

**Kreativität · Kultur**

**Kultur macht stark!**

In unseren Angeboten der kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion.

**Theater**

**0800 Auf die Bühne – fertig – los!**

**Theaterworkshop**

**Samstag & Sonntag, 06. & 07. April · 11.00 – 16.15 Uhr**

**VHS, Raum 3 · 1 WE · 12 UStd. · 30,00 Euro**

Dieser THEATER-Workshop richtet sich als Wochenend-Kurs an alle, die aus beruflichen, ehrenamtlichen oder privaten Gründen Interesse am Theaterspiel mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen haben.

Er bietet eine Fülle von TIPPS für ...

- „Warm-up“ - ÜBUNGEN,
- das Herstellen von wirkungsvollen KOSTÜMIERUNGEN und REQUISITEN mit einfachen Mitteln,
- organisatorische und kommunikative Fragen einer eigenen KURSGESTALTUNG.

Konkrete SPIELVORSCHLÄGE aus dem großen IDEENVORRAT des „IMPROVISATIONSTHEATERS“ können – sofern gewünscht – miteinander gleich vor Ort ausprobiert und so veranschaulicht werden.

Insofern richtet sich der Workshop darüber hinaus auch an alle, die einfach Freude an Aktivitäten auf der Bühne haben, die also irgendwo schon Bühnenerfahrung sammeln konnten oder aber sich mal ganz neu als Person auf einer Bühne vor kleinstem Publikum erleben wollen.

Verblüffende Erkenntnisse und viel Staunen und Spaß sind an diesem Wochenende (fast) garantiert - wir könnten also gespannt aufeinander sein ...!

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung in kurzen Stichworten an, ob Ihr Interesse vorrangig auf die Anregungen zur selbstständigen Kurs- oder Projektgestaltung gerichtet ist. Oder ob eher die aktiven Improvisations-Szenen Sie neugierig gemacht haben. Wenn Sie das tun, kann ich mich gezielter auf unser letztlich kurzes Workshop-Wochenende vorbereiten.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Christiane Deesler

**Musizieren**

**0821 Gitarre für Einsteiger/-innen I**

**Dienstag, 19. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr**

**„Guidos Notenkiste“, Friedrichstr. 7, Der-Erkenschwick**

**8 Abende · 16 UStd. · 28,60 Euro**

Songs aus Pop, Folk und Rock ... können auch Sie auf der Gitarre spielen. Mit leichten Griffen, Schlagtechniken und Pickings vermittelt der Kurs einen Einstieg ins Gitarrenspiel – mit Spaß, auch ohne Vor-/Notenkenntnisse. Weiterhin erhalten Sie einen Einblick in die elementare Musik- und Harmonielehre. Also, Gitarre unter'n Arm und los geht's! Bei Fragen zur Anschaffung eines Instrumentes können Sie sich auch an den Kursleiter wenden.



Höchsteilnehmerzahl: 12

Guido Röttger

### 0822 Gitarre für Einsteiger/-innen II - Fortsetzungskurs

*Dienstag, 30. April · 18.30 – 20.00 Uhr*

*„Guidos Notenkiste“, Friedrichstr. 7, Oer-Erkenschwick*

*6 Abende · 12 UStd. · 22,20 Euro*

Weiter geht's mit Tipps und Tricks, die das Gitarrenspiel noch interessanter machen – und vor allem mit Spaß an auch etwas komplexeren Schlagtechniken.

Mit weiteren Songs aus Pop, Folk und Rock ... sowie leichten Skalen zum Improvisieren gelingt es auch Ihnen, Ihre Fähigkeiten im Gitarrenspiel zu steigern.

Also, nix wie ran an die Saiten!

Fortsetzung von Kurs 0821.

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Guido Röttger*

## Tanzen

### 0830 Zumba Gold

*Dienstag, 19. Februar · 17.30 – 18.30 Uhr*

*Martin-Luther-King-Schule, Aula (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)*

*14 Abende · 19 UStd. · 60,00 Euro*

Zumba Gold richtet sich speziell an das am schnellsten wachsende Bevölkerungssegment: die Babyboomer. Es basiert auf der Zumba Formel. Die Bewegungen und das Tempo wurden auf die Bedürfnisse von aktiven, älteren Teilnehmern angepasst. Ebenso eignet es sich für alle, die ihren Weg zu einem sportlichen und gesunden Leben eben erst begonnen haben sowie für Menschen mit Einschränkungen und Menschen mit Behinderungen. Dabei werden alle Elemente beibehalten, die unsere Zumba Fitness-Party so beliebt machen: fetzige lateinamerikanische Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, anregende und leicht erlernbare Bewegungen und eine mitreißende Party-Atmosphäre. Aktive ältere Personen wünschen sich Gemeinschaft, Spaß und Fitness auf ihrem Trainingsplan. Zumba Gold erfüllt diese Anforderungen perfekt. Es ist ein Tanzfitnesskurs mit toller Stimmung und viel Spaß.

*Höchsteilnehmerzahl: 30*

*Susanne Bartsch*

### 0831 Zumba

*Dienstag, 19. Februar · 19.00 – 20.00 Uhr*

*Martin-Luther-King-Schule, Aula (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)*

*14 Abende · 19 UStd. · 60,00 Euro*

ZUMBA ist eine Art Fitness-Tanz-Programm, bei dem man tanzend abnehmen kann, sich fit hält – und noch eine Menge Spaß dabei hat. Nach lateinamerikanischen Rhythmen wie **Salsa** und **Merengue**, aber auch **Flamenco** oder orientalisches orientierter Musik wird dabei in der Gruppe mit Gleichgesinnten (aber ohne direkten Partner) aerobic-artig getanzt bis der Schweiß fließt. Wir zählen keine Schritte – es gibt keine komplizierten Choreographien – und jeder macht so viel, wie er kann oder will. Fast nebenbei:

- schmilzt das Fett,
- werden das Herz gestärkt,
- die Muskeln gestrafft und
- die eigenen koordinativen Fähigkeiten verbessert.

So ist ZUMBA ein **ideales Fitness-Training** für alle, die gern etwas für sich und ihre Figur tun, aber weder an Maschinen pumpen noch auf Laufbändern oder Waldwegen joggen möchten. Außerdem kann man die Freundinnen oder Freunde zum ZUMBA mitnehmen und neue Leute kennenlernen. Der Spaß an den tänzerischen Bewegungen sorgt für einen ordentlichen Endorphin-Ausstoß und so lässt man den Alltagsstress und manchmal Alltagsfrust im Zumba-Kursraum. Außerdem kommt man auch noch gut gelaunt und fröhlich vom Training nach Hause.

*Höchsteilnehmerzahl: 30*

*Susanne Bartsch*

**0832 Disco-Fox A**

*Freitag, 22. März · 18.30 – 20.45 Uhr*

*Martin-Luther-King-Schule, Aula (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)*

*1 Abend · 3 UStd. · 15,90 Euro*

Jetzt lernen und nie mehr nur zuschauen! Let´s dance! Disco Fox - der Party-Tanz schlechthin! Wir zeigen Ihnen die Grundschrirte, aber auch Figurenvariationen wie die Damendrehung, die Brezel usw.. Den Erfolg verbuchen Sie garantiert auf der nächsten Party. Erleben Sie viel Spaß mit Tanz und Musik zusammen mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin. Vorkenntnisse oder eine paarweise Anmeldung sind nicht erforderlich! Sie erlernen die Grundschrirte und die ersten wichtigen Figuren, die Sie auf jeder Tanzfläche sicher wirken lassen. Und wenn Sie bereits Vorkenntnisse haben, zeigen wir Ihnen gerne die eine oder andere Figur, die Sie noch nicht beherrschen. Vorkenntnisse oder eine paarweise Anmeldung sind nicht erforderlich. Singles are welcome!

*Höchstteilnehmerzahl: 30*

*Susanne Bartsch*

**0833 Disco-Fox B**

*Sonntag, 05. Mai · 14.00 – 17.00 Uhr*

*Martin-Luther-King-Schule, Aula (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)*

*1 Sonntag · 4 UStd. · 20,00 Euro*

siehe Kurs 0832

*Höchstteilnehmerzahl: 30*

*Susanne Bartsch*

**0834 Crashkurs für Hochzeit und Party**

*Samstag & Sonntag, 30. & 31. März · 16.00 – 19.00 Uhr*

*Martin-Luther-King-Schule, Aula (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)*

*1 WE · 8 UStd. · 43,00 Euro*

**Walzer - Foxtrott – Disco Fox!**

Hochzeitstanz - Eröffnungstanz - Brauttanz - Brautwalzer - First wedding dance!  
Der Kurs für alle, die auf einem Fest auf die Tanzfläche müssen / können / dürfen / wollen. Achtung Brautpaare: auch als Hochzeitsvorbereitung!!! Wir bringen Ihnen alle wichtigen gebräuchlichen Tänze näher: Foxtrott, Disco Fox, Walzer. Wir beginnen von ganz vorne - ideal für reine Anfänger und für diejenigen, die viel vergessen haben. Vorkenntnisse oder eine paarweise Anmeldung sind nicht erforderlich. Auch reine Frauen- oder Männerpaare dürfen bei uns gerne mitmachen!

*Höchstteilnehmerzahl: 25*

*Susanne Bartsch*

**0835 Orientalischer Tanz für Anfängerinnen**

*Montag, 18. Februar · 18.00 – 19.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 7 Abende · 9 UStd. · 21,00 Euro*

Der Tanz nimmt positiven Einfluss auf Selbstbewusstsein und Körpergefühl. In jedem Lebensalter können Sie die Grundtechniken erlernen und dabei Bauch- und Rückenmuskulatur stärken. Hüfte und Beine festigen.

**Dieser Kurs richtet sich an Frauen ohne Vorkenntnisse.**

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Mechthild Homann*

**W 0836 Orientalischer Tanz II**

*Montag, 18. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 13 Abende · 26 UStd. · 55,00 Euro*

Erlernte Bewegungen werden zu einer Choreografie zusammengestellt auch der Schleier wird schwingvoll eingesetzt.

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Mechthild Homann*

**W 0837 Orientalischer Tanz III**

*Mittwoch, 20. Februar · 19.15 – 20.15 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 14 Abende · 19 UStd. · 41,00 Euro*

Dieser Kurs beinhaltet das Erlernen einer Choreografie.

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Mechthild Homann*



### 0850 Nähkurs A

Montag, 18. Februar · 18.30 – 20.45 Uhr

VHS, Raum 6 · 7 Abende · 21 UStd. · 53,40 Euro



Da steht sie, Ihre Nähmaschine! Sie haben Lust, endlich selbst etwas zu nähen - doch irgendwie will es nicht klappen! Wenn es Ihnen so geht, dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Sie bringen Ihre eigene Nähmaschine mit und lernen sie richtig kennen. Schritt für Schritt und unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie die Grundlagen des Nähens. Für den ersten Kursabend bringt die Kursleiterin Material mit, für das eine kleine Umlage eingesammelt wird. Außerdem besprechen Sie, was Sie für die nächsten Abende benötigen. Mit viel Spaß werden Sie bald Ihre ersten eigenen Stücke nähen!

**Die eigene Nähmaschine muss mitgebracht werden!**

Höchststeilnehmerzahl: 8

Christa Scheewe

### 0851 Nähkurs B

Montag, 29. April · 18.30 – 20.45 Uhr

VHS, Raum 6 · 5 Abende · 15 UStd. · 39,00 Euro

siehe Kurs 0850

**Die eigene Nähmaschine muss mitgebracht werden!**

Höchststeilnehmerzahl: 8

Christa Scheewe

### 0852 Workshop: Silberschmuck herstellen A

Samstag, 09. März · 09.00 – 14.15 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Samstag · 7 UStd. · 18,40 Euro

Tragen Sie gern schönen Silberschmuck und würden gern lernen, ihn selbst herzustellen? Kein Problem!

In diesem Kurs werden Sie lernen, mit einfachen Werkzeugen und Methoden Ringe, Armreifen, Kettenanhänger oder anderes herzustellen. Sie werden eigene Entwürfe umsetzen und Ihren eigenen Geschmack und Stil einarbeiten können. Dabei bekommen Sie professionelle Unterstützung durch die Dozentin, die ausgebildete Silberschmiedin ist. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen:** 1 großes altes Frottierhandtuch, Schleifpapier (400/600/1.000-er Körnung) und Zitronensäure (ca. 10 g) aus der Apotheke.

**Die Materialkosten richten sich nach dem Verbrauch und der Größe des Schmuckstücks (ca. 15,00 Euro Medaillon aus Silber).**

Höchststeilnehmerzahl: 8

Rosa Espinosa

### 0853 Workshop: Silberschmuck herstellen B

Samstag, 06. April · 09.00 – 14.15 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Samstag · 7 UStd. · 18,40 Euro

Siehe Kurs 0852

Höchststeilnehmerzahl: 8

Rosa Espinosa

### 0854 Ringe, Ketten, Armbänder - Schmuckgestaltung mit Aludraht

Sonntag, 24. März · 10.00 – 12.15 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Sonntag · 3 UStd. · 10,00 Euro

Hier können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Ob Kette, Armband oder Ring, unter fachkundiger Anleitung lernen Sie an diesem Abend ausgefallene Stücke nach den eigenen Vorstellungen anzufertigen. Mit Aludraht und Gestaltungsmaterialien wie Filz, Holz oder diversen Perlen (Muschel-, Lava-, Glas-, Swarovski-, Polaris-, Korallenperlen u.v.m.) können Anfänger/innen und erfahrene Bastler/innen ihren individuellen Schmuck selber kreieren. Ihr Schmuckstück kann auch ein persönliches Geschenk sein - und dieses wäre etwas ganz Besonderes: Denn es wird nicht nur mit Ihrer Fantasie/Leidenschaft verziert, es ist auch selbstgemacht. Es lässt sich bestimmt ein Anlass finden!

**Bei der Auswahl für Ihre Schmuckstücke können Materialkosten zwischen 12,00 und 18,00 Euro entstehen. Das Material kann am Abend über die Dozentin bezogen werden.**

**Bitte gute Laune, Rundzange und eine kleine Kneifzange (falls vorhanden) mitbringen.**

Höchststeilnehmerzahl: 8

Joanna Schneider

**0855 Der Frühling kommt -**

**Frühlingskränze selbst gemacht**

*Mittwoch, 20. März · 19.00 – 21.15 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 1 Abend · 3 UStd. · 10,00 Euro*

Ob Anfänger/innen oder schon Geübte und Kreative, das ist die Gelegenheit, den eigenen Frühlingskranz zu gestalten. Es gilt, kleine zarte vielfältige Beeren, Blätter und Blütenstände geschickt und geduldig zu verarbeiten. Die Teilnehmenden arrangieren so auf einem 17 cm kleinen Kranz eine Sorten-, Farb- und Formenvielfalt mit organischen Werkstoffen. Mit kaum einem anderen Dekorationselement lässt sich die Haustür oder auch der Wohnzimmer Tisch so individuell schmücken.

**Es fallen - je nach Auswahl - Materialkosten zwischen 10,00 und 20,00 Euro an, die am Kurstag bar zu entrichten sind.**

**Mitzubringen sind eine Rosenschere und ein kleines Messer.**

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Joanna Schneider*

**0856 Formal-lineale Gestaltung mit frischen Blumen A**

*Sonntag, 14. April · 11.00 – 14.00 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 1 Sonntag · 4 UStd. · 11,00 Euro*

Jede Blüte, Blume und jeder Zweig ist eine vollkommene Schöpfung der Natur, die sich in Farbe, Form, Bewegung, Charakter und sogar Duft auf ganz besondere Art zeigt.

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, die Kunst und die Natur zu vereinen. Mit einer Theorieeinleitung zu den wichtigsten Kompositionsprinzipien (Farblehre, Formlehre, Wuchsrichtung, Strukturbeschaffenheit, Goldener Schnitt, Proportion, Harmonie) werden Sie an den Werkstoff herangeführt. Passend zu Jahreszeit und Saison werden passende Extras dabei sein.

Gemeinsam wählen wir die gefallenden Werkstoffe (Blumensorten und Zweige) zu Ihren mitgebrachten Vasen oder Schalen, die nicht größer sein sollten als ein Din 4-Blatt. Anschließend beginnen wir mit der Gestaltung des Blumenarrangements.

Je nach Wahl der Blume und des Beiwerks können für das Material Kosten zwischen 10 € und 20 € entstehen.

**Was Sie mitbringen: Schale oder Vase nicht größer als ein Din4 Blatt, ein kleines scharfes Messer und gute Laune!**

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Joanna Schneider*

**0857 Formal-lineale Gestaltung mit frischen Blumen B**

*Mittwoch, 8. Mai · 18.30 – 21.30 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 1 Abend · 4 UStd. · 11,00 Euro*

siehe Kurs 0856

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Joanna Schneider*

**0858 Mosaik - Workshop**

*Samstag, 11. Mai · 14.00 – 18.00 Uhr*

*Martin-Luther-King-Schule, Werkraum (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)*

*1 Samstag · 5 UStd. · 15,00 Euro*

Mosaik begeistert durch ihre strahlenden Farben und bringen südliches Flair in Haus und Garten. Ein Mosaik selbst zu legen, ist eine entspannende, geradezu meditative Tätigkeit und das Ergebnis kann sich sehen lassen!

Die Technik ist schnell erlernt, und dann hat man bald Lust, sich an anspruchsvolle Projekte zu wagen. In geselliger Runde können Anfänger und Fortgeschrittene in aller Ruhe mit unterschiedlichen Werkstoffen experimentieren. Werkzeug wird im Kurs zur Verfügung gestellt; Mosaiksteine und unterschiedliche Mosaikträger aus Holz können Sie bei der Kursleiterin erwerben. Im Lauf eines Nachmittags können Sie eine dekorative Mosaikplatte, ein farbenfrohes Tablett, einen Spiegel oder Bilderrahmen fertig stellen. Außerdem haben Sie Gelegenheit, Schmuckstücke mit filigranem Mikromosaik zu verzieren.

Der Kurs ist für Erwachsene und für Kinder ab etwa 10 Jahren geeignet. Bitte tragen Sie alte Kleidung, der Dreckspritzer nichts ausmachen.

**Es entstehen zusätzliche Materialkosten ca. ab 10 € (je nach Verbrauch).**

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Dr. Annette Böhm*

**Malen & Zeichnen****0860 Offene Kunstwerkstatt: Malen in der Gruppe**

*Dienstag, 19. Februar · 09.00 – 12.00 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 15 Vormittage · 60 UStd. · 36,00 Euro*

Die Werkstatt ist für alle diejenigen gedacht, die daran interessiert sind, Kontakte zu knüpfen, in einer Gruppe Gleichgesinnter zu arbeiten und voneinander zu lernen. Im Vordergrund steht der „Werkstattcharakter“, d.h. nicht die systematische Einführung/Einübung bestimmter Techniken/Stile, sondern viel mehr die praktische, kreative Ausübung und der Austausch in der Gruppe! Voraussetzung ist die Freude am Malen, nicht der Ausbildungsstand, Grundkenntnisse/-techniken sollten aber vorhanden sein. Die Gruppe entscheidet im Laufe der Arbeitsperiode über Themen.

Zum Ende der Arbeitsperiode ist eine kleine Ausstellung ausgewählter Arbeiten geplant.

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Hella Trawny*

**0861 Acrylmalerei – integrativ I**

**Ein Malkurs für Eltern mit Kindern ab 10 Jahren – mit und ohne Handicap**

*Dienstag, 26. Februar, 12. März, 26. März,*

*09. April, 30. April · 17.30 – 19.30 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 5 Abende · 13 UStd. · 35,50 Euro*

Entdecken Sie mit Ihren Kindern den Zauber der Acrylmalerei. Wir experimentieren mit unterschiedlichen Materialien, lernen die Spachteltechnik kennen und kommen spielerisch zu fantastischen Ergebnissen.

**Bitte mitbringen:** Acrylfarben, Pinsel, Leinwände, Wasserbehälter, Reinigungstücher, Alufolie, Brett oder Teller für Farbe, einen Föhn und ganz viel Spaß

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Doris Welling*

**0862 Acrylmalerei – integrativ II**

**Ein Malkurs für Eltern mit Kindern ab 10 Jahren – mit und ohne Handicap**

*Dienstag, 14. Mai, 28. Mai, 11. Juni,*

*25. Juni, 09. Juli · 17.30 – 19.30 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 5 Abende · 13 UStd. · 35,50 Euro*

siehe Kurs 0861

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Doris Welling*

