor- und Nachteile aufgezeigt werden. Ebenso werden die sicherheitsrelevanten Aspekte besprochen und anhand von praktischen Übungen mit Testkonten die vielen Möglichkeiten erklärt. Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen Einstieg ins Online-Banking wagen möchten. Immer mehr Filialen der Banken und Sparkassen schließen und damit sind die Bankgeschäfte nicht mehr so leicht zu erledigen. Er findet 2-mal donnerstags statt und startet am 16.04. um 16.00 Uhr. Die Kursgebühr beträgt 20 Euro.

Anmeldungen sind ab sofort erwünscht. Online unter [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de) oder telefonisch unter 02307-285-3002 oder 285-3001.

---

## **VHS Bergkamen: Freie Plätze im Spanischkurs für Anfänger**

Am 15.04.26 startet bei der VHS Bergkamen ein Spanischkurs für Anfänger (Kursnummer 4200). Dieses Angebot wurde kurzfristig ins Programm genommen und ist ideal für Anfänger\*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Inhalte sind grundlegenden Redewendungen zur Begrüßung und Vorstellung und das Üben der spanischen Aussprache.

Die Teilnehmer lernen Angaben zu ihrer Person zu machen (Alter, Wohnort, Beruf u. a. m.) und natürlich auch das Bestellen von Tapas und Getränken in einer „Bar“. Kleine

Dialoge und praxisnahe Übungen sorgen dafür, dass das Gelernte sofort angewendet werden kann.

Der Kurs startet am 15.04.2026 und findet an 10 Terminen mittwochs von 17.30 bis 19.00 Uhr statt. Die Kursgebühr beträgt 60 Euro.

Weitere Informationen und Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de) . Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-285-3001 oder 285-3002, sowie per E-Mail unter [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de) oder persönlich entgegen.

---

## **Noch freie Plätze für den VHS-Kurs „Singen ist gesund“ in der Volkshochschule Bergkamen**

Singen macht nicht nur Spaß, sondern ist nachweislich gut für Körper und Seele. Die Volkshochschule Bergkamen lädt alle Musikbegeisterten und Neugierigen am 14. März 2026 von 10:00 Uhr bis 12:15 Uhr zum besonderen Kurs „Singen ist gesund“ ein.

In diesem kompakten Kurs entdecken die Teilnehmenden, wie sich gemeinsames Singen positiv auf das Wohlbefinden auswirkt. Studien belegen, dass beim Singen Glückshormone ausgeschüttet werden, sich die Atmung vertieft und das Immunsystem gestärkt wird. Dabei kommt es nicht auf Perfektion oder musikalische Vorkenntnisse an – im Vordergrund stehen Freude, Entspannung

und ein wertschätzendes Miteinander.

Neben praktischen Singeinheiten gibt es Atem- und Stimmübungen, kleine Körperübungen zur Lockerung und interessante Einblicke in die Wirkung von Musik auf den Menschen.

Die Kursgebühr beträgt 9,60 Euro.

Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de). Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-2853001 oder 02307-2853002, sowie per E-Mail unter [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de) oder persönlich entgegen.

---

## **Sicher im Umgang mit dem Computer: PC-Grundlagenkurs der VHS Bergkamen startet am 26. Februar 2026**

Digitale Kompetenzen sind heute unverzichtbar – im Berufsleben ebenso wie im privaten Alltag. Ob Online-Banking, E-Mail-Kommunikation, Informationssuche oder der Kontakt zu Behörden: Viele Abläufe finden inzwischen selbstverständlich am Computer statt. Wer hier sicher agieren kann, gewinnt Selbstständigkeit, Flexibilität und neue Möglichkeiten der Teilhabe.

Der Kurs „Lernen Sie Ihren PC kennen – PC-Grundlagen“ richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger, die den Umgang mit dem Computer von Grund auf erlernen möchten. Schritt für Schritt

werden die Teilnehmenden an die Arbeit mit dem PC herangeführt – vom ersten Einschalten über die grundlegende Bedienung bis hin zur Nutzung des Internets. Ziel ist es, Berührungsängste abzubauen und Sicherheit im täglichen Umgang mit einem modernen Computer zu entwickeln.

Die Inhalte werden verständlich und praxisnah vermittelt. Selbstverständlich werden bei der Themenauswahl auch die Interessen und Fragen der Kursteilnehmenden berücksichtigt.

Der Kurs findet 11 x donnerstags von 9.00 bis 10.30 Uhr statt und beginnt am 26.02.2026. Das Kursentgelt beträgt 110,- Euro. Eine vorherige Anmeldung ist notwendig.

---

## **Fit für Beruf und Alltag: Excel-Grundlagenkurs startet bei der VHS Bergkamen**

Ob im Büro, im Homeoffice oder privat am eigenen Rechner – Tabellenkalkulation gehört heute zu den wichtigsten digitalen Grundkompetenzen. Mit Microsoft Excel lassen sich Daten übersichtlich erfassen, Ausgaben und Einnahmen berechnen, Angebote vergleichen oder Projekte strukturiert planen. In vielen Unternehmen werden grundlegende Excel-Kenntnisse inzwischen selbstverständlich vorausgesetzt. Gleichzeitig profitieren auch Privatpersonen von sicheren Kenntnissen im Umgang mit Tabellen – etwa bei der Haushaltsplanung oder der Auswertung persönlicher Finanzen.

Der Kurs „Excel – Grundlagen“ bietet eine fundierte und praxisnahe Einführung in das Arbeiten mit dem

Tabellenkalkulationsprogramm von Microsoft Excel. Schritt für Schritt lernen die Teilnehmenden die wichtigsten Funktionen kennen und gewinnen Sicherheit im Umgang mit Arbeitsmappen und Arbeitsblättern.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Ziel ist es, ein solides Fundament zu schaffen, auf dem weiterführende Kenntnisse sicher aufgebaut werden können.

Der Kurs findet an vier Montagen von 18.00 bis 20.30 Uhr statt und beginnt am 23.02.2026.

Das Teilnahmeentgelt beträgt 60 Euro.

Weitere Informationen und Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de). Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-285-3002 oder 285-3001, sowie per E-Mail unter [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de) oder persönlich entgegen.

---

## **Noch freie Plätze bei der VHS: „Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung“**

Am Freitag, 20. Februar, in der Zeit von 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr und Samstag, 21. Februar 2026 in der Zeit von 10.30 Uhr bis 13.00 Uhr findet ein inspirierender Workshop unter dem Titel „Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung“ in der Volkshochschule Bergkamen (Lessingstraße 2) statt.

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die ihre Körperwahrnehmung verbessern, Bewegungsabläufe verfeinern und

mehr Leichtigkeit sowie Wohlbefinden in ihren Alltag integrieren möchten. Kurzentschlossene haben noch die Möglichkeit teilzunehmen – es sind aktuell freie Plätze verfügbar.

Die Feldenkrais-Methode ist eine sanfte, zugleich wirkungsvolle Lernmethode über Bewegung. Durch achtsame und bewusst ausgeführte Bewegungsabläufe entdecken die Teilnehmenden neue Möglichkeiten, Verspannungen zu lösen, die eigene Haltung zu verbessern und Bewegungen müheloser zu gestalten. Dabei sehen individuelle Erfahrungen und die Freude am Erkunden im Mittelpunkt – Leistungsdruck oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Teilnahmegebühr beträgt 19,20 Euro.

Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de). Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-285-3001 oder 285-3002, sowie per E-Mail unter [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de) oder persönlich entgegen.

---

## **Neuer VHS-Kurs „Erste Schritte in die digitale Welt“**

Der Kurs „Erste Schritte in die digitale Welt“ der VHS Bergkamen ist für Personen gedacht, die keinerlei Vorkenntnisse über digitale Technologien haben und die die Bedienung kennenlernen möchten.

Das Angebot umfasst die Bereitstellung der digitalen Geräte

(Android-Tablets, iPads, Notebooks) und gibt Einblicke in deren Einsatzmöglichkeiten. Die Teilnehmenden werden mit den Unterschieden der verschiedenen Geräte vertraut gemacht und können das Gerät in Ruhe ausprobieren. Sie erfahren, wie sie eine Internetseite besuchen und Fotos machen können. Was ist eine App und wo ist sie zu finden? Und welche App kann vielleicht helfen? So können erste Erfahrungen im Umgang mit den Geräten in einer kleinen Gruppe gemacht werden. Der Kurs beginnt am 05.02.26 und findet dreimal donnerstags in der Zeit von 09:00 bis 10:30 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ statt. Der Kurs wird vom Land NRW gefördert und kann daher kostenfrei angeboten werden. Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich.

Gerne nimmt das VHS-Team auch persönlich Ihre Anmeldungen während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 Uhr und montags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr oder telefonisch unter den Rufnummern 02307/285-3002 und 285-3001 entgegen.

---

## **Neues VHS-Semester startet bald**

Lernen, ausprobieren, weiterentwickeln: Die Volkshochschule Bergkamen startet ab 26. Januar ins neue Semester und einige Plätze sind noch buchbar. Das Programm für das erste Semester 2026 – mit rund 250 Veranstaltungen bietet eine Menge interessanter Themen sowohl online als auch vor Ort. Damit zeigt die Volkshochschule einmal mehr, wie vielfältig moderne Erwachsenenbildung heute ist.

Spannende Workshops zu Kommunikation und persönlicher Entwicklung bietet der Fachbereich Gesellschaft. Auch die

Stärkung der eigenen Finanzkompetenz -insbesondere für Frauen- wird thematisiert.

Das Thema Gesundheit nimmt im neuen Semester wieder einen breiten Raum ein. Und zwar sowohl in Vorträgen zu Ernährung als auch praktisch, um in Bewegung zu kommen und zu bleiben.

Fremdsprachen gehören schon immer zu den „Klassikern“ bei der VHS. In einigen Kursen können noch Teilnehmer aufgenommen werden. Die Sprachen wie Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch und Niederländisch warten auf interessierte Teilnehmende. Ganz neu in diesem Semester ist ein „English-Business Kurs for Beginners A1/A2“, der zweimal wöchentlich angeboten wird. „Teilnehmer, die ihre Englischkenntnisse für den Beruf gezielt erweitern möchten, sind hier genau richtig,“ so Manuela Sieland, Leiterin der VHS.

Neben Office-Anwendungen und künstlicher Intelligenz ergänzt der Bereich EDV und Beruf das Programm um neue Angebote wie den „Bewerbungscheck“ oder auch „Gewaltfreie Kommunikation“. Dies sind nur zwei der Highlights in dieser Sparte.

Auch die Vorträge VHS.Wissen.Live, die in Kooperation mit weiteren Volkshochschule durchgeführt werden, bieten jede Menge interessanter Themen bis ins Wohnzimmer: „Zwischen Zöllen und Zeitenwende“ und „Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne“ bieten spannende virtuelle Reisen u.a. in die Hamburger Kunsthalle oder in die Pinakothek nach München.

„Mit dieser Vielfalt trägt die Volkshochschule wesentlich dazu bei, Lebensqualität, Teilhabe und Zukunftschancen in Bergkamen zu stärken“, ist sich Manuela Sieland sicher. „So wird lebenslanges Lernen auch im ländlichen Raum wohnortnah möglich.“

Das komplette Programm ist online unter [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de) zu finden oder im Programmheft, das an den bekannten Stellen im Stadtgebiet ausliegt.

Weitere Informationen und Anmeldungen sind jederzeit online möglich. Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-284952 oder 284954, sowie per E-Mail unter [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de) oder persönlich entgegen.

---

# Noch freie Plätze: Pilates für Männer ab 50 Plus in der VHS Bergkamen

Die Volkshochschule Bergkamen bietet in ihrem Gesundheitsprogramm an der Lessingstraße 2, ab dem 29. Januar 2026 einen „Pilates-Kurs speziell für Männer ab 50 Jahren“ an. Das Angebot richtet sich an Männer, die ihre Beweglichkeit, Kraft und Körperhaltung verbessern und gleichzeitig etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

Pilates ist ein ganzheitliches Training, das insbesondere die Tiefenmuskulatur stärkt, die Wirbelsäule stabilisiert und die Körperwahrnehmung fördert. Der Kurs ist auf die Bedürfnisse von Männern in der zweiten Lebenshälfte abgestimmt und eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für Teilnehmende mit ersten Trainingserfahrungen. Die Übungen werden kontrolliert und gelenkschonend ausgeführt.

**Kursnummer: 3204**

Pilates für den Mann 50 Plus

Leitung: Herr Martin Weber

Datum: 29. Januar 2026

Zeit: 11:15 – 12:15 Uhr

Ort: VHS Bergkamen, Lessingstraße 2 in 59192 Bergkamen

Kosten: 81,10 Euro

Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de). Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-2853002 oder 2853001, sowie per E-Mail unter [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de) oder persönlich entgegen.

---

# **Zusätzlicher Line Dance-Kurs an der Volkshochschule Bergkamen aufgrund hoher Nachfrage**

Die Volkshochschule Bergkamen bietet aufgrund der großen Nachfrage nach einem Line-Dance Kurs einen weiteren Kurs in Oberaden an. Der Line-Dance-Kurs startet ab 27.01.2026 von 18.00 – 19.30 Uhr im Fröbelhaus (ehemalige Alber-Schweitzer-Schule) und lädt alle Tanzbegeisterten und Neugierige zum Mitmachen ein. Line Dance bedeutet Lebensfreude pur: Getanzt wird in Reihen und Formationen zu abwechslungsreicher Musik – von Country über Pop bis hin zu modernen Rhythmen. An 20 Kursabenden lernen Sie Schritt für Schritt einfache Choreografien, die ohne Tanzpartner getanzt werden können. Der Kurs eignet sich für Anfänger\*innen ebenso wie für Wiedereinsteiger\*innen, die Spaß an Bewegung, Musik und Gemeinschaft haben.

Die Kursgebühr beträgt 100,– Euro.

Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de). Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-2853001 oder 2853002, sowie per E-Mail unter [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de) oder

persönlich entgegen.