

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.

Musizieren

0810 HELLO MARY LOU - Songs der 1950er bis 1970er Jahre Mitsing- und Zuhörkonzert mit dem Kölner Sänger und Gitarristen Winfried Bode

Freitag, 03. März · 20.00 – 21.30 Uhr

Mensa, Schulzentrum · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Die 1950er/1960er/1970er Jahre haben viele große Songs hervorgebracht, die bis heute ihren Glanz nicht verloren haben. Das Besondere an diesen Songs ist, dass sie extrem vielfältig und zugleich genial einfach und eingängig sind. Dadurch sind sie bestens zum Mitsingen geeignet.

Der Kölner Musiker Winfried Bode ist bereits seit 1965 „on the road“, in Deutschland und im benachbarten Ausland. Für sein Konzert in Oer-Erkenschwick hat er ein vielfältiges Programm aus besonders schönen, mitreißenden, interessanten Songs der Fifties/Sixties/Seventies zusammengestellt. Die dazugehörigen Mitsing-Texte werden kostenlos an die Besucher*innen verteilt. Aber auch wer nur zuhören möchte, ist herzlich zum Konzertbesuch eingeladen.

Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen, intensiven, prallen Abend im Zeichen des Songs!

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 50

Winfried Bode

0821 Gitarre für Einsteiger*innen I

Dienstag, 07. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

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

8 Abende · 16 UStd. · 36,60 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

Dienstag, 18. April · 18.30 – 20.00 Uhr

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

6 Abende · 12 UStd. · 28,20 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



0823 Ukulele spielen(d) lernen

Vier Saiten sind weniger als sechs

Sonntag, 19. März · 11.00 – 15.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Sonntag · 5 UStd. · 45,00 Euro

Ohne Notenkenntnisse und mit viel Spaß in allen Musikstilen vom Volkslied, Top 40, Blues, Country, Klassik bis hin zu klassischen Ukulele-Songs oder Kirchenliedern - alles lässt sich auf dem kleinen, überschaubaren Instrument interpretieren. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Sie erlernen bei dem renommierten Künstler, Musiker, Musikschulleiter und Ukulele Spezialisten **Didi Spatz** Basis- und rhythmisches Grundlagenwissen. Nach diesem Kurs können Sie Lieder auf der Ukulele spielen – das wird garantiert. Und Sie lernen Ihr Instrument so kennen, dass Sie dieses Wissen weitergeben können. Es soll dazu führen, zu Hause autodidaktisch weiter üben zu können. Sie werden mehrere Lieder spielen können. Mit vielen Übungsbeispielen macht das Ganze sehr viel Spaß.

Info: Die Ukulele (hawaiianisch: hüpfender Floh) ist ein preiswertes Instrument und leicht zu erlernen. Eigentlich das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens suchen. Nach Hawaii ist die Ukulele erst im 19. Jahrhundert gekommen. Ursprünglich stammt sie von der portugiesischen Insel Madeira. Dort spielt man eine ganz ähnliche kleine Ukuleleart, die Braguinha oder auch „Machête“ genannt. Seefahrer haben die Braguinha dann von Madeira in den pazifischen Raum gebracht. Heute ist die Ukulele eine gute Möglichkeit für den leichten Einstieg, selbst ein Instrument lernen zu können.

Eine Sopran-, Konzert- oder Tenor-Ukulele mit der Stimmung G-C-E-A ist mitzubringen.

Achten Sie darauf, dass Sie keine Haltearbeit leisten müssen. Die Ukulele sollte nicht wegrutschen. Dafür gibt es Ukulele-Gurte oder Sie bringen eine Fußbank mit.

Bitte beachten: Geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument leihen wollen. Die Leihgebühr beträgt 5,00 € und ist bei Kursbeginn an den Kursleiter zu entrichten.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien und etwas zu trinken. Linkshänder müssen ihre eigene Ukulele mitbringen oder eine im Musikgeschäft leihen. Bringen Sie ggfs. eine Fußbank zwecks Beinhochstellung mit oder Ukulele-Band zum Halten. Fingernägel sollten bei der Griffhand kurz sein.

Informationen zum Dozenten: www.didispatz.de

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dietmar Spatz

0824 Blues Harp: Mundharmonika an einem Tag erlernen

Sonntag, 19. März · 15.30 – 19.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Sonntag · 5 UStd. · 45,00 Euro

Ein Mundharmonika-Workshop für die ganze Familie sowie für Einsteiger*innen und Refresher

Die diatonische Mundharmonika ist ein preiswertes Instrument, in der Hosentasche zu transportieren und leicht zu erlernen. Sie ist das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens suchen. Sie lernen bei dem renommierten Musiker, Musikschulleiter, Komponisten und Blues Harp Spezialisten Didi Spatz rhythmisches Grundlagenwissen, mit dem Sie zuhause weiter üben können. Nach dem Kurs werden wir Lieder spielen können: Volkslieder und Blues Kadenz. Auch ein Blues Stück ist dabei und die spezielle Blues Harp Spieltechnik wird erklärt. Für den Workshop empfiehlt sich eine C-Dur gestimmte diatonische Mundharmonika (Blues Harp), die für 20 € auch im Kurs erworben werden kann. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Blues Harp für Einsteiger“ vom Dozenten. Das Buch mit CD wird empfohlen und kann im Wert von 20 € ebenfalls vor Ort erworben werden. Jedoch kein Kaufzwang.

Das Mindestalter beträgt 8 Jahre.

Bitte mitbringen: Richter Stimmung Blues Harp in C-Dur, Schreibutensilien und etwas zu trinken.

Bitte beachten: Geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument kaufen wollen.

Informationen zum Dozenten: www.didispatz.de

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dietmar Spatz

0825 Trommeln und Percussion für Anfänger*innen

Dieser Rhythmus, wo jede/r mit muss

Samstag, 18. Februar · 15.00 – 18.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 4 UStd. · 27,00 Euro

Sie sind musikbegeistert! Talentierte oder völlig aus dem Takt? Jede und jeder passt! Hier geht es um Freude am gemeinsamen Musizieren! Es werden verschiedene Stimmen, die zu einem bekannten Trommelrhythmus gehören, erlernt. Schnell werden alle in der Lage sein, diese zusammen zu spielen. Neben den Congas (Trommeln) kommen auch weitere Percussion-Instrumente wie z.B. Kalebassen, Glocken und Klanghölzer zum Einsatz.

Die Instrumente werden gestellt.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Christiane Gruska

0826 Trommeln und Percussion für Anfänger*innen

Dieser Rhythmus, wo jede/r mit muss

Sonntag, 07. Mai · 17.00 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Sonntag · 4 UStd. · 27,00 Euro

siehe Kurs 0825

Die Instrumente werden gestellt.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Christiane Gruska

Tanzen

0830 Orientalischer Tanz für Anfängerinnen

Mittwoch, 08. Februar · 18.45 – 19.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Abende · 20 UStd. · 51,00 Euro

Der Kurs richtet sich an Frauen ohne Vorkenntnisse. Sie erlernen Schrittkombinationen, eine gute Beweglichkeit des Körpers, Rücken- und Bauchmuskulatur werden gekräftigt. Für jedes Alter erlernbar. Die Grundlagen aus diesem Kurs sind in verschiedenen Tanzbereichen auffindbar.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

0831 Orientalischer Tanz II

Montag, 06. Februar · 18.00 – 19.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Abende · 16 UStd. · 41,40 Euro

Die Frauen haben eine zweijährige Tanzerfahrung. Neue Techniken und eine Choreografie werden erarbeitet.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

0832 Orientalischer Tanz III

Montag, 06. Februar · 19.15 – 20.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Abende · 26 UStd. · 41,40 Euro

In diesem Kurs verfügen die Frauen über eine mehrjährige Tanzausbildung. Es werden moderne Choreografien erlernt und getanzt.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

Gestalten & Werken

0840 Workshop: Nähen – leicht und kreativ

Samstag, 11. März · 10.00 – 15.15 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Samstag · 7 UStd. · 22,60 Euro

Nähen ist Trend! Immer mehr Menschen nähen für den (nachhaltigen) Eigenbedarf, stellen aus alten Kleidungsstücken neue her oder möchten Hosen und Shirts länger tragbar machen. In diesem Workshop erlernen Sie unter fachkundiger Anleitung erste Grundlagen des Nähens, um die ersten eigenen Kleidungsstücke, Accessoires oder Dekorationsobjekte zu fertigen. Fortgeschrittene Näher*innen bekommen Hilfe, um ihre „Nähprojekte“ fertigzustellen. Sie bringen Ihre eigene Nähmaschine mit und lernen sie richtig kennen.

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine und ggf. die Bedienungsanleitung, Verlängerungskabel, Stoff, Schnittmuster, Stift, Lineal, Notizheft, Papier zur Schnittübertragung, Stecknadeln, Nähadeln, Kreide oder Markierstift, Zentimetermaß, Reihgarn, Schere und Papierschere

Höchsteilnehmerzahl: 8

Dagmar Hülsmann

0841 Workshop: Nähen – leicht und kreativ
Samstag, 18. März · 10.00 – 15.15 Uhr
VHS, Raum 6 · 1 Samstag · 7 UStd. · 22,60 Euro

siehe Kurs 0840

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine und ggf. die Bedienungsanleitung, Verlängerungskabel, Stoff, Schnittmuster, Stift, Lineal, Notizheft, Papier zur Schnittübertragung, Stecknadeln, Nähnadeln, Kreide oder Markierstift, Zentimetermaß, Reihgarn, Schere und Papierschere

Höchstteilnehmerzahl: 8

Dagmar Hülsmann

0842 Nähkurs A
Montag, 06. Februar · 18.30 – 20.45 Uhr
VHS, Raum 6 · 7 Abende · 21 UStd. · 63,90 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. Fragen wie „Wie funktioniert meine Nähmaschine? Wie schneide ich zu? Welcher Stoff ist geeignet? ...“ werden beantwortet. Schnelle und einfache Nähtechniken werden gezeigt und können geübt werden.

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine und ggf. die Bedienungsanleitung, Verlängerungskabel, Stoff, Schnittmuster, Stift, Lineal, Notizheft, Papier zur Schnittübertragung, Stecknadeln, Nähnadeln, Kreide oder Markierstift, Zentimetermaß, Reihgarn, Schere und Papierschere

Höchstteilnehmerzahl: 8

Ulrike Pörschke

0843 Nähkurs B
Montag, 17. April · 18.30 – 20.45 Uhr
VHS, Raum 6 · 5 Abende · 15 UStd. · 46,50 Euro

siehe Kurs 0842

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine und ggf. die Bedienungsanleitung, Verlängerungskabel, Stoff, Schnittmuster, Stift, Lineal, Notizheft, Papier zur Schnittübertragung, Stecknadeln, Nähnadeln, Kreide oder Markierstift, Zentimetermaß, Reihgarn, Schere und Papierschere

Höchstteilnehmerzahl: 8

Ulrike Pörschke

0844 Wolle spinnen mit der Handspindel
Donnerstag, 16. März · 18.00 – 21.00 Uhr
VHS, Raum 6 · 1 Abend · 4 UStd. · 15,00 Euro

Eine Jahrtausende alte Spinntechnik ist die der Fadenherstellung aus Wolle mithilfe einer Handspindel. Diese Technik ist leicht zu erlernen und mit ihr bieten sich neue Möglichkeiten, individuelle Garne zum Stricken, Häkeln oder Weben zu erschaffen, die viel Raum für Kreativität bieten.

Sie erlernen in diesem Kurs die Grundtechnik des Handspinnens von der Faser bis zum fertigen Garn und erleben gleichzeitig die beruhigende, meditative Wirkung dieses uralten Handwerks. Dieser Kurs steht ganz im Zeichen des Ausprobierens.

Die Spindeln sowie die Rohwolle werden für einen **Kostenbeitrag von 2,00 Euro (in der Kursgebühr enthalten)** zur Verfügung gestellt. Die Handspindeln können käuflich erworben werden.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Heike Klein

0845 Wolle spinnen mit der Handspindel
Donnerstag, 11. Mai · 18.00 – 21.00 Uhr
VHS, Raum 6 · 1 Abend · 4 UStd. · 15,00 Euro

siehe Kurs 0844

Die Spindeln sowie die Rohwolle werden für einen **Kostenbeitrag von 2,00 Euro (in der Kursgebühr enthalten)** zur Verfügung gestellt. Die Handspindeln können käuflich erworben werden.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Heike Klein

0848 Workshop: Silberschmuck herstellen A

Samstag, 25. 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: ein 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 für ein Medaillon aus Silber).

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Rosa Espinosa

0849 Workshop: Silberschmuck herstellen B

Samstag, 22. April · 09.00 – 14.15 Uhr

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

siehe Kurs 0848

Bitte mitbringen: ein 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 für ein Medaillon aus Silber).

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Rosa Espinosa

0850 Mosaik - Workshop

Samstag, 06. Mai · 14.00 – 17.45 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Samstag · 5 UStd. · 15,00 Euro

Ein Workshop für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab etwa 10 Jahren!

Ein farbenfrohes Mosaik selbst zu gestalten, ist gar nicht so schwer und sehr entspannend. Die Grundlagen sind schnell erlernt, und dann können Sie nach Herzenslust mit bunten Mosaiksteinen experimentieren. In diesem Workshop legen wir unsere Mosaiken auf Platten, Tablett, Bilderrahmen, Spiegel und andere kleine Objekte aus Holz, die Sie am Ende des Nachmittags fertig mit nach Hause nehmen können.

Das Werkzeug wird im Kurs zur Verfügung gestellt; geeignetes Material kann bei der Kursleiterin erworben werden. Wenn Sie selbst mitgebrachtes Material verarbeiten möchten, beachten Sie bitte, dass ich keine Garantie für das Gelingen übernehme, und dass die Zeit für sehr große Mosaik nicht ausreicht. Da es etwas schmutzig werden kann, tragen Sie bitte alte Kleidung oder einen Kittel.

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

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchsteilnehmerzahl: 10

Dr. Annette Böhm

0851 Trockenblumenring

Samstag, 18. März · 14.30 – 17.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 4 UStd. · 28,00 Euro (inkl. Umlage)

Haben Sie auch ein kleines Bisschen Ihr Herz an Trockenblumen verloren? Mögen Sie ihr zartes, zerbrechliches und trotzdem widerstandsfähiges und langlebiges Wesen und ihre Vielseitigkeit? Am liebsten in ihrer natürlichen Form, vielleicht ganz zarte Pastellfarben - ohne Chemie, luftgetrocknet und sonnengebleicht?

Wenn Sie das mögen, machen Sie mit! In diesem Workshop wickeln Sie Trockenblumen in zarten Farben um einen Metallring. Eine Vielzahl von Werkstoffen, Hilfsmitteln, nützliche und praktische Dinge warten darauf, von Ihnen entdeckt zu werden!

Die Materialkosten von 15,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen: Eine kleine Rosenschere (falls vorhanden) und gute Laune!

Höchsteilnehmerzahl: 10

Joanna Schneider

0852 Florale Ostertorte

Donnerstag, 30. März · 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Abend · 4 UStd. · 23,00 Euro (inkl. Umlage)

Sie möchten an den Festtagen Ihren Tisch etwas blumig herrichten? In diesem Floristikkurs bekommen Sie dafür einige Anregungen. Sie bekommen verschiedene Hilfsmittel, um die Basis für das Gesteck zu erstellen. Mit bunten Frisch-/Schnittblumen und passendem Beiwerk schmücken Sie Ihr Gesteck. Dieses festliche Gesteck präsentiert sich entzückend auf einer Etagere.

Die Materialkosten von 10,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen: Ein kleines Messer, eine Schleifenschere und gute Laune!

Höchsteilnehmerzahl: 10

Joanna Schneider

Malen · Zeichnen · Illustrieren

0860 Offene Kunstwerkstatt: Malen in der Gruppe

Dienstag, 07. Februar · 09.00 – 12.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 14 Vormittage · 56 UStd. · 33,80 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 vielmehr 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 Literatur Lettering

Samstag, 11. Februar · 10.00 – 14.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Samstag · 5 UStd. · 15,50 Euro

Wie wäre es denn mal, ein wohlklingendes Gedicht oder eine Kurzgeschichte selber zu illustrieren bzw. seine eigenen Gedanken dazu um den Text herum zu platzieren? In einer gemütlichen Umgebung wollen wir uns an verschiedenen Gedichten und Kurzprosa üben. Welche Techniken kann ich dabei verwenden und wie schaffe ich es, dass Text und Gemaltes zueinander passen?

Höchsteilnehmerzahl: 10

Cassandra Speer

Lesen · Literatur · Buchvorstellung

0862 Buchcafé für die Sommerzeit

Mittwoch, 15. März · 16.00 – 17.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Nachmittag · 2 UStd. · gebührenfrei

Das Team der Stimberg-Buchhandlung nimmt Sie mit auf eine Reise zu den aktuellen Neuerscheinungen. Wir begeistern Sie für die heimlichen Bestseller, die nicht durch die Presse bekannt gemacht werden. Bei Kaffee, Tee und Keksen erhalten Sie einen Einblick in die Perlen diverser Genres.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 18

Regina Martach

Das könnte Sie auch interessieren!

0411 Wer sagt, dass Jungs nicht lesen? Vortrag mit Diskussion

Mittwoch, 03. Mai · 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

„Jungs lesen eh nicht!“ Wahrheit oder Mythos? Dass Jungen weniger lesen als Mädchen, gilt mittlerweile als Tatsache. Bei der Pisa-Studie der OECD aus dem Jahr 2018, bei der die Lesekompetenz im Mittelpunkt stand, haben Jungen wieder schlechter abgeschnitten als Mädchen. Forscher rätseln, woran das liegen könnte.

Ein großes Problem ist das Fehlen männlicher Lese-Vorbilder. Denn nicht selten sind es in den Familien die Mütter, die ihren Söhnen vorlesen, und im Kindergarten und der Grundschule sind es meist die Erzieherinnen und Lehrerinnen.

Buchhändlerin **Regina Martach** weiß: Jungs können zum Lesen motiviert werden. Geben wir ihnen Bücher, mit denen sie in fremde Welten eintauchen, Abenteuer-

Reise- und Heldengeschichten, Fantasy und Science Fiction mit Action und Spannung – dann lesen sie auch!

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Regina Martach

0412 Herzaufnahme – (Vor)lesen berührt

Donnerstag, 09. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr

VHS, Raum 1 · 8 Abende · 16 UStd. · 36,60 Euro

Social Media bestimmt zunehmend unseren Alltag und den unserer Kinder. Täglich zeigen uns (vielfach geschönte) Aufnahmen auf Instagram und Facebook, aber auch im WhatsApp Status unserer Mitmenschen, wie das Leben optimaler Weise verlaufen sollte. Das erzeugt Druck - Druck, dass es bei uns auch so optimal laufen muss.

Die direkte Kommunikation miteinander, ein ehrlicher Austausch, sich Zeit nehmen für uns und unsere Kinder schwindet mehr und mehr.

Mit diesem Kurs möchte die Dozentin es im Kleinen wagen, diesen Erscheinungen ganz unspektakulär entgegenzuwirken. Sie möchte Sie einladen, zusammen zu kommen, über Bücher zu reden und miteinander zu lesen. Sie möchte Sie ermutigen, Ihren Kindern wieder vorzulesen. Denn Lesen ist ein Kanal des Miteinanders, des Berührens, ein Kanal der Nähe und des Ausdrucks, ein Kanal des Gefühls, ein Loslassen, ein Abtauchen, ein Zeit- und Ruhepol, ein Moment des Austausch - kurz gesagt eine ‚Herzaufnahme‘, die wir uns und vor allem auch unseren Kindern schenken sollten.

In diesem Kurs erwarten Sie vor allem eine Vielzahl konkreter Bücherempfehlungen und kreative Tipps, um Bücher für Kinder erlebbar zu machen sowie Leseempfehlungen für Erwachsene und Raum für den gemeinsamen Austausch.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Lisa Melis

Gesundheit

„VHS macht gesünder!“

Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört und helfen kann, Krankheiten präventiv vorzubeugen. In der Gruppe lernen Sie, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen und Ihre Fitness stärken können. Die Teilnahme an unseren Gesundheitskursen macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Darüber hinaus können Sie sich in Vorträgen zu Medizin, Homöopathie, Naturheilkunde und fernöstlichen Heilverfahren über konventionelle und alternative Möglichkeiten zur Behandlung und Prävention von Krankheiten informieren und so Ihre Gesundheitskompetenz erweitern.

Bewegung · Fitness · Gymnastik

0921 Fit Mix für Frauen

Mittwoch, 08. Februar · 09.00 – 10.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 13 Vormittage · 17 UStd. · 38,70 Euro

Durch ein abwechslungsreiches flottes Sport-Mix-Programm, teilweise mit Kleingeräten, werden Bereiche von Ausdauer-, Kraft-, Koordinationstraining sowie BOP-Elemente speziell für Problemzonen miteinander verbunden. Ein Kurs, der Ihrer Fitness dient und Spaß an der Bewegung vermittelt.

Bitte mitbringen: Sportzeug, Turnschuhe, Isomatte, Handtuch & Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 12

Sandra Pliska

0922 Ganzkörper Workout – intensiv

Donnerstag, 09. Februar · 17.30 – 19.00 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 14 Abende · 28 UStd. · 50,60 Euro

Herz-Kreislauftraining und Ganzkörperstraffung aus eigener Kraft! Nach der Warm-up-Phase kommt ein kleiner Teil für das Herz-Kreislaufsystem. Danach geht es intensiv über zur Kräftigung der Bauch-, Beine-, Po-, Rücken- und Armmuskulatur. Anschließend gibt es die verdiente Entspannung mit Stretching. Der Kurs ist auch für Neueinsteiger*innen geeignet. Körperbewusstsein und Leistungsfähigkeit werden gesteigert und in der Gruppe macht es doppelt so viel Spaß.

Bitte mitbringen: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, Isomatte, Handtuch & Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 20

Martina Perenz