

1. Halbjahr 2024



Bildungsprogramm



RUHRWERKSTATT
KULTUR - ARBEIT IM REVIER E.V.



Miet mich!

Sie benötigen Platz für Veranstaltungen,
Tagungen, Fortbildungen und mehr.

Wir bieten ihnen verschiedene Tagungsräume
mit variabler Ausstattung und moderner Technik
an unseren Standorten Max Planck Ring 66a
und Grevenstraße 36 in Oberhausen.

Sprechen sie uns an:

Ralf Langnese

Telefon: 0208-857 56 45

E-Mail: ralf.langnese@ruhrwerkstatt.de

2 www.bildungswerk-ruhrwerkstatt.de

Kursprogramm 2024

1. Halbjahr

Sehr geehrte Kundinnen und Kunden des Bildungswerks RUHRWERKSTATT,

im vergangenen Halbjahr haben wir begonnen, unser Bildungsangebot neu zu justieren. Unter dem Motto „Neue Wege weiter gehen“ setzen wir mit dem vorliegenden Programm dies fort.

Der Bereich Digitales und Medien baut den Schwerpunkt Medienkompetenz mit Workshops zu Fake News und Künstlicher Intelligenz weiter aus. Ältere Semester haben im Kursformat „Digitale Alltagshelfer“ die Möglichkeit die Anwendungen ihres Smartphones oder Tablet effektiver zu nutzen und Apps kennenzulernen, die sie im täglichen Leben unterstützen.

Mit dem Medium Film setzen wir einen weiteren Aspekt in unserem Programm. Im Seminar „Erinnerungssequenzen“ können Homevideos digitalisiert und bearbeitet werden. Das Seminar „Handyfilme filmischer machen“ setzt sich mit der Kunstfertigkeit auseinander, einen selbstgedrehten Film unter dramaturgischen Gesichtspunkten zu gestalten.

Im Bereich Sprachen konnten bereits im vergangenen Halbjahr wieder Italienischkurse angeboten werden. Diese Formate werden nun noch um einen Anfängerkurs ergänzt. Zudem halten wir weitere spannende Angebote in den Fremdsprachen Englisch, Französisch und Niederländisch bereit. Lernende der Niveaustufen A1 bis B1 finden hier sicherlich das passende Kursformat. Für Deutsch-Lernende bieten wir überdies Integrationskurse und Kurse zur berufsbezogenen Deutschsprachförderung bis zum Niveau C1.

Die noch neue Rubrik Gesellschaft und Kultur wird in 2024 weiter mit Leben gefüllt. Hier finden Sie unter anderem Veranstaltungen zu Themen der Nachhaltigkeit wie z.B. eine Baum- und Kräuterwanderung im Ruhrpark oder vegane und vegetarische Kochworkshops mit Wildkräutern.

Die Veranstaltungsreihe „Blickpunkt Kultur“ widmet sich auch im neuen Jahr Besuchen verschiedener Kulturstätten wie dem Theater Oberhausen. Außerdem wird es einen interessanten Besuch der Kurzfilmtage Oberhausen geben, der einen exklusiven Einblick in das Event gewährt. Wer selbst künstlerisch und nachhaltig tätig sein möchte, dem seien unsere neuen Kreativ-Workshops ans Herz gelegt. Hier kann man mit Naturmaterialien Pigmente, Farben und Tinten herstellen. Weitere Kurse und Workshops befassen sich mit dem Portraitzeichnen und der Acrylmalerei.

Last, but not least birgt die Rubrik Gesundheit-Bewegung-Entspannung ein abwechslungsreiches Programm. Neben den bekannten Gymnastikangeboten freuen wir uns, endlich wieder vielfältige Wasserkurse für Erwachsene sowie Schwimmkurse für Kinder anbieten zu können. Den Yoga Bereich haben wir sowohl für ältere Teilnehmende, als auch für jüngere Menschen erweitert. Tai Chi Chuan wird neu im Kursprogramm angeboten.

Unsere Gesundheitsangebote richten den Fokus auf das Miteinander in der Gruppe und schaffen Raum für regelmäßige Aktivität, die darauf abzielt die körperliche Fitness zu verbessern, die Gesundheit zu fördern und neue Bildungsmöglichkeiten zu schaffen. Wir möchten Ihnen helfen, ein gesundes ausgewogenes Leben zu führen, das sowohl das körperliche als auch das geistige Wohlbefinden fördert.

Unser Kursprogramm wird auch während des 1. Halbjahrs stetig durch neue Formate und Angebote ergänzt. Deshalb lohnt sich auch immer ein Blick auf unsere Homepage oder in unsere Socialmedia-Kanäle.

Wir sind für Sie da und freuen uns, Sie schon bald wieder im Bildungswerk der RUHRWERKSTATT begrüßen zu dürfen.

Ihr Bildungswerkteam

Das BILDUNGSWERK RUHRWERKSTATT ist seit 1982 ein verlässlicher Weiterbildungspartner in Oberhausen und der Region. Dabei sind wir bestrebt, unser Weiterbildungsangebot auf Ihre Wünsche abzustimmen und mit neuen Ideen Impulse für ein lebenslanges Lernen zu geben.

Ihre Meinung ist uns wichtig

Als zertifizierte und nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen anerkannte Weiterbildungseinrichtung haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, die Qualität unseres Angebotes stetig weiter zu verbessern. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten dazu die Gelegenheit, im Rahmen einer standardisierten Kundenbefragung das Anmeldeverfahren, das Programmheft und natürlich den absolvierten Kurs zu bewerten.

Das Bildungswerkteam

Leitung Bildungswerk

Ralf Langnese
Telefon: 0208 85756-45
E-Mail: ralf.langnese@ruhrwerkstatt.de



Verwaltung und Sekretariat, Anmeldung

Telefon: 0208 85756-40
E-Mail: bildungswerk@ruhrwerkstatt.de

Diana Hoffmann



Mona Franz



Gesundheit - Bewegung - Entspannung, Kinderförderung

Telefon: 0208 85756-43

Nadine Benninghoff
E-Mail: nadine.benninghoff@ruhrwerkstatt.de



Daniel Ohm
E-Mail: daniel.ohm@ruhrwerkstatt.de



Gesellschaftliche Integration und Sprachförderung Deutsch

Thomas Höller
Telefon: 0208 85756-49
E-Mail: thomas.hoeller@ruhrwerkstatt.de



Berufliche Bildung, Digitalität, Sprachen, Kultur und Gesellschaft

Sandra van de Straat
Telefon: 0208 85756-44
E-Mail: sandra.van-de-sstraat@ruhrwerkstatt.de



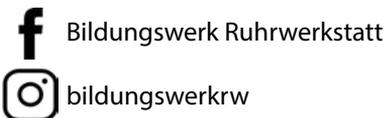
Kultur und Gesellschaft

Artur Sotula
Telefon: 0208 85756-47
E-Mail: artur.sotula@ruhrwerkstatt.de



Öffnungszeiten Büro

Mo. - Do. 09.00 - 12.00 Uhr
Mo. - Mi. 14.00 - 16.30 Uhr



Inhalt

Fördermöglichkeiten	12
Bildungsscheck	12
Berufliche Bildung	14
In-House-Schulungen.....	14
Kooperation mit der Bildungsakademie BiS in Wuppertal	14
Bildungsurlaub	15
Work Life Balance	15
Beruf und Alltag bewältigen Stressbewältigung und Stressabbau mit Qi Qong und Tai Chi Chuan	15
Digitales und Medien	16
Ein Kessel Buntes – Office-Anwendungen für Texte, Tabellen und Präsentationen	16
Digitale Alltagshelfer für Seniorinnen und Senioren – Workshop.....	17
Gefahren im Internet - Sicherheitsberatung in Kooperation mit der Polizei Oberhausen	17
Fake News - Umgang mit digitaler Desinformation - Workshop	18
Künstliche Intelligenz – Workshop.....	18
Erinnerungssequenzen - Eine Anleitung zum Home- Movie - Workshop	19
Handyfilme „filmischer“ machen - Workshop.....	19
Sprachen	20
Englisch	20
Kursangebote für Best Ager	20
Get In Touch - Englisch für Best Ager - Anfängerkurs mit ersten Vorkenntnissen A1.2	20
Step By Step – Englisch für Best Ager A2.1	20
Let`s Go On Holiday - Englisch für Best Ager A1.....	21
Let`s Talk – Englisch für Best Ager A2/B1	21
Kursangebote für Wiedereinsteiger.....	22
A New Start – Refresher A1/A2.....	22
Brush Up – Refresher A2/B1.....	22
Let`s Go On Holiday– Refresher A2.....	22
Specials	23
„I Was On The Point To Say...“ Workshop an einem Samstagvormittag – A2 Workshop.....	23
Once A Month – Refresh Your English On Saturday Mornings – A2/B1	23
Talktime Sprachcafé	24
Niederländisch	24
Niederländisch „Absolut Beginner“-Stap I.....	24
Niederländisch mit geringen Vorkenntnissen A1-Stap II.....	25
Niederländisch mit ersten Vorkenntnissen A1.2-Stap III	25

Niederländisch für Lerner mit Vorkenntnissen – A2	25
Italienisch	26
Italienisch - absolute Anfänger und Anfängerinnen	26
Italienisch mit geringen Vorkenntnissen A1.1	26
Italienisch mit Vorkenntnissen A2 - Auffrischkurs	26
Französisch	27
Rendez-vous français du vendredi Niveau avancé – Französisch für Lernende mit Vorkenntnissen – A2	27
Deutsch	27
Deutsch in Alltag und Beruf B1	27

Gesellschaft und Kultur **30**

Urban Gardening	30
Exkursionen zum Projekt Essbare Stadt Oberhausen	30
Tipps für Hobbygärtner: Aussaat und Anzucht -Standort Max-Planck-Ring 66a	30
Tipps für Hobbygärtner: Hochbeet und Bewässerung- Standort LVR Industriemuseum Antony-Hütte	31
Führung ALTMARKTgarten Oberhausen	31
Kräuter und Wildkräuter Workshops	32
Frühjahrskur mit Wildkräutern - Workshop	32
Kochen mit Wildkräutern -Ein vegetarisches Frühlingsmenü Workshop	32
Kochen mit Wildkräutern- Ein veganes Sommermenü Workshop	33
Exkursionen in den Ruhrpark Oberhausen	33
Essbare Wildkräuter in der Nachbarschaft - Kräutertour	33
Gutes vom Baum - Baumführung	34
Kulturelle Bildung	34
Portrait zeichnen	35
Grundlagenworkshop Acrylmalerei	35
Farben und Pigmente aus Erde und Steinen- Workshops	36
Kreativwerkstatt Acryl und Zeichnen- Workshop	36
Farben und Tinte aus Küchenmaterialien- Workshops	37
Blickfeld Kultur	37
Gedenkhalle Oberhausen	37
Theater Oberhausen	38
Internationale Kurzfilmtage Oberhausen	38
Kultur – Sommer 2024 Open Air - Konzerte am Bildungswerk RUHRWERKSTATT	39
RJAZZ – die besondere Konzertreihe	39

Kooperation Familienzentrum der RUHRWERKSTATT **41**

Gemeinsam Gesund - Gesundheitsförderung von Alleinerziehenden	41
---	----

Kurse im Bereich der Bewegungsförderung für Kinder	44
Wassergewöhnung.....	44
Wasserbewältigung.....	44
Seepferdchen.....	45
Schwimm- und Wasserspaß I.....	45
Schwimm- und Wasserspaß II.....	45
Gesundheit – Bewegung – Entspannung	46
Wassergymnastik.....	46
Wassergymnastik.....	47
Wassergymnastik.....	48
Aqua Specials.....	48
Aqua ZUMBA®.....	48
Gleichgewicht und Sturzprophylaxe.....	49
Fit bis ins hohe Alter.....	50
Rücken – Aktiv– bewegen statt schonen.....	51
Wirbelsäulenschonende Gymnastik für Alle.....	51
Wirbelsäulengymnastik.....	51
Bodystyling.....	52
Functional Training.....	52
Body Workout und starker Rücken.....	53
ZUMBA® Fitness.....	54
JUMPING® Fitness.....	55
Yoga für ältere Teilnehmende.....	56
Yoga Einsteigerkurs für ältere Teilnehmende.....	56
Faszienyoga für Fortgeschrittene.....	57
Rückenyoga und Entspannung.....	57
Pilates am Morgen.....	58
Pilates am Morgen für ältere Erwachsene.....	58
Tai Chi Chuan.....	59
Teilnahmebedingungen.....	60
Kooperationen.....	61
Veranstaltungsorte.....	61
Kursleitung.....	62
Impressum.....	72

Fördermöglichkeiten

Bildungsscheck

Mit dem Bildungsscheck NRW unterstützt die Landesregierung weiterhin Anstrengungen zur beruflichen Weiterbildung in kleinen und mittleren Unternehmen.

Es gilt beim Bildungsscheck NRW:

- Die Kosten für berufliche Weiterbildungen, die fachliche Kompetenzen und Schlüsselqualifikationen vermitteln, werden bis zur Hälfte mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds gefördert.
- Die maximale Förderhöhe bleibt bei 500,-€.
- Der Bildungsscheck wird nach einer Beratung in einer Bildungsscheckberatungsstelle ausgegeben.
- Es gibt zwei Zugänge: den individuellen Zugang und den betrieblichen Zugang.
- Die Beschäftigten müssen in Nordrhein-Westfalen wohnen oder arbeiten.
- Der Arbeitgeber (Betrieb) darf i. d. R. höchstens 249 Beschäftigte haben.

Was ist zu beachten?

- Beschäftigte und Berufsrückkehrende können jährlich einen Bildungsscheck im individuellen Zugang erhalten (bisher alle zwei Jahre).
- Selbstständige können ebenfalls jährlich einen Bildungsscheck im individuellen Zugang erhalten.
- Das zu versteuernde Jahreseinkommen darf i. d. R. 40.000 € nicht überschreiten (80.000 € bei gemeinsamer Veranlagung).
- Es werden neue Formen der Weiterbildung wie z. B. onlinebasierte Fortbildungen (z. B. Webinare) und E-Learning in beiden Zugängen gefördert. Es werden innerbetriebliche Seminare (Inhouse-Seminare) im betrieblichen Zugang gefördert.

Um einen Bildungsscheck zu erhalten, müssen Sie immer eine **Beratung** durch eine offizielle Beratungsstelle in Anspruch nehmen. In Oberhausen erfolgt die Beratung durch die Volkshochschule Oberhausen.

Tel: 0208 82527-07

In der Beratung wird geprüft, ob die individuellen Fördervoraussetzungen vorliegen und ob die Fortbildung sowie die Bildungseinrichtung förderfähig sind. Bitte kümmern Sie sich rechtzeitig **vor der Anmeldung** zu einer Fortbildung um einen Bildungsscheck, da Sie für die Beratung einen Termin vereinbaren müssen. Aktuelle Informationen sowie eine Übersicht der Beratungsstellen finden Sie hier: www.weiterbildungsberatung.nrw/foerderung/bildungsscheck

Bildungsprämie

Von der Bildungsprämie können Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer profitieren, die mindestens 15 Stunden pro Woche erwerbstätig sind. Ihr jährlich zu versteuerndes Einkommen darf 20.000 € (bzw. 40.000 € bei gemeinsam veranlagten Personen) nicht überschreiten. Die Bildungsprämie kann alle zwei Jahre in Anspruch genommen werden. Um den Prämiegutschein zu bekommen, müssen Interessenten sich zuvor beraten lassen. Eine Liste der Beratungsstellen und alle wesentlichen Informationen finden Sie im Internet unter www.bildungspraemie.info.
Bildungsurlaub

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer haben für politische und berufliche Weiterbildung i. d. R. Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub im Kalenderjahr. Bildungsurlaub wird nicht auf den Erholungsurlaub angerechnet. Um Bildungsurlaub zu erhalten, muss dieser sechs Wochen vor Beginn des Seminars beim Arbeitgeber beantragt werden. Sollten Sie nach Ablauf von drei Wochen weder eine Zu- noch Absage erhalten haben, gilt die Freistellung als genehmigt. Detaillierte Informationen zum Bildungsurlaub finden Sie hier:

www.bildungsurlaub.de

Das Bildungswerk RUHRWERKSTATT ist als Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung in Nordrhein-Westfalen anerkannt.

Unter dem Reiter „Bildungsurlaub“ finden Sie unsere aktuellen Angebote (ab S.13).

Berufliche Bildung

In-House-Schulungen

Das BILDUNGSWERK RUHRWERKSTATT ist Partner und Dienstleister in der Personalentwicklung. Wir bieten Betrieben, Verbänden und Organisationen auf ihre Bedarfe und Strukturen zugeschnittene Angebote der beruflichen Weiterbildung, auch in Form von In-House-Schulungen. Mit unserem Pool an Referentinnen und Referenten entwickeln wir mit Ihnen passgenaue Veranstaltungsformate und Inhalte u.a. zu folgenden Themen:

- Office-Anwendungen
- Fremdsprachen
- Deutsch als Fremdsprache/Deutsch als Zweitsprache

Nutzen Sie die Möglichkeit der individuellen Beratung zur Planung Ihrer betrieblichen Weiterbildung:

Kontakt

Ralf Langnese
 Telefon: 0208 85756-45
 E-Mail: ralf.langnese@ruhrwerkstatt.de

Mit dem Bildungsscheck, finanziert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF), fördert das nordrhein-westfälische Arbeitsministerium die Beteiligung von Beschäftigten in kleinen und mittleren Betrieben an beruflicher Weiterbildung. Im Fokus stehen dabei vor allem Geringqualifizierte und weiterbildungsferne Beschäftigte.

Aktuelle Informationen zu den Fördermöglichkeiten erhalten Sie hier:

www.weiterbildungsberatung.nrw/foerderung/bildungsscheck

Kooperation mit der Bildungsakademie BiS in Wuppertal

Fortbildungsangebote und Seminare bieten wir Ihnen in Kooperation mit der **Bildungsakademie BiS in Wuppertal** an.

Das BiS bietet Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte der Kinder- und Jugendhilfe, des Gesundheitswesens sowie der schulischen und außerschulischen Bildung an.

Die Bildungsakademie finden Sie auf der Website www.bis-akademie.de/index.php. Das Programm mit all seinen Angeboten und Anmeldeformularen ist unter dem Punkt „Programm“, die Teilnahmebedingungen sind unter „Impressum“ zu finden.

Bildungsurlaub

Work Life Balance

Kursnummer 904



Der moderne Mensch steht vor der Herausforderung authentisch und ganz er selbst zu bleiben, sich gleichzeitig den stetigen Veränderungen des Lebens anzupassen und sich immer wieder neu zu erfinden. Dieser Widerspruch kann belastend sein. Deshalb macht es Sinn sich von Zeit zu Zeit mit seiner körperlichen, mentalen und emotionalen Identität auseinanderzusetzen. Wer nicht zum Spielball äußerer Verhältnisse werden möchte, muss sich selbst kennenlernen.

In diesem Bildungsurlaub trifft Autogenes Training auf Kreatives Schreiben, Progressive Muskelrelaxation auf Biografisches Erzählen. Unser Körper ist Speicher unserer lebenslangen Erfahrungen. Selbstwahrnehmung beginnt deshalb mit der Wahrnehmung des eigenen Körpers. Ebenso widmen wir uns in diesem Kurs unseren Gedanken und Gefühlen, unseren Wünschen, Erwartungen und Selbstverständnissen.

Kurs	Mo. - Fr. 09.00 - 16.00 Uhr 09.10. - 13.10.2024 5 x 8 UStd.
Preis	260,00 €
Ort	Bildungswerk RUHRWERKSTATT Grevenstraße 36



Beruf und Alltag bewältigen Stressbewältigung und Stressabbau mit Qi Gong und Tai Chi Chuan

Kursnummer 795



Hohe und permanente Anforderungen in Beruf und Alltag führen häufig zum Zustand des Gestresst-Seins, man ist hektisch und unkonzentriert. Häufig stellt sich immer die Frage: Wie lange geht das noch gut? Ist das noch gesund? Im Bildungsurlaub werden Methoden aus dem Tai Chi Chuan und Qi Gong vorgestellt, die dabei helfen, persönlichen Druck frühzeitig zu erkennen und mit zukünftigen Stresssituationen besser umgehen zu können. Qi Gong ist eine altbewährte meditative Heilgymnastik, die ursprünglich aus Asien kommt und auch in Europa weiterverbreitet ist. Die meditative und regenerierende Wirkung des Qi Gong wird in verschiedenen Übungsformen erlernt.

Tai Chi Chuan ist eine asiatische Kampfkunst, welche die Thematik der Interaktion (aus dem sozialen Umfeld) in Form von Körpersprache und Bewegungsverhalten behandelt. Mit festgelegten Bewegungsabfolgen erlebt man sich in einem neuen Kontext und kann ungünstige Verhaltensweisen erkennen, die im Kontakt mit Mitmenschen entstehen können oder sich gewohnheitsmäßig eingeschlichen haben. Mit speziellen Techniken der Interaktion können neue Muster erprobt und geübt werden. Das Ziel ist die Balance zwischen dem „Inneren“ Erleben und dem „Äußerem“ Wirken immer wieder neu zu finden.

Kurs	Mo. - Fr. 09.00 - 16.00 Uhr 08.07. - 12.07.2024 5 x 8 UStd.
Preis	260,00 €
Ort	Bildungswerk RUHRWERKSTATT Grevenstraße 36
Leitung	Birgit Gorny

Digitales und Medien

Ob in der Freizeit oder im Beruf, die Nutzung digitaler Medien ist aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. In unseren Kursen wird neben reinen Anwenderkursen für das entsprechende Endgerät auch ein besonderes Augenmerk auf den Umgang mit digitalen Medien und entsprechenden Kompetenzen gelegt.



Foto: Pixabay

Ein Kessel Buntes – Office-Anwendungen für Texte, Tabellen und Präsentationen

Kursnummer 201

In diesem Kurs lernt man, Office-Anwendungen für Textverarbeitung, Tabellen- oder Präsentationserstellung für den persönlichen Bedarf anzuwenden: Die Grundlagen der Textverarbeitung werden ebenso vermittelt und vertieft wie das Erstellen von Tabellen und das Entwerfen einer Präsentation.

In einer Kleingruppe stellt sich die Dozentin auf individuelle Fragen der Teilnehmer*innen ein. Wahlweise kann der eigene Laptop mit den darauf installierten Office-Versionen mitgebracht oder an einem Schulungs-Laptop mit der kostenlosen Variante von SoftMaker Office gearbeitet werden.

Bitte bringen Sie ggf. das eigene aufgeladene Gerät (und das Ladekabel) mit.

Kurs 1	Fr. 09.00 - 10.30 Uhr 19.01. - 22.03.2024 10 x 2 UStd.
Preis	98,00 €
Kurs 2	Fr. 09.00 - 10.30 Uhr 12.04. - 21.06.2024 11 x 2 UStd.
Preis	107,80 €
Ort	BILDUNGSWERK RUHRWERKSTATT Grevenstraße 36
Leitung	Monika Dohrenbusch

Digitale Alltagshelfer für Seniorinnen und Senioren – Workshop

Kursnummer 211



Die digitale Welt ändert sich ständig und auf dem Laufenden zu bleiben fällt oft schwer. Deshalb fühlt man sich schnell von der fortschreitenden Digitalisierung überfordert. Dabei gibt es so viele nützliche Tipps und Tricks, die uns den (digitalen) Alltag erleichtern und sogar bereichern. In diesem Workshop werden Fertigkeiten vermittelt, um das eigene Smartphone oder Tablet vielfältiger zu nutzen. Außerdem werden verschiedene spannende Apps vorgestellt. Grundkenntnisse im Umgang mit Tablet oder Smartphone sind von Vorteil. Es kann das eigene Endgerät mitgebracht oder an einem Leihtablet gearbeitet werden.

Kurs	Fr. 11.00 - 12.30 Uhr 12.04. - 21.06.2024 11 x 2 UStd.
Preis	107,80 €
Ort	BILDUNGSWERK RUHRWERKSTATT Grevenstraße 36
Leitung	Monika Dohrenbusch

Gefahren im Internet - Sicherheitsberatung in Kooperation mit der Polizei Oberhausen

Kursnummer 205

Das Internet bietet viele Möglichkeiten. Allerdings ist es wichtig dabei einige Sicherheitsmaßnahmen zu beachten. Dies beginnt bei der Auswahl eines sicheren Passworts und endet mit einer gesunden Portion Misstrauen gegenüber verlockenden Angeboten in Online-Shops oder Offerten Unbekannter in sozialen Netzwerken. Die Kriminalhauptkommissarin Yvonne Thiel klärt in dieser Veranstaltung über gängige Tricks des Cybercrimes auf und gibt Tipps zum sicheren Umgang mit dem Internet.

Kurs	Do. 15.30 - 17.00 Uhr 15.02.2024 1 x 2 UStd.
Preis	kostenlos Eine vorherige Anmeldung ist dringend erforderlich.
Ort	BILDUNGSWERK RUHRWERKSTATT Grevenstr. 36
Leitung	Sandra van de Straat

Fake News - Umgang mit digitaler Desinformation - Workshop

Kursnummer 207

Der Workshop befasst sich mit den grundlegenden Fragen, was Fake News, Desinformationen und Verschwörungserzählungen sind, zeigt Unterschiede auf und vermittelt, wie bzw. woran man sie erkennt. Des Weiteren werden die Motive für die Entstehung und Verbreitung von Desinformationen beleuchtet. So wird nicht nur die eigene Informationskompetenz geschult, sondern auch - neben vielen Informationen - Tipps zur Recherche sowie einen Überblick über Seiten zur Fakten-/Quellenprüfung gegeben. Schließlich erfährt man, wie und wo man Informationen auf Wahrhaftigkeit überprüfen und ggf. irreführende Informationen melden kann.

Kurs 1	Do: 10.00 - 12.30 Uhr 01.02.2024 08.02.2024 2 x 3 UStd.
Preis	29,40 €
Kurs 2	Do: 10.00 - 12.30 Uhr 29.02.2024 07.03.2024 2 x 3 UStd.
Preis	29,40 €
Ort	BILDUNGSWERK RUHRWERKSTATT Grevenstr. 36
Leitung	Monika Dohrenbusch

Künstliche Intelligenz - Workshop

Kursnummer 208



Dieser Workshop beschäftigt sich mit dem Thema „künstliche Intelligenz“. Was ist das und was kann KI? Wie funktionieren Sprach-/Text-/Bildgenerierungs-Services? Welche Vorteile oder mögliche Risiken können durch KI entstehen? Der Workshop wird interaktiv mit praktischen Beispielen gestaltet und bietet Zeit und Raum für Diskussionen. Der Workshop richtet sich an Interessenten ohne Vorkenntnisse, die KI privat nutzen möchten.

Kurs 1	Do. 10.00 - 12.30 Uhr 15.02.2024 22.02.2024 2 x 3 UStd.
Preis	29,40 €
Kurs 2	Do. 10.00 - 12.30 Uhr 14.03.2024 21.03.2024 2 x 3 UStd.
Preis	29,40 €
Ort	BILDUNGSWERK RUHRWERKSTATT Grevenstraße 36
Leitung	Monika Dohrenbusch



Foto: Pixabay

Erinnerungssequenzen - Eine Anleitung zum Home- Movie - Workshop



Kursnummer 209

Über die Jahre füllt sich bei jedem das - mittlerweile meist - digitale Archiv mit Videoaufnahmen und Fotos aus dem privaten Umfeld: vom ersten Schultag, über Geburtstage und Familienfeiern bis hin zu Hochzeiten. Doch wie so oft werden diese heutzutage nur noch selten gezeigt. In diesem Kurs wird das gesammelte Videomaterial gesichtet, sortiert und zu einem fertigen Film geschnitten. Die entstandenen Filme eignen sich als Geschenk oder Andenken, die auf verschiedenen Speichermedien bereit gestellt werden können. Teilnehmende sollten über ein eigenes Laptop mit leistungsstarkem Prozessor (64 Bit) und mindestens 8 GB Arbeitsspeicher verfügen.

Kurs	Mo. 18.00 - 21.00 Uhr 19.02. - 18.03.2024 5 x 4 UStd.
Preis	98,00 €
Ort	BILDUNGSWERK RUHRWERKSTATT Grevenstr. 36
Leitung	Irina Heckmann

Handyfilme „filmischer“ machen - Workshop



Kursnummer 210

Einem Freund schnell mal einen Handyclip zuschicken oder einen eigenen Handyfilm für Leinwand oder Kino machen: Alle Filme unterliegen bestimmten Regeln. Auch wenn diese oft durchbrochen werden, muss das Endergebnis für die Zuschauer interessant sein. Anhand von selbst gefilmten Videoclips werden Aspekte der Kameraführung und -einstellung besprochen. Dabei werden Begriffe wie Exposition und Plotpoint thematisiert und die Frage diskutiert, wie man einen Handyfilm dramaturgisch spannend machen kann.

Es werden kurze Filme (max. 3 bis 5 Minuten) mit dem eigenem Handy oder der Digitalkamera erstellt. Bereits vorhandene Aufnahmen können gerne zur weiteren Verarbeitung mitgebracht werden.

Kurs	Mo. 18.00 - 21.00 Uhr 08.04. - 13.05.2024 6 x 4 UStd.
Preis	117,60 €
Ort	BILDUNGSWERK RUHRWERKSTATT Grevenstr. 36
Leitung	Irina Heckmann



Foto: Pixabay

Sprachen

Ergreifen Sie die Chance und erweitern Sie Ihren sprachlichen Horizont. Ob für die Reise, für den Beruf oder einfach nur zum Spaß: Lernen Sie eine neue Sprache kennen oder vertiefen Sie bereits erlernte Kenntnisse. Kleine Lerngruppen garantieren eine intensive und angenehme Lernatmosphäre. Für Quer- oder Wiedereinsteiger ist es oft schwierig den richtigen Kurs zu finden. Deshalb stehen wir Ihnen für ein persönliches Beratungsgespräch gerne zur Verfügung.

Englisch



Kursangebote für Best Ager

Get In Touch - Englisch für Best Ager - Anfängerkurs mit ersten Vorkenntnissen A1.2

Kursnummer 304

Buch: Sterling Silver 2-: ISBN: 978-3-464-205808

Dieser Kurs richtet sich an ältere Semester, die bereits erste Schritte in die Welt der englischen Sprache gewagt haben. Einfache Dialoge können verstanden und selber geführt werden.

Erste Grundlagen zur Grammatik wurden bereits vermittelt. Dabei soll ein aktiver Wortschatz aufgebaut werden, der es den Teilnehmenden ermöglicht, Alltagssituationen in der englischen Sprache zu meistern.

Kurs	Di. 08.45 - 10.15 Uhr 16.01. - 18.06.2024 20 x 2 UStd.
Preis	148,00 €
Ort	BILDUNGSWERK RUHRWERKSTATT Grevenstr. 36
Leitung	Karin Wieczorek

Step By Step – Englisch für Best Ager A2.1

Kursnummer 302

Buch: At Your Leisure A2: ISBN: 978-3191095994

Dieser Kurs ist speziell für ältere Semester, die mit Mühe Ihre Kenntnisse der englischen Sprache vertiefen und erweitern möchten. Systematisch werden hier grundlegende Kenntnisse der englischen Sprache vermittelt und Schritt für Schritt in gemäßigttem Tempo ein aktiver wie passiver Sprachgebrauch aufgebaut. Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen sind als Quereinsteiger und Quereinsteigerinnen herzlich willkommen.

Kurs	Di. 10.20 - 11.50 Uhr 16.01. - 18.06.2024 20 x 2 UStd.
Preis	148,00 €
Ort	BILDUNGSWERK RUHRWERKSTATT Grevenstr. 36
Leitung	Karin Wieczorek

Let's Go On Holiday - Englisch für Best Ager A1



Kursnummer 305

Buch: Materialien werden vor Kursbeginn bekannt gegeben

Die Welt spricht Englisch. Sprechen Sie mit! Wer sich im Urlaub mit Einheimischen unterhalten kann, erhält häufig einen besseren und interessanteren Einblick in das Urlaubsland. In diesem Kurs wird Schritt für Schritt der wichtigste Grundwortschatz aufgebaut, um einfache Dialoge im Englischen zu führen. Von der Bestellung im Café bis hin zur Reservierung im Hotel, werden die wichtigsten Redewendungen vermittelt. Leichte Vorkenntnisse sollten vorhanden sein

Kurs	Fr. 09.00 - 10.30 Uhr 12.04. - 21.06.2024 11 x 2 UStd.
Preis	81,40 €
Ort	BILDUNGSWERK RUHRWERKSTATT Grevenstr. 36
Leitung	Karin Wiczorek

Let's Talk - Englisch für Best Ager A2/B1

Kursnummer 306

Materialien werden zur Verfügung gestellt

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende älteren Semesters, die ihre Englischkenntnisse pflegen und erweitern möchten. Dabei steht das Sprechen im Vordergrund. Sprechansätze liefern Zeitungsartikel, Reportagen und Alltagsmaterialien. Eine gut dosierte Portion Grammatik rundet das Kursprogramm ab.

Kurs	Mi. 09.15 - 10.45 Uhr 17.01. - 19.06.2024 20 x 2 UStd.
Preis	148,00 €
Ort	BILDUNGSWERK RUHRWERKSTATT Grevenstr. 36
Leitung	Sandra van de Straat

Kursangebote für Wiedereinsteiger

Foto: Pixabay



A New Start – Refresher A1/A2

Kursnummer 308

Buch. A New Start A2: ISBN:978-3-464-20034-6



Sprachkenntnisse aus der Schulzeit oder anderen Kursformaten verblassen häufig mit der Zeit. In diesem Kurs wird die Möglichkeit geboten, bereits Erlerntes zu reaktivieren. In kleinen Schritten werden Grundkenntnisse der englischen Sprache erneut vermittelt und vertieft. Der Kurs ist speziell für die Bedürfnisse von Wiedereinsteigern und Wiedereinsteigerinnen konzipiert. Geringe Vorkenntnisse - wenn auch etwas eingestaubt - sollten vorhanden sein

Kurs	Mi. 09.15 - 10.45 Uhr 17.01. - 19.06.2024 20 x 2 UStd.
Preis	148,00 €
Ort	BILDUNGSWERK RUHRWERKSTATT Grevenstr. 36
Leitung	Susanne Schmengler

Brush Up – Refresher A2/B1

Kursnummer 301

Materialien werden zur Verfügung gestellt

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die in anderen Kursen oder während der Schulzeit solide Sprachkenntnisse gesammelt haben und diese nun - vielleicht nach einer längeren

Pause - reaktivieren und vertiefen möchten. In lockerer Atmosphäre wird anhand von Alltagssituationen der aktive und passive Sprachgebrauch geübt. Dabei soll die Grammatik gut dosiert zum Einsatz kommen.

Kurs	Mi. 11.00 - 12.30 Uhr 17.01. - 19.06.2024 20 x 2 UStd.
Preis	148,00 €
Ort	BILDUNGSWERK RUHRWERKSTATT Grevenstr. 36
Leitung	Sandra van de Straat

Let's Go On Holiday – Refresher A2

Kursnummer 310

Materialien werden zu Kursbeginn bekannt gegeben



Wer sein Urlaubsland und dessen Kultur besser kennenlernen möchte, muss sich verständigen können. Englisch ist eine der meist gesprochenen Fremdsprachen auf der Welt. In diesem Kurs wird schnell und systematisch ein Wortschatz aufgebaut, der es den Teilnehmenden ermöglichen soll, Alltagsgespräche in der englischen Sprache zu führen und zu verstehen. Grundkenntnisse sollten vorhanden sein. Die Unterrichtsmaterialien sind gezielt auf die Bedürfnisse von Reisenden abgestimmt und machen Lust auf den nächsten Urlaub.

Kurs	Mi. 11.00 - 12.30 Uhr 17.01. - 19.06.2024 20 x 2 UStd.
Preis	148,00 €
Ort	BILDUNGSWERK RUHRWERKSTATT Grevenstr. 36
Leitung	Susanne Schmengler

Specials



Foto: Pixabay

„I Was On The Point To Say...“ Workshop an einem Samstagvormittag – A2 Workshop

Kursnummer 307

Materialien werden zur Verfügung gestellt

Dieser Workshop ist für Menschen jeden Alters, die Englisch in der Schule gelernt haben und die Sprache recht gut verstehen. Spricht man sie jedoch auf Englisch an, verschlägt es ihnen die Sprache. Durch konkrete Redeanlässe, kurzweilige Übungen und Rollenspiele sollen Sprachkenntnisse reaktiviert und Sprechhemmungen abgebaut werden.

Kurs	Sa. 10.00 - 13.00 Uhr 17.02.2024 1 x 4 UStd.
Preis	16,00 €
Ort	BILDUNGSWERK RUHRWERKSTATT Grevenstr. 36
Leitung	Sandra van de Straat

Once A Month – Refresh Your English On Saturday Mornings – A2/B1

Kursnummer 303

Materialien werden zur Verfügung gestellt

Angesprochen sind Interessierte, die bereits Englisch gelernt haben, ihre Kenntnisse aber auffrischen und vertiefen möchten. Es werden Inhalte vermittelt und wiederholt, die es den Teilnehmenden ermöglichen, sich in Alltagssituationen zu verständigen. Dabei geht es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge. Es wird viel gesprochen, auf die Grammatik wird dabei situationsbezogen eingegangen.

Kurs	Sa. 10.00 - 13.00 Uhr 03.03.2024 20.04.2024 04.05.2024 08.06.2023 4 x 4 UStd.
Preis	59,20 €
Ort	BILDUNGSWERK RUHRWERKSTATT Grevenstr. 36
Leitung	Sandra van de Straat

Talktime Sprachcafé



Kursnummer 309

Materialien werden zur Verfügung gestellt

Eine Fremdsprache lernt man, damit man sie gebraucht. Im zweiwöchigen Rhythmus hat man die Gelegenheit in diesem neuen Konversationskurs bereits Erlerntes anzuwenden. Voraussetzung ist das Sprachniveau A2 und die Bereitschaft sich in lockerer Runde über alltägliche Themen (wie z.B. den letzten Urlaub, Shopping, Hobbys etc.) auf Englisch auszutauschen. Die muttersprachliche Dozentin stellt als Sprechanlässe kurze Zeitungsartikel oder Dialoge zur Verfügung. So baut man Sprechhemmungen ab und verbessert die eigene Aussprache. Angesprochen sind vor allem diejenigen, die bereits Englisch sprechen oder lernen und sich mehr Sprachpraxis wünschen.

Kurs	Fr. 10.00- 11.30 Uhr 23.02.2024 08.03.2024 22.03.2024 19.04.2024 03.05.2024 17.05.2024 24.05.2024 07.06.2024 21.06.2024 9 x 2 UStd.
Preis	66,60 €
Ort	BILDUNGSWERK RUHRWERKSTATT Grevenstr. 36
Leitung	Stefanie Hecht

Niederländisch



Niederländisch „Absolut Beginner“ – Stap I



Kursnummer 325

Buch: Hueber, Taal Vitaal Lehr- und Arbeitsbuch
ISBN-Nr.: 978-3-19-005252-3

Dieses Kursformat ist speziell für absolute Anfängerinnen und Anfänger konzipiert. Ein abwechslungsreicher Unterricht führt systematisch in die Grundlagen der niederländischen Sprache ein. Ein Grundwortschatz wird erarbeitet, der es den Teilnehmenden ermöglicht einfache Alltagssituationen auf Niederländisch zu meistern. Wissenswertes zu Land und Leuten runden das Kursprogramm ab.

Kurs	Di 10.00 - 11.30 Uhr 16.01. - 18.06.2024 20 x 2 UStd.
Preis	148,00 €
Ort	BILDUNGSWERK RUHRWERKSTATT Grevenstr. 36
Leitung	Servaes Dicker

Niederländisch mit geringen Vorkenntnissen A1 – Stap II

Kursnummer 327

Buch: Hueber, Taal Vitaal Lehr- und Arbeitsbuch
ISBN-Nr.: 978-3-19-005252-3

Im vergangenen Frühjahr hat dieser Kurs als absoluter Anfängerkurs begonnen. Somit wurden bereits Grundkenntnisse der niederländischen Sprache vermittelt: Ein erster Wortschatz zu Alltagsthemen wurde erarbeitet, die absoluten Grundlagen der Grammatik wurden eingeführt. Im neuen Halbjahr wird der systematische Aufbau des eigenen Wortschatz fortgesetzt und angewandt. In geselliger Atmosphäre lernt man einfache Gespräche zu verstehen und selbst zu führen.

Kurs	Do. 18.00 - 19.30 Uhr 18.01. - 20.06.2024 19 x 2 UStd.
Preis	140,60 €
Ort	BILDUNGSWERK RUHRWERKSTATT Grevenstr. 36
Leitung	Servaes Dicker

Niederländisch mit ersten Vorkenntnissen A1.2 – Stap III

Kursnummer 326

Buch: Hueber, Taal Vitaal Lehr- und Arbeitsbuch
ISBN-Nr.: 978-3-19-005252-3

In diesem Kurs wurden bereits erste Kenntnisse der niederländischen Sprache vermittelt. Texte zu Themen des Alltags können gelesen und verstanden sowie Dialoge zu bekannten Themen geführt werden. Die Grundlagen der Grammatik wurden ebenfalls thematisiert. Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die bereits erste Kenntnisse der niederländischen Sprache gesammelt haben. Quereinsteiger und Quereinsteigerinnen sind herzlich willkommen.

Kurs	Di. 18.00 - 19.30 Uhr 16.01. - 18.06.2024 20 x 2 UStd.
Preis	148,00 €
Ort	BILDUNGSWERK Z RUHRWERKSTATT Grevenstr. 36
Leitung	Servaes Dicker

Niederländisch mit Vorkenntnissen A2

Kursnummer 324

Buch: Hueber, Taal Vitaal Lehr- und Arbeitsbuch
ISBN-Nr.: 978-3-19-005252-3

In diesem Kurs wurden bereits Grundkenntnisse der niederländischen Sprache vermittelt. Somit richtet sich der Kurs an Teilnehmende, die ihre eigenen Sprech- und Verstehenskompetenzen erweitern und vertiefen möchten, um sich sicher in Alltagssituationen zu verständigen. Quereinsteiger und Quereinsteigerinnen sind herzlich willkommen.

Kurs	Do. 10.00 - 11.30 Uhr 18.01. - 20.06.2024 19 x 2 UStd.
Preis	140,60 €
Ort	BILDUNGSWERK RUHRWERKSTATT Grevenstr. 36
Leitung	Servaes Dicker

Italienisch



Foto: Pixabay

Italienisch – absolute Anfänger und Anfängerinnen



Kursnummer 332

Materialien werden zur Verfügung gestellt

Dies ist ein Italienischkurs für absolute Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse. Schritt für Schritt soll ein Grundwortschatz aufgebaut werden, der es den Lernenden ermöglicht, einfache Alltagssituationen in der italienischen Sprache zu meistern. Eine gute Portion Landeskunde rundet das Kursprogramm ab.

Kurs	Di. 14.30 - 16.00 Uhr 06.02. - 18.06.2024 17 x 2 UStd.
Preis	132,60 €
Ort	BILDUNGSWERK Z RUHRWERKSTATT Grevenstr. 36
Leitung	Christina Croce

Italienisch mit geringen Vorkenntnissen A1.1

Kursnummer 330

Materialien werden zur Verfügung gestellt

Dieser Kurs hat im vergangenen Halbjahr als absoluter Anfängerkurs begonnen. Es wurden bereits erste Kenntnisse der italienischen Sprache vermittelt. Ein kleiner Wortschatz zu

Alltagsthemen wurde erarbeitet, Grundlagen der Grammatik wurden eingeführt. Im neuen Halbjahr wird der systematische Aufbau des Wortschatz fortgesetzt. Bereits Erlerntes wird erweitert und vertieft. In lockerer Atmosphäre lernt man einfache Gespräche zu verstehen und selbst zu führen. Eine gute Portion Landeskunde rundet das Programm ab.

Kurs	Di. 12.30 - 14.00 Uhr 06.02. - 18.06.2024 17 x 2 UStd.
Preis	132,60 €
Ort	BILDUNGSWERK Z RUHRWERKSTATT Grevenstr. 36
Leitung	Christina Croce

Italienisch mit Vorkenntnissen A2 – Auffrischkurs

Kursnummer 331

Materialien werden zur Verfügung gestellt

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die bereits Italienisch in anderen Kursen gelernt haben und nach einer längeren Pause das Sprachenlernen wieder aufnehmen möchten. Kurzweilige Übungen und einfache Sprechansätze (re)aktivieren und vertiefen bereits Erlerntes. Die Grammatik wird systematisch wiederholt. Um auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden gezielt eingehen zu können, werden entsprechende Materialien zur Verfügung gestellt.

Kurs	Di. 10.30 - 12.00 Uhr 06.02. - 18.06.2024 17 x 2 UStd.
Preis	132,60 €
Ort	BILDUNGSWERK RUHRWERKSTATT Grevenstr. 36
Leitung	Christina Croce

Französisch



Foto: Pixabay

Rendez-vous français du vendredi Niveau avancé – Französisch für Lernende mit Vorkenntnissen – A2

Kursnummer 341

Materialien werden bekannt gegeben

Wer bereits Erlerntes erweitern und vertiefen möchte, findet in diesem Freitagkurs die Gelegenheit dazu. Es werden Kenntnisse der Niveaustufe A2 vermittelt. Das Sprechen steht hier im Vordergrund, auf die Grammatik wird dabei situationsbezogen eingegangen. Auch Quereinsteiger und Quereinsteigerinnen, die bereits in anderen Kursen oder in der Schule entsprechende Kenntnisse gesammelt haben, sind herzlich willkommen.

Kurs	Fr. 17.00 - 18.30 Uhr 09. und 23.02.2024 08. und 22.03.2024 03. und 17.05.2024 07. und 21.06.2024 05.07.2024 9 x 2 UStd.
Preis	66,60 €
Ort	BILDUNGSWERK RUHRWERKSTATT Grevenstr. 36
Leitung	Marie-Claude Teske

Deutsch



Deutsch in Alltag und Beruf B1

Kursnummer 360

Materialien werden zur Verfügung gestellt



Dieser Kurs spricht Interessenten an, die bereits das Sprachniveau B1 erreicht haben und die eigenen Kenntnisse erweitern und vertiefen möchten. Einfache Texte und Hörübungen helfen dabei, neue Wörter kennenzulernen, durch Rollenspiele und Diskussionen lernt man, mehr auf Deutsch zu sprechen. Außerdem besteht auch die Möglichkeit, die wichtigen Themen der Grammatik zu wiederholen. Der Kurs richtet sich auch an Teilnehmende anderer Kursformate, die sich mehr Sprachpraxis wünschen.

Kurs 1	Do. 17.30 - 19.00 Uhr 08.02. - 21.03.2024 7 x 2 UStd.
Preis	51,80 €
Kurs 2	Do. 17.30 - 19.00 Uhr 11.04. - 13.06.2024 8 x 2 UStd.
Preis	59,20 €
Ort	BILDUNGSWERK RUHRWERKSTATT Grevenstr. 36
Leitung	Susanne Schmengler



Die RUHRWERKSTATT bietet seit Juni 2017 regelmäßig auch Basismodule nach §12 DeuFöV zur berufsbezogenen Deutschsprachförderung an. Die Kurse setzen das Sprachniveau B1 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) voraus und führen die Teilnehmenden je nach persönlicher Zielsetzung bis auf das B2- oder C1-Niveau.

Der Bereich DAF/DAZ wendet sich mit seinem Angebot an zugewanderte Bürgerinnen und Bürger mit ihren spezifischen Bedürfnissen. Im Mittelpunkt steht dabei die Sprachförderung.

Integrationskurse

Die RUHRWERKSTATT ist anerkannter Träger gemäß § 18 Abs. 1 Integrationskursverordnung und damit berechtigt, im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge **Integrationskurse** durchzuführen.

Bei Vorliegen der individuellen Voraussetzungen ist die Teilnahme kostenlos.

Wir planen fortlaufend neue Integrationskurse. Den Termin des jeweils nächsten Kursbeginns teilen wir Ihnen auf Anfrage gerne mit. Bei entsprechenden Vorkenntnissen kann in späteren Modulen begonnen werden.

Weitere Informationen und Beratung zu den verschiedenen Angeboten

Thomas Höller

Telefon: 0208 85756-49

Sprachberatung

Dienstag von 10.00- 12.00 Uhr

Donnerstag von 14.00- 16.00 Uhr

Mona Franz

Telefon: 0208 85756-42

Sie leben in Deutschland und möchten gut Deutsch sprechen können? Wir helfen ihnen gerne!

You live in Germany and would like to speak German fluently? We would like to help you!

Pan/Pani żyje w Niemczech i chciałby/chciałaby nauczyć się języka niemieckiego? Chcemy Panu/Pani pomóc!

Вие живеете в Германия и искате добре да говорите немски ? С удоволствие ще Ви помогнем !

Almanya'da yaşıyorsunuz ve almanca'yı konuşabilmek mi istiyorsunuz? Biz size yardımcı oluruz!

تعيشون في ألمانيا و تريدون التكلم باللغة الألمانية جيداً؟ نحن هنا لمساعدتكم بجدية وسرور

Vous vivez en Allemagne et vous voulez parfaitement parler cette langue? Nous pouvons vous aider avec plaisir!

Integrationskurse im Bildungswerk RUHRWERKSTATT

Kontakt: Mona Franz

Grevenstraße 36 · 46045 Oberhausen

Telefon: 0208 / 857 56-40 · integration@ruhrwerkstatt.de

Dienstag: 10.00 - 12.00 Uhr

Donnerstag: 14.00 - 16.00 Uhr

Gesellschaft und Kultur

Im Bereich Kultur und Gesellschaft steht der Mensch in Beziehung zu seiner unmittelbaren Umgebung im Mittelpunkt. In Führungen wird die Arbeit verschiedener Institutionen vorgestellt und Gespräche mit Akteuren und Akteurinnen der Stadtgesellschaft erweitern den Blick auf die eigene Umwelt. Workshops laden dazu ein, selbst aktiv zu werden und neue Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erhalten, das eigene Umfeld zu gestalten.

BNE **Bildung für nachhaltige Entwicklung**

BNE steht für Bildung für nachhaltige Entwicklung. Nachhaltig ist Entwicklung dann, wenn Menschen weltweit, gegenwärtig und in Zukunft, würdig leben und ihre Bedürfnisse und Talente unter Berücksichtigung planetarer Grenzen entfalten können. Dazu benötigen wir neue Technologien, starke Institutionen und veränderte Verhaltensmuster.

Mit der Vision, eine friedliche und nachhaltige Gesellschaft zu gestalten, haben die Vereinten Nationen im Herbst 2015 die globale Nachhaltigkeitsagenda verabschiedet. 17 Ziele - die sogenannten Sustainable Development Goals (kurz SDG) - bilden den Kern der Agenda und fassen zusammen, in welchen Bereichen nachhaltige Entwicklung gestärkt und verankert werden muss. Dazu gehören etwa nachhaltiger Konsum und nachhaltige Produktion oder Geschlechtergerechtigkeit. (siehe auch: www.bne-portal.de)

Das Bildungswerk RUHRWERKSTATT hat sich bereits im vergangenen Jahr mit dem Thema Nachhaltigkeit befasst. Wie bereits im vergangenen Jahr steht auch im ersten Halbjahr 2024 das SDG 11- Nachhaltige Städte und Gemeinden - im Mittelpunkt. Hierzu wurden bereits vorhandene Angebote erweitert und ergänzt.

Urban Gardening

Tipps für die klimafreundliche Gartengestaltung –

Exkursionen zum Projekt Essbare Stadt Oberhausen

Die RUHRWERKSTATT hat mit Teilnehmenden an AGH-Maßnahmen an verschiedenen Orten in Oberhausen ehemalige Brachflächen in öffentlich zugängliche Gärten verwandelt: Am Technischen Rathaus, dem Sophie Scholl-Gymnasium und vor dem LVR-Industriemuseum Antony-Hütte sind Gärten entstanden, in denen Gemüse, Früchte und Kräuter angebaut werden und zur Erntezeit Besuchern frei zur Verfügung stehen. Das Projekt stellt sich und seine Standorte vor und gibt hilfreiche Tipps zur nachhaltigen und klimafreundlichen Gartengestaltung.

Tipps für Hobbygärtner: Aussaat und Anzucht – Standort Max-Planck-Ring 66a

Kursnummer 120

**NEU
2024**

Die Gartenmaßnahme der RUHRWERKSTATT „Essbare Stadt“ Oberhausen stellt die Gartenanlage am Max-Planck Ring 66a vor. Hier verwirklicht das Projekt verschiedene Ideen der nachhaltigen Gartengestaltung: So wurde ein großes Gewächshaus gebaut und Hochbeete angelegt. Später kamen ein Sandarium, verschiedene Nisthilfen und Bienenwiesen dazu. Diese Exkursion soll vor allem dazu dienen, die Gestaltungsmöglichkeiten für klimafreundliches Gärtnern vorzustellen. Ein Schwerpunkt dabei ist die Anzucht verschiedener Gemüse und Kräuter sowie die Aussaat von Blühpflanzen.

Kurs	Di. 12.03.2024 10.00 - 11.30 Uhr 1 x 2 UStd.
Preis	kostenlos Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich
Ort	Treffpunkt Max-Planck-Ring 66a
Leitung	Sandra van de Straat

Führung ALTMARKTgarten Oberhausen

Kursnummer 110

Auf dem Dach des neuen Jobcenters Oberhausen wurde 2019 der ALTMARKTgarten eröffnet. Das Fraunhofer Umsicht stellt hier mit dem inFarming® Konzept einen neuen Ansatz für die Zukunft der Ernährung vor. Diese sogenannte Gebäude-integrierte Landwirtschaft hat eine Anbaufläche für Obst und Gemüse im urbanen Raum geschaffen. Auf 1.100 Quadratmetern werden Kräuter, Salate und Erdbeeren angebaut. Dieses Konzept wird in einer Führung direkt vor Ort erläutert.

Dabei wird anschaulich erklärt, wie die Pflanzen mit Nährstoffen versorgt und gewässert werden. Außerdem gibt es Informationen zur Energie-Effizienz des Dachgartens und zum Transport der Pflanzen zum Endverbraucher. Darüber hinaus ist der Ausblick auf die Stadt und ihre Umgebung atemberaubend schön.

Tipps für Hobbygärtner: Hochbeet und Bewässerung – Standort LVR Industriemuseum Antony-Hütte

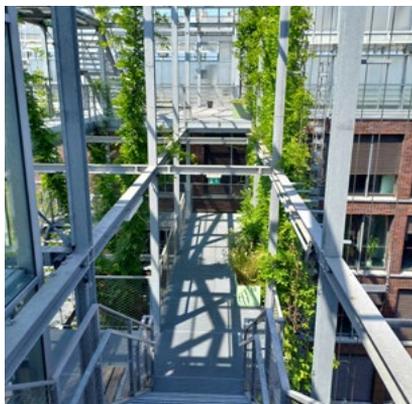
Kursnummer 121



Der am LVR-Industriemuseum Antony-Hütte entstandene Garten wurde im Jahr 2020 als offizielles Projekt der UN-Dekade Biologische Vielfalt im Rahmen des Sonderwettbewerbs „Soziale Natur – Natur für alle“ ausgezeichnet. Neben der Begehung des Gartens wird Wissenswertes zu den Themen Hochbeete, Bewässerung und dem biologischen Anbau von essbaren Pflanzen weitergegeben.

Kurs	Di. 14.05.2024 10.00 - 11.30 Uhr 1 x 2 UStd.
Preis	kostenlos Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich
Ort	Treffpunkt LVR Industriemuseum Antony-Hütte Antoniestr. 32-34
Leitung	Sandra van de Straat

Führung 1	Mi. 15.05.2024 15.00 - 16.00 Uhr
Führung 2	Mi. 05.06.2024 15.00 - 16.00 Uhr
Preis	kostenlos Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich
Ort	Treffpunkt Altmarktgarten Seiteneingang an der Gutenbergstraße



Kräuter und Wildkräuter Workshops



Kurs	Sa. 23.03.2024 10.00 - 13.00 Uhr 1 x 4 UStd.
Preis	22,00 € + 9,50 € Materialkosten
Ort	BILDUNGSWERK RUHRWERKSTATT Grevenstr. 36
Leitung	Elke de Witt

Kochen mit Wildkräutern – Ein vegetarisches Frühlingsmenü Workshop

Kursnummer 118

NEU
2024

Es werden leckere vegetarische Gerichte aus Wildkräutern zubereitet. Im Frühling haben Kräuter besonders viele Mineralstoffe und Vitamine, die wichtig für die Ernährung sind. Neben einem wohlschmeckendem Frühlingsmenü werden auch eine erfrischende Kräutertelimonade und ein Bitter-Aperitif zubereitet. Zum Schluss gibt es die Rezepte als Handout zum Nachkochen.

Kurs	Sa. 04.05.2024 10.00 - 13.00 Uhr 1 x 4 UStd.
Preis	22,00 € + 9,00 € Materialkosten
Ort	Lehrküche RUHRWERKSTATT Bogenstraße 25a
Leitung	Elke de Witt

Frühjahrskur mit Wildkräutern – Workshop

Kursnummer 119

NEU
2024

Eine Frühjahrskur mit Kräutern kann eine wunderbare Möglichkeit sein, den Körper zu reinigen und neue Energien zu tanken. Kräuter sind bekannt für ihre positiven gesundheitlichen Aspekte und können auf verschiedene Weise in die Ernährung integriert werden. Dazu wird in diesem Workshop ein Überblick über die verwendbaren Frühjahrskräuter und Wildkräuter gegeben. Darüber hinaus wird die Zubereitung verschiedener Pflanzensäfte, Tees und Snacks vorgestellt, die eine Frühjahrskur unterstützen. Ein ausführliches Skript mit Pflanzenportraits und Rezepten wird allen Teilnehmenden zur Verfügung gestellt.



Kochen mit Wildkräutern – Ein veganes Sommermenü Workshop

Kursnummer 117



Es werden leckere vegane Gerichte aus Wildkräutern zubereitet. Die Kräuter haben viele Mineralstoffe, Vitamine, gesundes Chlorophyll und Bitterstoffe, die wichtig für eine gesunde Ernährung sind. Es entsteht ein vielseitiges, veganes Menü aus Bio-Zutaten. Als Getränke werden eine erfrischende Kräuterlimonade und ein Bitter-Aperitif hergestellt. Alle Rezepte werden als Handout zur Verfügung gestellt.

Kurs	Fr. 07.06.2024 17.00 - 20.00 Uhr 1 x 4 UStd.
Preis	22,00 € + 09,00 € Materialkosten
Ort	Lehrküche RUHRWERKSTATT Bogenstraße 25a
Leitung	Elke de Witt

Exkursionen in den Ruhrpark Oberhausen

Essbare Wildkräuter in der Nachbarschaft – Kräutertour

Kursnummer 115

Im Frühling werden essbare Wildkräuter am Wegesrand entdeckt. Dabei gibt es Tipps zur richtigen Bestimmung, um essbare Kräuter von ihren giftigen Doppelgängern zu unterscheiden. In der Führung wird die positive Wirkung von Pflanzen auf die Gesundheit vorgestellt und erklärt, welche Pflanzen sich als Duftkraut oder Gemüsepflanze im Salat eignen. Wissenwertes aus alter Kräuterkunde und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse runden den Kräuterspaziergang ab. Wetterfeste Kleidung, geeignetes Schuhwerk und ein Getränk werden empfohlen.

Kurs	Sa. 13.04.2024 10.00 - 12.30 Uhr 1 x 3 UStd.
Preis	16,50 € + 4,00 € für Kräutersnack
Treffpunkt	Ruhrpark am Eingang neben dem „Restaurant am Ruhrpark“ Kewerstr. 41
Leitung	Elke de Witt



Gutes vom Baum – Baumführung

Kursnummer 116



Bäume sind wahre Naturskulpturen. Im Rhythmus der Jahreszeiten zeigen sie ihre Facetten mit immer neuen Farben und Aussehen. Sie liefern aber auch Nahrung, Brenn- und Baustoffe, dienen als grüne Apotheke und sind seit von jeher Teil von Festen und Bräuchen. In diesem Rundgang erfährt man einiges über Eigenheiten und Erkennungsmerkmale der Bäume, ihre Geschichten und Mythen. Darüber hinaus gibt es umfangreiche Inspirationen wie ihre Blätter und Früchte den Speiseplan bereichern können. Ein Snack zum Probieren, Tütchen zum Sammeln und ein Handout mit Rezepten runden die Führung ab. Wetterfeste Kleidung, geeignetes Schuhwerk und ein Getränk werden empfohlen.

Kurs	Fr. 17.05.2024 17.00 - 19.30 Uhr 1 x 3 UStd.
Preis	16,50 € + 4,00 € für Kräutersnack
Ort	Treffpunkt Ruhrpark am Eingang neben dem „Restaurant am Ruhrpark“ Kewerstr. 41
Leitung	Elke de Witt

Kulturelle Bildung

Kulturelle Bildung ist ein wichtiger Bestandteil des lebenslangen Lernens, denn sie ermöglicht sich mit der eigenen Umgebung auf eine kreative und kritische Weise auseinanderzusetzen. Sie fördert Kreativität, Empathie und das Verständnis für andere Kulturen und Perspektiven. Kulturelle Bildung kann helfen, das eigene Leben zu bereichern und soziale Beziehungen zu stärken.



Foto: Pixabay

Kreativ und nachhaltig

Kreative Ausdrucksformen wie Zeichnen, Malen und mehr, sind nicht nur Ausdruck persönlicher Freiheit, sondern auch wesentliche Bestandteile kultureller Bildung. Durch das Erlernen verschiedener Techniken und das experimentieren damit, lernen wir nicht nur, uns auszudrücken, sondern auch, unsere Umgebung anders wahrzunehmen. Kreativität eröffnet neue Perspektiven und hilft, eine besondere Verbindung zu der Welt um uns herum aufzubauen. Das Kreativangebot im Bildungswerk RUHRWERKSTATT ist darauf ausgerichtet, Selbstentfaltung und Ausdruck, Förderung der Kreativität und Gemeinschaft sowie den Austausch zu fördern.

Portrait zeichnen

Kursnummer 140



Das Portrait ist ein spannendes Thema, dem nur wenige Künstlerinnen und Künstler widerstehen können. Das Hauptmerkmal ist dabei die Ähnlichkeit zum Modell. In diesem Kurs lernt man Schritt für Schritt ein Portrait mit Bleistift oder Kreide zu zeichnen. Man lernt nicht nur die Grundlagen zur Konstruktion, Schattierung und Proportionen, sondern auch wie man den Charakter, die Persönlichkeit oder die Stimmung des Modells erfasst. Der Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger genauso geeignet wie für Fortgeschrittene, da sich die Kursleiterin auf die individuellen Vorkenntnisse der Teilnehmenden einstellt.

Kurs 1	Mo. 19.02. - 18.03.2024 14.30 - 17.30 Uhr 5 x 4 UStd.
Preis	98,00 €
Kurs 2	Mo. 08.04. - 13.05.2024 14.30 - 17.30 Uhr 6 x 4 UStd.
Preis	117,60 €
Ort	BILDUNGSWERK RUHRWERKSTATT Grevenstr. 36
Leitung	Irina Heckmann

Grundlagenworkshop Acrylmale

Kursnummer 144



In diesem Workshop wird ein Einblick in die Welt der Acrylfarben, der Harmonie und des Ausdrucks gewährt. Zentrale Techniken und Grundlagen der Acrylmalerei werden im Rahmen dieses Workshops vermittelt. Es wird mit verschiedenen Texturen experimentiert und so eine ganz persönliche künstlerische Vision erschaffen. Nach der Anmeldung wird eine detaillierte Liste mit den benötigten Utensilien bereitgestellt.

Bei Bedarf steht Malmaterial zur Verfügung und kann gegen einen einmaligen zusätzlichen Kostenbeitrag erworben werden

Kurs 1	Sa. 09.03.2024 12.00 - 15.40 Uhr 1 x 5 UStd.
Preis	37,50 €
Ort	Kreativwerkstatt RUHRWERKSTATT Akazienstraße 107
Leitung	Irina Heckmann

Farben und Pigmente aus Erde und Steinen – Workshops

Kursnummer 142



Dieser Workshop lädt dazu ein die nachhaltige Kunst der Farbherstellung kennenzulernen. Es werden Techniken vermittelt, wie aus natürlichen Materialien lebendige Farben und Pigmente gewonnen werden.

Im Verlauf des Workshops wird ein gemeinsamer Spaziergang unternommen, um die benötigten Materialien zu sammeln. Die entstandenen Farben können unmittelbar in kleinen künstlerischen Experimenten angewendet werden. Der Workshop eignet sich auch für Kinder, die gemeinsam mit den Eltern die Welt der nachhaltigen Kunst erkunden möchten.

Kurs 1	Sa. 27.04.2024 11.00 - 14.00 Uhr 1 x 4 UStd.
Preis	30,00 €
Kurs 2	Sa. 15.06.2024 1 x 4 UStd.
Preis	30,00 €
Ort	Kreativwerkstatt RUHRWERKSTATT Akazienstraße 107
Leitung	Ala Zhyvotova

Kreativwerkstatt Acryl und Zeichnen – Workshop

Kursnummer 143



In diesem Workshop wird die Möglichkeit gegeben sich dem eigenen freien künstlerischen Ausdruck (wieder) zu nähern und diesen auszuleben. Es werden verschiedene kreative Techniken erprobt. Mit Hilfe der Kursleitung wird das eigene Thema zum Malen gefunden und Unterstützung im eigenen Erschaffen von Kunstwerken erlebt.

Nach Bedarf steht Malmaterial zur Verfügung und kann gegen einen einmaligen Kostenbeitrag von 10,- € Euro gemeinschaftlich genutzt werden.

Kurs 1	Sa. 04.05.2024 11.00 - 14.45 Uhr 1 x 5 UStd.
Preis	37,50 €
Ort	Kreativwerkstatt RUHRWERKSTATT Akazienstraße 107
Leitung	Anja Hilgers



Farben und Tinte aus Küchenmaterialien- Workshops

Kursnummer 141



In diesem Workshop wird die Welt der nachhaltigen Farbherstellung erkundet. Es werden Grundlagen vermittelt, wie umweltfreundliche Farben, Tinten und Pigmente aus alltäglichen Küchenzutaten gewonnen werden können. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, eigene Lebensmittel wie z.B. rote Beete, Spinat oder Tee sowie die bereitgestellten Materialien zu nutzen. Unter fachkundiger Anleitung werden die gewonnenen Farben und Pigmente hergestellt und in kleinen praktischen Malübungen zum Einsatz gebracht. Kinder und ihre Eltern sind herzlich willkommen an diesem Workshop teilzunehmen.

Kurs 1	Sa. 02.03.2024 11.00 - 14.00 Uhr 1 x 4 UStd.
Preis	30,00 €
Kurs 2	Sa. 01.06.2024 1 x 4 UStd.
Preis	30,00 €
Ort	Lehrküche RUHRWERKSTATT Bogenstraße 25a
Leitung	Ala Zhyvotova



Foto: Phabay

Blickfeld Kultur

Auch im Jahr 2024 setzt die Veranstaltungsreihe „Blickfeld Kultur“ ihre spannende Reise durch die vielfältige Kulturlandschaft in Oberhausen fort. Nachdem im vergangenen Jahr Einblicke in die facettenreiche Arbeit der LUDWIGGALERIE Schloss Oberhausen und des Stadtarchivs gewährt wurden, verspricht das kommende Jahr eine ebenso interessante Reise durch die kulturellen Orte unserer Stadt. Das Theater Oberhausen, die Gedenkhalle und die internationalen Kurzfilmtage stehen im Fokus dieser neuen Etappe.

Gedenkhalle Oberhausen

Kursnummer 130



Seit 1997 werden Stolpersteine für die Erinnerung an die Opfer des Nationalsozialismus in ganz Europa verlegt. Auch in Oberhausen gibt es mehr als 200 Stolpersteine. Doch welche Herausforderungen ergeben sich bei der Recherche nach Informationen über die Schicksale dieser Menschen? Und wie sieht die alltägliche Arbeit einer Gedenkstätte aus? Diesen Fragen wird beim „Blick hinter die Kulissen“ der Gedenkhalle Oberhausen nachgegangen.

Kurs	Do. 20.06.2024 17.30 - 19.00 Uhr 1 x 2 UStd.
Preis	kostenlos Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Ort	Treffpunkt Gedenkhalle am Schloss Oberhausen Konrad-Adenauer-Allee 46
Leitung	Artur Sotula

Theater Oberhausen

Kursnummer 131



Das Theater Oberhausen gibt Einblick in die Arbeit hinter der Bühne eines Theaters. Welche Berufe gibt es? Wie entsteht ein Spielplan und wie ist der Weg von einem Stück bis zur Premiere? Wann sind die Arbeitszeiten für einen Schauspieler oder eine Beleuchtungsmeisterin? Diesen und anderen spannenden Fragen wird auf den Grund gegangen. Zudem wird es eine Führung durch das Haus geben. Im Anschluss sind Teilnehmende der Führung eingeladen, das Stück „BamBamBambi – Keine Heldengeschichte, aber mit Musik!“ kostenlos zu besuchen.

Kurs	Mi. 05.06.2024 17.00 - 18.30 Uhr 1 x 2 UStd.
Preis	kostenlos Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Ort	Treffpunkt Theater Oberhausen Will-Quadflieg-Platz 1
Leitung	Artur Sotula

Internationale Kurzfilmtage Oberhausen

Kursnummer 132



Vom 01. bis zum 06. Mai 2024 finden die 70. internationalen Kurzfilmtage in Oberhausen statt. Im Rahmen der Veranstaltungsreihe Blickfeld Kultur werden exklusive Einblicke in die Organisation des Festivals gegeben. Gemeinsam mit den Mitarbeitenden des Kurzfilmtage-Teams gehen wir folgenden spannenden Fragen nachgegangen: Wie greift der Kurzfilm im Gegensatz zum Spielfilm gesellschaftliche Entwicklungen auf und welche Herausforderungen müssen bei der Organisation eines Festivals dieser Größenordnung überwunden werden? Neben einem inhaltlichen Input gibt es mit einer kleinen Führung auch einen wortwörtlichen Blick hinter die Kulissen eines Kinos.

Die Veranstaltung findet während der Kurzfilmtage statt. Aus organisatorischen Gründen kann der genaue Termin erst im Februar 2024 genannt werden.

Kurs	genauer Termin wird im Februar 2024 bekannt gegeben
Preis	kostenlos Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Ort	ein genauer Treffpunkt wird im Februar bekannt gegeben
Leitung	Artur Sotula

Kultur – Sommer 2024 Open Air - Konzerte am Bildungswerk RUHRWERKSTATT

Bereits zum vierten Mal präsentiert die RUHRWERKSTATT Künstler*innen an vier Konzertabenden. Bei (hoffentlich) erneut schönen Wetter gibt es sommerliche Live Musik unter alten Platanen.

Termine	08.08.2024 15.08.2024 22.08.2024 29.08.2024 ab 19.30 Uhr
Preis	Eintritt frei
Ort	BILDUNGSWERK RUHRWERKSTATT Grevenstr. 36

RJAZZ – die besondere Konzertreihe

Das AKA 103 bietet nun schon im sechsten Jahr Jazz-Abende in intimer Atmosphäre. Initiiert und getragen vom Jazz-Enthusiast Axel Behle und dem Pianisten Marc Brenken. Gemeinsam mit seinen musikalischen Gästen gelingt es Brenken virtuos, das Publikum mitzunehmen in die vielfältige Welt des Jazz und zu begeistern.

Termine	09.01.2024 13.02.2024 12.03.2024 09. 04.2024 14. 05.2024 ab 19.30 Uhr
Preis	Eintritt frei
Ort	Stadtteilcafé AKA 103 Akazienstr. 103

KULTUR SOMMER 2024
OPEN AIR

8. AUGUST

15. AUGUST

22. AUGUST

29. AUGUST

BEGINN:
DONNERSTAGS UM JEWEILS 19.30 UHR
BILDUNGSWERK DER RUHRWERKSTATT
GEFÖRDERT DURCH DAS KULTURBÜRO DER RUHRWERKSTATT
GREVENSTR. 36 · 46045 OBERHAUSEN
(ALTE STYRUMER SCHULE)

RUHRWERKSTATT
KULTUR-ARBEIT IM REVIER EV.

Januar - Mai 2024

AKA 103
Bistro - Café
Kultur.treff

RJAZZ

Marc Brenken im Duo mit Gästen.
Jeweils **dienstags** am
9. Januar, 13. Februar, 12. März,
9. April und 14. Mai 2024
Beginn um 20 Uhr, Eintritt frei.

AKA 103 **RUHRWERKSTATT**
Akazienstr. 103 · 46049 Oberhausen
Telefon: 0208-8575650

RUHRWERKSTATT
KULTUR - ARBEIT IM REVIER EV.

www.ruhrwerkstatt.de



PARITÄT

Offenes Back-Café



Beim offenen Back-Café sind alle willkommen!

Angeboten werden selbstgebackene Kuchen und Torten samt Heißgetränken.

Genießen auch Sie die gemütliche Atmosphäre und treffen auf Gleichgesinnte.

Wann: Jeden 4. Mittwoch im Monat von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr (ausgenommen Feiertage und Schulferien in NRW)

Wo:



AKA 103
Akazienstr. 103
46045 Oberhausen
0208 85 75 650

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Weitere Informationen erhalten Sie unter der Telefonnummer 0208 30 19 620



Kooperation Familienzentrum der RUHRWERKSTATT

Für alle interessierten gibt es im Jahr 2024 unterschiedliche Angebote im Familienzentrum RUHRWERKSTATT

Über Themen und Termine werden wir Sie rechtzeitig informieren. Wir nutzen dafür die lokale Presse sowie unsere Homepage www.ruhrwerkstatt.de

Familienzentrum der RUHRWERKSTATT

Helmholtzstr. 145
46045 Oberhausen
Telefon: 0208/855940
familienzentrum@ruhrwerkstatt.de

Gemeinsam Gesund - Gesundheitsförderung von Alleinerziehenden

„Gemeinsam Gesund“ ist ein Gesundheitsprojekt der Stadt Oberhausen in Kooperation mit der RUHRWERKSTATT Kultur Arbeit im Revier e.V., das durch das GKV Bündnis für Gesundheit gefördert wird. Es wendet sich an alleinerziehende Mütter und Väter. „Gemeinsam Gesund“ eröffnet Möglichkeiten, etwas für sich und die eigene Gesundheit zu tun, sich auszutauschen und zu unterstützen.

Ziel des Projekts ist die Stärkung der individuellen Gesundheitskompetenz von Alleinerziehenden. Dazu werden Angebote zu verschiedenen gesundheitlichen Themen wie Zeit- und Stressmanagement, Selbstfürsorge, Rückengesundheit, Ernährung und Bewegung kostenlos angeboten.



Kindertageseinrichtung und Familienzentrum
RUHRWERKSTATT
Kultur-Arbeit im Revier e.V.
Helmholtzstraße 145
46045 Oberhausen



**Gemeinsam
Gesund**

Gesundheitsförderung von
Alleinerziehenden

Gesundheitsfördernde Unterstützungsangebote für alleinerziehende Mütter und Väter

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



Gesucht sind:

Alleinerziehende, ehrenamtliche Helfer*innen,
Kooperationspartner*innen



Kontakt:

Daniel Ohm:

Mobil: 0 170 23 54 432 (MO - FR 09:00 – 16:00 UHR)

E-Mail: gemeinsam-gesund@ruhrwerkstatt.de

Weitere Informationen gibt es online:

www.gemeinsam-gesund-ob.de

Kurse im Bereich der Bewegungsförderung für Kinder

Schwimmkurse für Kinder

ab 4 Jahre

- Wassergewöhnung
- Wasserbewältigung
- Seepferdchen
- Schwimm- und Wasserspaß

Diese Kurse richten sich an Kinder mit und ohne Vorerfahrung. Sie werden in spielerischer Form an das Element Wasser und dessen Eigenschaften herangeführt. Alle Kurse bauen aufeinander auf.

In die weiterführenden Kurse ist der Quereinstieg nach Absprache möglich.

Alle Kurse werden in der Regel von zwei Kursleiter*innen betreut.

Alle Schwimmkurse für Kinder werden nach einem pädagogischen Rahmenkonzept durchgeführt.

*** Auf Grund der Bädersituation in Oberhausener kann es notwendig werden, die geplanten Kurse in ein anderes Becken zu verlegen.**

Mit der Anmeldung stimmen Sie einem möglichen Wechsel des Kursortes zu.

Wassergewöhnung

Kursnummer 600

Für Kinder ohne Schwimmvorerfahrung.

Kurs	Di. 16.00 - 17:00 Uhr 16.01. 19.03.2024 10 x 1 Std.
Preis	70,00 €
Kurs	Di. 16.00 - 17:00 Uhr 09.04. - 02.07.2024 12 x 1 Std.
Preis	84,00 €
Ort *	Grundschule am Froschenteich Hausmannsfeld 14

Wasserbewältigung

Kursnummer 601

Für Kinder mit leichten Schwimmvorerfahrungen.

Kurs	Di. 17.00 - 18:00 Uhr 16.01. 19.03.2024 10 x 1 Std.
Preis	70,00 €
Kurs	Di. 17.00 - 18:00 Uhr 09.04. - 02.07.2024 12 x 1 Std.
Preis	84,00 €
Ort *	Grundschule am Froschenteich Hausmannsfeld 14

Seepferdchen

Kursnummer 602

Für Kinder mit ersten Schwimmvorerfahrungen und Grundzügen in der Brustschwimmtechnik.

Kurs	Di. 18.00 - 19:00 Uhr 16.01. 19.03.2024 10 x 1 Std.
Preis	70,00 €
Kurs	Di. 18.00 - 19:00 Uhr 09.04. - 02.07.2024 12 x 1 Std.
Preis	84,00 €
Ort *	Grundschule am Froschenteich Hausmannsfeld 14

Schwimm- und Wasserspaß I

Kursnummer 603

Für Kinder, die die Schwimmfähigkeit bereits erreicht haben und sich nun weiter verbessern wollen.

Kurs	Sa. 10.45 - 12.00 Uhr 20.01. - 23.03.2024 10 x 1,25 Std.
Preis	80,00 €
Kurs	Sa. 10.45 - 12.00 Uhr 13.04. - 06.07.2024 13 x 1,25 Std.
Preis	104,00 €
Ort*	Hallenbad Oberhausen Lothringer Str. 75

Schwimm- und Wasserspaß II

Kursnummer 604

Kurs	Sa. 12.00 - 13.15 Uhr 20.01. - 23.01.2024 10 x 1,25 Std.
Preis	80,00 €
Kurs	Sa. 12.00 - 13.15 Uhr 13.04. - 06.07.2024 13 x 1,25 Std.
Preis	104,00 €
Ort*	Hallenbad Oberhausen Lothringer Str. 75

Unsere Kursleiter*innen für die Kinderschwimmkurse:

Birgit Nierhaus
Niklas Lebede
Tokunbo Franz
Ann-Christin Heinrichs
Esther Christiansen



Gesundheit – Bewegung – Entspannung

Die Gesundheit aufrecht zu erhalten ist ein lebenslanger Prozess, bei dem es gilt, sich immer wieder neuen Lebensumständen anzupassen. Mit unseren Angeboten aus der Gesundheitsförderung möchten wir Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie Stress und Belastungen abbauen und Ihren Körper gesund erhalten. Die Vermittlung von Gesundheitswissen ist dabei in allen Kursen ein wichtiges Element.

**Die Angebote finden in der Mehrzweckhalle der RUHRWERKSTATT auf der Aka-
zienstr. 107 und in unserem Yogaraum
an der Außenstelle Max-Planck-Ring 66a
46049 Oberhausen sowie in verschiedenen
Schwimmbädern statt.**

Gesundheitsförderung im Wasser

Wassergymnastik fördert die Beweglichkeit, das Gleichgewichtsgefühl, schont die Gelenke, lockert die Muskulatur, regt den Stoffwechsel an und macht Spaß. Durch aktive Bewegungen im Wasser wird die Widerstandskraft des Organismus verbessert. Gerade für Teilnehmende mit Gelenkbeschwerden eignet sich Wassergymnastik zur Aufrechterhaltung der Gesundheit. Durch die Auftriebskraft des Wassers wird das Körpergewicht reduziert und die Gelenke werden entlastet.

**Diese Kurse sind kein Ersatz für
therapeutische Maßnahmen!**

Die Wassertemperatur im Lehrschwimmbcken der **Grundschule am Froschteich** beträgt 28°C.

Die Wassertemperatur im Lehrschwimmbcken der **Ruhrschule** beträgt 28 °C.

Die Wassertemperatur im Malocherbecken des **Aqua Parks** beträgt 31 °C.

Wassergymnastik

Wassergymnastik

Kursnummer 704

Frauenkurs

Kurs	Mo. 19.15 - 20.00 Uhr 15.01. - 18.03.2024 9 x 1 UStd.
Preis	67,50 €
Kurs	Mo. 19.15 - 20.00 Uhr 08.04. - 01.07.2024 12 x 1 UStd.
Preis	90,00 €
Ort	Ruhrschule Bebelstraße 182 46049 Oberhausen
Leitung	Stefanie Butterweck

Wassergymnastik

Kursnummer 705

Kurs für Alle

Kurs	Mo. 20.00 - 20.45 Uhr 15.01. - 18.03.2024 9 x 1 UStd.
Preis	67,50 €
Kurs	Mo. 20.00 - 20.45 Uhr 08.04. - 01.07.2024 12 x 1 UStd.
Preis	90,00 €
Ort	Ruhrschule Bebelstraße 182 46049 Oberhausen
Leitung	Stefanie Butterweck

Wassergymnastik

Kursnummer 713

Frauenkurs

Kurs	Mo. 19:00 - 20:00 Uhr 15.01. - 18.03.2024 9 x 1 Std.
Preis	67,50 €
Kurs	Mo. 19:00 - 20:00 Uhr 08.04. - 01.07.2024 12 x 1 Std.
Preis	90,00 €
Ort	Lehrschwimmbecken Heinmrich - Heine Gymnasium, Löhstr. 29 46047 Oberhausen
Leitung	Simone Ogro

Wassergymnastik

Kursnummer 714

Kurs für Alle

Kurs	Mo. 20:00 - 21:00 Uhr 15.01. - 18.03.2024 9 x 1 Std.
Preis	67,50 €
Kurs	Mo. 20:00 - 21:00 Uhr 08.04. - 01.07.2024 12 x 1 Std.
Preis	90,00 €
Ort	Lehrschwimmbecken Heinmrich - Heine Gymnasium, Löhstr. 29 46047 Oberhausen
Leitung	Simone Ogro

Wassergymnastik

Kursnummer 715

Frauenkurs

Kurs	Di. 19:30 - 20:15 Uhr 16.01. - 19.03.2024 10 x 1 UStd.
Preis	75,00 €
Kurs	Di. 19:30 - 20:15 Uhr 09.04. - 02.07.2024 12 x 1 UStd.
Preis	90,00 €
Ort	Grundschule am Froschenteich Hausmannsfeld 14, 46047 Oberhausen
Leitung	Claudia Michalopoulos

Wassergymnastik

Kursnummer 716

Frauenkurs

Kurs	Di. 20:15 - 21:00 Uhr 16.01. - 19.03.2024 10 x 1 UStd.
Preis	75,00 €
Kurs	Di. 20:15 - 21:00 Uhr 09.04. - 02.07.2024 12 x 1 UStd.
Preis	90,00 €
Ort	Grundschule am Froschenteich Hausmannsfeld 14, 46047 Oberhausen
Leitung	Claudia Michalopoulos

Wassergymnastik



Kursnummer 717

Frauenkurs

Kurs	Mi. 19:00 - 19:55 Uhr 17.01. - 20.03.2024 10 x 1 UStd.
Preis	75,00 €
Kurs	Mi. 19:00 - 19:55 Uhr 10.04. - 03.07.2024 12 x 1 UStd.
Preis	90,00 €
Ort	Lehrschwimmbcken Heinrich - Heine Gymnasium Löhstr. 29 46047 Oberhausen
Leitung	Irena Klyuchnikova

Wassergymnastik



Kursnummer 718

Kurs für Alle

Kurs	Mi. 20:00 - 21:00 Uhr 17.01. - 20.03.2024 10 x 1 UStd.
Preis	75,00 €
Kurs	Mi. 20:00 - 21:00 Uhr 10.04. - 03.07.2024 12 x 1 UStd.
Preis	90,00 €
Ort	Lehrschwimmbcken Heinrich - Heine Gymnasium, Löhstr. 29 46047 Oberhausen
Leitung	Irena Klyuchnikova

Aqua Specials

AQUApark Oberhausen, Malocherbecken

Aqua ZUMBA®

In diesem Kurs werden typische Aquafitness-elemente zu lateinamerikanischen Rhythmen kombiniert. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke geschont, das Herz-Kreislauf-System wird trainiert, die Muskulatur wird gestärkt und ganz nebenbei werden viele Kalorien verbrannt.

An der Rezeption wird an jeden Teilnehmenden ein Chip ausgegeben, der 3 Stunden gültig ist. Das Parken ist zu dieser Zeit im Parkhaus für die Teilnehmenden kostenlos.

Kursnummer 725

Kurs für Alle

Kurs	Fr. 19.00 - 20.00 Uhr 19.01. - 22.03.2024 10 x 1 Std.
Preis	80,00 €
Kurs	Fr. 19.00 - 20.00 Uhr 12.04. - 05.07.2024 13 x 1 Std.
Preis	104,00 €
Ort	Aquapark Oberhausen Heinz-Schleußer-Str. 1 Malocherhalle
Leitung	Andre & Steffi Gellert

Gesundheit – Bewegung – Entspannung

Angebote in der Mehrzweckhalle der
RUHRWERKSTATT Akazienstraße 107.

Gleichgewicht und Sturzprophylaxe

Der Kurs Gleichgewicht und Sturzprophylaxe fördert einen stabilen Stand und mehr Bewegungssicherheit im Alltag.

Die Haltemuskulatur wird gestärkt, die Körperwahrnehmung verbessert. Dieser Kurs hilft Ihr Gleichgewicht zu verbessern und beugt Stürzen im Alltag vor.

Gleichgewicht und Sturzprophylaxe

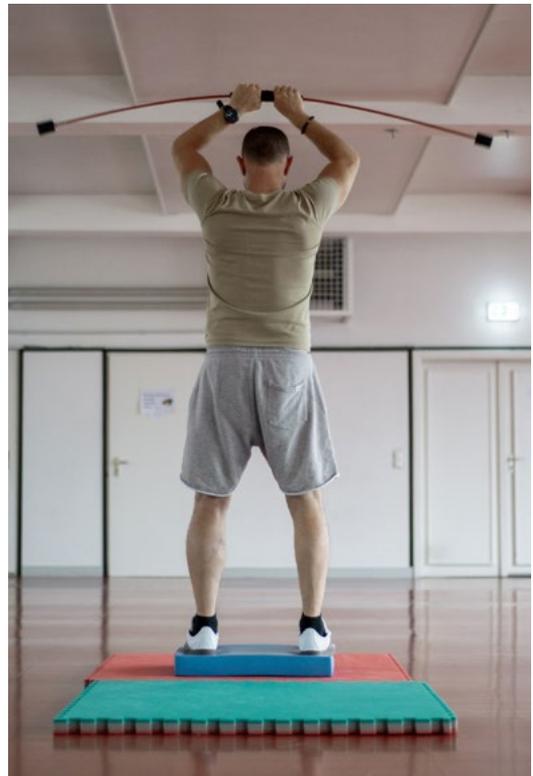
Kursnummer 728

Kurs	Mo. 14.45 - 15.30 Uhr 15.01. - 18.03.2024 9 x 1 UStd.
Preis	45,00 €
Kurs	Mo. 14.45 - 15.30 Uhr 08.04. - 01.07.2024 12 x 1 UStd.
Preis	60,00 €
Ort	Mehrzweckhalle der RUHRWERKSTATT Akazienstr. 107
Leitung	Irena Klyuchnikova

Gleichgewicht und Sturzprophylaxe

Kursnummer 729

Kurs	Mo. 15.45 - 16.30 Uhr 15.01. - 18.03.2024 9 x 1 UStd.
Preis	45,00 €
Kurs	Mo. 15.45 - 16.30 Uhr 08.04. - 01.07.2024 12 x 1 UStd.
Preis	60,00 €
Ort	Mehrzweckhalle der RUHRWERKSTATT Akazienstr. 107
Leitung	Irena Klyuchnikova



Fit bis ins hohe Alter

Ein präventives Bewegungsangebot

Der Kurs richtet sich besonders an alle Menschen, die noch nie oder schon lange keine Gymnastik mehr gemacht haben. Angeboten wird ein vielseitiges Programm gegen Bewegungsmangel und einseitige Belastung. Im Kurs werden unterschiedliche Gymnastikformen, Herz-Kreislauf-Training, Lockerungs- und Entspannungsübungen durchgeführt.

Gemeinsames Erleben fördert die Freude an Bewegung und das allgemeine Wohlbefinden. Das Übungsprogramm orientiert sich an der individuellen Leistungsfähigkeit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Fit bis ins hohe Alter

Kursnummer 730	
Kurs	Mo. 16.45 - 17.45 Uhr 15.01. - 18.03.2024 9 x 1 Std.
Preis	54,00 €
Kurs	Mo. 16.45 - 17.45 Uhr 08.04. - 01.07.2024 12 x 1 Std.
	72,00 €
Ort	Mehrzweckhalle der RUHRWERKSTATT Akazienstr. 107
Leitung	Irena Klyuchnikova

Fit bis ins hohe Alter

Kursnummer 731	
Kurs	Mo. 17.45 - 18.45 Uhr 15.01. - 18.03.2024 9 x 1 Std.
Preis	54,00 €
Kurs	Mo. 17.45 - 18.45 Uhr 08.04. - 01.07.2024 12 x 1 Std.
	72,00 €
Ort	Mehrzweckhalle der RUHRWERKSTATT Akazienstr. 107
Leitung	Irena Klyuchnikova

Rücken – Aktiv – bewegen statt schonen

Im Kurs werden vielfältige Übungen vermittelt, um Rückenbeschwerden zu vermeiden. Dazu werden verschiedene Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur sowie dehnende und lösende Bewegungen eingeübt.

Der Kurs beinhaltet Elemente aus der Rückenschule und der Wirbelsäulengymnastik. Studien haben gezeigt, dass Rückenbeschwerden oft auch psychosomatische Ursachen haben. Das Miteinander, der Austausch und die Aktivitäten in der Gruppe fördern das Wohlbefinden.



Rücken – Aktiv – bewegen statt schonen

Kursnummer 734

Kurs	Do. 09.00- 10.00 Uhr 18.01. - 21.03.2024 10 x 1 Std.
Preis	60,00 €
Kurs	Do. 09.00- 10.00 Uhr 11.04. - 04.07.2024 11 x 1 Std.
Preis	66,00 €
Ort	Mehrzweckhalle der RUHRWERKSTATT Akazienstr. 107
Leitung	Birgit Gorny

Rücken – Aktiv – bewegen statt schonen

Kursnummer 735

Kurs	Do. 10.15- 11.15 Uhr 18.01. - 21.03.2024 10 x 1 Std..
Preis	60,00 €
Kurs	Do. 10.15- 11.15 Uhr 11.04. - 04.07.2024 11 x 1 Std.
Preis	66,00 €
Ort	Mehrzweckhalle der RUHRWERKSTATT Akazienstr. 107
Leitung	Birgit Gorny

Wirbelsäulenschonende Gymnastik für Alle

Diese Kurse sind kein Ersatz für therapeutische Maßnahmen!

Wirbelsäulengymnastik

Immer mehr Menschen klagen in der heutigen Zeit über Rückenschmerzen. Ursachen sind nicht zuletzt die bei Arbeit, Sport und Freizeit so häufig eingenommenen Fehlhaltungen, die zu Verspannungen der Muskulatur und zu Schäden der Bandscheibe führen können. Wir erarbeiten deshalb mit Ihnen wirbelsäulenschonende Haltungen und Bewegungen für den Alltag und versuchen mit gezielten Übungen, die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu erhalten.

Kursnummer 737

Kurs	Do. 13.30- 15.00 Uhr 18.01. - 21.03.2024 10 x 2 UStd.
Preis	75,00 €
Kurs	Do. 13.30- 15.00 Uhr 11.04. - 04.07.2024 11 x 2 UStd.
Preis	82,50 €
Ort	Mehrzweckhalle der RUHRWERKSTATT Akazienstr. 107
Leitung	Gisela Karolak



Fitness und Kondition

Bodystyling

Bodystyling ist eine Konditionsgymnastik, bei der unter Benutzung von leichten Gewichten (1-2 Kilo) der Körper intensiv beansprucht wird. Dieser Kurs ist für Menschen gedacht, die über Aerobic und herkömmliche Gymnastik hinaus Spaß daran haben, ihren Körper fit zu halten. Mit gezielten Übungen zu Musik wird die Fettverbrennung angeregt und die Muskulatur gekräftigt.

Kursnummer 741

Kurs	Mo. 19.00 - 20.00 Uhr 15.01. - 18.03.2024 9 x 1 Std.
Preis	54,00 €
Kurs	Mo. 19.00 - 20.00 Uhr 08.04. - 01.07.2024 12 x 1 Std.
Preis	72,00 €
Ort	Mehrzweckhalle der RUHRWERKSTATT Akazienstr. 107
Leitung	Anette Bettray

Functional Training

Den Körper in Form halten, Energie tanken und den Arbeitsalltag hinter sich lassen: neben Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination steht vor allem eine Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems durch Ausdauertraining im Mittelpunkt. Den Teilnehmenden werden leicht durchzuführende Übungen gezeigt, welche auch eigenständig zu Hause durchgeführt werden können. Inhaltliche Schwerpunkte sind funktionelle Gymnastik, Programme mit und ohne Musik, unterschiedliche Trainings-Parcours und spielerische Formen in der Trainingsgruppe.

Kursnummer 742

Kurs	Di. 20.00 - 21.00 Uhr 16.01. - 19.03.2024 10 x 1 Std.
Preis	60,00 €
Kurs	Di. 20.00 - 21.00 Uhr 09.04. - 02.07.2024 12 x 1 Std.
Preis	72,00 €
Ort	Mehrzweckhalle der RUHRWERKSTATT Akazienstr. 107
Leitung	Stefanie Gellert



Body Workout und starker Rücken

Im Kurs werden vielfältige Bewegungsformen gezeigt, wie Sie die Rückenmuskulatur stärken können, um Rückenbeschwerden vorzubeugen. Den Teilnehmenden werden leicht durchzuführende Übungen vermittelt, welche auch eigenständig zu Hause durchgeführt werden können. Die allgemeine Ausdauer und die individuelle Belastungsfähigkeit soll verbessert werden. Die Bewegungen pro Muskelgruppe werden dynamisch sowohl im Stand mit Hanteln als auch am Boden ausgeführt. Somit wird effektiv Fett verbrannt und die Ausdauer der Muskulatur gestärkt. Am Ende der Stunde findet eine kurze Entspannungsphase mit Dehnübungen statt.

Kursnummer 743

Kurs	Mi. 19.30 - 20.30 Uhr 17.01. - 20.03.2024 10 x 1 Std.
Preis	60,00 €
Kurs	Mi. 19.30 - 20.30 Uhr 10.04. - 03.07.2024 12 x 1 Std.
Preis	72,00 €
Ort	Mehrzweckhalle der RUHRWERKSTATT Akazienstr. 107
Leitung	Chrissy Decker



Body Workout und starker Rücken

Kursnummer 744

Kurs	Do. 19.00 - 20.00 Uhr 18.01. - 21.03.2024 10 x 1 Std.
Preis	60,00 €
Kurs	Do. 19.00 - 20.00 Uhr 11.04. - 04.07.2024 11 x 1 Std.
Preis	66,00 €
Ort	Mehrzweckhalle der RUHRWERKSTATT Akazienstr. 107
Leitung	Niklas Lebede



ZUMBA® Fitness

Lateinamerikanische und exotische Rhythmen werden in einfachen leicht zu folgenden Choreographien zusammengefasst und bewirken ein ganz besonderes, motivierendes, aber auch zugleich anspruchsvolles Gruppentraining. Basierend auf dem Prinzip „Fun and easy to do“ werden Tanzelemente wie Cumbia, Salsa, Samba und Merengue kombiniert. Vorerfahrungen im Bereich Tanzen sind keine Voraussetzung. Wichtig ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Durch das besondere Intervalltraining, das schnelle und langsame Elemente miteinander verbindet, wird ein maximaler Grad der Fettverbrennung erreicht.

ZUMBA® Fitness

Kursnummer 760

Kurs für Alle

Kurs	Di. 19.00 - 19.55 Uhr 16.01. - 19.03.2024 10 x 1 Std.
Preis	60,00 €
Kurs	Di. 19.00 - 19.55 Uhr 09.04. - 02.07.2024 12 x 1 Std.
Preis	72,00 €
Ort	Mehrzweckhalle der RUHRWERKSTATT Akazienstr. 107
Leitung	Andre Gellert

ZUMBA® Fitness

Kursnummer 761

Kurs für Alle

Kurs	Mi. 17.30 - 18.25 Uhr 17.01. - 20.03.2024 10 x 1 Std.
Preis	60,00 €
Kurs	Mi. 17.30 - 18.25 Uhr 10.04. - 03.07.2024 12 x 1 Std.
Preis	72,00 €
Ort	Mehrzweckhalle der RUHRWERKSTATT Akazienstr. 107
Leitung	Chrissy Decker

ZUMBA® Fitness

Kursnummer 762

Frauenkurs

Kurs	Mi. 18.30 - 19.25 Uhr 17.01. - 20.03.2024 10 x 1 Std.
Preis	60,00 €
Kurs	Mi. 18.30 - 19.25 Uhr 10.04. - 03.07.2024 12 x 1 Std.
Preis	72,00 €
Ort	Mehrzweckhalle der RUHRWERKSTATT Akazienstr. 107
Leitung	Chrissy Decker



JUMPING® Fitness

Jumping Fitness ist ein kardiobasiertes Ganzkörpertraining auf speziell dafür ausgelegten Trampolinen. Aerobicsschritte werden auf dem Trampolin zu Musik kombiniert. Durch den federnden Untergrund werden die Gelenke geschont. Die Koordination und der Gleichgewichtssinn werden wesentlich verbessert. Beim Jumpen werden über 400 Muskeln beansprucht. Jumping Fitness ist für jedes Alter, Gewicht und Geschlecht geeignet. Sprünge und Techniken sind leicht zu erlernen und garantieren auch Anfängern schnelle Erfolge.

Kursnummer 766

Kurs	Do. 18.00 - 18.55 Uhr 18.01. - 21.03.2024 10 x 1 Std.
Preis	60,00 €
Kurs	Do. 18.00 - 18.55 Uhr 11.04. - 04.07.2024 11 x 1 Std.
Preis	66,00 €
Ort	Mehrzweckhalle der RUHRWERKSTATT Akazienstr. 107
Leitung	N.N.

JUMPING® Fitness

Kursnummer 767

Kurs	Fr. 18.30 - 19.30 Uhr 19.01. - 22.03.2024 10 x 1 Std.
Preis	60,00 €
Kurs	Fr. 18.30 - 19.30 Uhr 12.04. - 05.07.2024 13 x 1 Std.
Preis	78,00 €
Ort	Mehrzweckhalle der RUHRWERKSTATT Akazienstr. 107
Leitung	N.N.



Tiefentraining und Entspannung

Yoga

Yoga macht Freude, stärkt Ihre Gesundheit und verbessert Ihre Kraft und Beweglichkeit. Sie finden Ruhe und Gelassenheit. Mit Yoga kann man jederzeit beginnen, ganz unabhängig vom Alter und der persönlichen Kondition. Die Kursleiterin geht in besonderem Maße auf die Möglichkeiten und Bedürfnisse der Teilnehmenden ein. Die Übungen sind aufeinander aufbauend für Teilnehmende jeden Alters zusammengestellt. Auf dem „Weg der kleinen Schritte“, werden die Übungen in individuellem Tempo durchgeführt. Alle Praktiken werden regelmäßig wiederholt und geübt, um es den Teilnehmenden zu ermöglichen, die Übungen selbstständig und eigenverantwortlich zu Hause durchzuführen.

Yoga für ältere Teilnehmende

Kursnummer 786

Kurs	Mo. 11.00 - 12.30 Uhr 15.01. - 18.03.2024 9 x 2 UStd.
Preis	67,50 €
Kurs	Mo. 11.00 - 12.30 Uhr 08.04. - 01.07.2024 12 x 2 UStd.
Preis	90,00 €
Ort	Mehrzweckhalle der RUHRWERKSTATT Akazienstr. 107
Leitung	Ingrid Nelischer

Yoga für ältere Teilnehmende

Kursnummer 787

Kurs	Mi. 09.30 - 11.00 Uhr 17.01. - 20.03.2024 10 x 2 UStd.
Preis	75,00 €
Kurs	Mi. 09.30 - 11.00 Uhr 10.04. - 03.07.2024 12 x 2 UStd.
Preis	90,00 €
Ort	Mehrzweckhalle der RUHRWERKSTATT Akazienstr. 107
Leitung	Ingrid Nelischer

Yoga Einsteigerkurs für ältere Teilnehmende

Kursnummer 797

Kurs	Mi. 11.00 - 12.30 Uhr 17.01. - 20.03.2024 10 x 2 UStd.
Preis	75,00 €
Kurs	Mi. 11.00 - 12.30 Uhr 10.04. - 03.07.2024 12 x 2 UStd.
Preis	90,00 €
Ort	Mehrzweckhalle der RUHRWERKSTATT Akazienstr. 107
Leitung	Ingrid Nelischer



Faszienyoga für Fortgeschrittene

Im Faszienyoga wird mit schwingenden und fließenden Bewegungen gearbeitet. Dadurch wird die Beweglichkeit durch bewusstes Dehnen der Muskelfasern gefördert und Verspannungen werden gelöst.

Die aufeinander aufbauenden Übungen sind speziell für ältere Teilnehmende zusammengestellt. Auf dem „Weg der kleinen Schritte“, werden die Übungen in individuellem Tempo durchgeführt. Am Ende der Stunde folgt eine kurze Entspannungseinheit.

Kursnummer 785

Kurs	Mo. 09.30 - 11.00 Uhr 15.01. - 18.03.2024 9 x 2 UStd.
Preis	67,50 €
	Mo. 09.30 - 11.00 Uhr 08.04. - 01.07.2024 12 x 2 UStd.
Preis	90,00 €
Ort	Mehrzweckhalle der RUHRWERKSTATT Akazienstr. 107
Leitung	Ingrid Nelischer



Rückenyooga und Entspannung

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten und ihren Geist beruhigen möchten. Ziel ist es, Verspannungen im Rückenbereich zu lösen und die Wirbelsäule durch die Stärkung des Rumpfes zu mobilisieren. Den Teilnehmenden werden außerdem kleine Übungseinheiten vorgestellt, die leicht in den Alltag integriert werden können um bspw. auch während der Arbeitszeit den Rücken zu entlasten.

Kursnummer 791

Kurs	Do. 16:00 - 16:45 Uhr 18.01. - 21.03.2024 10 x 1 UStd.
Preis	60,00 €
Kurs	Do. 16:00 - 16:45 Uhr 11.04. - 04.07.2024 11 x 1 UStd.
Preis	66,00 €
Ort	Mehrzweckhalle der RUHRWERKSTATT Akazienstr. 107
Leitung	Agnes Masiarek-Sommer

Kursnummer 792

Kurs	Do. 17:00 - 17:45 Uhr 18.01. - 21.03.2024 10 x 1 UStd.
Preis	60,00 €
Kurs	Do. 16:00 - 16:45 Uhr 11.04. - 04.07.2024 11 x 1 UStd.
Preis	66,00 €
Ort	Mehrzweckhalle der RUHRWERKSTATT Akazienstr. 107
Leitung	Agnes Masiarek-Sommer

Pilates

Pilates am Morgen für ältere Erwachsene

Pilates am Morgen

Pilates trainiert die Körpermitte und stabilisiert die Wirbelsäule. Ein Schwerpunkt wird in diesem Kurs auf die Erhaltung der Beckenbodenmuskulatur gelegt. Den Teilnehmenden werden leicht durchzuführende Übungen gezeigt, welche sie auch eigenständig zu Hause durchführen können. Das gemeinsame Erleben soll die Freude an der Bewegung und das Wohlbefinden fördern. Das Übungsprogramm orientiert sich an der individuellen Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden.

Kursnummer 793

Kurs	Di. 9.00- 10.00 Uhr 16.01. - 19.03.2024 10 x 1 Std.
Preis	60,00 €
Kurs	Di. 9.00- 10.00 Uhr 09.04. - 02.07.2024 12 x 1 Std.
Preis	72,00 €
Ort	Mehrzweckhalle der RUHRWERKSTATT Akazienstr. 107
Leitung	Sylvia Lebede

Kursnummer 794

Kurs	Di. 10.00- 11.00 Uhr 16.01. - 19.03.2024 10 x 1 Std.
Preis	60,00 €
Kurs	Di. 10.00- 11.00 Uhr 09.04. - 02.07.2024 12 x 1 Std.
Preis	72,00 €
Ort	Mehrzweckhalle der RUHRWERKSTATT Akazienstr. 107
Leitung	Sylvia Lebede



Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist eine bekannte asiatische Kampfkunst. Nach der östlichen Philosophie ist es wesentlich, Yin und Yang auszugleichen und zu regulieren. Resilienz (wörtlich-Widerstandskraft) entsteht, wenn Balance angestrebt und gefunden wird. Im Kurs lernen wir die Balance, Bewegungskoordinationen sowie die Konzentration in Bewegung und Orientierung im Raum zu üben und zu verbessern. Mit einfachen Übungen wird auf sanfte und schonende Art das Bewegungssystem aktiviert. Ebenso dienen die Übungen der Schulung der Aufmerksamkeit und können von einfach bis anspruchsvoll entsprechend dem eigenen Trainingslevel durchgeführt werden. Die Choreographie der Form nach Cheng Man Ching, Yang Stil, ist gut geeignet, das Gedächtnis zu trainieren.

Bitte Hallenschuhe mit fester Sohle, bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Kursnummer 795



NEU
2024

Kurs	Fr. 16:30 - 17:55 Uhr 19.01. - 22.03.2024 10 x 2 UStd.
Preis	75,00 €
Kurs	Fr. 16:30 - 17:55 Uhr 12.04. - 05.07.2024 13 x 2 UStd.
Preis	97,50 €
Ort	Mehrzweckhalle der RUHRWERKSTATT Akazienstr. 107
Leitung	Birgit Gorny

Unterstützung bei Arbeitslosigkeit und gegen Arbeitsausbeutung



Die **Beratungsstellen Arbeit** unterstützen nicht nur Menschen, die von Arbeitslosigkeit betroffen oder bedroht sind, sondern auch solche, die unter Arbeitsausbeutung zu leiden haben.

Sie finden Rat zu Qualifizierung und Beschäftigung sowie Unterstützung bei wirtschaftlichen, psychosozialen und rechtlichen Fragen. Außerdem werden Standorten niedrigschwellige Begegnungsmöglichkeiten angeboten.

KONTAKT:

Jürgen Cotta

Telefon: 02 08 / 85756-71

beratungsstellearbeit@ruhrwerkstatt.de

Akazienstraße 107, 46045 Oberhausen

Miro Pribanić

Telefon: 0208 / 85756-82

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



RUHRWERKSTATT
KULTUR - ARBEIT IM REVIER E.V.

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31		31		31		31	31		31		31

Teilnahmebedingungen

Es wird nur eine Ermäßigung anerkannt.

Durchführung

Das Bildungswerk RUHRWERKSTATT führt in der Regel nur solche Veranstaltungen durch, zu denen sich mindestens 8 Personen anmelden. Kommt eine Veranstaltung nicht zustande, werden Sie nach Anmeldeschluss umgehend benachrichtigt. Bereits gezahlte Entgelte werden bei abgesagten Veranstaltungen erstattet. Weitere Ansprüche bestehen nicht. Fällt eine Veranstaltung aufgrund einer Erkrankung der Kursleitung oder höherer Gewalt aus, besteht kein Anspruch auf die Durchführung der Veranstaltung. Wir behalten uns vor, aus wichtigen organisatorischen Erfordernissen Kursleitungen auszutauschen und Termine nachzuholen.

Haftung

Die Teilnahme am Weiterbildungsprogramm geschieht auf eigene Verantwortung. Mitglieder der RUHRWERKSTATT sind im Rahmen der Unfallversicherung im Sportverein versichert. Unfälle und Schäden müssen unverzüglich dem Bildungswerk gemeldet werden. Die Teilnehmenden haften für die von ihnen schuldhaft verursachten Schäden. Haftung für Schädigung oder Verlust persönlichen Eigentums kann nicht übernommen werden.

Gebühren

Die Teilnahmegebühren können in bar oder per Lastschriftverfahren entrichtet werden. Beim Lastschriftverfahren ist dem Bildungswerk RUHRWERKSTATT eine Einzugsermächtigung unter Verwendung des Anmeldeformulars zu erteilen. Bei Barzahlung ist die entsprechende Kursgebühr bei der Anmeldung zu entrichten. In allen anderen Fällen kann keine Anmeldung erfolgen. Eine Barzahlung über unsere Kursleitungen ist nicht zulässig. Arbeitslosengeld II Empfänger*innen, Schwerbehinderte (GdB70%) sowie Vereinsmitglieder und Beschäftigte der RUHRWERKSTATT erhalten auf die Teilnahmegebühr eine Ermäßigung von 10%. Ein entsprechender Nachweis ist bei der Anmeldung vorzulegen.

Anmeldung

Die verbindliche Anmeldung kann mittels des beigefügten Anmeldeformulars oder online unter www.bildungswerk-ruhrwerkstatt.de erfolgen. Beim Online-Verfahren wird die Anmeldung in der Regel innerhalb von 5 Werktagen bestätigt. Mit der Anmeldung werden die hier veröffentlichten Teilnahmebedingungen anerkannt.

Rücktritt

Der Rücktritt von einem Kurs muss spätestens 14 Tage vor Beginn schriftlich erfolgen. Bei einem späteren Rücktritt sind die Teilnahmegebühren bis 5 Tage vor Beginn zu 50% und ab 2 Tage vor Beginn in voller Höhe zu entrichten.

Ist eine Teilnahme aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich, ist zeitnah ein ärztliches Attest der Verwaltung einzureichen. In diesem Fall werden die Teilnahmegebühren nur bis zum Zeitpunkte der Vorlage des Attests berechnet zuzüglich einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von 6,00 €.

Das Bildungswerk RUHRWERKSTATT behält sich vor, Beträge unter 5 € nicht zu erstatten.

Bei Bildungsurlauben ist abweichend ein Rücktritt bis zu vier Wochen vor Beginn kostenfrei möglich. Danach fällt die volle Kursgebühr an.

Hinweise zur Nutzung der Daten / Einwilligungserklärung

Mit der Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass die erhobenen Daten vom Bildungswerk RUHRWERKSTATT für die verwaltungsseitige Abwicklung der Weiterbildungskurse gespeichert und genutzt werden dürfen. Vorbehaltlich, dass keine Neuanmeldung erfolgt, werden die Daten bis zum 30. September des Folgejahres gelöscht. Die Daten werden nicht an Dritte weitergeleitet und auch nicht für andere Zwecke verwendet.

Stand: Mai. 2023

Kooperationen

Bildungsakademie BIS

Hofkamp 102
42103 Wuppertal

RE/init

Am Steintor 3
45657 Recklinghausen

Das BILDUNGSWERK RUHRWERKSTATT kooperiert im Arbeitskreis Weiterbildung mit Einrichtungen der Familien- und Erwachsenenbildung

Arbeit und Leben DGB/VHS

Bert Brecht Haus
Langemarkstraße 19-21
46045 Oberhausen

Friedensdorf Bildungswerk

Lanterstraße 21
46539 Dinslaken

Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen

Elsa-Brändström-Straße 11
46045 Oberhausen

Evangelisches Familien- und Erwachsenenbildungswerk Oberhausen

Marktstr. 154
46045 Oberhausen

Volkshochschule Oberhausen

Bert Brecht Haus
Langemarkstraße 19-21
46049 Oberhausen

Veranstaltungsorte

BILDUNGSWERK RUHRWERKSTATT

Grevenstraße 36
46045 Oberhausen

BILDUNGSWERK RUHRWERKSTATT

Außenstelle
Max-Planck-Ring 66a
46049 Oberhausen

(Sport-) Halle der RUHRWERKSTATT

Akazienstraße 107
46045 Oberhausen

Café AKA 103

Akazienstraße 103
46045 Oberhausen

Familienzentrum der RUHRWERKSTATT

Helmholtzstraße 145
46045 Oberhausen

Ruhrschule

Bebelstraße 182
46049 Oberhausen

Hallenbad Oberhausen

Lothringer Str. 75
46045 Oberhausen

AQUApark Oberhausen

Heinz-Schleußer-Straße 1
46047 Oberhausen

Grundschule am Froschenteich

Hausmannsfeld 14
46047 Oberhausen

Heinrich - Heine - Gymnasium

Lohstr. 29
46047 Oberhausen

Kursleitung

Benninghoff, Nadine

Diplom-Sportwissenschaftlerin

Bettray, Annette

Übungsleiterin Aerobic, Bodyforming

Butterweck, Stefanie

Aqua Fitness

Christiansen, Esther

Helferin im Kinderschwimmen

Croce, Christina

Dozentin für Italienisch

Decker, Chryssoula

ZUMBA® -Trainerin

De Witt, Elke

Kräuterpädagogin

Dicker, Servaes

Dozent für Niederländisch

Dohrenbusch, Monika

EDV-Trainerin

Franz, Tokunbo

Helfer für Kinderschwimmen

Gellert, Andre

ZUMBA®-Trainer

Gellert, Stefanie

Aqua-ZUMBA® EDV-Trainerin

Gorny, Birgit

Gymnastiklehrerin , Tai Chi (DDQT)

Große-Wilde, Hilde

Kunsttherapeutin

Hecht, Stefanie

Dozentin für Englisch

Heckmann, Irina

Dozentin für Kreativkurse/ Medien

Heinrichs, Ann - Christin

Sportstudentin, Trainerin

Hilgers, Anja

Dozentin für Kreativkurse

Karolak, Gisela

Übungsleiterin Gymnastik

Klyuchnikova, Irena

Übungsleiterin Präventionssport

Lebede, Niklas

Sportstudent, Trainer

Lebede, Sylvia

Übungsleiterin Rehasport, Pilates

Michalopoulos, Claudia

Übungsleiterin Aquakurse

Nelischer, Ingrid

Übungsleiterin Präventionssport

Nierhaus, Birgit

Übungsleiterin Kinderschwimmen

Ogro, Simone

Übungsleiterin Wassergymnastik

Schmengler, Susanne

Dozentin für DAF/ DAZ und Englisch

Sommer, Agnes

Rehasport, Yoga, Entspannung

Teske, Marie - Claude

Dozentin für Französisch

van de Straat, Sandra

Dozentin für Englisch

Wieczorek, Karin

Dozentin für Englisch

Zhyvotova, Ala

Dozentin für Kreativkurse

Anmeldeformular

Bildungswerk RUHRWERKSTATT



Für die folgenden Lehrgänge melde ich mich hiermit unter Anerkennung der Meldebedingungen verbindlich an.

Name, Vorname:

Straße:

PLZ, Ort:

Telefon:

E-Mail:

Geb. Datum:

Bei Kinderkursen

Name des Kindes, Geburtsdatum:

Datenschutz: Alle personenbezogenen Daten werden mit Hilfe einer elektronischen Datenverarbeitungsanlage erfasst und unterliegen den allg. Datenschutzbestimmungen. Die vollständigen AGB sind unter www.bildungswerk-ruhrwerkstatt.de einzusehen. Die AGB, insbesondere die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie mit meiner Unterschrift an.

Anmeldeformular

Bildungswerk RUHRWERKSTATT



Für die folgenden Lehrgänge melde ich mich hiermit unter Anerkennung der Meldebedingungen verbindlich an.

Name, Vorname:

Straße:

PLZ, Ort:

Telefon:

E-Mail:

Geb. Datum:

Bei Kinderkursen

Name des Kindes, Geburtsdatum:

Datenschutz: Alle personenbezogenen Daten werden mit Hilfe einer elektronischen Datenverarbeitungsanlage erfasst und unterliegen den allg. Datenschutzbestimmungen. Die vollständigen AGB sind unter www.bildungswerk-ruhrwerkstatt.de einzusehen. Die AGB, insbesondere die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie mit meiner Unterschrift an.

	Titel, Datum	Kurs-Nr.	Kosten
1.			
2.			
3.			
4.			

Ich bezahle: bar – vor Kursbeginn per Lastschrift

SEPA-Lastschriftmandat: Gläubiger-Identifikations-Nr. DE55ZZZ00001002735

Ich ermächtige die RUHRWERKSTATT einmalig die Lehrgangsgebühr(en) per Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der RUHRWERKSTATT auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Mandatsreferenz wird im Verwendungszweck angegeben. Die Teilnahmegebühr wird zu Beginn des Lehrgangs abgebucht.

Kontoinhaber/in:

Kreditinstitut:

IBAN:

BIC:

Datum, Unterschrift:

BILDUNGSWERK RUHRWERKSTATT | Grevenstraße 36 | 46045 Oberhausen | Telefon: 0208-85756-40
www.bildungswerk-ruhrwerkstatt.de | E-Mail: bildungswerk@ruhrwerkstatt.de

	Titel, Datum	Kurs-Nr.	Kosten
1.			
2.			
3.			
4.			

Ich bezahle: bar – vor Kursbeginn per Lastschrift

SEPA-Lastschriftmandat: Gläubiger-Identifikations-Nr. DE55ZZZ00001002735

Ich ermächtige die RUHRWERKSTATT einmalig die Lehrgangsgebühr(en) per Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der RUHRWERKSTATT auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Mandatsreferenz wird im Verwendungszweck angegeben. Die Teilnahmegebühr wird zu Beginn des Lehrgangs abgebucht.

Kontoinhaber/in:

Kreditinstitut:

IBAN:

BIC:

Datum, Unterschrift:

BILDUNGSWERK RUHRWERKSTATT | Grevenstraße 36 | 46045 Oberhausen | Telefon: 0208-85756-40
www.bildungswerk-ruhrwerkstatt.de | E-Mail: bildungswerk@ruhrwerkstatt.de

Oberhausen im Nationalsozialismus 1933 – 1945



Gedenkhalle Oberhausen

Konrad-Adenauer-Allee 46
46049 Oberhausen
di bis so 11 bis 18 Uhr

Infos zu Führungen und Workshops:
www.gedenkhalle-oberhausen.de
Telefon 02 08_60 70 531-0



Ausstellung
HEIMATERONT
Vom „Blitzkrieg“ in Europa
zum Luftkrieg an der Ruhr

schmugmediat))

Bunkermuseum Oberhausen
Alte Herd 13 - 46047 Oberhausen
mittwochs und sonntags
11 bis 18 Uhr (feiertags geschlossen)
Informationen zu Workshops und Führungen
unter www.bunkermuseum-oberhausen.de
Telefon 02 08_60 70 531-0
gedenkhalle-bunkermuseum@oberhausen.de

 Oberhausen
Bunkermuseum





RUHRWERKSTATT
KULTUR - ARBEIT IM REVIER EV

Kursplan 1.HJ 2024

Für die Mehrzweckhalle der RUHRWERKSTATT

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	09:00 – 10:00 Pilates		09:00 – 10:00 Rücken Aktiv	
09:30 – 11:00 Faszienyoga für Fortgeschrittene	10:00 – 11:00 Pilates	09:30 – 11:00 Yoga für Ältere	10:15 – 11:15 Rücken Aktiv	
11:00 – 12:30 Yoga für Ältere		11:00 – 12:30 Yoga Einsteiger		
14:45 – 15:30 Gleichgewicht & Sturzprophylaxe			13:30 – 15:00 WS - Gymnastik	
15:45 – 16:30 Gleichgewicht & Sturzprophylaxe			16:00 – 16:45 Rückenyoga	
16:45 – 17:45 Fit bis ins hohe Alter		17:30 – 18:25 ZUMBA® Fitness		16:30 – 18:00 Tai Chi Chuan
17:45 – 18:45 Fit bis ins hohe Alter		18:30 – 19:25 ZUMBA® Fitness	18:00 – 18:55 JUMPING Fitness	18:00 – 18:55 JUMPING Fitness
19:00 – 20:00 Bodystyling	19:00 – 19:55 ZUMBA® Fitness	19:30 – 20:30 Body Workout	19:00 – 20:00 Bodyworkout	
	20:00 – 21:00 Functional Training			



RUHRWERKSTATT
KULTUR-ARBEIT IM REVIER E.V.

Kursplan 1.HJ 2024

Im Wasser

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
					11:45 - 13:00 Schwimm- und Wasserspaß I
					13:00 - 14:15 Schwimm- und Wasserspaß II
	16:00 - 17:00 Wassergewöhnung				
	17:00 - 18:00 Wasserbewältigung				
	18:00 - 19:00 Seepferdchen				
19:00 - 20:00 Wassergymnastik	19:00 - 20:00 Wassergymnastik	19:00 - 20:00 Wassergymnastik		19:00 - 20:00 Aqua Zumba®	
20:00 - 21:00 Wassergymnastik	20:00 - 21:00 Wassergymnastik	20:00 - 21:00 Wassergymnastik			

Ruhrschule / Hallenbad Oberhausen / Schule am Froschenteich / AquaPark Oberhausen /
Heinrich Heine Gymnasium

Impressum

Herausgeber

BILDUNGSWERK RUHRWERKSTATT



Postadresse

46045 Oberhausen - Akazienstraße 107

Standort

46045 Oberhausen - Grevenstraße 36

Telefon: 0208 85756 -40

Fax: 0208 85756 - 55

bildungswerk@ruhrwerkstatt.de

www.bildungswerk-ruhrwerkstatt.de

Redaktion

Sandra van de Straat

Nadine Benninghoff

Ralf Langnese (verantwortlich)

Fotos

RUHRWERKSTATT Kultur-Arbeit im Revier e.V.

Gestaltung

Cogneus Design

Barfüßerstraße 2a

35037 Marburg

www.cogneus.de

Herstellung

BASIS-DRUCK GmbH

Springwall 4

47051 Duisburg



WEGWEISER

GEMEINSAM
GEGEN
ISLAMISMUS

IN OBERHAUSEN UND
MÜLHEIM AN DER RUHR

Wir bieten...



- ▶ präventive Unterstützung, um zu verhindern, dass Jugendliche in den gewaltbereiten Salafismus einsteigen
- ▶ eine umfassende Beratung für betroffene Jugendliche und deren Umfeld
- ▶ vertrauliche und kostenlose Hilfe
- ▶ stetige Begleitung mit individuellen Lösungswegen
- ▶ Information und Sensibilisierung
- ▶ Hilfe

Wir beraten, begleiten und klären auf...

Angebote für:

- ▶ Jugendliche,
- ▶ Eltern & Geschwister,
- ▶ Freunde & Mitschüler,
- ▶ Lehrkräfte & Bezugspersonen,
- ▶ Vereine & Einrichtungen

**Ja, zu gelebter Religion —
Nein, zu Extremismus!**

Angebote:

- ▶ Prävention,
- ▶ Beratung,
- ▶ Unterstützung,
- ▶ Begleitung,
- ▶ Hilfe und Aufklärung



Kontakt

zu jeder Zeit unter **0208-8575632** oder wegweiser@ruhrwerkstatt.de



Unterstützt durch:
Ministerium des Innern
des Landes Nordrhein-Westfalen



lecker essen im



*Das Stadtteilcafé AKA103 bietet Ihnen
montags bis freitags
von 8:30 Uhr bis 14:00 Uhr*

- ✓ *frisch belegte Brötchen*
- ✓ *täglich wechselndes
Mittagsgericht*
- ✓ *jede Woche ein
vegetarisches Gericht*
- ✓ *eine gute Auswahl an warmen und
kalten Getränken*

Akazienstraße 103

46049 Oberhausen

aka103@ruhrwerkstatt.de

www.ruhrwerkstatt.de

Telefon: 0208/8575650

Alle Speisen natürlich auch zum Mitnehmen!

Um Vorbestellung wird gebeten.

Unsere Räumlichkeiten können Sie auch mieten.

Sprechen Sie uns an.

AKA 103 der
RUHRWERKSTATT

Akazienstraße 103 · 46049 Oberhausen
Tel.: 0208-8575650 · www.ruhrwerkstatt.de



RUHRWERKSTATT
KULTUR - ARBEIT IM REVIER E.V.