

# Köstliche Vielfalt auf indische Art erleben: Freie Plätze im Kochkurs an der VHS Bergkamen

Die Volkshochschule Bergkamen lädt alle Feinschmecker und Kochbegeisterten zu einem einzigartigen Kochkurs Ende September ein. Erleben Sie eine kulinarische Reise nach Indien und entdecken Sie die Geheimnisse dieser vielfältigen Küche. Der Kurs ist ideal für alle, die ihre Kochkünste erweitern und etwas über das Land erfahren möchten.

## Eine kulinarische Reise nach Indien

Lernen Sie die Vielfalt und den Geschmack der indischen Küche kennen. Dieses Seminar bietet vier inspirierende Stunden mit nützlichen Kochtipps und spannenden Gerichten, bestehend aus Reis, Fladenbrot, Gemüse, Joghurt, Linsen, Chicken und dem bedeutenden Gewürz Curry. Am Ende des Kurses genießen wir gemeinsam die zubereiteten Köstlichkeiten.

### **Kursnummer: 3502**

Leitung: Frau Regina Gurram

Datum: 23. September 2025

Zeit: 18:00 – 21:45 Uhr

Ort: Fröbelhaus, Lehrküche

Kosten: 15 Euro, zzgl. 12,- EURO Lebensmittelumlage. Diese ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.

Hinweis: Bitte bringen Sie zwei Trockentücher, Spültuch, Schürze, Vorratsdosen, ein scharfes Messer und etwas zu trinken mit.

Weitere Informationen und Kursinhalte können Sie aus der Homepage der VHS Bergkamen unter <https://vhs.bergkamen.de> entnehmen. Dort können Sie sich auch bequem online anmelden.

Gerne berät Sie das VHS-Team auch persönlich und nimmt 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 02307/284 953 und 284 955 entgegen.

---

# **Entspannt in die digitale Welt mit der Volkshochschule Bergkamen: Von Windows bis Smarthome**

Die Volkshochschule Bergkamen bietet ein praxisnahes, mehrstufiges Kursprogramm rund um PC-Grundlagen, Office-Anwendungen, Internetnutzung und moderne Vernetzung. Ziel ist es, Teilnehmenden sichere, selbstständige Nutzung moderner Technik zu ermöglichen – vom ersten Einschalten bis hin zu smarten Heimfunktionen.

In einer zunehmend digitalen Gesellschaft ist technisches Grundwissen entscheidend. Die Kurse richten sich daher sowohl an Anfängerinnen und Anfänger als auch an Teilnehmende, die vorhandene Kenntnisse vertiefen möchten. Die Inhalte sind so konzipiert, dass sie aktuelle Technologien widerspiegeln und die Teilnehmer in überschaubaren Lerngruppen den sicheren Umgang mit digitalen Geräten üben können. In folgenden Kursen sind aktuell noch Plätze frei:

5100 – Lernen Sie Ihren PC kennen – PC-Grundlagen

Grundlagen des PC-Einstiegs, Bedienung, Internetnutzung; individuelle Interessen der Teilnehmenden stehen im

Vordergrund.

Der Kurs beginnt am 11.09. und findet 11 mal von 9.00 bis 10.30 Uhr in der VHS Bergkamen statt. Die Kursgebühr beträgt 110,- Euro.

#### 5101 – PC-Grundlagen II

Vertiefung der Grundlagen (5100) mit Fokus auf Office- und Windows-Funktionen; Explorer, Mail, Word, Excel; Internetauftritt, Sicherheit, Smartphone-Einbindung, Videocalls, Synchronisieren von Kontakten/Terminen, Microsoft-Konto-Verwaltung; Einführung in Netzwerke und Smarthome (Beispiele: Energieeinsparung durch smarte Heizung).

Der Kurs beginnt am 11.09. und findet 11 mal von 10.45 bis 12.15 Uhr in der VHS Bergkamen statt. Die Kursgebühr beträgt 110,- Euro.

#### 5115 – Android-Smartphone und Tablet

Grundlegende Funktionen von Android-Smartphones/Tablets, Bedienung, Einstellungen, Apps/Appstore; Sicherheitsthemen; Internetnutzung, Mail/WhatsApp.

Der Kurs beginnt am 11.09. und findet dreimal von 18:30 bis 20:00 Uhr in der VHS Bergkamen statt. Die Kursgebühr beträgt 30,- Euro.

Hinweis: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich Ein eigenes Android-Gerät sowie das passende Ladegerät sollten die Teilnehmer mitbringen.

Weitere Informationen und Kursinhalte können Sie der Homepage der VHS Bergkamen unter <https://vhs.bergkamen.de> entnehmen. Dort können Sie sich auch bequem online anmelden. Gerne berät Sie das VHS-Team auch persönlich und nimmt 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 02307/284 952 und 284

# **Noch freie Plätze: Yoga & Pilates am Vormittag in der VHS Bergkamen**

Die Volkshochschule Bergkamen bietet im Fröbelhaus (ehemalige Albert-Schweitzer-Schule) ab dem 10. September 2025 einen neuen Kurs „Yoga & Pilates am Vormittag“ an. Der Kurs läuft bis zum 3. Dezember 2025 und findet an 11x Terminen jeweils mittwochs statt.

Die Kombination aus Yoga und Pilates stärkt den Körper, fördert Beweglichkeit und sorgt für mehr Gelassenheit im Alltag. Gezielte Pilates Übungen kräftigen und dehnen besonders die Wirbelsäule und verhelfen so zu einer gesunden Körperhaltung. Die Yoga-Atemübungen und Meditation beruhigen und entspannen den Geist und führen zu innerer Ruhe. Der Kurs richtet sich an Anfänger\*innen ebenso wie an Teilnehmende mit Vorerfahrung.

Die Kursgebühr beträgt 41,- 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 02307-284952 oder 284954, sowie per E-Mail unter [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de) oder persönlich entgegen.

---

# **Line Dance – Jetzt noch freie Plätze bei der VHS Bergkamen!**

Die Volkshochschule Bergkamen lädt alle Tanzbegeisterten und Neugierigen ab 08.09.2025 von 18:30 – 20.00 Uhr in das Fröbelhaus (ehemalige Albert-Schweitzer-Schule) in Oberaden, zum besonderen Kurs „Line Dance“ 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 10 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 50 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 02307-284952 oder 284954, sowie per E-Mail unter [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de) oder persönlich entgegen.

---

**Volkshochschule Bergkamen  
gratuliert den Absolventinnen  
und Absolventen im zweiten**

# Bildungsweg Schulabschluss

zum



Die erfolgreichen Absolventinnen und Absolventen des VHS-Schulabschlusskurse. Foto: VHS Bergkamen

Die Absolventinnen und Absolventen der Abendlehrgänge erzielten eine beeindruckende Vielfalt an Abschlüssen: Sieben Teilnehmer erreichten den Ersten Schulabschluss, fünf den Mittleren Schulabschluss, und einer erhielt den Mittleren Schulabschluss mit Qualifikationsvermerk (Q-Vermerk). Letzterer eröffnet ihm den Zugang zu weiterführenden Bildungseinrichtungen wie Gymnasien oder Fachoberschulen. Besonders erfreulich ist, dass viele Teilnehmende, neben Berufstätigkeit und Familienarbeit, nach ihrem ersten Erfolg den Ehrgeiz entwickelten, weitere Abschlüsse anzustreben.

Thomas Lackmann, stellvertretender VHS-Leiter, unterstrich die hohe Motivation der Teilnehmenden: „Es ist nie zu spät, noch einmal durchzustarten!“.

Ein wichtiger Schlüssel zum Erfolg waren die engagierten Lehrkräfte. Sie unterstützten die Teilnehmenden nicht nur fachlich, sondern auch in persönlichen und sozialen Herausforderungen, wodurch nachhaltige Lernerfolge ermöglicht wurden.

Die Abschlussfeier war ein würdiger Abschluss eines intensiven Weges und zugleich der Startschuss für neue Lebensabschnitte. Am 01.09.2025 beginnen die neuen Kurse. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Herrn Thomas Lackmann, Lehrgangsleiter, Tel.: 02307/284955, E-Mail: t.lackmann@bergkamen.de.

---

# **VHS            Bergkamen            bietet Schulabschlüsse nach Klasse 9 und 10**

Die Schulabschlüsse bieten jungen Menschen wichtige Grundlagen für ihren weiteren Bildungsweg – sei es für eine berufliche Ausbildung oder den Besuch weiterführender Schulen.

Möglich ist der Erwerb des Ersten Schulabschlusses (ESA) und des Mittleren Schulabschlusses (MSA).

Die Teilnahme an den Schulabschlüssen steht sowohl Schülerinnen und Schülern der allgemeinbildenden Schulen als auch externen Bewerberinnen und Bewerbern offen.

Die staatlich anerkannten Abendlehrgänge beginnen nach den Sommerferien und enden vor den Sommerferien des Folgejahres

mit den Abschlussprüfungen.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Herrn Thomas Lackmann, Stellvertretender Leiter der Volkshochschule, Tel.: 02307/284955, E-Mail: t.lackmann@bergkamen.de.

## Neues VHS-Programm für das 2. Halbjahr 2025: Bildung für alle – lebendig, vielfältig, nah



Ab sofort, liegt das neue Programm der Volkshochschule

Bergkamen an den bekannten Stellen im Stadtgebiet aus. Wer lieber online in den rund 170 Kursen und Vorträgen stöbern möchte, kann das unter der Internetadresse [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de).

Das zweite Halbjahr beginnt am 08.09.2025 mit Ausnahme der Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen und der Integrationskurse, die direkt nach den Sommerferien am 01.09.2025 beginnen.

Auch im Herbstsemester 2025 präsentiert sich die Volkshochschule Bergkamen als vielseitiger Lern- und Begegnungsort für alle Generationen. Das neue Programmheft bietet eine breite Palette an Kursen, Vorträgen und Veranstaltungen – engagiert, aktuell und inspirierend.

Besonders herauszuheben ist im Fachbereich 1 Politik, „Gesellschaft und Ökologie“ der Vortrag von Dr. Eugen Drewermann zum Thema „Wie wir die Welt sehen – alles ist Gnade“. Dr. Drewermann hält den Vortrag am 30.09.25, 19.00 Uhr, im „studio theater“ der Stadt Bergkamen. Er erhebt dafür kein Honorar, deshalb ist der Besuch der Veranstaltung kostenfrei. Allerdings ruft er zu einer Spende für einen gemeinnützigen Zweck in Bergkamen auf.

Ein weiteres Highlight wird die Ausstellung zum Leben und Werk von Dietrich Bonhoeffer, die vom 04. bis 28. November in der VHS zu sehen sein wird. Am 4. November wird die Ausstellung von dem Diplom-Journalisten Uwe Schulz mit einem Vortrag eröffnet.

Außerdem gibt es noch weitere interessante Vorträge, wie zum Beispiel zum Thema künstliche Intelligenz „Macht KI uns dumm?“ oder einen Vortrag zum Thema Finanzen „Wie Frauen an der Börse investieren sollten“.

Im Kreativbereich sind die beliebten Tanzkurse wieder im Programm sowie eine Vielzahl von kunsthistorischen Vorträgen, die online angeboten werden. Exkursionen zur Fotopraxis runden

das Angebot in diesem Programmbereich ab.

Im Fachbereich 3 „Gesundheit“ mit dem Motto „VHS macht gesünder“ lädt die Volkshochschule Bergkamen dazu ein, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Ob Yoga, Rückenschule, Ernährung, Achtsamkeit oder Bewegungskurse – der Fachbereich Gesundheit bietet viele Möglichkeiten, aktiv etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun. Ziel ist es, gesundheitsbewusstes Verhalten zu fördern und präventive Angebote zugänglich zu machen – für Menschen jeden Alters und Fitnessgrades. Hierfür werden viele unterschiedliche Entspannungs-, Fitness- und Bewegungskurse angeboten.

Interessante Vorträge zum Thema „Essen für die Gesundheit – Nahrung als Medizin“, „Chronische Erschöpfung“, „Den Körper selbst entgiften“ und einiges mehr vervollständigen hier den Fachbereich Gesundheit.

Des Weiteren wird auch wieder gekocht in der Lehrküche der VHS Bergkamen: „Da Summa is umma – Herbstliche Gaumenfreuden!“, „Wintervorbereitung mit alpiner Soulfoodküche“, „Indische, vegetarische Küche: Dal“, „Indische Küche: Curry einfach & lecker“.

Neu im Programm sind verschiedene Getränke -Tastings wie z.B. „Tauchen Sie ein in die Welt des Gins“, „Winterzeit ist Rotweinzeit“ und unterschiedliche „Whisky – Tastings“ runden das kulinarische Bildungsangebot ab. In diesen Seminaren steht nicht nur die geschmackliche Reise sondern auch die Einblicke in die verschiedenen Regionen, Länder und Kulturen im Fokus.

Im Fachbereich 4 „Fremdsprachen“ können Sie Arabisch, Spanisch für Anfänger und Fortgeschrittene belegen, Englisch auf unterschiedlichen Niveaustufen vertiefen und wenn Sie Vorkenntnisse in Französisch mitbringen, können Sie bei der VHS Bergkamen weiter lernen.

Der Fachbereich 5 „EDV und Beruf“ ist breit aufgestellt. Angefangen bei Grundlagenkursen für Windows 11, Word, Excel

sowie weitere PC-Grundlagenkurse. Mit den anschließenden Aufbaukursen können die Kenntnisse weiter aufgebaut werden. Weiter gehts mit „Paypal“, „Online-Banking“, „Android-Smartphone und Tablet“, „Fritzbox: Der Weg zu einem optimierten Netzwerk für zu Hause“ und einiges mehr. Eine ganze Reihe von EDV- Seminaren geben einen Überblick wie KI (künstliche Intelligenz) z.B. im Alltag und im Beruf genutzt werden kann. Somit gibt es Einführungskurse in die KI-Welt in Präsenz aber auch online bis hin zu Fortgeschrittenen-Kurse, in denen KI als Assistenz im Büromanagement, als Fotograf oder für Designs, Videos und Social Media eingesetzt werden kann.

Und für diejenigen, die einen Schulabschluss nachholen oder verbessern wollen, gibt es Lehrgänge für den Ersten Schulabschluss (vormals HSA 9) und den Mittleren Schulabschluss (vormals Fachoberschulreife). Es gibt noch freie Plätze. Um daran teilnehmen zu können, müssen Sie das 17. Lebensjahr vollendet haben, die 10-jährige Schulpflicht erfüllt haben. Des Weiteren sollten die Teilnehmenden über gute Deutschkenntnisse verfügen und Englisch Grundkenntnisse mitbringen. Interessenten können den Lehrgangsleiter Thomas Lackmann, Tel.: 02307/284955, kontaktieren.

Nicht unerwähnt bleiben sollte vhs.wissen live, das digitale Wissenschaftsprogramm. Welches einen Zugang zu spannenden und aktuellen Vorträgen bietet und online zu Hause verfolgt werden kann. Nach der Anmeldung bei der VHS Bergkamen erhalten Sie den Link zu den Livestreams. Für weitergehende Fragen melden Sie sich einfach beim VHS-Team.

Die Volkshochschule Bergkamen freut sich auf ein lebendiges und erkenntnisreiches Semester mit vielen neuen und bekannten Gesichtern.

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 02307-284952 oder 284954, sowie per E-Mail unter [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de) oder

persönlich entgegen.

---

# **Wegen hoher Nachfrage nochmals im VHS-Programm: Kurs für Neueinsteiger 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 26.06.25 und findet dreimal donnerstags in der Zeit von 10:45 bis 12:15 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 die 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 02307/284 952 und 284 954 entgegen.

---

# **Noch freie Plätze für die VHS-Schulabschlüsse nach Klasse 9 und 10**

Die Schulabschlüsse bieten jungen Menschen wichtige Grundlagen für ihren weiteren Bildungsweg – sei es für eine berufliche Ausbildung oder den Besuch weiterführender Schulen.

Erster Schulabschluss (ESA): Dieser Abschluss, der in der Regel nach Klasse 9 erreicht wird, ist Voraussetzung für viele duale Ausbildungen und berufsvorbereitende Maßnahmen.

Mittlerer Schulabschluss (MSA): Der Schulabschluss nach Klasse 10 eröffnet darüber hinaus die Möglichkeit, eine Fachoberschulreife zu besuchen bzw. zu erwerben.

Die Teilnahme an den Schulabschlüssen steht sowohl Schülerinnen und Schülern der allgemeinbildenden Schulen als auch externen Bewerberinnen und Bewerbern offen.

Die staatlich anerkannten Abendlehrgänge beginnen jeweils nach den Sommerferien und enden vor den Sommerferien des Folgejahres mit den entsprechenden zentral organisierten, standardisierten Abschlussprüfungen.

„Ein Schulabschluss ist der erste große Meilenstein in der Bildungsbiografie eines jungen Menschen. Wir ermutigen alle, diese Chance zu nutzen und sich frühzeitig anzumelden“, betont Thomas Lackmann von der Volkshochschule Bergkamen.

Sind Sie interessiert? Dann melden Sie sich bitte bei Herrn Thomas Lackmann, Stellvertretender Leiter der Volkshochschule, Tel.: 02307/284955, E-Mail: [t.lackmann@bergkamen.de](mailto:t.lackmann@bergkamen.de).

Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Bildungsweg zu begleiten und Ihnen dabei zu helfen Ihre Ziele zu erreichen.

---

# **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. Juni 2025 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 Glückhormone 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 7 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 02307-284952 oder 284954, sowie per E-Mail unter [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de) oder persönlich entgegen.

---

# **Noch freie Plätze für den VHS-Kurs „chronische Erschöpfung**

Viele Menschen fühlen sich dauerhaft müde, energielos und antriebslos – ohne klare medizinische Ursache. Die sogenannte chronische Erschöpfung ist ein Zustand, der das Leben stark einschränken kann. Die Volkshochschule Bergkamen greift dieses aktuelle Thema in einem Kurs „chronische Erschöpfung“ auf, der am Freitag, den 13.06.2025 von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr online stattfindet.

Im Kurs „Chronische Erschöpfung“ erhalten die Teilnehmer fundiertes Wissen über die möglichen Hintergründe, Auswirkungen und praktischen Bewältigungsstrategien dieses oft unterschätzten Leidens. Der Kurs vermittelt nicht nur theoretisches Wissen, sondern legt großen Wert auf Erfahrungsaustausch, Selbstreflexion und alltagstaugliche Methoden zur Stabilisierung der psychischen und physischen Gesundheit.

Die Kursgebühr beträgt 12 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 02307-284952 oder 284954, sowie per E-Mail unter [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de) oder persönlich entgegen.