

vhs

Oer-
Erken-
schwick

VHS

Kursprogramm

1. Halbjahr 2024

Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.

Qualitätsmanagement
ISO 9001
www.dekrosiegel.de



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger!

Zum Start des Frühjahrssemesters 2024 finden Sie in diesem Programmheft wieder einen Überblick über die Bildungsangebote der VHS Oer-Erkenschwick. In einer zunehmend komplexen Welt bietet die VHS Möglichkeiten, sich über aktuelle Themen zu informieren, um Orientierung zu gewinnen und aktiv am gesellschaftlichen, kulturellen und politischen Leben teilnehmen zu können. Darüber hinaus können Sie in den Kursen und Veranstaltungen der VHS Kenntnisse und Fertigkeiten erwerben, die Sie befähigen, Ihr Leben bewusst und eigenverantwortlich zu gestalten. Mit diesem Angebot steht unsere VHS für das Recht auf Bildung für alle, für Chancengerechtigkeit und für das Prinzip des lebenslangen Lernens - und das ganz in Ihrer Nähe!

Wie gewohnt haben die Mitarbeiterinnen der VHS wieder ein breitgefächertes Bildungsangebot vorbereitet - orientiert an Ihren Interessen und Bedürfnissen sowie am gesellschaftlichen Bedarf. So vielfältig und facettenreich wie die Menschen, die unsere VHS besuchen, ist auch das Programm selbst. In 182 verschiedenen Veranstaltungen mit mehr als 3000 Unterrichtsstunden finden Sie bewährte und neue Angebote zur Gesundheits- und Familienbildung sowie zur beruflichen, sprachlichen und kulturellen Bildung. Einen Schwerpunkt bilden Vorträge und Exkursionen zu Klima, Umwelt und Nachhaltigkeit sowie zu lokalen und lokalgeschichtlichen Themen. Selbstverständlich gehören - wie immer - auch Integrationskurse und Schulabschlusslehrgänge zum Programmangebot unserer VHS.

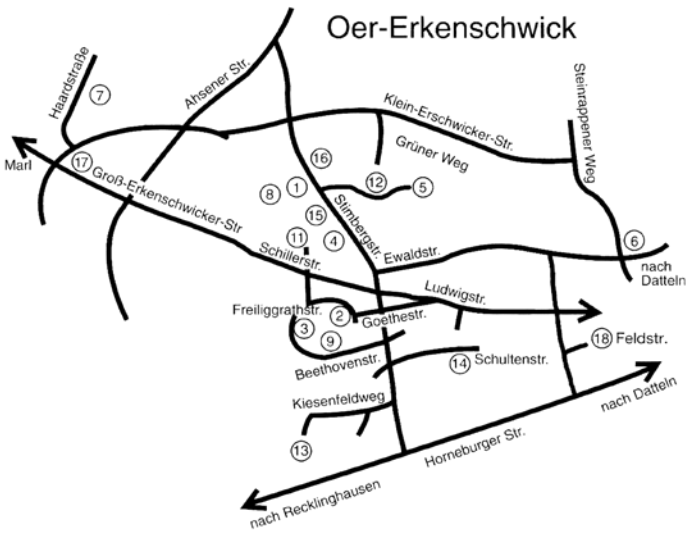
Bei der Suche nach Ihrem nächsten Kurs, Vortrag oder Webinar - sei es beim Stöbern in diesem Programmheft oder auf Homepage der VHS unter www.vhs-oe.de - wünsche ich Ihnen viel Erfolg! Ich hoffe, Sie finden das Richtige für sich und wünsche Ihnen viel Freude und Erkenntnisgewinn beim gemeinsamen Lernen!



Ihr Bürgermeister

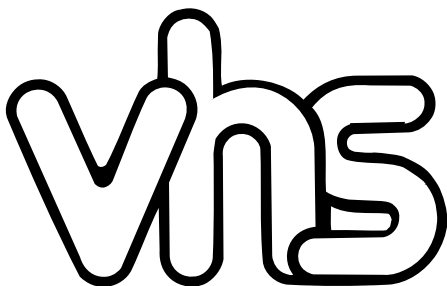
A handwritten signature in black ink, appearing to read 'C. Klein', written in a cursive style.

Veranstaltungsorte



VHS-Unterrichtsstätten in Oer-Erkenschwick

1. **Volkshochschule**, Unterrichtsgebäude, Stimbergstr. 169
2. Realschule, Christoph-Stöver-Straße 2
3. Paul-Gerhardt-Schule, Lortzingstraße 1
4. Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle
5. Bergbau- und Geschichtsmuseum, Am Ziegeleitor
6. DRK-Kindergarten Rapen, Auf dem Kolven 8
& Clemens-Höppe-Schule, Steinrapener Weg 4
7. Haardschule, Haardstr. 36
8. **VHS-Geschäftsstelle**, Stimbergstr. 169
9. Willy-Brandt-Gymnasium, Otto-Hue-Str. 2
& Willi-Winter-Halle, Otto-Hue-Str. 11
11. Matthias-Claudius-Zentrum, Halluinstr. 26 - 28
12. IG BCE-Jugendheim, Am Ziegeleitor 5
13. Albert-Schweitzer-Schule, Königsberger Str. 9
14. Westerbachschule, Schuldenstr. 14 - 18
15. Martin-Luther-King-Schule, Stimbergstr. 169 a
16. Stimberghalle, Stimbergstr. 198 a



Leiterin: Iris Faust
Fachbereiche:
01 Konferenzen · Dozentenfortbildung
02 Zweiter Bildungsweg · Grundbildung
03.6 Familienbildung · Pädagogik
03.7 Psychologie · Persönlichkeitsentwicklung
05 Kreativität · Kultur
06 Gesundheitsbildung · Kochen
Telefon: 02368 9871-13
E-Mail: Iris.Faust@Oer-Erkenschwick.de

Päd. Mitarbeiterin: Stefanie Steyski
Fachbereiche:
03.1 Zeitgeschehen · Geschichte
03.2 vhs.wissen live
03.3 Klima · Umwelt · Natur
03.4 Länderkunde · Region · Stadt
03.5 Recht im Alltag · Verbraucherfragen
04 Arbeit · Beruf
07 Sprachen · Integration
Telefon: 02368 9871-14
E-Mail: Stefanie.Steyski@Oer-Erkenschwick.de

Geschäftsstelle: Stimbergstr. 169, VHS-Gebäude
Postfach 1340
45739 Oer-Erkenschwick
Tel.: 02368 9871-0
Fax: 02368 9871-15
E-Mail: vhs@vhs-oe.de

Anmeldung & Verwaltung: Sandra Ladener: Tel.: 02368 9871-11
E-Mail: Sandra.Ladener@Oer-Erkenschwick.de
Ulla Asseth: Tel.: 02368 9871-12
E-Mail: Ulla.Asseth@Oer-Erkenschwick.de

Öffnungszeiten: Mo - Di: 08.30 - 12.00 Uhr
Mo - Di: 14.00 - 16.00 Uhr
Mi: 14.00 - 16.00 Uhr
Do: 08.30 - 18.00 Uhr
Fr: 08.30 - 12.00 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung

Homepage: www.vhs-oe.de

Semesterkalender Frühjahr 2024

Anmeldungen sind bis ab Erscheinen des Programmheftes und während des laufenden Semesters möglich.

grau hinterlegte Tage = Unterricht

weiß hinterlegte Tage = kein Unterricht/Ferien- bzw. Feiertage

Februar						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

März						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

April						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Mai						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Juni						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Nachholtermine: 03.06. - 09.06.2024

Das Herbstsemester 2024 beginnt voraussichtlich am 09.09.2024.

Anmeldungen für das Herbstsemester 2024 sind ab Erscheinen des Programmheftes möglich.

Allgemeine Hinweise

Übersicht Einzel- und Sonderveranstaltungen

Übersicht Wochenendveranstaltungen

BNE: Bildung für nachhaltige Entwicklung

Konferenzen · Dozentenfortbildungen

Schulabschlüsse · Grundbildung

Politik · Gesellschaft · Umwelt · Familie

Zeitgeschehen · Geschichte

vhs.wissen live

Klima · Umwelt · Natur

Länderkunde · Region - Stadt

Recht im Alltag · Verbraucherfragen

Familienbildung · Pädagogik

Psychologie · Persönlichkeitsentwicklung

Arbeit · Beruf

IT · Medien

Organisation · Selbstmanagement

Kultur · Gestalten

Literatur

Musizieren

Malen · Zeichnen

Gestalten: Nähen · Werken

Fotografie

Gesundheitsbildung

Bewegung · Fitness · Tanz

Wassergymnastik

Entspannung · Stressbewältigung

Gesundheitsfragen · Heilmethoden

Ernährung · Kochen · Genießen

Sprache · Integration

Englisch

Französisch

Spanisch

Italienisch

Niederländisch

Weitere Fremdsprachen

Deutsch · Integration

Blutspendetermine DRK

Wegweiser für Seniorinnen und Senioren

Weiterbildungsförderung/Bildungsurlaub

Auszug Gebührensatzung

Dozentenverzeichnis

Schlagwortregister

Veranstaltungsorte

Allgemeine Hinweise · Teilnahmebedingungen

Die **Volkshochschule der Stadt Oer-Erkenschwick** ist eine öffentliche, konfessionell und politisch unabhängige Einrichtung der Stadt Oer-Erkenschwick. Sie dient der Jugend- und Erwachsenenbildung und hat die Aufgabe, durch Kurse, Arbeitsgemeinschaften und Einzelveranstaltungen Kenntnisse und Fertigkeiten für Leben und Beruf zu vermitteln.

Teilnehmer*in

kann jede/r werden, der/die das 16. Lebensjahr vollendet hat, ohne Rücksicht auf seine/ihre Vorbildung. Für das Zustandekommen eines Kurses sind in der Regel mindestens 10 Teilnehmer*innen erforderlich. Eine Abmeldung aus Kursen mit ausgedruckter Höchstteilnehmerzahl ist nicht möglich.

Anmeldung

Anmeldungen für die neuen Kurse und Veranstaltungen sind **ab Erscheinen des Programmheftes** möglich.

Eine schriftliche Bestätigung der Anmeldung erfolgt in der Regel nicht!!!
Wenn eine Veranstaltung nicht stattfinden kann, erhalten Sie eine Absage.

Für die Anmeldungen stehen folgende Wege zur Verfügung:

- persönlich oder durch einen Vertreter in der Geschäftsstelle der Volkshochschule der Stadt Oer-Erkenschwick, Stimbergstr. 169, 45739 Oer-Erkenschwick zu den normalen Öffnungszeiten
- telefonisch unter 9871-11 (wenn die Bankverbindung/das Mandat für die SEPA-Lastschrift vorliegen)
- per Mail unter vhs@vhs-oe.de (mit Angabe der Bankverbindung für den SEPA-Lastschrifteinzug)
- über die Homepage www.vhs-oe.de im Verfahren VHS-Online der GKD-Recklinghausen (mit Angabe der Bankverbindung für den SEPA-Lastschrifteinzug)

SEPA-Lastschrift

Die VHS **Oer-Erkenschwick** plant, die Gebühr für den/die von Ihnen **gebuchten Kurs/e** mit der SEPA-Lastschrift zu folgenden Fälligkeitstagen von Ihrem Konto einzuziehen:

- **Dienstag, 05. März 2024**
- **Dienstag, 18. Juni 2024**

W-Kurse

Für Kurse, die im Arbeitsplan mit einem W gekennzeichnet sind, können sich die Teilnehmer*innen, die schon im letzten Semester daran teilgenommen haben, vorzeitig (ggf. über Weitermeldelisten) anmelden. Ab **Erscheinen des Programmheftes** können alle Plätze, auch die in den W-Kursen verbliebenen, belegt werden.

Beratung · Sprachenberatung

Wir informieren kostenlos und unbürokratisch über alle Bildungsangebote der VHS sowie allgemeine Fragen der Weiterbildung. Eine vorherige Anmeldung wird empfohlen.

Ansprechpartnerinnen VHS: Iris Faust, Tel. 02368 987113
Stefanie Steyski, Tel. 02368 987114

Neueinsteiger*innen in Sprachkurse (auch solche mit Vorkenntnissen), die vorher noch keinen Fremdsprachenkurs an unserer VHS besucht haben, sollten vor einer Anmeldung eine Beratung durch die zuständige Fachbereichsleiterin in Anspruch nehmen.

Donnerstags ist die Geschäftsstelle der VHS durchgehend bis 18.00 Uhr besetzt. Vor allem Berufstätige sollen so die Möglichkeit erhalten, sich in Ruhe (z.B. mit Einstufungstest) umfassend beraten zu lassen (tel. Terminvereinbarung).

Gebühren

Mit der Anmeldung erkennt die/der Teilnehmende die Gebührensatzung der Volkshochschule Oer-Erkenschwick an. Die Gebühren sind im Arbeitsplan bei jedem Kurs angegeben und setzen sich aus der Teilnahmegebühr und einer Verwaltungsgebühr von i.d.R. 3,00 Euro zusammen. Sie sind bei der Anmeldung zu entrichten. Bei der Entrichtung der Gebühr per Lastschriftverfahren erfolgt die **Abbuchung erst nach Kursbeginn**.

Sollte die Lastschrift wegen fehlerhafter Kontoangaben, mangelnder Deckung oder Widerspruchs nicht eingelöst werden, berechnen die Banken hierfür Gebühren, die vom Teilnehmer / von der Teilnehmerin zusätzlich zu tragen sind.

Erstattung und Ermäßigung der Teilnahmegebühr sind nur nach Maßgabe der Gebührensatzung möglich, wenn entsprechende Belege (z.B. ärztl. Attest) in der Geschäftsstelle vorgelegt werden (siehe Gebührensatzung).

Für das Zustandekommen eines Kurses sind in der Regel mindestens 10 Teilnehmer*innen erforderlich. Bei Nichterreichen der Mindestbelegung zu Kursbeginn kann die Veranstaltung durchgeführt werden, wenn in Absprache mit den Teilnehmenden, den Lehrenden und der Volkshochschule die Kursgebühr entsprechend erhöht wird oder bei gleicher Gebühr die Anzahl der Unterrichtsstunden reduziert werden.

Nichtteilnahme bei gültiger Anmeldung entbindet nicht von der Zahlungspflicht!

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung (verbindliche Anmeldung) innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. per Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsabschluss. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

VHS Oer-Erkenschwick
Stimbergstr. 169
45739 Oer-Erkenschwick

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie die von der VHS empfangene Leistung (z. B. Lernmaterialien) ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgeben, müssen Sie der VHS ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für die VHS mit deren Empfang.

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Haftung

Die VHS haftet nicht bei Diebstahl, Sachschaden, Verspätungen und höherer Gewalt. Bei Unfall haftet die VHS nur, soweit sie vorsätzliches Handeln oder Unterlassen zu vertreten hat. Ansonsten erfolgt die Teilnahme an den Veranstaltungen der VHS, insbesondere bei Exkursionen, auf eigene Gefahr.

Koop-Angebote

Unter diesem Zeichen finden Sie interessante Angebote unserer Nachbarvolkshochschulen, für die Sie sich in der Regel allerdings direkt dort anmelden müssen.

Unterrichtsausfall

In den Ferien der allgemeinbildenden Schulen und an Feiertagen findet in der Regel kein Unterricht statt. Unterrichtsausfall aus persönlichen Gründen der Dozent*innen wird während der für Nachholtermine vorgesehenen Zeit am Ende des Semesters nachgeholt. Nachholtermine an anderen als den im Arbeitsplan angegebenen Wochentagen sind nur bei Zustimmung **sämtlicher** Kursteilnehmenden möglich.



Die Volkshochschulen in der Emscher-Lippe-Region

Haben Sie ein spezielles Angebot in unserem Programm nicht gefunden? Unser Tipp: Rufen Sie eine unserer Nachbarvolkshochschulen an, mit denen wir eng zusammenarbeiten. Dort hilft man Ihnen gerne weiter.

VHS Bottrop

Böckenhoffstr.30
46236 Bottrop
Tel. 02041 / 70-3310
Fax 02041 / 70-3778
info@vhs-bottrop.de

VHS Castrop-Rauxel

Widumer Str. 26
44757 Castrop-Rauxel
Tel. 02305 / 54884-10
Fax 02305 / 54884-20
vhs@castrop-rauxel.de

VHS Datteln

VHS im Dorfschulthenhof
Genthiner Str. 7
45711 Datteln
Tel. 02363 / 107-412
Fax 02363 / 107-446
vhs@stadt-datteln.de

VHS Dorsten

Im Werth 6
46282 Dorsten
Tel. 02362 / 66-4160
Fax 02362 / 66-5743
vhs-und-kultur@dorsten.de

VHS Gelsenkirchen

Ebertstr.19
45875 Gelsenkirchen
Tel. 0209 / 169-2508
Fax 0209 / 169-2843
vhs@gelsenkirchen.de

VHS Gladbeck

Friedrichstr. 55
45964 Gladbeck
Tel. 02043 / 99-2415
Fax 02043 / 99-1411
vhs@stadt-gladbeck.de

VHS Haltern am See

Postfach 100 162
45721 Haltern am See
Tel. 02364 / 933-442
Fax 02364 / 933-441
info@vhs-haltern.de

VHS Herne

Wilhelmstr. 37
44649 Herne
Tel. 02323 / 16-3584
Fax 02323 / 16-3583
vhs@herne.de

VHS Herten

Resser Weg 1
45699 Herten
Tel. 02366 / 303-510
Fax 02366 / 303-595
vhs@herten.de

VHS Marl

die insel
Wiesenstr. 22
45770 Marl
Tel. 02365 / 503566-99
Fax 02365 / 503566-33
inselvhs@marl.de

VHS Recklinghausen

Herzogswall 17
45657 Recklinghausen
Tel. 02361 / 50-2000
Fax 02361 / 50-91991
vhs@recklinghausen.de

VHS Waltrop

Ziegeleistr. 14
45731 Waltrop
Tel. 02309 / 9626-0
Fax 02309 / 9626-20
vhs@vhs-waltrop.de

Einzelveranstaltungen

Februar

0302 Queere Frauen?	siehe Seite 15
0304 „Künstliche Intelligenz“ - Fluch oder Segen?	siehe Seite 15
0327 Imkerei-Besichtigung	siehe Seite 22
0405 ChatGPT & DeepL - KI-Tools	siehe Seite 38
0501 Heiter bis kriminell - Lesung	siehe Seite 41
0511 „Rote Lippen, Lucky Lips“ - Mitsingkonzert	siehe Seite 42
0533 Wolle spinnen mit der Handspindel	siehe Seite 45
0647 Klangreise	siehe Seite 59
0653 Auftakt zum Wohlfühlgewicht	siehe Seite 61
0670 Füllen, Rollen und lieben!	siehe Seite 62

März

0303 Vernissage zur Ausstellung „Jüdisches Leben	siehe Seite 15
0330 Die Stimberghöhen	siehe Seite 23
0321 Photovoltaik und Wärmepumpen	siehe Seite 20
0323 Online: Neue Heizung	siehe Seite 21
0351 Vortrag mit Kaffeetrinken: Testament,..	siehe Seite 26
0354 Alte Hasen - neue Regeln	siehe Seite 27
0369 Hochsensible, feinfühlige Kinder	siehe Seite 30
0406 Workshop: Videoproduktion leicht gemacht	siehe Seite 38
0502 Fantasy, Mystik, Horror	siehe Seite 41
0503 Buchcafé für die Sommerzeit	siehe Seite 42
0534 Wolle spinnen mit der Handspindel	siehe Seite 46
0663 Pflegebedürftigkeit - was nun?	siehe Seite 61
0671 1 Schnitzel - 50 Rezepte	siehe Seite 62
0674 Soßen-Grundkurs	siehe Seite 63
0677 Buona pasqua - Osterbrunch	siehe Seite 64

April

0301 Warum ein Mensch zum Nazi wird?	siehe Seite 14
0331 Zauberteich und Zauberswald	siehe Seite 24
0353 Sicheres Fahren mit dem Pedelec	siehe Seite 27
0551 Digitalkamera einstellen - fertig - los!	siehe Seite 48
0648 Klangreise	siehe Seite 59
0664 Pflegebedürftigkeit - was nun?	siehe Seite 61
0672 Selbstgemachte Grillbeilagen	siehe Seite 63

Mai

0328 BAT NIGHT	siehe Seite 23
0334 Zeche Ewald-Fortsetzung	siehe Seite 25
0335 Flüchtlinge aus dem deutschen Osten	siehe Seite 25
0352 Neue Bestattungskulturen	siehe Seite 26
0383 So wird der Schlaf zu meinem Freund!	siehe Seite 33
0673 Vegetarische Küche	siehe Seite 63
0675 Alpenküche	siehe Seite 63

Juni

0336 Die ersten Jahrzehnte der „Gastarbeiter“	siehe Seite 25
0337 Flüchtlinge und andere Zuwanderer	siehe Seite 25
0552 Smartphone: Bessere Fotos	siehe Seite 48
0676 Sommer-Schlemmerreise	siehe Seite 64

Wochenendveranstaltungen

Februar

- 0515 Trommeln und Percussion siehe Seite 43
0680 Europäischer Weinabend siehe Seite 64

März

- 0370 Crashkurs für Eltern: „Umgang mit ADHS“ siehe Seite 30
0516 Trommeln und Percussion siehe Seite 43
0535 Silberschmuck selbst herstellen A siehe Seite 46
0538 Sie lieben den „Ruhrpott Flair“ siehe Seite 47
0539 Ostergruß an der Tür siehe Seite 47
0608 Selbstschutz siehe Seite 52
0643 BodyWork-Balance siehe Seite 58
0645 Faszination meditatives Bogenschießen siehe Seite 58
0649 Friedhöfe als Kraftorte siehe Seite 59

April

- 0329 Mein Traumgarten siehe Seite 23
0371 Stark - ich kann das! siehe Seite 31
0385 Glückskurs siehe Seite 34
0386 Schön aussehen, gut ankommen... siehe Seite 35
0404 Die eigene Webseite mit WordPress siehe Seite 38
0536 Silberschmuck selbst herstellen B siehe Seite 46
0540 Moosgestaltung siehe Seite 47
0541 Kreatives Gestalten: Flower Loops siehe Seite 48
0609 Selbstschutz siehe Seite 52
0639 Lebenslust erleben mit Lachyoga siehe Seite 57
0642 tanZen. Körper-Energie-Arbeit siehe Seite 57
0650 Yoga im Wald: Frühlingserwachen siehe Seite 59
0652 Kiefer- und Nackenentspannung siehe Seite 60

Mai

- 0326 Führung durch das Emscherland siehe Seite 22
0332 Lerne deinen Stadtteil kennen: Oer per Rad siehe Seite 24
0382 Mentales Selbstcoaching siehe Seite 33
0384 Die Entdeckung deiner Inneren Schalter siehe Seite 34
0514 Cajon-Workshop siehe Seite 43
0537 Mosaik Workshop siehe Seite 46
0640 Lebenslust erleben mit Lachyoga siehe Seite 57
0644 BodyWork-Balance siehe Seite 58
0651 Yoga und Waldbaden siehe Seite 60
0681 Welcher Wein zu welchem Anlass? siehe Seite 65

Juni

- 0333 Lerne deinen Stadtteil kennen siehe Seite 24
0553 Fotoexkursion: Halde Hoheward siehe Seite 49

ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG



Übersetzung übernommen von: <https://www.bildung.de> © 2019/2020. <https://www.sustainabledevelopment.com/> 17/12/2019 09:04

Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) mit den 17 Zielen, die in der Agenda 2030 der Vereinten Nationen festgehalten sind, ist eine Antwort auf die drängenden globalen Herausforderungen, vor denen die Menschheit steht. Der Klimawandel und die daraus folgenden Naturkatastrophen ebenso wie wachsende soziale Ungleichheit und die drohende Erschöpfung natürlicher Ressourcen gefährden unsere Zukunft und die der nachfolgenden Generationen. Um eine lebenswerte Zukunft zu gestalten, müssen umfassende und tiefgreifende gesellschaftliche Veränderungen angestoßen und umgesetzt werden. Hier setzt Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) an: sie befähigt die Menschen zu zukunftsfähigem Denken und Handeln und ermöglicht es jedem und jeder Einzelnen, die Auswirkungen des eigenen Handelns auf die Welt zu verstehen und verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen. Dabei geht BNE über die „klassische“ Umweltbildung hinaus und verbindet verschiedene Dimensionen von Nachhaltigkeit - nämlich die ökologische, ökonomische und soziale Dimension.

Die Grundlagen der BNE - der ganzheitliche Bildungsanspruch und der Wille den Menschen zu befähigen - passen ideal zum Bildungskonzept der Volkshochschule. BNE ist darum konsequenterweise durch das neue Weiterbildungsgesetz (WbG) eine Pflichtaufgabe unseres Bildungsangebotes. Im Rahmen des breiten Programmspektrums kann BNE ganzheitlich bearbeitet und in Angeboten aller Fachbereiche aufgegriffen und zielgruppenspezifisch integriert werden.

Wir, die VHS Oer-Erkenschwick, machen uns auf den Weg und verstehen das Konzept BNE als eine Aufgabe, die wir zukünftig immer umfassender in unserem Programmangebot sowie in allen weiteren Handlungsbereichen unserer Einrichtung umsetzen und darüber hinaus in unserem Leitbild verankern wollen. Nach dem Motto der Vereinten Nationen „global denken - lokal handeln“ wollen wir uns dabei stets fragen, welche Angebote für die Bedarfe unserer Teilnehmenden geeignet sind und sich an ihrer Lebenswelt orientieren, damit sie nicht nur Wissen und Können erwerben, sondern auch eine entsprechende Haltung und den Willen zur Veränderung entwickeln, um sich aktiv an den gesellschaftlichen Transformationsprozessen zu beteiligen.

0101 Einführung für neue VHS-Dozent*innen

Donnerstag, 01. Februar · 17.00 - 18.00 Uhr

VHS, Verwaltung · 2 UStd. · gebührenfrei

Um neuen und an einer Mitarbeit an der VHS interessierten Kursleiter*innen praktische Hilfestellung zu geben, bietet die VHS eine Einführung an.

Themen sind u.a.: Gesetzliche Grundlagen der kommunalen Erwachsenenbildung; rechtliches und organisatorisches Verhältnis von Kommune und VHS; Satzung und Gremien der VHS; methodische und didaktische Probleme des Unterrichts mit Erwachsenen (Erwartungen/Motive der Teilnehmenden; Stoffvermittlung; erster Kursabend).

Iris Faust, Stefanie Steyski

0102 Einführung für Kursleiter*innen:

Präsentationstechnik einsetzen

Donnerstag, 01. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 2 UStd. · gebührenfrei

Beamer, Dokumenten-Kameras und Laptop bieten die Möglichkeit, den Unterricht anschaulicher und zeitgemäßer zu gestalten. Für Kursleiter*innen der Volkshochschule Oer-Erkenschwick wird hier eine Einführung in die Nutzung der Geräte gegeben.

Bitte melden Sie sich an.

Iris Faust, Stefanie Steyski

0103 Kurssprecher*innen Konferenz

Donnerstag, 14. März · 16.00 - 17.00 Uhr

VHS, Verwaltung · 2 UStd. · gebührenfrei

Diese Veranstaltung bietet den Kurssprecher*innen die Möglichkeit, Kritik am laufenden Semester zu üben sowie Änderungs-/Verbesserungsvorschläge einzubringen.

Wünsche für die nächsten Semester können/sollen ebenfalls eingebracht werden.

Iris Faust, Stefanie Steyski

0104 Dozent*innen Konferenz

Donnerstag, 14. März · 17.00 - 18.00 Uhr

VHS, Verwaltung · 2 UStd. · gebührenfrei

Diese Veranstaltung bietet den Dozent*innen die Möglichkeit, Erfahrungen aus dem laufenden Semester kritisch aufzuarbeiten sowie Änderungs-/Verbesserungsvorschläge einzubringen.

Wünsche für das kommende Semester können ebenfalls eingebracht werden.

Iris Faust, Stefanie Steyski

0105 Pädagogik Fachkonferenzen

Freitag, 02. Februar · 09.00 - 12.00 Uhr sowie

Donnerstag, 14. März, 25. April und 23. Mai

19.00 - 21.15 Uhr · VHS, Raum 1 · 13 UStd. · gebührenfrei

Auf diesen Fachkonferenzen sollen neben der Planung von Elternabenden die pädagogische Arbeit reflektiert und Erfahrungen, Gruppenprozesse und Probleme ausgetauscht werden. Zukünftige Planungen und Materialaustausch haben hier ebenfalls ihren Platz.

Iris Faust u.a.

Viel zu viele junge Menschen beenden die Schule ohne einen erfolgreichen Abschluss. Häufig bleibt ihnen deshalb der Zugang zum qualifizierten Ausbildungs- und Arbeitsmarkt verwehrt und sie sehen damit einer problematischen beruflichen und privaten Zukunft entgegen.

Um dies zu ändern, erhalten Jugendliche und Erwachsene an der Volkshochschule Oer-Erkenschwick die Möglichkeit, grundlegende Schulabschlüsse wie den Ersten Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 9) und den Mittleren Schulabschluss (Fachoberschulreife) nachzuholen.

Wir bieten Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb des **Mittleren Schulabschlusses (FOR)** an; innerhalb des Lehrganges besteht die Möglichkeit, den **Ersten Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 9)** zu erwerben. Die Lehrgänge werden nach § 6.1 des Weiterbildungsgesetzes von NW durchgeführt und die dadurch erworbenen Abschlüsse sind staatlich anerkannt. Die Lehrgangsdauer zur Erlangung des Ersten Schulabschlusses (Hauptschulabschluss nach Klasse 9) beträgt ein Jahr. Nach einem weiteren Jahr kann der Lehrgang mit dem Mittleren Schulabschluss (FOR) abgeschlossen werden.

Die VHS Oer-Erkenschwick bietet gem. § 1a (4) der Verordnung über die Prüfungen zum nachträglichen Erwerb schulischer Abschlüsse der Sekundarstufe I (PO-SI-WbG) an Einrichtungen der Weiterbildung ausschließlich **organisatorisch eigenständige** Lehrgänge an.

Voraussetzungen zur Teilnahme:

In das **1. Semester** wird aufgenommen, wer die Vollzeitschulpflicht erfüllt hat, das 16. Lebensjahr vollendet hat und die deutsche Sprache auf der Niveaustufe **B2 GER** beherrscht.

In das **3. Semester** wird aufgenommen, wer den Erweiterten Ersten Schulabschluss (Hauptschulabschluss Klasse 10) oder einen gleichwertigen Abschluss bereits erworben hat und die deutsche Sprache auf der Niveaustufe **B2 GER** beherrscht.

Ein Einstieg in den laufenden Lehrgang ist mit entsprechenden Vorleistungen möglich.

Der Unterricht findet in Abendform statt und ist gebührenfrei.

Die Lehrgängen sind umfassend mit digitalen Endgeräten (iPads) ausgestattet, die mit Mitteln aus dem Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE) im Rahmen des REACT-EU Programms zur Förderung von digitalen Sofortausstattungen in Kursen zum nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen der Sekundarstufe I finanziert wurden.

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds / REACT-EU als Teil der Reaktion der Union auf die COVID-19-Pandemie



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds
REACT-EU



Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



0201 Lehrgang zum Erwerb des Mittleren Schulabschlusses (FOR) - 2. Semester

Unterrichtsbeginn: Montag, 08. Januar 2024, 17.30 Uhr, VHS, Raum 5

Unterrichtszeiten: montags bis donnerstags, 17.30/18.15 bis 21.30 Uhr

Unterrichtsfächer: Deutsch, Englisch, Mathematik, Biologie, Geschichte/Politik

Unterrichtsumfang: 18 Unterrichtsstunden pro Woche

Abschluss: Erster Schulabschluss (Hauptschulabschluss n. Kl. 9) - Juni 2024

Eine Aufnahme in den Lehrgang ist nur nach persönlicher Anmeldung und vorheriger Beratung durch die zuständige Fachbereichsleiterin (Frau Faust, Tel.: 02368 987113) sowie mit entsprechenden Vorleistungen möglich.

Der Lehrgang ist gebührenfrei.

0202 Lehrgang zum Erwerb des Mittleren Schulabschlusses (FOR) - 4. Semester

Unterrichtsbeginn: Montag, 08. Januar 2024, 18.15 Uhr, VHS, Raum 3

Unterrichtszeiten: montags bis donnerstags, 17.30/18.15 bis 21.30 Uhr

Unterrichtsfächer: Deutsch, Englisch, Mathematik, Biologie, Geschichte/Politik, Erdkunde

Unterrichtsumfang: 18 Unterrichtsstunden pro Woche

Abschluss: Mittlerer Schulabschluss (FOR) - Juni 2024

Eine Aufnahme in den Lehrgang ist nur nach persönlicher Anmeldung und vorheriger Beratung durch die zuständige Fachbereichsleiterin (Frau Faust, Tel.: 02368 987113) sowie mit entsprechenden Vorleistungen möglich.

Der Lehrgang ist gebührenfrei.

Grundbildung

Koop-Angebot der Volkshochschulen Castrop-Rauxel, Datteln, Waltrop und Oer-Erkenschwick:

0203 Lesen und Schreiben für Erwachsene

ab 06. Februar · dienstags, 16.30 - 18.00 Uhr

VHS im Dorfschultenhof, Genthiner Str. 7, Raum Genthin

30 Nachmittage · 60 UStd. · 60,00 Euro

Dieser Kurs richtet sich an deutschsprachige Erwachsene, die nicht oder nicht ausreichend lesen und schreiben können. Hier haben Betroffene die Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung und in entspannter Atmosphäre das Lesen und Schreiben von Grund auf zu erlernen.

7,5 Millionen Erwachsene in Deutschland können keine zusammenhängenden Texte lesen oder schreiben. Weitere 13,3 Millionen haben große Schwierigkeiten, den Grundschulwortschatz schriftlich anzuwenden. Die Folgen sind gravierend: Betroffene haben Probleme bei der Bewältigung des Alltags und können meist nicht ins Berufsleben integriert werden.

Bitte informieren Sie mögliche Interessent*innen über dieses Kursangebot!

Für Kopien entsteht eine geringe Umlage.

Dieser Kurs wird in Kooperation mit den Volkshochschulen Castrop-Rauxel, Datteln, Waltrop und Oer-Erkenschwick durchgeführt.

Weitere Auskunft und vertrauliche Beratung bei:

Rosemarie Schloßer, VHS Datteln, Telefon 02363 107-362, Helma Aschenbach, VHS Castrop-Rauxel, Telefon 02305 54884-15, Clemens Schmale, VHS Waltrop, Telefon 02309 9626-14, Iris Faust, VHS Oer-Erkenschwick, Telefon 02368 9871-13.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Bettina Rabat

Volkshochschulen sind Orte der Demokratie. Als Institution vermittelt die Volkshochschule gleichermaßen Kompetenzen und demokratische Werte. Insbesondere mit den offenen Angeboten im Programmbereich „Politik - Gesellschaft - Umwelt - Familie“ leistet die Volkshochschule einen Beitrag, um Teilhabe zu ermöglichen und demokratisches Bewusstsein sowie politisches Handeln zu fördern. In gesellschaftlich polarisierten Zeiten erfüllt die Volkshochschule damit ihren Auftrag, den gesellschaftlichen Zusammenhalt und das Verantwortungsbewusstsein für das eigene Handeln zu stärken.

Als identitätsstiftender Kern der Programmbereiche an der Volkshochschule umfasst der Bereich „Politik - Gesellschaft - Umwelt - Familie“ dabei ein weites Spektrum lebensweltbezogener Angebote wie etwa ökonomische, ökologische, historische oder psychologische Themen.

Zeitgeschehen · Geschichte

**0301 Warum ein Mensch zum Nazi wird? Oder: Giftzwerg im Größenwahn
Über die Ursachen von Gewalt, Rassismus und Krieg in Seele und Gesellschaft**

Montag, 22. April · 19.00 - 21.15 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei

Wenn Anschauungen das eigene Wohl, im aggressiven Duktus, höher bewerten als das von anderen Menschen, Ländern, Religionen und Kulturen, droht die Herrschaft der Gewalt mit Diktatur und Krieg. Diese Aggressivität entspringt böseartig-autoritären „Giftzwerge“ mit entsprechend diabolischer Ideologie. Bei der Umsetzung ihrer destruktiven Ansichten schrecken pathologische Narzissten (Putin, Goebbels & Co) vor radikaler Gewaltanwendung (Attentate, Kriege) nicht zurück, um das zu erhalten, was ihnen - qua eigener Imagination - zusteht. Warum ist das so? Und was hilft dagegen?

Der Referent ist Soziologe und Sachbuchautor („Die Masken der Destruktivität“) zum Thema.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Dr. Torsten Reters

DEUTSCHES ROTES KREUZ

Blutspendedienst: Termine 2024

DRK-Haus, Agnesstr. 5

26. Januar 2024, 23. Februar 2024, 29. März 2024,

26. April 2024, 31. Mai 2024, 28. Juni 2024,

26. Juli 2024, 30. August 2024

**an jedem letzten Freitag im Monat 15.00 - 19.30 Uhr
Eine Anmeldung ist erforderlich. Bitte bringen Sie Ihren
Personalausweis mit.**

**Erste-Hilfe-Lehrgänge - Erste-Hilfe- Training - Erste-Hilfe am Kind
- Erste-Hilfe für Sportgruppen
auf Anfrage;**

**weitere Informationen und Anmeldungen telefonisch unter
02361 / 93 93 171**

0302 Queere Frauen?

Donnerstag, 15. Februar · 19.00 - 20.30 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Queere Frauen erleben oft eine Mehrfachdiskriminierung und sind weniger sichtbar - auch in der queeren Community. An diesem Abend möchten wir über die (nicht-)Sichtbarkeit von lesbischen, bisexuellen, transsexuellen, transgender, intergeschlechtlichen, queeren und nicht-binären Frauen informieren und diskutieren. Vielfältig. Queer-Feministisch. Intersektional. Gemeinsam hinterfragen wir vorherrschende Strukturen und gehen der zunehmenden Diskriminierung in vielen Ländern nach. Alle interessierten Menschen sind herzlich eingeladen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Frauenverband Courage e.V., Rita Nowak

0303 Vernissage: Ausstellung jüdische Geschichte und jüdisches Leben im Vest Recklinghausen

Freitag, 08. März · 17.00 - 18.30 Uhr

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

In Kooperation mit der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Kreis Recklinghausen e.V. und dem Stadtarchiv Oer-Erkenschwick präsentiert die VHS eine Ausstellung zum Jüdischen Leben im Vest Recklinghausen. Wo ist jüdisches Leben in der Geschichte des Vests dokumentiert und wie entwickelte es sich mit der zunehmenden Stigmatisierung und systematischen Ausgrenzung während der Zeit des Nationalsozialismus? Neben einer allgemeinen Einbettung der Geschichte und der Entwicklung in den Nachbarstädten erhalten Sie erstmalig die Gelegenheit, Zeugnisse aus Oer-Erkenschwick zu betrachten.

Der stellvertretende Bürgermeister Johannes Kemper eröffnet die Vernissage mit einem Grußwort. Anschließend liefern Bettina Lehnert und Gerda Koch einen authentischen Einblick in die jüdische Geschichte in Form einer Lesung aus Werken und Zeugnissen zur jüdischen Geschichte.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Gerda E. H. Koch, Bettina Lehnert

Die Ausstellung ist im Rahmen der regulären Öffnungszeiten der VHS im Zeitraum **08.03.2024 bis 12.04.2024** in den Fluren des VHS-Gebäudes ohne Anmeldung frei zugänglich.

0304 „Künstliche Intelligenz“ - Fluch oder Segen? Auswirkungen auf den Arbeitsmarkt

Dienstag, 20. Februar · 17.30 - 19.00 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Der Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) bringt eine Reihe gesellschaftlich relevanter Fragen mit sich: Fallen durch KI Berufe weg? Oder entstehen ganz neue Tätigkeitsfelder? Welche Kompetenzen sind in Zukunft gefragt, gerade wenn es um die Einschätzung von Daten- und Wissensquellen geht? Wie kann ich selbst KI ganz praktisch in meinem privaten oder beruflichen Umfeld einsetzen?

In dem Vortrag werden die aktuellen Entwicklungen eingeordnet und Beispiele geliefert. Im anschließenden Talk werden Berufsfelder, individuelle Positionen und Potenziale eingeschätzt und rege diskutiert.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Michael Braun

Das digitale Wissenschaftsprogramm der Volkshochschule

Teilnahme und Anmeldung

Eine Teilnahme an den Streaming-Vorträgen ist nach vorheriger Anmeldung über die Website der Volkshochschule Oer-Erkenschwick möglich. Registrierte Teilnehmende erhalten die Zugangsdaten und weitere Informationen per Email. Daher ist eine Mailadresse für die Teilnahme erforderlich.

Bitte beachten Sie: Online-Anmeldungen müssen spätestens 2-3 Tage vor Webinar-Termin bei uns vorliegen, damit wir die Zugangsdaten rechtzeitig verschicken können.

0310 **online** Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents

Sonntag, 25. Februar · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Sonntag · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Wo steht Afrika heute, was wird die Zukunft bringen?

Trotz Armut und grassierender Korruption birgt Afrika gewaltige Potenziale: Es ist der rohstoffreichste Kontinent der Erde mit einem großen Reservoir an ungenutztem Agrarland. Und es hat eine junge, schnell wachsende Bevölkerung. Zudem eröffnet die digitale Revolution neue Horizonte.

Zwar hat China überall seine Finger im Spiel, doch es kann afrikanische Lösungen geben für die afrikanischen Probleme, etwa durch die Rückbesinnung auf umweltschonende Produktionsformen und wirtschaftliche Alternativen zur westlichen Wachstumsreligion. Kann eine »zivilisatorische Wende« zur Rettung unseres Planeten von Afrika ausgehen?

Bartholomäus Grill hat jahrzehntelang als Afrikakorrespondent gearbeitet, erst für die »Zeit«, dann für den SPIEGEL. Von 2005 bis 2009 gehörte Grill zum Afrika-Beraterkreis von Bundespräsident Horst Köhler.

Bartholomäus Grill

0311 **online** Wie gestalten wir lebenswerte Städte von morgen?

Dienstag, 27. Februar · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Weltweit leben immer mehr Menschen in Städten. In Deutschland leben schon heute drei von vier Bewohnern (77 Prozent) in Städten und ihren urbanen Nahbereichen, im Jahr 2050 werden es voraussichtlich deutlich über 80 Prozent sein.

Städtebauliche Strukturen beeinflussen maßgeblich die Art und Weise, wie wir uns fortbewegen. Eine Veränderung des Mobilitätsverhaltens, der Stadtplanung und technologische Innovationen müssen dabei Hand in Hand gehen, um erweiterte Mobilitäts Optionen und eine neue Mobilitätskultur zu entwickeln.

Wie lassen sich echte Wahlmöglichkeiten schaffen und Stadträume hin zu vielfältig nutzbaren Lebensräumen entwickeln? Denn urbane Flächen haben nicht nur einen Einfluss auf Klima und Nachhaltigkeit, sondern erfüllen auch Aspekte der sozialen Gerechtigkeit.

Klaus J. Beckmann ist Stadt- und Verkehrsplaner. Er leitete das Institut für Urbanistik in Berlin und ist Mitglied von acatech - Deutsche Akademie der Technikwissenschaften.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech) statt.

Univ.-Prof. Dr.-Ing. Klaus J. Beckmann

0312 **online** Donald Trump und der Populismus in den USA

Sonntag, 10. März · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Sonntag · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Donald Trump wird immer wieder als Populist bezeichnet. Dabei ist eigentlich gar nicht klar, was dieser Begriff konkret bedeutet. Im aktuellen Sprachgebrauch werden damit unterschiedslos komplett divergierende politische Haltungen umschrieben.

In den USA gab es allerdings um 1900 eine Bewegung, die sich selbst als populistisch bezeichnete und die gerne als Vorbild sämtlicher gegenwärtiger Populisten bezeichnet wird.

Der Vortrag geht der Frage nach, ob dies berechtigt ist, oder ob Trump nicht vielmehr ein politisches Phänomen darstellt, das mit dem traditionellen Populismus wenig bis gar nichts mehr zu tun hat.

Michael Hochgeschwender ist Professor für Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der LMU.

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

0313 **online** Klimawandel und Wetterkatastrophen: Wie verändern sich Schadenwahrscheinlichkeiten und wie gehen wir damit um?

Dienstag, 12. März · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Die mittlere Temperatur auf der Erde (Atmosphäre und Ozeane) hat sich in den letzten 100 Jahren um rund 1,2 Grad erhöht. Dieser Temperaturanstieg erscheint zunächst klein. Relevanter für die Auswirkungen auf gesundheitliche und wirtschaftliche Risiken ist der Einfluss der Erwärmung auf die Wahrscheinlichkeit von Extremereignissen. So liegen inzwischen die jährlichen versicherten Schäden aus Wetterkatastrophen weltweit bei über 100 Mrd. Euro - mit steigender Tendenz.

In Deutschland hat die Assekuranz beispielsweise für die Überschwemmung im Ahrtal mehr als 8 Mrd. Euro bezahlt, und damit rund viel Mal so viel wie für das nun zweit teuerste Schadenereignis - das Hochwasser an Elbe, Saale und Donau 2013. Munich Re Analysen von Schadenzeitreihen aus Unwetterereignissen liefern Indizien dafür, dass neben sozioökonomischen Faktoren als Haupttreiber für zunehmende Schäden bereits heute zunehmende Wetterextreme eine Rolle spielen.

Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken geht der Vortrag auf Handlungsoptionen ein, die aus der (Rück-)versicherungsperspektive auf verschiedenen Entscheidungsebenen und Zeitskalen den zunehmenden Schäden aus Wetterkatastrophen entgegenwirken.

Ernst Rauch ist Chef-Klimatologe und -Geowissenschaftler der Munich Re und leitet die Abteilung „Climate Change Solutions Development“.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech) statt.

Ernst Rauch

0314 online Die multiplen Krisen der Gegenwart

Mittwoch, 20. März · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Der Journalist Gustav Seibt hat in den letzten Jahren in Essays für die «Süddeutsche Zeitung» die multiplen Krisen der Gegenwart präzise analysiert.

In dieser Veranstaltung wird er einige dieser Essays vorstellen und durch historische Betrachtungen oder Vergleiche aufzeigen, was gerade geschieht oder auf dem Spiel steht.

Gustav Seibt ist Essayist, Historiker und Literaturkritiker. Er arbeitet seit 2001 für die Süddeutsche Zeitung. Zu den zahlreichen Ehrungen, mit denen er ausgezeichnet wurde, gehören der Sigmund-Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa und der Hildegard-Bingen-Preis für Publizistik.

Gustav Seibt

0315 online Ein Zoo im 21. Jahrhundert: Die Rolle von Zoos im Bereich Artenschutz, Bildung und Nachhaltigkeit

Mittwoch, 10. April · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Zoos im 21. Jahrhundert sind kein Selbstzweck, sondern sie sind generationsübergreifende Bildungsstätte, moderne Arche Noah für bedrohte Tierarten und gleichermaßen Orte des Natur- und Artenschutzes. Sie sind darüber hinaus ein wichtiger Partner im internationalen Artenschutz.

In diesem Zusammenhang stellen sich Fragen rund um „Wie organisieren Zoos die internationale Zusammenarbeit bei den Zuchtbemühungen?“, „Wie erfolgt die Unterstützung von Artenschutzprogrammen weltweit?“ und „Wo ist der Zoo Leipzig aktiv?“.

Anhand konkreter Beispiele und globaler Zahlen und Trends gibt der Vortrag Einblick in die Arbeit moderner Zoos und ihren Auftrag für Bildung und den Erhalt der biologischen Vielfalt auf unserem Planeten.

Jörg Junhold ist Veterinärmediziner und setzt seit fast 25 Jahren das innovative Konzept „Zoo der Zukunft“ als Geschäftsführer und Direktor der Zoo Leipzig GmbH um. Von 2011-2013 stand er als Präsident dem internationalen Verband der Zoos und Aquarien WAZA (World Association of Zoos and Aquariums) vor. Im Juni 2013 wurde er zum Honorarprofessor an der Universität Leipzig bestellt und ist seit August 2018 Mitglied im Hochschulrat der Universität. Aktuell ist Professor Junhold Präsident des Verbandes der Zoologischen Gärten (VdZ) e.V. und zudem Vorstandsvorsitzender der Stiftung Artenschutz.

Prof. Dr. Jörg Junhold

0316 online Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte

Donnerstag, 18. April · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Der Anschlag auf die Synagoge in Halle 2019 hat nicht nur gezeigt, wie gefährlich die Lage für Juden in Deutschland geworden ist - die Debatte hat auch offengelegt, dass antijüdische Einstellungen schon lange in der Mitte der Gesellschaft existieren. Peter Longerich zeigt in seinem Vortrag, dass wir den gegenwärtigen Antisemitismus in Deutschland nicht begreifen können, wenn wir ihn vor allem als Sündenbock-Phänomen verstehen, wie es hierzulande in Schule und Hochschule gelehrt wird. Denn der Blick in die Geschichte offenbart, dass das Verhältnis zum Judentum bis heute vor allem ein Spiegel des deutschen Selbstbildes und der Suche nach nationaler Identität geblieben ist.

Peter Longerich lehrte moderne Geschichte am Royal Holloway College der Universität London und war Gründer des dortigen Holocaust Research Centre. Von 2013 bis 2018 war er an der Universität der Bundeswehr in München tätig. Er war einer der beiden Sprecher des ersten unabhängigen Expertenkreises Antisemitismus des Deutschen Bundestags und Mitautor der Konzeption des Münchner NS-Dokumentationszentrums. Seine Bücher über »Heinrich Himmler« (2008), »Joseph Goebbels« (2010) und »Hitler« (2015) fanden weltweit Beachtung. Zuletzt erschienen »Wannseekonferenz« (2016) sowie »Antisemitismus. Eine deutsche Geschichte« (2021).

Prof. Dr. Peter Longerich

0317 online Das Geld und der Staat. Historische und aktuelle Perspektiven zur Unabhängigkeit der Zentralbanken

Montag, 29. April · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Die Macht und der Handlungsspielraum der Zentralbanken haben in den Jahren seit der globalen Finanzkrise von 2008 enorm zugenommen. Auch die Rückkehr der hohen Inflation stellt eine neue Herausforderung für diese Institutionen dar. Sind sie zu mächtig und zu unabhängig von den Regierungen geworden oder sind sie ihnen im Gegenteil zu stark untergeordnet?

Die Wirtschaftshistoriker Harold James und Eric Monnet erörtern, ob und wie die Geschichte Licht auf diese drängenden politischen und wirtschaftlichen Fragen werfen kann.

Harold James ist Professor für Geschichte und Internationale Beziehungen an der Princeton University und ein ausgewiesener Experte der europäischen wie globalen Wirtschaftsgeschichte mit besonderem Schwerpunkt auf Deutschland

Eric Monnet ist Ökonom und Wirtschaftshistoriker an der École des hautes études en sciences sociales in Paris und u.a. spezialisiert auf die Geschichte wie auch die aktive Rolle der Zentralbanken.

Beide sind im akademischen Jahr 2023/2024 Fellows des Wissenschaftskollegs zu Berlin.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Wissenschaftskolleg zu Berlin statt.

Prof. Dr. Harold James, Eric Monnet

0318 online Zeitenwende im Indopazifik: Der Kollisionskurs zwischen China und den USA

Donnerstag, 02. Mai · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Während die Welt gebannt auf die Ukraine schaut, formiert sich viele tausend Kilometer entfernt ein noch viel größerer Konflikt - China und die USA sind im Indopazifik auf Kollisionskurs. Im neuen Epizentrum der globalisierten Weltwirtschaft entscheidet sich, wer im 21. Jahrhundert tonangebend sein wird, der kapitalistisch-demokratische Westen oder das staatskapitalistisch-autokratische Regime Chinas. Die Insel Taiwan, auf die China Anspruch erhebt, ist der Dominostein, dessen Fall die ganze Sicherheitsarchitektur Asiens zum Einsturz bringen würde.

Im Vortrag werden die Ursachen und der Verlauf des Konfliktes sowie die sehr unterschiedlichen Interessen der beteiligten Akteure analysiert.

Matthias Nass war viele Jahre Korrespondent und stellvertretender Chefredakteur der ZEIT. Asien und der Indopazifik sind sein Spezialgebiet. Bei C.H. Beck erschien zuletzt „Kollision. China, die USA und der Kampf um die weltpolitische Vorherrschaft im Indopazifik“.

0319 online Demokratie - Warum wir Experten (nicht) vertrauen

Montag, 03. Juni · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Expertise und Wissenschaft sind sowohl für die Gestaltung des privaten als auch des öffentlichen Lebens heute von größerer Bedeutung als je zuvor. Gleichzeitig wird Expertise und Wissenschaft vermehrt attackiert und verliert ihren Status als politisch neutrale Instanz.

Die Rede von „alternativen Wahrheiten“ oder der Versuch, Wissenschaftler*innen als Erfüllungsgehilfen einer korrupten politischen Klasse zu porträtieren, sind nur zwei Beispiele dafür. Hinter dieser Entwicklung steht die Infragestellung eines „liberalen Wahrheitsregimes“, dessen Funktionsweise soziologisch beschrieben werden kann und auf der Idee der regulativen Wahrheit beruht.

Es ist dieses Wahrheitsregime, das insbesondere auch von den autoritär-populistischen Parteien vielerorts angegriffen wird. Dahinter verbirgt sich aber auch ein Angriff auf die Demokratie, die ohne das liberale Wahrheitsregime kaum gedacht werden kann.

Michael Zürn ist Direktor der Abteilung „Global Governance“ am Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB) und Professor für Internationale Beziehungen an der Freien Universität Berlin. Seit 2007 ist er Mitglied der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften. 2014 wurde er in die Academia Europaea gewählt.

Prof. Dr. Michael Zürn

Klima · Umwelt · Natur

0321 Photovoltaik und Wärmepumpen - die private Energiewende

Dienstag, 12. März · 18.30 - 20.45 Uhr

VHS, Raum 10 · 1 Abend · 3 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Warum sollte heute noch Strom aus fossilen, Co2-intensiven Energieträgern genutzt werden, wenn es möglich ist, Strom durch Sonnenenergie selbst zu erzeugen und damit Geld zu sparen?

Der Dozent klärt über technische Voraussetzungen und Erträge von Photovoltaikanlagen auf, informiert über Fördermöglichkeiten und gibt eine Antwort auf die Frage, ob eine PV-Anlage intelligent mit einer Wärmepumpe oder einem Elektroauto gekoppelt werden kann. Darüber hinaus erhalten Sie einen Überblick zum Thema Wärmepumpen.

Darüber hinaus erhalten Sie nicht nur einen Überblick zum Thema Wärmepumpen, sondern auch, ob eine Installation in einem Bestandsbau möglich ist, ohne eine Sanierung durchzuführen. Die Wirtschaftlichkeit wird ebenfalls erläutert.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Michael Birkhan

0322 online Spitze bei Hitze - Das hitzerobuste Haus

Dienstag, 20. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Mit der Veränderung des Klimas in Folge der Erderwärmung treten immer häufiger extreme Hitzeperioden auf. Temperaturen im Sommer über 35°C führen zu Überhitzung von Innenräumen. Welche Möglichkeiten der Vorsorge Gebäudeeigentümer*innen gegen diese Klimafolge treffen können, erklärt Energieberater **Dipl.-Ing. Hermann-Josef Schäfer** in einem Online-Vortrag. In

einem kurzen Exkurs geht er außerdem auf Starkregen und daraus resultierende mögliche Schäden ein und präventive Maßnahmen ein.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Verbraucherzentrale NRW

0323 online Neue Heizung - Wärmepumpe und ihre Alternativen

Donnerstag, 21. März · 18.00 - 19.30 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Ein Heizungstausch gewinnt mit Blick auf den Klimawandel, die neuen Richtlinien des Gebäudeenergiegesetzes und mögliche Förderungen zunehmend an Bedeutung. Im Vortrag „Wärmepumpe und ihre Alternativen“ erläutert Energieberater **Dipl.-Ing. Maschinenbau Dirk Mobers** technische Grundlagen von Wärmepumpentypen, aber auch andere mögliche Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten. Außerdem werden die Themen Kosten und Förderungen besprochen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Verbraucherzentrale NRW

0324 online Sonnenstrom von Balkon

Mittwoch, 10. April · 18.00 - 19.30 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Solarenergie erzeugen, ohne direkt eine Photovoltaik-Anlage auf dem Dach zu haben, ist einfacher als gedacht. Die Lösung dafür sind Solar-Module, die sich am Balkon, an der Hauswand oder auf dem Garagendach betreiben lassen. Sie produzieren klimafreundlichen Strom, senken die eigenen Stromkosten und machen unabhängiger vom Stromversorger. So können auch Mieter*innen die Energiewende voranbringen. Wie das geht und was zu beachten ist, erklärt Energieberater **Dipl.-Ing. Ulrich Honigmond** in einem Online-Vortrag.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Verbraucherzentrale NRW

0325 online Sonnenstrom vom Dach

Montag, 06. Mai · 18.00 - 19.30 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Strom vom eigenen Hausdach lohnt sich dann am meisten, wenn er vor Ort verbraucht und nicht ins öffentliche Netz eingespeist wird. Doch das ist gar nicht so einfach, weil die meiste Energie im Privathaushalt morgens und abends benötigt wird, wenn die Sonne kaum scheint. Mit Batterien aber, die den Strom tagsüber speichern, wird die Energie auch nach Sonnenuntergang nutzbar. Die Energieberater*innen **Dipl.-Ing. Sabine Breil** und **Dipl.-Ing. Volker Butzbach** erläutern im Online-Vortrag, welche Chancen die staatlich geförderte Technologie für Privathaushalte bereithält. Unabhängigkeit und Klimaschutz spielen dabei ebenso eine Rolle wie finanzielle Erwägungen, ganz praktische Tipps und Hinweise auf Stolperfallen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Verbraucherzentrale NRW

0326 Führung durch das Emscherland

Samstag, 25. Mai · 10.30 - 12.00 Uhr

**Treffpunkt: Emscherland Haupteingang, Holzhaus, Suderwicher Str.
1 Samstag · 2 UStd. · gebührenfrei**

Dort, wo die Emscher, der Suderwicher Bach und der Rhein-Herne-Kanal aufeinandertreffen, ist auf einer Fläche von rund 30 Hektar ein interkommunaler Erlebnispark entstanden. Die vielfältigen Angebote des Parks umfassen weitläufige Staudenbeete, beeindruckende Aussichtspunkte in die naturnah umgestaltete Auenlandschaft, einen Spielplatz, einen Gewässerlernort, ein Imkerhaus, eine Streuobstwiese und Themengärten. Der Park bietet jedoch nicht nur Erholungsmöglichkeiten, sondern erfüllt auch Bildungsfunktionen, etwa an den Schulungsbeeten der Themengärten, am Lehrbienenstand oder in den für diese Zwecke errichteten Gebäuden. Im Fokus steht hierbei neben der Vermittlung ökologischer Zusammenhänge insbesondere die Bildung für nachhaltige Entwicklung. Die Grünpflege erfolgt durch gemeinnützige Träger, welche im Park Beschäftigung, Qualifizierung und Ausbildung von Langzeitarbeitslosen realisieren.

Parkplatz: Suderwicher Str. 6

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 50

Dr. Stephan Treuke

0327 Imkerei-Besichtigung

Dienstag, 27. Februar · 16.00 - 17.30 Uhr

**Imkerei Keinhörster, Lohweg 159, 45665 Recklinghausen
1 Nachmittag · 2 UStd. · 10,00 Euro**

Wir laden Sie zur Besichtigung einer Berufsimkerei ein. Sie erfahren von Imkermeister **Jens Keinhörster** alles Wissenswerte über Bienen, ihre Lebensweise und ihren ökologischen Nutzen. Sie werden verblüfft sein, welchen Einfluss die Bestäubungsleistung eines Bienenvolkes auf die Entwicklung unserer Nutzpflanzen und unserer Obstbäume hat.

Für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Jens Keinhörster

WEGWEISER FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Arbeiterwohlfahrt

Seniorenarbeit, Freizeitgestaltung

Stimbergstr. 217, Tel.: 60342

Caritas Sozialstation & Stadtcaritasverband Oer-Erkenschwick e.V.

Ludwigstr. 6, Tel.: 89090

Club 50plus

sportlich + kreativ + kulturell

Halluinstr. 5, Tel.: 8989986, Herr Skodell

Deutsches Rotes Kreuz

Beratung, Seniorenarbeit, Seniorentagesstätte, Freizeitgestaltung

Agnesstr. 5, Tel.: 54041

Diakoniestation – Matthias-Claudius-Zentrum

Halluinstr. 26, Tel.: 54152

0328 BAT NIGHT - Auf den Spuren der Fledermäuse

Freitag, 10. Mai · 20.45 - 22.30 Uhr

*Treffpunkt: Regenrückhaltebecken am Silvertbach, Am Ehrenmal, Oer
1 Abend · 3 UStd. · 10,00 Euro*

Auf der abendlichen Exkursion kommen Sie Fledermäusen ganz nah: Sie erfahren zunächst viele interessante Einzelheiten zu der Lebensweise und Schutzmöglichkeiten von Fledermäusen und erlernen Handgriffe zur Erste-Hilfe, wenn Sie einmal ein verletztes Tier finden sollten. Als Höhepunkt der Exkursion werden Sie diese faszinierenden Tiere mit Schalldetektoren bei der Jagd ‚live‘ erleben.

In Kooperation mit dem Fledermausschutz Kreis Recklinghausen.

Die Exkursion wird zu Fuß durchgeführt und ist nicht barrierefrei. Es bestehen keine Sitzmöglichkeiten. Bei starkem Regen findet die Exkursion nicht statt, da die Tiere dann nicht fliegen. Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und eine Taschenlampe mit. Für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter. Eltern haben Ihre Kinder bitte stets im Blick. Zu Beginn erhalten alle Teilnehmenden eine kurze Einweisung zu sicherheitsrelevanten Aspekten. Die Volkshochschule haftet nicht bei Schäden oder Unfällen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Nina Schneider

0329 Mein Traumgarten - schön und ökologisch sinnvoll

Samstag, 27. April · 09.30 - 16.30 Uhr (inkl. 1 Std. Pause)

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 8 UStd. · 39,80 Euro

Schöne Gestaltung und Nachhaltigkeit passen nicht zusammen? Doch! Pflegeleichtigkeit und naturnahe Gestaltung? Geht auch! Modernität und Naschgarten? Umso besser!

In diesem Gartenworkshop gestalten Sie zusammen mit einer erfahrenen Gartenplanerin ein Grundkonzept für Ihren Garten. Sie klären unter anderem, was alles in Ihrem Garten Platz finden soll, z.B. Kinderspiel, Ernten, Basteln, Faulenzen, Teiche, Hochbeete, Sichtschutz und Privatsphäre. Sie finden heraus, welcher „Gartentyp“ Sie sind und welche Pflanzen bei Ihnen gedeihen und wie Sie nützliche Gartenhelfer anlocken können, die sich um Ihren Boden und um Ihre Nutzpflanzen kümmern. Ebenso bekommen Sie Informationen u.a. über Bodenschutz, z.B. Mulchen, Be- und Entwässerung oder über moderne Gestaltungselemente.

Bitte bringen Sie einen Grundstücksplan mit Gebäuden (möglichst Maßstab 1:100), Fotos, Skizzenpapier und Zeichenutensilien mit. Sie erhalten umfassende Unterlagen und Anregungen für zuhause.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 6

Corina Meyer

0330 Die Stimberghöhen

Freitag, 08. März · 14.00 - 16.15 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz an der Ahsener Str. (ausgeschildert)

1 Nachmittag · 3 UStd. · gebührenfrei

Der Stimberg in der Haard ist mit 156 m ist die höchste Erhebung der Stadt Oer-Erkenschwick. Jahrelang wurde das Gelände durch eine Radarstation militärisch genutzt und war nicht betretbar. Nachdem die Anlage zu Verteidigungszwecken nicht mehr gebraucht wurde, war im Jahr 1990 der Weg frei für die Errichtung eines Naturschutzgebietes oben auf der Stimbergspitze. Bei der geführten Wanderung rund um den Stimberg entdecken Sie zusammen mit **Ulrich Kamp** vom NABU Ostvest die Besonderheiten dieses Ortes und seiner Geschichte und erfahren, welche Tiere diesen geschützten Lebensraum besonders schätzen.

Der Laufweg beträgt ca. 6-8 km (nach Gruppenzusammensetzung flexibel planbar). Denken Sie bitte an festes Schuhwerk und ggf. eine Regenjacke. Für Familien und Kinder ab dem Grundschulalter. Hunde sind erlaubt, es besteht aber im gesamten Naturschutzgebiet Leinenpflicht.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 30

Ulrich Kamp, NABU Ostvest

0331 Zauberteich und Zauberwald

Besuch in den Naturschutzgebieten Brinksknapp und Schwarzer Berg

Freitag, 19. April · 14.00 - 16.15 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz am Haardgrenzweg, Oer-Erkenschwick

1 Nachmittag · 3 UStd. · gebührenfrei

Oer-Erkenschwick hat vier offizielle Naturschutzgebiete. Drei davon liegen in der Haard und davon zwei in unmittelbarer Nähe zueinander: das NSG Brinksknapp und das NSG Schwarzer Berg in nur ca. 15 Minuten Fußweg auseinander. Beim Haardspaziergang mit **Ulrich Kamp** vom NABU Ostvest erfahren Sie mehr zur Geschichte und Entwicklung der beiden Naturschutzgebiete sowie den dort ansässigen Tierwelten. Thematisiert werden auch die geplanten Umstrukturierungen des Waldbestandes: die Abkehr von eigentlich landesfremden Pflanzenarten und die Aufforstung mit ursprünglich heimischen Baumarten wie Eichen und Buchen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 30

Ulrich Kamp, NABU Ostvest

0332 Lerne deinen Stadtteil kennen: Oer per Rad

Samstag, 04. Mai · 10.00 - 12.15 Uhr

Treffpunkt: Heimatkundehaus, Haardstr. 32, Oer-Erkenschwick

1 Samstag · 3 UStd. · gebührenfrei

Nach einem Einführungsvortrag über die Geschichte des Stadtteils Oer führt **Jürgen Meinders** Sie radelnd zu interessanten Stationen und gibt historisches Hintergrundwissen. Sie erkunden folgende Orte:

Alter Friedhof Oer, Dorfeingang, Hexenweg, Silvertbach-Quelle, Grenze am Dorfeingangskreuz, Hof Schürmann, Saatenzentrale, Trasse-Zechenbahn, Stadtgrenze Recklinghausen, Tögemann-Teich, Silvertbach-Wasserfall, Europahalde (Gang zum Gipfel), „Drei-Städte-Eck“, Stadtteil „Honeremann-Siedlung“, Bauernhof Rölfer/Korte, Ludbrockbach, Falken-Lager, Heimatkundehaus*. (Änderungen vorbehalten!)

*Ggfs. Umtrunk und Schlussbetrachtung

Start/Ziel: Heimatkundehaus, Haardstraße 32, 45739 Oer-Erkenschwick

Länge der Fahrradtour: ca. 10 km

Bitte denken Sie an ein verkehrssicheres Fahrrad/E-Bike, Helm und wetterfeste Kleidung! Die Volkshochschule haftet nicht für Sach- und Personenschäden bei Unfällen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Jürgen Meinders

0333 Lerne deinen Stadtteil kennen: Klein-Erkenschwick per Rad

Samstag, 08. Juni · 10.00 - 12.15 Uhr

Treffpunkt: Hünenplatz, Oer-Erkenschwick

1 Samstag · 3 UStd. · gebührenfrei

Nach einer kurzen Einführung in die Geschichte des Stadtteils Klein-Erkenschwick führt Sie **Jürgen Meinders** per Rad auf der ca. 5 km langen Strecke zu folgenden geschichtlich interessanten Stationen:

Hünenplatz, Kirche Christus-König mit Bergfried, Brotkreuz-Platz, Grenze zu Rapen, die Straße mit einem Haus, Neubaugebiete am Lohhäuser Berg, Anstieg zum Amphitheater auf der Stimberg-Höhe, Dirtpark, Tennisanlage, Friedhof mit Russengräbern, Kleingartenverein (Wiese der Freundschaft)*

*Ggfs. Umtrunk und Schlussbetrachtung

Bitte denken Sie an ein verkehrssicheres Fahrrad/E-Bike, Helm und wetterfeste Kleidung! Die Volkshochschule haftet nicht für Sach- und Personenschäden bei Unfällen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Jürgen Meinders

Geschichte ganz nah:

Migrationen nach Oer-Erkenschwick im 20. und 21. Jahrhundert

In je vier Gesprächsrunden zur Stadtgeschichte ging es im ersten und im zweiten Halbjahr 2023 darum, prägende Themen der Geschichte unserer Stadt im 20. Jahrhunderts zu vertiefen: durch Vortrag, das gemeinsame Lesen von Dokumenten und den Austausch von Erinnerungen an die eigene, erlebte Geschichte. Dies wird nun in einer weiteren Reihe fortgesetzt und zwar im Blick auf die Geschichte der Migrationen nach Oer-Erkenschwick.

0334 Wie die Bergleute zur Zeche Ewald-Fortsetzung kamen

Dienstag, 21. Mai · 17.00 - 18.30 Uhr

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

Bitte melden Sie sich an.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Michael Huhn

0335 Die Aufnahme der Flüchtlinge aus dem deutschen Osten

Dienstag, 28. Mai · 17.00 - 18.30 Uhr

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

Bitte melden Sie sich an.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Michael Huhn

0336 Die ersten Jahrzehnte der „Gastarbeiter“

Dienstag, 04. Juni · 17.00 - 18.30 Uhr

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

Bitte melden Sie sich an.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Michael Huhn

0337 Flüchtlinge und andere Zuwanderer im 21. Jahrhundert

Dienstag, 11. Juni · 17.00 - 18.30 Uhr

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

Bitte melden Sie sich an.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Michael Huhn

0351 Vortrag mit Kaffeetrinken: Testament, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung

*Dienstag, 12. März · 16.30 - 19.30 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)
VHS, Raum 8 · 1 Nachmittag · 4 UStd. · gebührenfrei*

Die Teilnehmenden sollen an diesem Nachmittag mit Kaffee, Tee und Kuchen über zwei aktuelle Themen informiert werden, die jeden Menschen in unserer Gesellschaft betreffen. Zum einen steht nahezu jeder einmal vor der Entscheidung, was nach dem Tod mit dem erwirtschafteten Vermögen geschehen soll. Noch immer herrscht in großen Teilen der Bevölkerung die irrtümliche Meinung, dass der jeweilige Ehepartner nach dem Tod automatisch alles erhält. Anhand von konkreten Beispielen wird gezeigt, dass dem nicht so sein muss und welche Folgen es haben kann, wenn man alles dem Zufall überlässt. Das Seminar zeigt Wege auf, wie man erreichen kann, dass das eigene Vermögen den Personen zugutekommt, denen man zu Lebzeiten eng verbunden war. Zum anderen bringt es der medizinische und technische Fortschritt heute mit sich, dass man sich mit der Apparatedizin und den damit verbundenen Konsequenzen beschäftigen muss. Was für die einen eine Hoffnung aufrecht erhält, bedeutet für die anderen eine sinnlose Verlängerung des Leidens. Wer soll eigentlich entscheiden, ob ärztliche Eingriffe oder lebensverlängernde Maßnahmen getroffen werden, wenn man dazu selbst nicht mehr in der Lage ist?

Der Referent ist Rechtsanwalt und Notar a. D. Die Referentin ist ebenfalls Rechtsanwältin und Notarin.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Manfred Schunk und Sandra Stabenau

Das könnte Sie auch interessieren!

0663 Pflegebedürftig -was nun?

*Dienstag, 12. März · 19.00 - 20.30 Uhr
VHS, Raum 9 · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei*

siehe Seite 61

0664 Pflegebedürftig -was nun?

*Mittwoch, 24. April · 19.00 - 20.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei*

siehe Seite 61

0352 Neue Bestattungskulturen: Führung über den Waldfriedhof

*Dienstag, 14. Mai · 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt: Eingang Am Stimbergpark, Haltestelle Ulmenstr.
1 Vormittag · 2 UStd. · gebührenfrei*

Wie wollen wir bestattet werden? Traditionell im Sarg oder in der Urne? Und wie soll die Beisetzung aussehen? Viele Menschen machen sich zeitlebens noch wenig Gedanken über den Tod, der immer noch ein Tabuthema in unserer Gesellschaft ist. Doch für die Hinterbliebenen ist es eine große Hilfe, wenn bereits vor dem Ableben Wünsche geäußert und auch schon vielleicht erste Schritte geregelt sind.

Sie erhalten Auskunft über die Bestattungsmöglichkeiten auf dem Waldfriedhof und erfahren bei einem anschaulichen Rundgang die unterschiedlichen Grabarten und -kosten.

Hinweise: Die Laufstrecke führt neben den Hauptwegen auch über

Rasenflächen und unebene Wege. Bei Regen findet die Veranstaltung nicht statt und wird am ? nachgeholt.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Gerold Schmelter

0353 Sicheres Fahren mit dem Pedelec

Mittwoch, 03. April · 15.00 - 17.15 Uhr

**Paul-Gerhardt-Schule, Schulhof · 1 Nachmittag · 3 UStd. ·
gebührenfrei**

Sie haben sich ein Pedelec gekauft, fühlen sich aber im Straßenverkehr noch unsicher? Dann bietet Ihnen dieses theoretische und praktische Training in Zusammenarbeit mit der Polizei die Gelegenheit, Ihre Fertigkeiten zu trainieren und das Risikobewusstsein zu stärken. In einer halbstündigen theoretischen Einführung klärt **Martin Weinhold** über die Gefahren im Straßenverkehr auf und sensibilisiert für Unfallfolgen mit Elektrofahrrädern. Im Anschluss üben Sie praktisch mit Ihrem Pedelec auf dem Schulhof im Rahmen eines Parcours das Anfahren, Anhalten, richtige Bremsen sowie Slalomfahrten, sodass Sie besser auf den Straßenverkehr vorbereitet sind und sich sicherer fühlen.

Mitzubringen: Pedelec, Helm

Bitte denken Sie an einen geladenen Akku!

Wichtig: Vor Beginn des praktischen Teils muss vor Ort ein Haftungsausschluss unterschrieben werden. Da die Polizei für die Öffentlichkeitsarbeit Foto- und Filmaufnahmen machen möchte, bitten wir auch um die Unterschrift auf einer Einverständniserklärung. Diese wird ebenfalls vor Ort ausgehändigt.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Martin Weinhold, Polizei Recklinghausen

0354 Alte Hasen - neue Regeln

Mittwoch, 20. März · 16.00 - 17.30 Uhr

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

Die Veranstaltung „Alte Hasen - Neue Regeln“ richtet sich an mobile Seniorinnen und Senioren, die 65 Jahre oder älter sind und noch selbständig am öffentlichen Straßenverkehr teilnehmen. Die Führerscheinprüfung liegt oft schon über 40 Jahre zurück und seitdem haben sich nicht nur die Regeln geändert. Auch der Straßenverkehr stellt sich heute anders dar als damals.

Sie erhalten Informationen zu folgenden Themen:

- neuen Regeln im Straßenverkehr,
- Präventionstipps für Ihre sichere Verkehrsteilnahme zu Fuß, mit dem Rad, Pedelec oder Auto,
- aktuelle Entwicklungen.

Im Anschluss an den Vortrag ist Zeit, Fragen der Teilnehmer*innen zu beantworten.

Durch die Veranstaltung führen die Verkehrssicherheitsberater des Polizeipräsidiums Recklinghausen.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Jörg Teichert, Polizei Recklinghausen

VHS stärkt Familien

Familie ist als Bildungsort für Kinder, Eltern und andere Erwachsene bedeutsam. Kinder erwerben in der Familie (Grund-)Kompetenzen. Hier lernen sie laufen und sprechen, entwickeln ihre sozialen Kompetenzen, üben Ausdauer, Konzentration und lernen Interesse an ihrer Umwelt zu zeigen. Dieser Alltagsbildung hat wesentlichen Einfluss auf ihren späteren Bildungserfolg.

In unseren Kursen und Veranstaltungen sollen Eltern in ihrer Erziehungsfähigkeit unterstützt und gestärkt werden. Sie können ihre Kinder in den verschiedenen Entwicklungsphasen gemeinsam mit anderen Eltern und Dozent*innen beobachten, Erfahrungen austauschen und entwicklungsgemäße Erziehungsziele erarbeiten. Weitere Bildungsangebote im Bereich der Familienbildung können dazu dienen, die Erziehungskompetenz der Eltern zu stärken.

Familie ist aber auch ein Miteinander von Menschen verschiedener Generationen. Weitere Angebote richten sich daher an Menschen verschiedenen Alters, die ihr Leben aktiv gestalten wollen.

0361 Offenes Angebot: Babytreff für Eltern & Babys im ersten Lebensjahr

Dienstag, 09. Januar · 10.30 - 12.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 23 Vormittage · 46 UStd. · gebührenfrei

Der Babytreff ist für dich genau richtig, wenn du ein Kind im Alter von 0-12 Monaten hast und Kontakte zu anderen Eltern suchst. Wir treffen uns zum gemütlichen Zusammensein mit den Babys, beantworten alle Fragen rund um die Familie, können dein Baby messen und wiegen und helfen beim Ausfüllen von Anträgen.

Andrea Griesbach - Elternberatung 02363 3729-7615

Heike Kastel - Frühe Hilfen 02368 691-387

Eine Anmeldung ist **nicht** erforderlich.

In Kooperation mit den Frühen Hilfen - Jugendamt der Stadt Oer-Erkenschwick

Höchsteilnehmerzahl: 10

Heike Kastel, Andrea Griesbach

0362 Bewegungsspiele für Eltern und Kind nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm A (PEKiP) Geburtsmonate August - November 2023

Donnerstag, 08. Februar · 09.00 - 10.30 Uhr

VHS, Raum 1 · 13 Vormittage · 26 UStd. · 55,00 Euro

Von Geburt an setzt sich jedes Kind intensiv mit seiner Umwelt auseinander. Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) gibt Eltern die Möglichkeit, ihr Kind in jeder Entwicklungsphase des ersten Lebensjahres bewusster zu erleben und es durch Spiel und Bewegung anzuregen.

In unserer PEKiP-Gruppe können Sie:

Ihr Kind durch Bewegung, Sinnes- und Spielanregungen in seiner Entwicklung individuell begleiten und fördern, die Beziehung zu Ihrem Kind stärken und vertiefen, Kontakte zu anderen Eltern knüpfen, Erfahrungen austauschen, Ihren Kindern Kontakt zu Gleichaltrigen ermöglichen.

Sie werden von einer PEKiP-Gruppenleiterin begleitet und können mit Babys ab dem o.g. Alter teilnehmen. Die Babys können in einem gut beheizten Raum unbedeckt Anregungen erfahren. Für die Eltern empfiehlt sich leichte und bequeme Kleidung. Handtücher sind mitzubringen.

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Nicole Knobbe

**0363 Bewegungsspiele für Eltern und Kind
nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm B (PEKiP)
Geburtsmonate April - Juli 2023
Donnerstag, 08. Februar · 10.30 - 12.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 13 Vormittage · 26 UStd. · 55,00 Euro**

siehe Kurs 0362

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Nicole Knobbe

**0364 Mini-Club für Eltern und Kind A
Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren
Montag, 05. Februar · 09.30 - 11.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 14 Vormittage · 28 UStd. · 50,60 Euro**

Eltern und Kinder bilden eine Gruppe, die sich allmählich besser kennen lernt. Gemeinsam mit der Dozentin werden entwicklungsgemäße Erziehungsziele erarbeitet und verfolgt. Ein den Altersstufen entsprechend ausgewähltes Spielangebot regt die Kinder zu Aktivitäten an.

Eltern-Kind-Gruppen sind eine wichtige Ergänzung zur Kleinfamilie. Die große Chance besteht im gemeinsamen Erleben und Durchleben von Erziehungssituationen und darin, von- und miteinander zu lernen.

Aufbauend auf den PEKiP-Kursen wird auch hier in den Mini-Clubs besonders auf evtl. Entwicklungsverzögerungen und mögliche Behinderungen im Sinne der Früherkennung geachtet.

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 10

Diana Schweden

**0365 Mini-Club für Eltern und Kind B
Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren
Montag, 05. Februar · 16.00 - 17.30 Uhr
VHS, Raum 1 · 14 Nachmittage · 28 UStd. · 50,60 Euro**

siehe Kurs 0364

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 10

Diana Schweden

**0366 Mini-Club für Eltern und Kind C
Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren
Freitag, 09. Februar · 09.30 - 11.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 15 Vormittage · 30 UStd. · 54,00 Euro**

siehe Kurs 0364

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 10

Diana Schweden

**0367 Mini-Club für Eltern und Kind D
Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren
Donnerstag, 08. Februar · 15.30 - 17.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 13 Nachmittage · 26 UStd. · 47,20 Euro**

siehe Kurs 0364

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 10

Inola Fischer, Viviane Rinus

0368 Babymassage

Mittwoch, 10. April · 09.30 - 11.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 5 Vormittage · 10 UStd. · 35,00 Euro

Berührung ist Nahrung für die Seele Ihres Babys. Babymassage ist eine wunderbare Möglichkeit, Ihrem Baby hautnah zu zeigen, wie sehr Sie es lieben. Babymassage ist eine besondere gemeinsame Zeit, um das Miteinander noch intensiver zu genießen und die feinen Signale Ihres Babys einfühlsam verstehen zu lernen. Die Massage beruhigt das Bäuchlein und fördert die Gesundheit und Entwicklung Ihres Babys auf körperlicher und seelischer Ebene.

Ergänzend wird Ihnen theoretisches Wissen über Babymassage und anzuwendende Öle vermittelt; Achtsamkeits- und Entspannungsübungen sowie Bewegungsübungen und Sing- und Fingerspiele für das Baby runden den Kurs ab.

Bitte mitbringen: Decke oder Handtuch fürs Baby, Gymnastikmatte (falls vorhanden), bequeme Kleidung.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Christina Michl

0369 Sport und Spiel für Eltern und Kind

Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren

Mittwoch, 07. Februar · 16.00 - 17.30 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle

14 Nachmittage · 28 UStd. · 49,20 Euro

Die körperliche und die geistige Entwicklung in der frühen Kindheit sind auf komplexe Weise miteinander verknüpft. Die Förderung der Grob- und Feinmotorik sowie die Schulung des Gleichgewichtempfindens sind von Bedeutung für die kindliche Reifung insgesamt. Angesichts immer kleinerer Kinderzimmer und beengter Lebensräume wird es zunehmend wichtig, Kindern im Vorschulalter die Möglichkeit zu schaffen, Bewegungen verschiedener Art auszuprobieren.

Eltern werden in diesem Kurs dazu angeleitet, die Bedeutung der Bewegungsfähigkeit, insbesondere der Grob- und Feinmotorik zu erkennen, die Entwicklung ihres Kindes in diesen Bereichen zu beobachten und systematisch zu unterstützen.

Bei Anmeldung von mehr als einem Kind pro Erw. reduziert sich die Teilnehmerzahl.

Bitte Sportkleidung für Eltern und Kinder mitbringen. Die Eltern turnen mit.

Höchstteilnehmerzahl: 15 Erwachsene

Sabine Weichert

0370 Hochsensible, feinfühlig Kinder - Herausforderung & Gabe

Dienstag, 05. März · 19.00 - 20.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Abend · 2 UStd. · 18,00 Euro (keine Ermäßigung)

Feinfühlig Kinder haben eine intensivere Reizwahrnehmung. Sie verarbeiten eine Fülle von gleichzeitigen Eindrücken und Informationen auf tiefere Art und Weise.

Die andere Reizwahrnehmung führt bei diesen Kindern oft zu Verhaltensweisen (z.B. Rückzug, Weinen, Aggressionen), die Eltern, Erzieher und Lehrer oft vor besondere Herausforderungen stellt und sie sich fragen: „Was ist bloß mit dem Kind los?! Was kann ich nur tun?“

Andererseits ist Feinfühligkeit aber auch eine Gabe, die erkannt und gefördert werden muss, damit sich betroffene Kinder gesund entwickeln und die Potentiale gelebt werden können.

Der Vortrag greift die Merkmale auf, die feinfühlig Kinder ausmachen. Er beleuchtet die Herausforderungen, zeigt aber auch u.a. anhand von praktischen Beispielen Wege auf, diese Kinder zu unterstützen und zu fördern.

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Esther Wilming

0371 Crashkurs für Eltern: Umgang mit ADHS-Kindern

Samstag, 09. März · 10.00 - 13.45 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 5 UStd. · 20,00 Euro

Diagnose ADHS - Für Eltern ist dies auf der einen Seite eine Erleichterung, weil damit viele vorangegangene Situationen mit ihrem Kind erklärbar werden, auf der anderen Seite geraten Eltern aber auch an die Grenzen der Belastbarkeit. Neben der Sorge um das Kind stellt ADHS auch eine tägliche nervliche Zerreißprobe dar - selbst kleinste alltägliche Vorgänge werden zur Herausforderung. Neben der Betrachtung, was ADHS überhaupt bedeutet und wo ADHS herkommt, soll der Workshop die Möglichkeiten und Potenziale aufzeigen, die in der Diagnose ADHS stecken.

Der Workshop soll helfen die positiven Ansätze zu erkennen:

- Die vielfältigen Talente (bei ADHS sehr ausgeprägt) der Kinder erkennen und fördern
- Lernen, die Kinder machen zu lassen
- Bewegung als Teil der Therapie
- Struktur geben, fordern und fördern

Höchsteilnehmerzahl: 25

Wolfgang Kroggel

0372 Stark - ich kann das!

Starke Kinder, glückliche Zukunft - Selbstbehauptungs- und Mentaltraining für starke Kinder und Eltern

Samstag & Sonntag, 27. & 28. April · 10.00 - 12.00 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 WE · 5 UStd. · 39,00 Euro

Für Kinder von 6 bis 9 Jahre und ihre Eltern

In diesem Workshop werden Eltern dabei unterstützt, ihre Kinder mental zu stärken, damit sie sicherer im Umgang mit Konfliktsituationen werden. Indem sie ihren Kindern eine lösungsorientierte und respektvolle Denkweise vorleben und sie dieses „Mindset“ im alltäglichen Zusammenleben vermitteln, helfen sie ihnen, Stärke und Selbstbewusstsein zu entwickeln.

Im ersten Kursteil (10.00 - 11.30 Uhr) trainieren die Kinder, ab 11.30 Uhr kommen die Eltern dazu.

Inhalt des Kurses:

Aufbau von Widerstandsfähigkeit gegenüber Beleidigungen und Hänseleien.

Sicherer Umgang mit Konfliktsituationen: Es werden Strategien zur Konfliktbewältigung praktisch eingeübt.

Mehr Sicherheit im Alltag: Durch das Training werden die Kinder selbstsicherer, zufriedener in ihrem Auftreten und ihrer Kommunikation.

Mehr Zielstrebigkeit und Ausdauer: Im Kurs lernen die Kinder zielstrebig zu sein, über sich hinauszuwachsen und auch Dinge mit Freude zu tun, die anstrengend oder schwierig sind.

Mehr Respekt und Empathie: Die Kinder lernen respektvoll miteinander umzugehen und Bedürfnisse, Gefühle von sich und anderen wahrzunehmen und zu respektieren.

Mehr Klarheit: Die Kinder lernen ihre eigenen Gefühle und Grenzen noch besser wahrzunehmen. So können Sie besser einschätzen, was gut und gesund für sie ist, um wieder in Balance zu kommen.

Bitte denken Sie an ein Getränk für Ihr Kind.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Nejleh Goliz

Das könnte Sie auch interessieren!

0607 buggyFit®

Donnerstag, 21. März · 09.15 - 10.30 Uhr

Parkplatz am Stimbergpark · 6 Vormittage · 10 UStd. · 45,00 Euro

siehe Seite 51

0327 Imkerei-Besichtigung

Dienstag, 27. Februar · 16.00 - 17.30 Uhr

Imkerei Keinhörster, Lohweg 159, 45665 Recklinghausen

1 Nachmittag · 2 UStd. · 10,00 Euro

siehe Seite 22

0328 BAT NIGHT - Auf den Spuren der Fledermäuse

Freitag, 10. Mai · 20.45 - 22.30 Uhr

Treffpunkt: Regenrückhaltebecken am Silvertbach, Am Ehrenmal, Oer

1 Abend · 3 UStd. · 10,00 Euro

siehe Seite 23

0537 Mosaik - Workshop

Samstag, 04. Mai · 14.00 - 17.45 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 5 UStd. · 15,00 Euro

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

siehe Seite 46

Psychologie · Persönlichkeitsentwicklung

Der Faktor Persönlichkeit wird neben der fachlichen Qualifikation im Berufsleben immer wichtiger. Eine starke Persönlichkeit ist auch für Ihr Privatleben die Voraussetzung, um langfristig leistungsfähig, gesund und zufrieden zu sein. In den Kursen und Workshops dieses Programmbereichs werden Sie mit Techniken, Methoden und Inhalten der Persönlichkeitsentwicklung vertraut gemacht. Sie erweitern Ihre soziale und emotionale Kompetenz, erhalten Impulse für die Gestaltung der persönlichen oder beruflichen Umwelt und gewinnen neue Sichtweisen.

0380 Selbstverteidigung und Selbstbehauptung (von Frauen für Frauen) mit Elementen aus dem Wen Do

Samstag, 17. und Sonntag, 18. Februar · 10.00 - 16.00 Uhr und

Montag, 19. Februar · 19.00 - 20.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 WE + 1 Abend · 16 UStd. · 49,40 Euro

Frauen werden häufig belästigt, ignoriert, beleidigt oder schlichtweg übergangen. Es geht um Mobbing, Diskriminierung, Bevormundung und nicht zuletzt um körperliche An- bzw. Übergriffe. Selbstbehauptung ist die Fähigkeit, der eigenen Stärken und Rechte bewusst sein, aber auch der eigenen Grenzen. Selbstbehauptung ist die Fähigkeit, den Respekt für sich verbal und nonverbal einzufordern und sich gegen Angriffe aller Art zu verteidigen.

Selbstbehauptung findet im Kopf statt und ist erlernbar.

Es geht in erster Linie nicht um eine körperliche Selbstverteidigung. Dennoch ist es wichtig, Techniken zu kennen, die die Ernsthaftigkeit der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung untermauern. Dazu gehören zum Beispiel Befreiungstechniken, Sprache, Körpersprache und Atem- und Stimmübungen, Verhalten in Stresssituationen.

Außerdem: Ich-Stärkung, die Innere Haltung, Früherkennung von Streit- und Konfliktsituationen, klare Grenzen setzen.

Sportlichkeit ist keine Voraussetzung, normale Straßenkleidung reicht.

Bitte denken Sie an ein Getränk.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Bärbel Wilgermein

0381 50+ Frauen Treff

Donnerstag, 15. Februar, 14. März, 18. April

und 16. Mai · 19.00 - 21.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 4 Abende · 12 UStd. · 5,00 Euro

Diese monatlichen Treffen leben vom gegenseitigen, lebendigen Erfahrungsaustausch. Mal leicht und humorig oder mit Tiefgang. Wir finden - in einer gemütlichen Atmosphäre - den jeweiligen roten Themenfaden! Im Vordergrund steht das „Miteinander älter werden, einander begleiten“. Auch aktuelle Gesellschaftspolitik, Bücher und Kultur werden in angeregter Runde vorgestellt und diskutiert.

Herzlich Willkommen zu einem Abend unter Frauen!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Rita Arnold

0382 Mentales Selbstcoaching mit 30-Sekunden-Entspannungstechnik

Sonntag, 05. Mai · 10.00 - 17.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Sonntag · 9 UStd. · 39,00 Euro

Das Vergangene hinter sich lassen, den Blick konzentriert nach vorn auf das Ziel richten - wer wünscht sich das nicht? Lernen Sie eine hocheffektive Methode, das Leben selbstbestimmt und zielorientiert zu gestalten. Die aus dem Sport bekannte Mentaltechnik der Selbsthypnose (gedankliches Eintauchen in eine Lösungswelt) setzt auf die eigene Kraft und ist im privaten wie beruflichen Umfeld einsetzbar.

Wir üben ein 30-Sekunden-Kurzzeitverfahren zur schnellen, effizienten Tiefenentspannung und anschließenden Umfokussierung auf Ziele wie z.B. Verhaltensveränderung, Motivation, Entspannung, Gesundheit. Auch für einen Powernap (erholsamen Kurzschlaf) hervorragend geeignet. Die Teilnehmenden nehmen konkrete Schritte mit, wie sie selbstständig zuhause damit arbeiten.

Vorabinformation auf der Homepage des Dozenten www.selbsthypnose-workshop.de

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Markus A. Wollschläger

0383 So wird der Schlaf zu meinem Freund!

Vortrag mit Demonstrationen

Freitag, 24. Mai · 18.00 - 20.15 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Abend · 3 UStd. · 18,00 Euro (keine Ermäßigung)

Nach diesem Abend werden Sie wissen, wie „Innere Schalter“ einen ungestörten und erholsamen Schlaf ermöglichen.

Die 3 Inneren Schalter versetzen das Nervensystem in eine besondere Gelassenheit, eine innere Kohärenz. So wird es auch mitten in der Nacht möglich, aus Anspannungen und belastenden Grübel-Schleifen herauszukommen. Die Gefühle und Gedanken werden dann ganz ruhig und lassen sich auf Angenehmes zu richten.

Die Inneren Schalter werden mit winzigen Ein- und Wiedereinschlaf - Bewegungen aktiviert. Einige davon werden Sie hier kennenlernen und mit stimmiger Musik einüben.

Die Rossini-Kohärenz-Methode basiert auf 40 Jahren intensiver Praxis und den bahnbrechenden Erkenntnissen der Neuro- und Fasziensforschung.

Die Inneren Schalter sind eine Kerntechnik der Rossini-Kohärenz-Methode, die der Dipl. Psychologe **Peter Bergholz** in 40 intensiven Berufsjahren entwickelte und entwickelt. Er hat diesen Weg in drei Büchern beschrieben: „Dein Bauch ist klüger als du“, zusammen mit Gerda Boyesen. „Entspannen mit der Rossini-Methode“ und „Dynamisch entspannen“

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dipl. Psych. Peter Bergholz

0384 Die Entdeckung deiner Inneren Schalter. Wie plötzlich alles leichter wird.

Samstag, 25. Mai · 10.00 - 16.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Samstag · 8 UStd. · 49,80 Euro

Nach diesem Workshop wirst Du tief entspannt, zufrieden und zuversichtlich nach Hause gehen. Denn du wirst hier sehr einfache Mini-Bewegungen kennenlernen, mit denen Du Dich sofort aus innerem Druck und Grübeln, aus Stressgedanken, Schlafstörungen und Ängsten herausbringen kannst.

Um dann immer leichter - über das Nervensystem - in eine tiefe Ruhe, Gelassenheit und Glückstimmungen hineinzukommen. Und in die Zuversicht, dass alles gut wird.

Diese Bewegungen werden zu drei „Inneren Schaltern“, weil sie einen Nerv ansprechen, dessen zentrale Bedeutung tatsächlich erst vor wenigen Jahren erkannt wurde: den Ventralen Vagus, unseren Erlebens- und Selbstheilungsnerv. Der US-Hirnforscher Stephen Porges (Polyvagal-Theorie) hat damit etwas entdeckt, was für Pädagogik, Medizin und Persönlichkeitsentwicklung völlig neue Möglichkeiten eröffnet.

Die Inneren Schalter wirken sofort, bei jedem und auch in den schwierigsten Situationen. Sie werden mit stimmiger Musik und einem speziellen Rhythmus eingeübt und können später auch mental eingesetzt werden.

Die Inneren Schalter sind eine Kerntechnik der Rossini-Kohärenz-Methode, die der Dipl. Psychologe, Psychotherapeut und Coach **Peter Bergholz** in 40 intensiven Berufsjahren entwickelte. Er hat diesen Weg in 3 Büchern beschrieben: „Dein Bauch ist klüger als du“, zusammen mit Gerda Boyesen. „Entspannen mit der Rossini-Methode“ und „Dynamisch entspannen“.

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dipl. Psych. Peter Bergholz

0385 Glückskurs

Samstag, 27. April · 10.30 - 16.15 Uhr und

Sonntag, 28. April · 10.30 - 15.30 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 WE · 12 UStd. · 59,40 Euro (keine Ermäßigung)

Unser Einfluss auf unsere Gefühle, Beziehungen, Gesundheit und unser Wohlbefinden ist größer als wir denken. Wir haben täglich viele Möglichkeiten, uns zu ärgern, uns über Umstände aufzuregen oder genervt zu sein, aber auch trotz widriger Umstände gelassen, zufrieden, ja glücklich zu sein.

In diesem Wochenend-Workshops werden wichtige Erkenntnisse aus der Gehirn-, Verhaltens- und Glücksforschung leicht verständlich auf den Punkt gebracht. Durch einfache Übungen nach „Ella Kensington“ sind die Zusammenhänge zwischen Beurteilungen, Gefühlen und den körperlichen Auswirkungen deutlich spürbar. Diese Erfahrungen können sofort für das persönliche Wohlbefinden und die Gesundheit eingesetzt werden.

Sie erfahren, welche Macht Sie über Ihre Gefühle und damit auch über Ihre Gesundheit haben und weshalb auch unsere negativen Gefühle genauso wichtig sind wie die positiven!

Am Beispielthema „Beziehungen und Kritik“ werden die Erkenntnisse weiter vertieft und konkret angewendet. Die Themen „Entscheidungsfreiheit“ und „Was ist ein gutes Ziel für mich?“ sowie der Umgang mit Angst werden ebenfalls näher betrachtet.

Unser Gehirn bildet ständig neue Verknüpfungen. Gut, wenn es das so tut, wie WIR es wollen! Probieren Sie es aus!

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Christiane Gruska

0386 Schön aussehen, gut ankommen ...

Stilberatung für Beruf und Alltag

Samstag, 13. April · 11.00 - 17.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 8 UStd. · 50,00 Euro (keine Ermäßigung)

Möchten Sie souverän und selbstbewusst wirken? Möchten Sie Ihr Erscheinungsbild optimieren? Stil ist die individuelle Art, sich von anderen zu unterscheiden.

Finden Sie Ihren eigenen persönlichen Stil!

Häufig bietet die Mode neue Farben, Muster und Designs, die uns in der Aufmachung zunächst sehr zusagt und bei der Anprobe seine Wirkung verliert.

Warum? Die Farbe steht mir nicht. Das Design passt nicht zu mir. Das Muster und die Aufmachung verlieren die gewünschte Wirkung. Wie oft machen Sie diese Erfahrung? Bei einem Kauf hängt es meist dann dauerhaft im Schrank.

Lernen Sie Ihren Typ neu kennen und optimieren Sie Ihre Ausstrahlung durch eine persönliche Beratung. Bei der Beratung geht es u.a. um die Ermittlung Ihres Hauttyps, um Farben, Design, Haarfarbe, Frisur, Accessoires und vieles mehr.

Neugierig?

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchsteilnehmerzahl: 6

Paula Paulsen

Arbeit · Beruf

Mit dem Angebot im Programmbereich „Arbeit und Beruf“ stellt sich die Volkshochschule den derzeitigen und künftigen Herausforderungen in der beruflichen Weiterbildung im Rahmen des lebenslangen Lernens. Ihr Programm ermöglicht den Erwerb beruflicher Qualifikationen, Fertigkeiten und Kompetenzen.

Der kompetente Umgang mit modernen Informationstechnologien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Unsere Seminare im Bereich EDV und Multimedia sind sowohl ideal für Neueinsteigende, als auch für jene, die ihre Kenntnisse vertiefen und sich für gestiegene oder spezifische Anforderungen qualifizieren möchten. Darüber hinaus runden Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, wie z.B. Rhetorik, Selbstmarketing und Organisationsfähigkeit, das Angebot ab.

Weiterbildungsförderung: Der Bildungsscheck NRW

Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen fördert mit dem **Bildungsscheck**, finanziert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF), Weiterbildungen, die der beruflichen Qualifizierung dienen. Gefördert werden im individuellen Zugang Beschäftigte und Berufsrückkehrende mit einem zu versteuernden Jahreseinkommen von max. 40.000 Euro; bei gemeinsamer Veranlagung (Eheleute) beträgt die Einkommensgrenze des zu versteuernden Jahreseinkommens 80.000 Euro. Innerhalb eines Kalenderjahres kann ein Bildungsscheck in Anspruch genommen werden. Beschäftigte im öffentlichen Dienst haben keinen Anspruch. Beim betrieblichen Zugang können Betriebe mit max. 249 Beschäftigten in einem Kalenderjahr bis zu zehn Bildungsschecks in Anspruch nehmen. Pro Kalenderjahr kann maximal ein betrieblicher Bildungsscheck je Mitarbeiter*in ausgegeben werden.

Die Höhe der Förderung beträgt **50 %** der Gesamtausgaben der Weiterbildungsmaßnahme; max. **500 Euro** je Bildungsscheck. Die andere Hälfte tragen im betrieblichen Zugang die Betriebe und im individuellen Zugang die Beschäftigten selbst.

Ausgewählte Beratungseinrichtungen informieren und stellen den Bildungsscheck aus.

Eine wohnortnahe Beratungsstelle finden Sie über die Internetseite:
www.weiterbildungsberatung.nrw/beratung/beratungsstellensuche

Info-Service für Ratsuchende und Betriebe:

Telefon 0211 837-1929, Montag bis Freitag von 8.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Internet www.weiterbildungsberatung.nrw/finanzierung/bildungsscheck

Bildungsurlaub

Was ist Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz?

Arbeitnehmer*innen in NRW können jährlich 5 Arbeitstage, ohne Minderung des Lohnes oder Gehaltes, anerkannte politische oder berufliche Weiterbildungsmaßnahmen besuchen.

Sie haben so die Möglichkeit, außerhalb des Berufsalltags neue Einsichten in betriebliche, wirtschaftliche und politische Zusammenhänge zu gewinnen, Wissen kritisch unter die Lupe zu nehmen und ohne Leistungszwang dazu zu lernen.

Der Bildungsurlaub dient der Entwicklung und dem Erhalt beruflicher und demokratischer Fähigkeiten.

Wer kann an Bildungsurlaubsveranstaltungen teilnehmen?

Arbeitnehmer*innen nach einem sechsmonatigen Beschäftigungsverhältnis; Arbeitslose mit Zustimmung des Arbeitsamtes; Personen, die zeitlich die Möglichkeit haben, die Veranstaltungen zu besuchen (z.B. Hausfrauen, Rentner etc.).

Wie wird Bildungsurlaub beantragt?

Jede Arbeitnehmerin / jeder Arbeitnehmer kann selbst auswählen, in welchem Bereich beruflicher und politischer Weiterbildung sie ihre / er seine Kenntnisse verbessern möchte.

Arbeitnehmer*innen haben der Arbeitgeberin / dem Arbeitgeber die Inanspruchnahme und den Zeitraum des Bildungsurlaubs mindestens **sechs** Wochen vor Beginn der Veranstaltung schriftlich mitzuteilen.

Eine Mitteilung an die Arbeitgeberin / den Arbeitgeber über die Anmeldung zu einer Bildungsmaßnahme stellt der Veranstalter aus.

Weitere Informationen finden Sie hier:

www.weiterbildungsberatung.nrw/finanzierung/bildungsurlaub-nrw

IT · Medien

Aktueller Hinweis:

Wussten Sie das schon? Teilnehmer*innen aus Computerkursen der Volkshochschule können diverse Programme (Software) z.B. von Microsoft oder Adobe zu deutlich vergünstigten Preisen erwerben. Die Ersparnis ist oft höher als Ihre Kursgebühr - fragen Sie nach!

0401 Computer-Basics schnell gelernt
Tastschreiben für Kids & Grundlagen Office
Für Schülerinnen und Schüler 5. bis 6. Klasse
auf Anfrage
Gymnasium, PC-Raum · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 51,00 Euro

Medienkompetenz ist unverzichtbar geworden. Schon ab der Grundschule ist der Einsatz eines Computers Bestandteil des Unterrichtes. Spätestens in weiterführenden Schulen wird er zur Lösung vieler Aufgaben fächerübergreifend eingesetzt (Referate, Themenbearbeitungen, Internetrecherche, Präsentationen, Schreib- und Arbeitsprojekte per Homeschooling, Aufgabenlösungen über Lernplattformen).

In diesem Kurs werden die dazugehörigen Basisbausteine vermittelt: Verknüpft mit Farben, Bildern und kleinen Geschichten erlernen Kinder und Jugendliche auf der Computer-Tastatur das sichere, schnelle und gesundheitsschonende 10-Finger-Blindschreibsystem, Shortcuts und die Anwendungsmöglichkeiten der Maus. Weiterhin werden wichtige Grundlagen und Funktionen eines Textverarbeitungsprogrammes (Layout-Training) vermittelt. Mit altersgerechten Übungen - teils mit themenbezogener Internetrecherche - erwerben sie dadurch die Fähigkeit, Schreib- und Arbeitsprojekte selbständig, überzeugend, ohne großen Zeitaufwand und sogar mit Spaß an der Computerarbeit zu realisieren. Für Lehrbuch/Materialien sind zusätzlich 13,00 € pro Teilnehmer*in an die Kursleiterin zu entrichten.

In Kooperation mit den Schulen der Sekundarstufe I.

Höchsteilnehmerzahl: 12

N.N.

0402 Einstieg Laptop: Allgemeine Grundlagen

Montag, 19. Februar, Dienstag, 20. Februar

und Mittwoch, 21. Februar · 14.00 - 17.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 3 Nachmittage · 12 UStd. · 34,20 Euro

In diesem Grundkurs erwerben Sie Basiskenntnisse, um das eigene Laptop im Alltag nutzen zu können. Sie lernen: Umgang mit Tastatur und Maus, Windows-Oberfläche kennenlernen und individuell einrichten, Starten und Schließen von Programmen, Dateiverwaltung, Fenstertechnik, erste Schritte in der Textverarbeitung und im Internet.

Bringen Sie auch gerne Ihre Wünsche und Fragen ein!

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit dem Betriebssystem Windows 10 oder 11 mit und das Ladekabel nicht vergessen. Einzelne Laptops können gestellt werden. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie Ihr eigenes Laptop mitbringen. Es werden keine Computerkenntnisse vorausgesetzt.

Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0403 Einstieg Microsoft Office: Word/Excel/PowerPoint

Mittwoch, 13. März, Donnerstag, 14. März

und Freitag, 15. März · 09.00 - 12.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 3 Vormittage · 12 UStd. · 34,20 Euro

Der Kurs bietet einen schnellen (Wieder-)Einstieg in die wichtigsten Komponenten des Büropakets Microsoft Office (ab Version 2010): die Textverarbeitung Word und die Tabellenkalkulation Excel. Es werden grundlegende Kenntnisse vermittelt: Texteingabe/-gestaltung, Seitenlayout (Gestaltung der Seite), Absatzformate (Layout der Absätze) und Zeichenformate (Veränderung der einzelnen Wörter), Kopf- und Fußzeilen werden u.a. in „Word“ erklärt. Mit dem Programm „Excel“ lernen Sie Berechnungen durchzuführen (Formeln und Funktionen) und Tabellen zu gestalten. Schließlich können auch Diagramme erstellt werden. Bei Bedarf und verbleibender Zeit wird noch ein kurzer Einblick in das Programm „PowerPoint“ geboten.

Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse, Grundkenntnisse der Arbeit am Laptop.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit dem Betriebssystem Windows 10 oder 11 und Microsoft Office ab 2010 mit und das Ladekabel nicht vergessen. Einzelne Laptops können gestellt werden. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie Ihr eigenes Laptop mitbringen.

Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0404 Die eigene Webseite mit WordPress - Planung, Gestaltung, Umsetzung

Samstag, 27. April und Sonntag, 28. April

09.30 - 16.30 Uhr (inkl. 1 Stunde Pause)

VHS, Raum 7 · 1 WE · 16 UStd. · 60,60 Euro

Erstellen Sie Ihre eigene Webseite mit WordPress, dem beliebtesten kostenlosen Content Management-System der Welt. Von der Registrierung von Domain und Webspace (externe Kosten) über Planung und Gestaltung bis hin zur fertigen Webseite. Finden Sie heraus, welche Art von Webseite im Hinblick auf Struktur, Menüaufbau, Typografie und Farben Sie für Ihren Bedarf benötigen und wählen Sie aus Tausenden fertigen Vorlagen die passende aus. Sie benötigen keine Programmierkenntnisse, nur Texte und Ihr eigenes digitales Bildmaterial.

Voraussetzungen: Grundlegende Kenntnisse in der Bedienung eines Computers

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit und das Ladekabel nicht vergessen. Einzelne Laptops können gestellt werden. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie Ihr eigenes Laptop mitbringen.

Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Thorsten Bachner

0405 ChatGPT & DeepL - Texte erstellen und übersetzen mit KI-Tools

Dienstag, 27. Februar · 17.30 - 19.00 Uhr

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

Über Künstliche Intelligenz als Helfer im Alltag spricht aktuell jeder. ChatGPT schreibt Texte und beantwortet Fragen, DeepL übersetzt Texte praktisch in Echtzeit in diverse Sprachen. Wie zuverlässig sind diese Tools, und - viel wichtiger - wie funktionieren sie eigentlich? In diesem Kurs lernen Sie ChatGPT und DeepL kennen. Die grundlegenden Funktionen werden gezeigt und einige Beispiele direkt erarbeitet.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Michael Braun

0406 Workshop: Videoproduktion leicht gemacht

Dienstag, 05. März · 10.00 - 12.15 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Vormittag · 3 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

In dem Workshop lernen Sie, wie Sie mit wenig Zeit, kleinem Budget und ohne großen technischen Aufwand schnell und einfach Videos drehen und bearbeiten können.

Zielgruppe: Firmen, Selbstständige, Vereine und Privatpersonen.

Mitzubringen sind: eigenes Smartphone/Laptop/Kamera, Ladekabel ggf. vorhandene Videoaufnahmen, Videoschnittsoftware (Premiere, iMovie, Final Cut, Shotcut). Bitte teilen Sie uns vor Kursbeginn mit, was Sie mitbringen. Einzelne Laptops können gestellt werden. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie Ihr eigenes Laptop mitbringen.

Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Nils Lindenstraub

0407 Was ein Smartphone alles kann (nur Android)

Dienstag, 13. Februar und Mittwoch, 14. Februar · 14.00 - 17.00 Uhr
VHS, Raum 7 · 2 Nachmittage · 8 UStd. · 27,00 Euro

Sie haben ein Smartphone, sind aber noch unsicher, etwas falsch zu machen oder wissen noch gar nicht, was man alles damit machen kann? In diesem Kurs in der Kleingruppe lernen Sie, welche Einstellungen beim Smartphone wichtig sind und wie Sie Apps herunterladen und Programme finden, die Ihnen den Alltag erleichtern. Lernen Sie, wie Sie sich mit dem Internet verbinden, zu fotografieren, Nachrichten und Bilder zu versenden sowie den praktischen Nutzen von Kalender, Navigation und viele andere interessante Dinge.

Achtung: Die eigenen Geräte müssen mitgebracht werden. Bitte denken Sie an das Aufladen der Akkus und ggfs. an ein Ladekabel. Nur geeignet für Smartphones mit Android-Betriebssystem, d.h. nicht für iPhones.

Wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Smartphone zu dem Kurs passt, rufen Sie uns bitte an. Wir helfen gerne weiter.

Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Höchsteilnehmerzahl: 6

Ulrich Bauer

0408 Was ein Smartphone alles kann (nur Android)

Montag, 29. April und Dienstag, 30. April · 09.00 - 12.00 Uhr
VHS, Raum 7 · 2 Vormittage · 8 UStd. · 27,00 Euro

siehe Kurs 0407

Achtung: Die eigenen Geräte müssen mitgebracht werden. Bitte denken Sie an das Aufladen der Akkus und ggfs. an ein Ladekabel. Nur geeignet für Smartphones mit Android-Betriebssystem, d.h. nicht für iPhones.

Wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Smartphone zu dem Kurs passt, rufen Sie uns bitte an. Wir helfen gerne weiter.

Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Höchsteilnehmerzahl: 6

Ulrich Bauer

Organisation · Selbstmanagement

0411 Zeitmanagement und Selbstmanagement:

Montag, 19. Februar · 17.00 - 20.00 Uhr
VHS, Raum 7 · 2 Abende · 8 UStd. · 27,00 Euro

Zeitmanagement und Selbstmanagement sind essenzielle Fähigkeiten für ein produktives und erfolgreiches Leben. Dabei geht es darum, seine vorhandene Zeit effektiv zu nutzen, Prioritäten zu setzen und Ziele zu erreichen, ohne dabei den Fokus auf das eigene Wohlbefinden zu verlieren. Mit den richtigen Techniken und Strategien können Stress und Überforderung vermieden werden und ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit geschaffen werden. In diesem Zusammenhang spielen auch Themen wie Organisation, Planung und Motivation eine wichtige Rolle.

Dieser Workshop ist zweigeteilt. In Teil 1 erhalten Sie die theoretischen Grundlagen zum Thema, während Sie im 2. Teil dann anhand konkreter Beispiele die Theorie in die Praxis umsetzen.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Wolfgang Kroggel

0412 Kommunikationstraining

Freitag, 23. Februar · 17.00 - 20.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 2 Abende · 8 UStd. · 27,00 Euro

Kommunikationstraining ist ein wichtiger Bestandteil der persönlichen und beruflichen Entwicklung. In unserer modernen und schnelllebigen Welt ist die klare und präzise Kommunikation von großer und wachsender Bedeutung, um effektiv mit anderen zusammenzuarbeiten und Beziehungen aufzubauen. Kommunikationsfähigkeiten sind in fast jedem Berufsfeld unverzichtbar und können sowohl im beruflichen als auch im persönlichen Leben von unschätzbarem Wert sein. Durch das Erlernen effektiver Kommunikationstechniken können Sie Ihre Fähigkeiten verbessern, Ideen zu vermitteln, Konflikte zu lösen und Beziehungen zu stärken. Ein Exkurs in die gewaltfreie Kommunikation rundet das Seminar ab.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Wolfgang Kroggel

0413 Die erfolgreiche Bewerbung:

Freitag, 12. April, Montag, 15. April, Freitag, 19. April,

Montag, 22. April und Freitag, 26. April · 17.30 - 19.45 Uhr

VHS, Raum 7 · 5 Abende · 15 UStd. · 43,50 Euro

Sie suchen einen neuen Job oder möchten sich beruflich weiterentwickeln? Unser Bewerbungstraining ist genau das Richtige für Sie! In einer zunehmend konkurrenzorientierten Arbeitswelt ist es entscheidend, sich von anderen Bewerbern abzuheben und mit einer überzeugenden Bewerbung zu glänzen.

Unser Bewerbungstraining richtet sich an Bewerber*innen jeden Alters und aus allen Branchen. Egal, ob Sie gerade in den Arbeitsmarkt einsteigen, eine berufliche Neuorientierung anstreben oder Ihre Karriere vorantreiben möchten - wir unterstützen Sie dabei, Ihre Bewerbungsstrategie zu perfektionieren und Ihre Jobchancen signifikant zu erhöhen.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Wolfgang Kroggel

0414 Schlagfertigkeit

Samstag, 02. und Sonntag, 03. März · 10.00 - 16.00 Uhr und

Montag, 04. März · 19.00 - 20.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 WE + 1 Abend · 16 UStd. · 46,20 Euro

Wer möchte nicht schlagfertig(er) sein? Schlagfertigkeit hilft, nicht Opfer unfairer Angriffe zu werden, sich selbstbewusst durchzusetzen, peinliche Situationen zu meistern und sich souverän zu behaupten.

Sie lernen in diesem 2-tägigen Workshop u.a. Reaktionsblockaden aufzuspüren und Techniken / Instrumente dagegen kennenlernen; Stimm- und Sprachtraining; Atemübungen, damit die Reaktion nicht „im Halse stecken bleibt“; Persönliche Stärken zu erkennen und auszubauen; Rhetorik: zu verhandeln und zu argumentieren; passende Fragen und Fragetechniken. Abschließend reflektieren Sie an einem Abend, welche Inhalte Sie für sich mitnehmen und haben Gelegenheit zur Vertiefung des Gelernten.

Bitte denken Sie an eigene Verpflegung!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Bärbel Wilgermeir

0415 Verhandeln, Verhandlungsstrategie

Samstag, 13. und Sonntag, 14. April · 10.00 - 16.00 Uhr und

Montag, 15. April · 19.00 - 20.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 WE + 1 Abend · 16 UStd. · 46,20 Euro

Sie lernen in diesem 2-tägigen Workshop u.a. das Verhandeln auf Augenhöhe, erfolgreich zu argumentieren und gemeinsame Lösungen zu finden. Darüber

hinaus erhalten Sie einen Einblick in die Phasen der Verhandlung sowie in Verhandlungsstile und -strategien. Sie trainieren, wie Sie schwierige Situationen bewältigen, mit Einwänden umgehen und rhetorische Manipulationen merken und entsprechend reagieren. Abschließend reflektieren Sie an einem Abend, welche Inhalte Sie für sich mitnehmen und haben Gelegenheit zur Vertiefung des Gelernten.

Bitte denken Sie an eigene Verpflegung!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Bärbel Wilgermeir

Kultur · Gestalten

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.

Literatur

0501 Heiter bis kriminell - Lesung mit anschließendem Austausch

Dienstag, 20. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr

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

Von heiter bis kriminell sind die Geschichten, die die Oer-Erkenschwicker Autorin Britt Glaser an diesem Abend vorträgt.

Wer kennt es nicht: Man hört sich das Leid einer Freundin oder eines Arbeitskollegen an und spinnt gemeinsam Rachegedanken

Die Autorin hat die verschiedensten Gespräche, zufällige Begebenheiten, Zeitungsartikel oder Wortfetzen weitergedacht und daraus Kurzgeschichten gesponnen.

Nach der Lesung ist ein Austausch gewünscht, denn Literatur soll nicht nur gelesen werden. Das geschriebene Wort soll anregen, darüber zu sprechen, zu diskutieren und vielleicht selbst zu schreiben.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Britt Glaser

0502 Fantasy, Mystik, Horror - das ist doch nur etwas für Kinder

Dienstag, 19. März · 18.00 - 19.30 Uhr

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

Falsch! Fantastisches darf uns in jedem Alter begegnen - und das sollte es auch! Einfach mal abtauchen und aussteigen aus dieser Welt. Wesen willkommen heißen, die uns fremd sind, aber doch unsere Freunde werden können.

Wie weit möchte sich der Zuhörer auf fantastische, mystische oder dystopische Welten einlassen? Was ist Tabu, was ist gewünscht?

Der Abend besteht aus einer Lesung der Oer-Erkenschwicker Autorin Britt Glaser sowie einem gewünschten Austausch mit dem Publikum.

Tauchen Sie ein in die Welt des Phantastischen.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Britt Glaser

0503 Buchcafé für die Sommerzeit

Mittwoch, 13. März · 15.30 - 17.45 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Nachmittag · 3 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.

Höchstteilnehmerzahl: 18

Regina Martach

Musizieren

0511 „Rote Lippen, Lucky Lips“ - ein Mitsing- und Zuhör-Konzert

Mittwoch, 21. Februar · 19.00 - 20.30 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)

VHS, Raum 2 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Der Kölner Sänger und Gitarrist Winfried Bode ist ein echtes „Kind“ der 1950er/1960er Jahre. Er selbst ist bereits seit 1965 als Musiker „on the road“.

Bei seinen Mitsing- und Zuhör-Konzerten hat er berühmte Songs aus den „Goldenen Jahren“ der Pop-Musik im Gepäck - ob von internationalen Größen à la Beatles oder Elvis Presley oder von großen deutschsprachigen Interpreten wie Udo Jürgens oder Reinhard Mey.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Winfried Bode

0512 Gitarre für Einsteiger*innen I

Dienstag, 06. Februar · 18.30 - 20.00 Uhr

*„Guidos Notenkiste“, Friedrichstr. 7, Oer-Erkenschwick
7 Abende · 14 UStd. · 32,40 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.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Guido Röttger

0513 Gitarre für Einsteiger*innen II

Dienstag, 09. April · 18.30 - 20.00 Uhr

*„Guidos Notenkiste“, Friedrichstr. 7, Oer-Erkenschwick
7 Abende · 14 UStd. · 32,40 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 0512

Höchstteilnehmerzahl: 12

Guido Röttger



0514 Cajon-Workshop - Play along zu meinem Song

Samstag, 25. Mai · 11.00 - 15.30 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Samstag · 5 UStd. · 33,00 Euro

Die Cajon, eine Holzkiste, ursprünglich als Ersatz für eine Trommel gedacht, erfreut sich enormer Beliebtheit bei Jung und Alt. Eine Cajon ist nämlich äußerst praktisch, weil man direkt darauf sitzen kann und sie sehr simpel zu spielen ist, weil jeder Schlag einen tollen Klang erzeugt. In diesem Workshop werden Sie viel Spaß haben, denn der Dozent zeigt, wie man seinen Lieblingssong direkt mitspielen kann. Jeder Rhythmus besteht aus zwei Klängen, die auf zwei Hände verteilt werden und schon geht es los mit der „Schlagzeug-Karaoke-Veranstaltung“, bei der alle gemeinsam mitmachen. Und Sie werden erfahren, dass noch viel mehr möglich ist und wie man dies erreicht. Lieblingssongs können auch gemeinsam gefunden werden.

Martin Hesselbach ist als Profimusiker in vielen unterschiedlichen Bands tätig und spielte in Musicals wie Starlight Express. Als Dozent gibt er Workshops zu den Themen Percussion, Cajon und Cajon-Bau.

Dieser Kurs ist auch für Jugendliche ab 14 Jahren geeignet.

Mitzubringen: Bitte eigene Cajon mitbringen. Ausleihe einer Cajon beim Kursleiter (3,00 € vor Ort) möglich. Bitte bei Ihrer Anmeldung angeben!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Martin Hesselbach

0515 Trommeln und Percussion für Anfänger*innen

Dieser Rhythmus, wo jede/r mit muss

Samstag, 10. Februar · 10.30 - 13.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 4 UStd. · 30,00 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.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Christiane Gruska

0516 Trommeln und Percussion für Anfänger*innen

Dieser Rhythmus, wo jede/r mit muss

Samstag, 09. März · 10.30 - 13.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 4 UStd. · 30,00 Euro

siehe Kurs 0515

Die Instrumente werden gestellt.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Christiane Gruska

KOOP-Angebote der VHS Datteln

KOOP Ukulele spielen(d) lernen an einem Tag:

Workshop für (Wieder-) Einsteiger*innen

Sonntag, 18. Februar · 11.00 - 15.00 Uhr

Gustav-Adolf-Schule, Pädagogisches Zentrum, Mozartstr. 1 · 45,00 Euro

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 Gitarrenart, die Braguinha oder auch „Machêta“ genannt. Seefahrer haben die Braguinha dann von Madeira in den pazifischen Raum gebracht.

Ohne Notenkenntnisse und mit viel Spaß in allen Musikstilen vom Blues, Country, Klassik bis hin zum Volkslied oder Kirchenlied - alles lässt sich auf dem kleinen, überschaubaren Instrument interpretieren. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Der Kursleiter ist ein renommierter Musiker, Musikschulleiter und Ukulele-Spezialist. Er vermittelt Basis- und rhythmisches Grundlagenwissen, so dass alle Teilnehmenden nach dem Kurs garantiert Ukulele spielen können.

Der Workshop soll dazu führen, zu Hause selbst weiter üben zu können. Die Teilnehmenden werden mehrere Lieder spielen können, und mit vielen Übungsbeispielen macht das Ganze sehr viel Spaß.

Wer möchte, kann ein Lehrbuch mit CD zum Üben käuflich erwerben. Kosten für eine Leih-Ukulele: 4,- €. Weitere Infos auf www.didispatz.de.

Bitte mitbringen: Sopran- oder Konzert-Ukulele, Papier und Stift und ein Getränk

Bitte melden Sie sich bei der VHS Datteln an: www.vhs-datteln.de - 02363 107-412

Dietmar Spatz

KOOP Mundharmonika / Blues Harp für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Sonntag, 18. Februar · 15.15 - 19.15 Uhr

Gustav-Adolf-Schule, Pädagogisches Zentrum, Mozartstr. 1 · 45,00 Euro

Die Mundharmonika ist ein Instrument, das leicht zu erlernen ist: Ganz schnell kann man ein Lied spielen. So ist es das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens suchen, ohne Notenkenntnisse und mit viel Spaß in allen Musikstilrichtungen. Die Teilnehmer*innen erlernen rhythmisches Grundlagenwissen und können mit einem Lehrbuch autodidaktisch weiterüben. Einfache Volkslieder, Traditionals, Blues, Licks und Tonleitern sowie die Blues-Kadenz können sie nach diesem Schnupperkurs spielen. Weitere Infos auf www.didispatz.de.

Eine C-Dur gestimmte diatonische (10 Kanäle-) Blues Harp-Mundharmonika ist mitzubringen; außerdem etwas zu trinken. Im Kurs wird mit dem Lehrbuch: „Blues Harp für Einsteiger“ mit CD oder MP3 gearbeitet; die Anschaffung wird empfohlen (20 EUR). Der Kursleiter bringt die Bücher mit.

Eine Mundharmonika kann für 25 EUR beim Kursleiter erworben werden. Bitte Bescheid geben, wenn Sie ein Instrument benötigen.

Bitte melden Sie sich bei der VHS Datteln an: www.vhs-datteln.de - 02363 107-412

Dietmar Spatz

Malen · Zeichnen

0521 Offene Kunstwerkstatt: Malen in der Gruppe

Dienstag, 06. 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

Gestalten · Werken

0531 Nähkurs A

Montag, 05. Februar · 18.30 - 20.45 Uhr

VHS, Raum 6 · 6 Abende · 18 UStd. · 55,20 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, Nähadeln, Kreide oder Markierstift, Zentimetermaß, Reihgarn, Schere und Papierschere

Höchsteilnehmerzahl: 8

Ulrike Pörschke

0532 Nähkurs B

Montag, 08. April · 18.30 - 20.45 Uhr

VHS, Raum 6 · 7 Abende · 21 UStd. · 63,90 Euro

siehe Kurs 0531

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

Ulrike Pörschke

0533 Wolle spinnen mit der Handspindel

Donnerstag, 22. Februar · 18.00 - 21.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Abend · 4 UStd. · 22,00 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.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Heike Klein

0534 Wolle spinnen mit der Handspindel
Donnerstag, 21. März · 18.00 - 21.00 Uhr
VHS, Raum 6 · 1 Abend · 4 UStd. · 22,00 Euro

siehe Kurs 0533

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

0535 Workshop: Silberschmuck herstellen A
Samstag, 16. 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 Frottiertuch, 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!

Höchstteilnehmerzahl: 8

Rosa Espinosa

0536 Workshop: Silberschmuck herstellen B
Samstag, 13. April · 09.00 - 14.15 Uhr
VHS, Raum 6 · 1 Samstag · 7 UStd. · 18,40 Euro

siehe Kurs 0535

Bitte mitbringen: ein großes altes Frottiertuch, 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!

Höchstteilnehmerzahl: 8

Rosa Espinosa

0537 Mosaik - Workshop
Samstag, 04. Mai · 14.00 - 17.45 Uhr
VHS, Raum 4 · 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

0538 Sie lieben den „Ruhrpott Flair“ und sind kreativ!

Samstag, 09. März · 14.30 - 16.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Samstag · 2 UStd. · 8,40 Euro

Gestalten Sie unter Anleitung Ihre eigene Lore. Die beleuchtete kleine Lore mit Kohleelementen findet überall Platz und Sie können das Holzmodell individuell anpassen, sodass Sie ein ganz besonderes Einzelstück haben.

Die Materialkosten von 20,- EUR sind direkt bei der Kursleitung zu entrichten.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Joanna Schneider

0539 Ostergruß an der Tür - Einführung in die Gestaltung der Floristik

Samstag, 16. März · 14.30 - 17.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Samstag · 4 UStd. · 13,80 Euro

In diesem Kurs werden wir einen Einblick in die Gestaltung des Ostertürkranzes erhalten und uns die Grundtechniken aneignen. Passend zur Saison wird der Fokus auf der Verarbeitung von Osterwerkstoffen liegen. Wir werden mit Moosen, Federn, Zweigen, Wachteleiern und anderen Materialien arbeiten und experimentieren - vom Wickeln und Stecken des Naturwerkstoffs, Einarbeiten verschiedener Osterdekorationen, bis hin zum Fertigen des Osterkranzes.

Als Ergebnis wird jede/r Teilnehmer/in ein florales Kunstwerk nach eigenem Geschmack und Design mit nach Hause nehmen können.

Bitte eine kleine Klebepistole und eine Schere mitbringen.

Die Materialkosten von 25,- EUR sind direkt bei der Kursleitung zu entrichten.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Joanna Schneider

0540 Entdecke die faszinierende Welt der Moosgestaltung

Samstag, 13. April · 14.30 - 16.45 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Samstag · 3 UStd. · 11,10 Euro

Hast du Lust, ein einzigartiges Moosbild zu erschaffen?

Es gibt über 16.000 bekannte Moosarten weltweit und die Bryologie ist sogar eine spezialisierte Wissenschaft, die sich mit ihnen beschäftigt. Dieses und viel mehr erfährst du in diesem Kurs über unser Moos.

In diesem Workshop verwenden wir konservierte Moose, die weder Wasser noch Sonnenlicht benötigen. Ihr Moosbild bleibt nahezu unverändert und erfordert nur gelegentliche Pflege mit einem Staubwedel.

Mit Freude am Experimentieren wird ein eigenes Design kreiert: zuerst zeichnen wir unsere Idee, um eine Vorstellung davon zu bekommen, wie wir sie anordnen möchten. Anschließend legen wir die verschiedenen Moosarten und Dekorationen auf dem Arbeitsplatz aus; dabei verwenden wir die verschiedenen Muster, Formen und Texturen. Sobald du mit dem Aussehen deines Moosbildes zufrieden bist, kannst du jedes einzelne Moosstück und/oder Dekoration vorsichtig auf die Rückwand des Bilderrahmens kleben.

Um eine gestalterische Vielfalt zu erreichen, verwenden wir auch konservierte Pflanzen sowie Baumrinde, Baumscheiben oder Äste.

Bitte eine kleine Klebepistole und eine Schere mitbringen.

Die Materialkosten von 60,- EUR sind direkt bei der Kursleitung zu entrichten.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Joanna Schneider

0541 Kreatives Gestalten: Flower Loops - Deko aus Trockenblumen

Samstag, 20. April · 14.30 - 17.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Samstag · 4 UStd. · 13,80 Euro

Haben Sie auch ein kleines bisschen Ihr Herz an Trockenblumen verloren?

Mögen Sie das zarte und vielseitige, trotzdem widerstandsfähige und langlebige Wesen der Trockenblumen. Am liebsten in ihrer natürlichen Form, vielleicht ganz zarte Pastellfarben, ohne Chemie, luftgetrocknet und sonnengebleicht.

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!

Bitte eine kleine Klebepistole und eine Schere mitbringen.

Die Materialkosten von 25,- EUR sind direkt bei der Kursleitung zu entrichten.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Joanna Schneider

Fotografie

0551 Digitalkamera einstellen - fertig - los!

Donnerstag, 11. April · 18.00 - 21.30 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Abend · 5 UStd. · 40,00 Euro

Sie haben eine Digitale Spiegelreflexkamera (DSLR mit oder ohne Spiegel von Canon, Nikon, Sony, Lumix, usw.) und wissen gar nicht, wofür all die Knöpfe und Einstellungen gut sind? Im Vollautomatik-Modus können Sie natürlich anfangen zu fotografieren, aber in Ihrer Kamera steckt noch viel mehr Potential!

Lernen Sie in diesem Einführungskurs die Grundlagen der Fotografie kennen. Gemeinsam erforschen wir Ihre Wechselobjektive und die wichtigsten Kamerafunktionen. Wir werden viel ausprobieren, uns gegenseitig portraitieren und kleine Gegenstände fotografieren. Brennweite, Blende, ISO, Schärfentiefe und Bewegungs(un)schärfe sind schon bald keine Fremdwörter mehr und lassen Sie nach dem Kurs viel spannendere Bilder gestalten.

Mit **Dr. Tom Fliege** von Planet-Fliege.de

Bringen Sie bitte Ihre Kamera (mit den Buchstaben P, Tv/S, Av/A, M auf dem Moduswahrad), Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive und weitere Ausrüstung mit.

Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

0552 Smartphone: Bessere Fotos mit modernen Handys

Montag, 03. Juni · 18.00 - 21.30 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Abend · 5 UStd. · 40,00 Euro

Mit den aktuellen Smartphones (z.B. Huawei, Samsung, etc.) hat man eine erstaunlich gute Kamera immer dabei. Selbst in ihrem Automatikmodus „Foto“ gelingen schon detailreiche Fotos. Der richtige Zauber aber liegt in ihrem „Pro“ Modus, dort lassen sich meist Schärfe, Belichtungszeit, Über/Unterbelichtung und ISO einstellen. Bei manchen Modellen lässt sich sogar die Schärfentiefe beeinflussen.

Doch wie hängen diese Einstellungen zusammen, was ist mit dem Licht, den Perspektiven, wie gestaltet man ein interessantes Bild? Wie entstehen kleine Kunstwerke statt der üblichen Selfies, z.B. für Ihren nächsten Social Media Auftritt?

Ein Blick auf die weiteren Aufnahmemodi und auf sinnvolles Zubehör runden

den Kurs ab.

Mit **Dr. Tom Fliege** von Planet-Fliege.de

Bitte eigene, aufgeladene Smartphones (die Hauptkamera muss 2, 3 oder mehr eingebaute Objektive haben), Ladekabel und Zubehör mitbringen. Mit der grundsätzlichen Bedienung des Smartphones sollten Sie sich schon auskennen.

Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

0553 Fotoexkursion: Halde Hoheward mit Digitalkamera oder Smartphone

Samstag, 22. Juni · 12.00 - 16.00 Uhr

Treffpunkt: am Schwanz der roten Drachenbrücke

1 Samstag · 5 UStd. · 40,00 Euro

Das Horizontobservatorium auf der Halde Hoheward in Herten hat mit seinen beiden gigantischen Bögen seit 2008 eine kilometerweit sichtbare Landmarke gesetzt. Daneben befindet sich ein über acht Meter hoher Obelisk als Zeitmesser nach römischem Vorbild.

Der Kursleiter kann Ihnen die Bauwerke ausführlich erklären.

Bitte bringen Sie Ihre Digitale Spiegelreflexkamera (mit oder ohne Spiegel) mit den Kameramodi P, Av/A, Tv/S und M und verschiedenen Objektiven mit. Alternativ bringen Sie Ihr modernes Smartphone (z.B. von Huawei, Samsung, etc.) mit, dessen Hauptkamera 2, 3 oder mehr eingebaute Objektive hat. Bitte denken Sie daran, vorher alles aufzuladen!

Der Kursleiter erklärt Ihnen die grundlegenden Begriffe der Fotografie, damit alle Teilnehmer auf einen ähnlichen Wissensstand kommen und berät bei der Motivgestaltung. Mit der ganz grundsätzlichen Bedienung Ihrer Kamera oder Ihres Smartphones sollten Sie sich schon einigermaßen auskennen.

Bitte denken Sie daran, vorher alles aufzuladen!

Mit **Dr. Tom Fliege** von Planet-Fliege.de.

Sie sollten gut zu Fuß sein, da 100 Höhenmeter zu überwinden sind. Sollte es am Kurstag zu regnerisch oder stürmisch sein, wird Ihnen die Kursverschiebung vormittags per email mitgeteilt.

Treffpunkt um 12 Uhr am Schwanz der roten Drachenbrücke. A43 Abfahrt Recklinghausen-Hochlarmark, Richtung Westen auf Theodor-Körner-Straße, links auf Cranger Straße, direkt nach der Drachenbrücke links abbiegen (Skatepark).

Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege



„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 · Tanz

0601 Fit und beweglich - Leichte Gymnastik am Nachmittag

Montag, 05. Februar · 17.00 - 18.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 11 Nachmittage · 15 UStd. · 34,50 Euro

Alle Muskeln und Gelenke brauchen Bewegung! Bewegung hält fit, hilft bei Problemen mit dem Bewegungs- und Stützapparat, beugt fortschreitendem Verschleiß und Alterserscheinungen wie Gelenk- und Gliederschmerzen sowie Bewegungseinschränkungen vor ... und stärkt das seelische Gleichgewicht.

In diesem Kurs sollen Sie mit sanften Übungen, Spiel und Spaß unterstützt werden. Ohne und mit dem Einsatz von Kleingeräten und Hilfsmitteln werden Muskeln gekräftigt, um den Stützapparat wieder zu stabilisieren und zu regenerieren. Da der Spaß keinesfalls zu kurz kommt, wird die Freude an Fitness und Bewegung wieder geweckt!

Bitte mitbringen: ein Handtuch, eine Trinkflasche und bequeme Sportsachen mit guten Turnschuhen. Und die gute Laune bringt doch bitte auch noch mit!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Sandra Pliska

0602 Fit Mix für Frauen

Mittwoch, 07. Februar · 10.00 - 11.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Vormittage · 16 UStd. · 36,60 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

0603 Ganzkörper Workout - intensiv

Donnerstag, 08. Februar · 17.30 - 19.00 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 13 Abende · 26 UStd. · 47,20 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

0604 Fit und Relax

Montag, 05. Februar · 19.00 - 20.30 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 15 Abende · 30 UStd. · 54,00 Euro

Bei flotter Musik und leichtem Ausdauertraining kombiniert mit Kräftigungsübungen für den gesamten Körper werden die allgemeine Beweglichkeit, Haltung und Koordination verbessert. Dehn- und körperstraffende Übungen sowie begleitende Entspannung runden das abwechslungsreiche Programm ab. Jeder Teilnehmende kann die vorhandene Fitness individuell fördern und steigern und somit zu einem verbesserten Körperbewusstsein gelangen.

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

Höchsteilnehmerzahl: 20

Tanja Forck

0605 Fit und Relax

Donnerstag, 08. Februar · 19.00 - 20.30 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 15 Abende · 30 UStd. · 54,00 Euro

siehe Kurs 0604

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

Höchsteilnehmerzahl: 20

Tanja Forck

0606 Fit mit dem Hula Hoop

Montag, 19. Februar · 18.30 - 19.30 Uhr

Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 11 Abende · 15 UStd. · 36,70 Euro

Der Hula Hoop Reifen feiert sein Comeback und hat sich als perfektes Fitnessgerät für ein anspruchsvolles Workout etabliert. Das Training mit dem Hula Hoop Reifen ermöglicht eine Mischung aus freiem Tanz, Fitness- und Workout-Training für den ganzen Körper und vor allem jeder Menge Spaß! Wir bewegen den Reifen nicht nur um Bauch und Hüfte, sondern auch außerhalb des Körpers und stärken dabei wie nebenbei die gesamte Rumpfmuskulatur (Rücken, Bauch, Beckenboden), das Gleichgewicht und die Koordination. Nach einem Warming-Up gibt es verschiedene Übungen mit dem Reifen, Kräftigungsübungen, „Hüftkreisen“ sowie jede Menge Tipps und Tricks.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene, die einen Hula Hoop Reifen besitzen und Lust auf ein besonderes Training haben. Also worauf warten Sie? Let's swing it!

Ein Hula Hoop Reifen muss mitgebracht werden.

Außerdem: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, Isomatte, Handtuch & Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 20

Jennifer Hollan

0607 buggyFit®

Donnerstag, 21. März · 09.15 - 10.30 Uhr

Parkplatz am Stimbergpark · 6 Vormittage · 10 UStd. · 45,00 Euro

Du liebst es, in der Natur zu sein, bewegst dich gerne und möchtest nach deiner Schwangerschaft wieder fit werden? Dann bist du bei meinen buggyFit® Kursen genau richtig!

Da du dein Baby einfach im Buggy mitbringen kannst, brauchst du keine Betreuung und tust gleichzeitig etwas Gutes für dich und deinen Körper. Daneben lernst du andere Mamas kennen, woraus sich vielleicht die ein oder andere Freundschaft für dich und dein Kind entwickelt.

Solange das Wetter es zulässt, trainieren wir an der frischen Luft, ansonsten

finden die Kurse in einem Kursraum oder online statt. Mitmachen kann jede Mama nach absolviertem Rückbildungskurs.

Start- und Zielpunkt ist der Parkplatz am Stimbergpark bei den Grillhütten.

Der Kurs findet auch in den Osterferien statt.

Du brauchst: Isomatte, Buggy/Trage, Hanteln oder 2 kleine Wasserflaschen und sportliche Outdoorbekleidung

Höchstteilnehmerzahl: 10

Christina Huhn

**0608 Selbstschutz - So schütze ich mich vor Übergriffen
Ein Workshop für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren!**

Samstag, 16. März · 10.00 - 13.45 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Samstag · 5 UStd. · 39,00 Euro

In diesem Workshop kann jeder und jede lernen, wie man sich im Alltag, auf dem Schulhof, in der Familie ... sowohl körperlich als auch geistig zur Wehr setzt und sich vor Übergriffen schützen kann. Nur durch das Erlernen geeigneter Techniken und Strategien kommt man aus der Rolle des Opfers heraus. Dabei ist die Fähigkeit, sich selbst zu schützen, nicht nur eine Frage gezielter Abwehrtechniken, sondern auch eine Frage des Vertrauens in die eigenen psychischen und körperlichen Fähigkeiten und Stärken. Ihr Selbstvertrauen und Ihr Mut zur Zivilcourage werden somit in diesem Seminar gestärkt.

Inhalte:

Stimme und Körpersprache; sicheres Auftreten; Status und Verhalten; Distanzen und Grenzen; Aufmerksamkeit im Alltag; Ursachen von Gewalt, Täterverhalten; Grundsätze der Selbstverteidigung; Konzepte, Taktiken, Techniken, Übungen zum Selbstschutz

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe, eine Isomatte sowie ein Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 12

Christian Kotulla-Pohl

**0609 Selbstschutz - So schütze ich mich vor Übergriffen
Ein Workshop für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren!**

Samstag, 20. April · 10.00 - 13.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 5 UStd. · 39,00 Euro

siehe Kurs 0608

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe, eine Isomatte sowie ein Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 12

Christian Kotulla-Pohl

0611 Wirbelsäulengymnastik

Dienstag, 06. Februar · 09.30 - 10.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Vormittage · 20 UStd. · 47,00 Euro

Fehlhaltungen, mangelnde Bewegung, Verschleiß durch Alterungsprozesse sind nur einige Ursachen für Rückenprobleme. Das Basis-Rückentraining bietet einen Ausgleich zu den häufig einseitigen Belastungen des Alltags. Dieser Kurs empfiehlt sich für alle, die ihren Rücken sanft in Form bringen möchten und ganz besonders für ältere Personen.

Die Kurse ersetzen kein regelmäßiges Üben zu Hause oder gar einen Arztbesuch!

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Sabine Dorenkamp

W 0612 Pilates

Dienstag, 06. Februar · 15.30 - 16.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 14 Nachmittage · 23 UStd. · 58,20 Euro

Pilates ist ein sanftes Dehn- und Kräftigungstraining, bei dem vor allem die Muskulatur des Rumpfes, also die des Bauches, des unteren Rückens und des Beckenbodens gestärkt wird. Es verbindet Bewegung mit Kraft, Atmung mit Wahrnehmung, Haltung mit Beweglichkeit, Anspannung mit Entspannung. Pilates entfaltet seine Wirkung durch die ausgewogene Mischung aus Krafttraining, Atemtherapie und Entspannung. In ruhiger und konzentrierter Atmosphäre durchgeführt entwickelt der Körper gleichermaßen Haltung und Flexibilität.

In diesem Kurs richtet sich die sanfte Trainingsmethode an die besonderen Bedürfnisse der Zielgruppe 50 +.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

W 0613 Pilates

Dienstag, 06. Februar · 16.45 - 18.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 14 Nachmittage · 28 UStd. · 70,20 Euro

siehe Kurs 0612

Für alle Altersgruppen

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

W 0614 Pilates

Dienstag, 06. Februar · 19.15 - 20.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 14 Abende · 23 UStd. · 58,20 Euro

siehe Kurs 0612

Für alle Altersgruppen

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

0615 Faszientraining

Dienstag, 06. Februar · 18.15 - 19.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 14 Abende · 19 UStd. · 48,60 Euro

Faszien sind Bindegewebsstrukturen, die aus unterschiedlich dicht angeordneten Kollagenfasern und Bindegewebszellen bestehen und den ganzen Körper wie ein Geflecht durchziehen. Dieses kollagene Bindegewebe schützt unsere Organe, gibt dem Körper Halt und ist an allen Bewegungen beteiligt.

Durch Bewegungsmangel, falsche Bewegungsabläufe oder Verletzungen „verkleben, verhärten, verkürzen“ die Faszien-schichten und der Körper wird unbeweglicher; Verspannungen, Schmerzen, Bewegungseinschränkungen, Organprobleme sowie Fehlhaltungen können die Folge sein.

Das Ziel des Faszientrainings besteht darin, Verklebungen, Verspannungen oder Verhärtungen des Gewebes zu lösen, damit es in seinen ursprünglichen Zustand zurückkehren kann. Zusammen mit weiteren Dehnübungen und Übungen aus dem Pilatestraining wird eine Verbesserung der Beweglichkeit erreicht und das körperliche Wohlbefinden steigt.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

Das könnte Sie auch interessieren!

0353 Sicheres Fahren mit dem Pedelec

Mittwoch, 03. April · 15.00 - 17.15 Uhr

*Paul-Gerhardt-Schule, Schulhof · 1 Nachmittag · 3 UStd. ·
gebührenfrei*

siehe Seite 27

Orientalischer Tanz

W 0616 Orientalischer Tanz A

Montag, 05. Februar · 18.00 - 19.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 13 Abende · 17 UStd. · 43,80 Euro

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

W 0617 Orientalischer Tanz B

Montag, 05. Februar · 19.15 - 20.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 13 Abende · 17 UStd. · 43,80 Euro

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

Wassergymnastik

W 0621 Wassergymnastik A

Montag, 19. Februar · 16.00 - 17.00 Uhr

Maritimo · 12 Nachmittage · 16 UStd. · 72,20 Euro (erm. 57,00 Euro)

Wassergymnastik ist ideal, um die Gesundheit zu erhalten oder wieder fit zu werden. Durch Wassergymnastik werden die Muskeln gestärkt, die Gelenke mobil erhalten und die Kondition gefördert. Mit Musik und verschiedenen Geräten fühlt sich jeder wohl und hat Spaß an der Bewegung im Wasser.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Doris Nisch

W 0622 Wassergymnastik B

Dienstag, 13. Februar · 19.30 - 20.30 Uhr

Maritimo · 13 Abende · 17 UStd. · 77,40 Euro (erm. 61,20 Euro)

siehe Kurs 0621

Höchstteilnehmerzahl: 18

Doris Nisch

W 0623 Aquatic-Fitness - Sporteln im Nass ist trendy A

Mittwoch, 07. Februar · 20.00 - 21.00 Uhr

Maritimo · 14 Abende · 19 UStd. · 84,40 Euro (erm. 66,30 Euro)

Aquatic-Fitness ist ein optimales Training zur Förderung der allgemeinen Fitness, der Kondition, Mobilisation und Kräftigung. Das Herz-Kreislauf-System wird verbessert, die Atmung geschult und durch die Schwerelosigkeit im Wasser werden die Gelenke und Bänder geschont und die Wirbelsäule entlastet. Die Massagewirkung des Wassers trägt zur besseren Durchblutung und damit zur Straffung des Gewebes bei.

Höchstteilnehmerzahl: 18

Elisabeth Baumann

W 0624 Aquatic-Fitness - Sporteln im Nass ist trendy B*Donnerstag, 08. Februar · 20.00 - 21.00 Uhr**Maritimo · 13 Abende · 17 UStd. · 77,40 Euro (erm. 61,20 Euro)*

siehe Kurs 0623

*Höchsteilnehmerzahl: 18**Elisabeth Baumann***W 0625 Aqua-Vital - Aqua-Fitness: Kraft***Donnerstag, 08. Februar · 21.00 - 22.00 Uhr**Maritimo · 12 Abende · 16 UStd. · 82,20 Euro (erm. 64,60 Euro)*

Dieser Kurs legt den Schwerpunkt auf ein Aqua-Kraft-Training. Sie erlernen ein Bewegungsprogramm, welches sich die physikalische und insbesondere die gelenkschonende Eigenschaft des Wassers zunutze macht. Hier verbindet sich die positive Wirkung des Wassers auf den menschlichen Körper mit einem effektiven Power-Training. Die Bewegungen gegen den Widerstand des Wassers sorgen dafür, dass Ihre körperliche Kraft aufgebaut und die Leistungsfähigkeit Ihres Bewegungsapparats erhöht wird. Die Muskulatur des gesamten Körpers, einschließlich der Atmung, wird gleichmäßig belastet und mit trainiert. Durch den Auftrieb des Wassers werden Wirbelsäule, Gelenke und Sehnen geschont werden. Der Einsatz von Musik sowie Auftriebsmitteln wie Poolnudeln, Hanteln, Aquadiscs etc. macht das Training abwechslungsreich.

Der Kurs findet auf sehr hoher Konditionsstufe statt.*Höchsteilnehmerzahl: 15**N. N.***Entspannung · Stressbewältigung****0631 Yoga am Morgen***Montag, 05. Februar · 10.00 - 11.15 Uhr**VHS, Raum 2 · 14 Vormittage · 23 UStd. · 54,70 Euro*

Yoga ist ein indisches, altes Übungssystem, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

In diesem Kurs stehen Körperübungen mit bewusster, achtsamer Atmung und die Wahrnehmung der eigenen Körpergrenzen im Vordergrund. Die Asanas (überwiegend ruhende Körperstellungen) dehnen und kräftigen die Muskulatur und Faszien. Von Woche zu Woche wirst du spüren, wie dir die Übungen leichter fallen und du routinierter wirst. Mit der Anfangs- und Endentspannung entspannst du nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. In einer kurzen Meditation gelangst du zu deinem wahren Inneren und bist im Einklang mit dir selbst.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke oder Tuch, Yogamatte*Höchsteilnehmerzahl: 12**Cornelia Albers***0632 Yoga am Nachmittag***Donnerstag, 08. Februar · 17.00 - 18.30 Uhr**VHS, Raum 2 · 13 Nachmittage · 26 UStd. · 61,50 Euro*

Yoga ist immer eine gute Wahl, wenn Sie etwas für sich tun wollen. Yoga ist ein ganzheitlicher Weg zu Gesundheit, Geschmeidigkeit des Körpers, zu mehr Entspannung und Lebensqualität. Jede*r kann Yoga lernen und wird von den positiven Wirkungen profitieren. Yogastellungen (Asanas) strecken und stärken Muskeln und Gelenke, die Wirbelsäule und das gesamte Knochengerüst. Sie wirken nicht nur auf die äußere Gestalt des Körpers, sondern ebenso auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven, so dass sie das gesamte System gesund erhalten. Verspannungen können sich lösen. Sie fühlen sich ruhig und erfrischt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke oder Tuch, Yogamatte*Höchsteilnehmerzahl: 12**Bärbel Löhr*

0633 Yoga am Abend*Donnerstag, 08. Februar · 18.45 - 20.15 Uhr**VHS, Raum 2 · 13 Abende · 26 UStd. · 55,00 Euro*

siehe Kurse 0631/32

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke oder Tuch, Yogamatte*Höchstteilnehmerzahl: 12**Sabrina Geide*

W 0634 Yoga für Körper, Geist und Seele A*Dienstag, 06. Februar · 15.30 - 17.00 Uhr**Realschule, UG, Raum 003 · 14 Nachmittage · 28 UStd. · 56,20 Euro*

Besinnung auf den eigenen Körper, bewusstes Atmen und gezielte Entspannung können uns helfen, die Belastungen des Alltags besser abzufangen. Auch wenn wir uns nicht für sportlich halten, können wir uns durch leichte, körpergerechte Übungen, Atem- und Entspannungstechniken stabilisieren - Ruhe und Ausgeglichenheit finden.

So lösen wir körperliche und seelische Spannungen und werden konzentrationsfähiger. Zufriedenheit und Lebensqualität stellen sich ein.

Wir brauchen eine Decke oder Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung.*Höchstteilnehmerzahl: 10**Andreas Thiede*

W 0635 Yoga für Körper, Geist und Seele B*Dienstag, 06. Februar · 17.00 - 18.30 Uhr**Realschule, UG, Raum 003 · 14 Nachmittage · 28 UStd. · 56,20 Euro*

siehe Kurs 0634

Wir brauchen eine Decke oder Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung.*Höchstteilnehmerzahl: 10**Andreas Thiede*

W 0636 Yoga für Körper, Geist und Seele C*Dienstag, 06. Februar · 18.30 - 20.00 Uhr**Realschule, UG, Raum 003 · 14 Abende · 28 UStd. · 56,20 Euro*

siehe Kurs 0634

Wir brauchen eine Decke oder Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung.*Höchstteilnehmerzahl: 10**Andreas Thiede*

W 0637 Yoga für Körper, Geist und Seele D*Mittwoch, 07. Februar · 18.30 - 20.00 Uhr**DRK-Kindergarten „In der Kneife“ · 14 Abende · 28 UStd. · 56,20 Euro*

siehe Kurs 0634

Wir brauchen eine Decke oder Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung.**In Kooperation mit dem DRK-Kindergarten „In der Kneife“***Höchstteilnehmerzahl: 10**Andreas Thiede*

W 0638 Yoga für Körper, Geist und Seele E*Mittwoch, 07. Februar · 20.00 - 21.30 Uhr**DRK-Kindergarten „In der Kneife“ · 14 Abende · 28 UStd. · 56,20 Euro*

siehe Kurs 0634

Wir brauchen eine Decke oder Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung.**In Kooperation mit dem DRK-Kindergarten „In der Kneife“***Höchstteilnehmerzahl: 10**Andreas Thiede*

0639 Lebenslust erleben mit Lachyoga

Samstag, 13. April · 10.00 - 12.15 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 3 UStd. · 20,00 Euro

Lachyoga ist eine Kombination aus Lachübungen (Atem-, Klatsch- und Dehnübungen) mit aktiven Yogatechniken, welche Menschen zum Lachen bringen soll. Im besten Fall wird aus dem anfangs gestellten Lachen („fake it, until you make it“) ein echtes, stressabbauendes - denn Lachen ist gesund. In diesem Workshop lernen Sie Hintergrundwissen und Übungen kennen und auch, wie gut Lachen ohne Grund tun kann.

Bitte bringen Sie ausreichend Getränke, bequeme Kleidung, evtl. Kissen und Decke mit.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Christine Zunke

0640 Lebenslust erleben mit Lachyoga

Samstag, 18. Mai · 10.00 - 12.15 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 3 UStd. · 20,00 Euro

siehe Kurs 0639

Bitte bringen Sie ausreichend Getränke, bequeme Kleidung, evtl. Kissen und Decke mit.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Christine Zunke

0641 Rücken Qi Gong

Donnerstag, 08. Februar · 09.00 - 10.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 11 Vormittage · 22 UStd. · 47,00 Euro

Immer mehr Menschen leiden unter Rückenschmerzen.

Die Hauptursachen von Rückenbeschwerden sind Bewegungsmangel, psychische Überlastung, einseitige Belastung und zunehmender Leistungsdruck. In diesem Kurs werden Ihnen 24 authentische Rücken Qi Gong-Übungen aus dem medizinischen Qi Gong vorgestellt. Diese sollen Ihnen die Möglichkeit bieten, Beschwerden anzugehen bzw. vorzubeugen.

Dieser Kurs richtet sich an:

- alle, die von Rückenschmerzen betroffen sind;
- alle, die einen entspannten Ausgleich zum Büroalltag suchen;
- alle, die ihren Rücken ganzheitlich und wirkungsvoll trainieren möchten;
- alle, die ihren Rücken entspannt und geschmeidig halten möchten.

Wir brauchen dicke, rutschfeste Socken und bequeme Kleidung.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Melanie Schielke

0642 tanZen. Körper-Energie-Arbeit

Sonntag, 14. April · 14.00 - 17.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Sonntag · 4 UStd. · 30,00 Euro

Zen wird oft definiert als „die Offenbarung der Einfachheit“, deswegen ist tanZen die Offenbarung der Einfachheit erfahren durch unseren Körper in Bewegung in dem gegenwärtigen Moment. Auf seinen Körper zu hören, ist bereits der erste Akt des Bewusstseins.

Im Workshop werden wir mit einem Warm-up anfangen, um in Kontakt mit unserem Körper zu kommen. Der Fokus liegt auf der Atmung, dem Gewicht und der Verbindung mit der Erde.

In einer zweiten Phase wird der Improvisation und der Suche nach der eigenen Originalität in der Bewegung viel Platz geben. Wir werden gemeinsam versuchen, einen „Raum“ zu schaffen, in dem die Fantasie und Kreativität frei durch den Körper fließen können.

In einer Zeit, in der die virtuelle Kommunikation die Oberhand hat, kann die Wiederentdeckung des Körpers als Ausdrucksmittel ein weiteres Werkzeug

sein, um einen Dialog mit denen zu schaffen, die uns „zuhören“.

Dieser Workshop ist für alle Menschen, die den gegenwärtigen Moment durch ihren Körperausdruck erleben möchten!

Tanz- und Bewegungserfahrung sind nicht erforderlich, alle Menschen sind herzlich willkommen zum tanZen!

Antonio Rusciano, Tänzer und Choreograph, ausgebildet an der Ballettakademie der Teatro di San Carlo di Napoli, Ballettakademie der Wiener Staatsoper und an der Ballettakademie der Helsinki Staatsoper. Tänzer an verschiedenen Theatern in den USA und Europa, u.a. von 2007 bis 2012 als Solotänzer am Tanztheater Münster unter der Leitung von Daniel Goldin. Gründer von „tanZen“.

Wir brauchen bequeme Kleidung und Stopper-Socken.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Antonio Rusciano

0643 BodyWork-Balance

Samstag, 16. März · 10.00 - 15.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 7 UStd. · 30,30 Euro

Bei typischen Problemzonen: Rücken, Nacken, Körperhaltung, rückengerechtes Sitzen Gezielte Muskelentspannung durch Touch for Health, Akupressur, sanftes Stretching, bewusstes Atmen, Kurzmeditation sowie Einblicke in das Zusammenspiel von Körperverspannungen - Emotionen mit Lösungsmöglichkeiten erwarten Sie.

Ziel des Workshops ist es, Ihre Körperwahrnehmung, Haltung und Koordination zu optimieren sowie Sabotagen aufzulösen. Sie werden die Kursteilnahme nachhaltig als Stressabbau und Wohltat für Ihren Körper und Geist empfinden!

Die Dozentin ist zertifizierte Kinesiologin (BK DGAK).

www.im-klang-zauber.de

Bitte eine Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung, evtl. ein Handtuch mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Regine Geldermann

0644 BodyWork-Balance

Samstag, 25. Mai · 10.00 - 15.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 7 UStd. · 30,30 Euro

siehe Kurs 0643

Bitte eine Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung, evtl. ein Handtuch mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Regine Geldermann

0645 Faszination meditatives Bogenschießen - ohne Wettbewerb, ohne Erfolgsdruck

Samstag, 02. und Sonntag, 03. März · 13.00 - 19.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 WE · 16 UStd. · 88,00 Euro inkl. Leihgebühr

Den Alltag besser loslassen, Stress reduzieren und Ziele optimal verfolgen - all dies kann durch die Methode des meditativen Bogenschießens verbessert und erreicht werden. Hierbei stehen Ruhe, Gelassenheit, Konzentration, richtiges Atmen, Achtsamkeit und Intuition sowie Körperharmonie im Vordergrund. Man wird sich seiner geistigen und körperlichen Stärken, aber auch seiner Lebensthemen bewusst und lernt spürbar besser mit ihnen umzugehen. Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen, Mut, Stolz und die Fähigkeit, belastende Themen loszulassen, werden gestärkt.

Das komplette Übungsgerät wird gestellt. Die Leihgebühr für den Bogen und Material von 25,00 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.

Die Teilnahme ist ab 16 Jahren möglich.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Frank Goll

0647 Klangreise - Mit allen Sinnen genießen

Freitag, 02. Februar · 19.30 - 20.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Abend · 75 Min. · 9,50 Euro (keine Ermäßigung)

An diesem Abend können Sie ganz entspannen und sich eine Auszeit gönnen. Eine gelesene Fantasiereise wird von Klangschalen und ggf. anderen Perkussionsinstrumenten begleitet. Auf die Thematik abgestimmt können auch sorgfältig ausgewählte Aromaöle, die in der Duftlampe verdampft werden, zum Einsatz kommen. Somit wird eine Tiefenentspannung erreicht, die nahezu alle Sinne anspricht, „die Seele baumeln“ lässt und Sie mit einem Lächeln in das wohlverdiente Wochenende begleitet.

Was Sie brauchen: bequeme Kleidung, eine Decke oder Isomatte, Socken, ggf. ein Kissen

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Kathrin Buhl

0648 Klangreise - Mit allen Sinnen genießen

Freitag, 12. April · 19.30 - 20.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Abend · 75 Min. · 9,50 Euro (keine Ermäßigung)

siehe Kurs 0647

Was Sie brauchen: bequeme Kleidung, eine Decke oder Isomatte, Socken, ggf. ein Kissen

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Kathrin Buhl

0649 Friedhöfe als Kraftorte nutzen

Samstag, 16. März · 16.00 - 18.15 Uhr

Treffpunkt: Haupteingang Waldfriedhof · 1 Samstag · 3 UStd. · 10,00 Euro

Friedhöfe gelten oft als Orte, die eher ungern, selten oder nur zu bestimmten Anlässen besucht werden. Somit sind mit ihnen auch negative Assoziationen und Emotionen verbunden.

Ein Friedhof kann jedoch - wie der Name schon sagt - ein Ort des Friedens sein. Ein ruhiger Gang über den Friedhof regt möglicherweise zu wesentlichen Gedanken an. Und vielleicht wird uns bei einem achtsamen Aufenthalt bewusst, was das Leben für ein Geschenk und Wunder sein kann.

Mit Elementen aus dem Waldbaden verbringen wir bewusst Zeit auf dem Waldfriedhof und gewinnen durch ihn möglicherweise neue Perspektiven.

Bitte beachten Sie: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Denken Sie bitte an wetterangepasste Kleidung, geeignetes Schuhwerk sowie eigene Getränke; außerdem einen Kaffeebecher, Stift, Schreibblock und eine Sitzunterlage, ggf. eine kleine Taschenlampe.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Laura Roch

0650 Yoga im Wald: Frühlingserwachen

Sonntag, 14. April · 10.00 - 12.15 Uhr

Treffpunkt: Auf der Grillhüttenwiese · 1 Sonntag · 3 UStd. · 10,00 Euro

Der Frühling steht bekanntlich für das Neue, Frische und das Erblühen der Natur. Es erwartet Sie also eine Yogapraxis passend zum Frühling, denn der Fokus liegt hier auf drei Aspekten: Reinigung, Neubeginn und Wachsen/Aufblühen. Mithilfe von reinigenden Atemtechniken, klärenden Meditationen und herzöffnenden Asanas werden wir wach für Neues und für das pralle Leben.

Bitte beachten Sie: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Denken Sie bitte an wetterangepasste Kleidung, geeignetes Schuhwerk sowie ein großes und ein kleines Handtuch, eigene Getränke. Es wird kein Yoga-Equipment benötigt.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Laura Roch

0651 Yoga und Waldbaden

Sonntag, 05. Mai · 10.00 - 12.15 Uhr

Treffpunkt: Auf der Grillhüttenwiese · 1 Sonntag · 3 UStd. · 10,00 Euro

In diesem Kurs werden zwei Konzepte vereint, die unserer Gesundheit zuträglich sind: Yoga als ursprünglich indisches, ganzheitliches System mit Pranayama (Atemübungen), Asana (Körperstellungen) und Meditation sowie das ursprünglich japanische Waldbaden, welches das achtsame Eintauchen in die Waldatmosphäre meint. Kombiniert erwartet uns eine tief harmonisierende, entspannende Erfahrung und eine einzigartige Reise zu uns selbst. Wir nutzen die ruhige, regenerierende Umgebung des Waldes, um Elemente aus dem Yoga voll auszukosten.

Bitte beachten Sie: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Denken Sie bitte an wetterangepasste Kleidung, geeignetes Schuhwerk sowie ein mittelgroßes Handtuch und eigene Getränke. Es wird kein Yoga-Equipment benötigt.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Laura Roch

0652 Kiefer- und Nackenentspannung für Erwachsene

Samstag, 13. April · 10.00 - 16.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 9 UStd. · 37,20 Euro

Beißen Sie im Alltag Ihre Zähne zusammen?

Sagen andere, dass Sie nachts im Schlaf mit Ihren Zähnen knirschen oder haben Sie Spannungskopfschmerzen? Ein verspannter Kiefer und daraus resultierende Kiefergelenkfehlstellungen können auch den Bewegungsapparat beeinträchtigen.

Was ist der stärkste Muskel im Körper?

In unserem Körper ist der Kaumuskel der stärkste Muskel. Daher hat das Kiefergelenk mit seinen Muskelsträngen, Nerven- und Energiebahnen (Meridiane) einen sehr großen Einfluss auf viele unserer Körperfunktionen.

Wünschen Sie sich mehr Entspannung?

In diesem Workshop lernen Sie u. a. einfache energetische Entspannungsübungen aus der RESET-Methode sowie andere kinesiologische Übungen, um das Kiefergelenk und die umliegende Muskulatur zu entspannen. Die positive Auswirkung auf den gesamten Körper werden Sie spüren: Kopfschmerzen bessern sich, das Zähneknirschen lässt nach und auch die Seh- und Hörfähigkeit sowie das Gleichgewicht können sich verbessern.

Die erlernten Übungen können Sie später selbstständig zu Hause und am Arbeitsplatz anwenden.

Die Dozentin ist zertifizierte Kinesiologin (BK DGAK) sowie Lehrerin für Touch for Health.

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Regine Geldermann

0653 Auftakt zum Wohlfühlgewicht

Donnerstag, 08. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Abend · 2 UStd. · 12,00 Euro

Kennen Sie es, wenn der Gedanke an das eigene Wohlfühlgewicht Sie nicht loslässt und sich gedanklich Vieles bei Ihnen um Ernährung sowie Gewicht dreht? Es fühlt sich schwer an, das Gewicht zu reduzieren, vielleicht glauben Sie auch gar nicht mehr daran, dass es einen Weg für Sie gibt, der in Ihrem Alltag nachhaltig funktioniert. In dieser Informationsveranstaltung gibt der Ernährungswissenschaftler und Abnehmcoach **Robert Esser** neben allgemeinen Tipps vor allem Hinweise zum sich anschließenden 6-Wochen-Kurs-Konzept „Nachhaltig zum Wohlfühlgewicht“. Schnuppern Sie, stellen Sie Ihre Fragen und entscheiden Sie, ob Sie weitermachen möchten.

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Robert Esser

0654 Nachhaltig zum Wohlfühlgewicht

Donnerstag, 15. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 7 · 6 Abende · 12 UStd. · 65,00 Euro

Kennen Sie es, wenn der Gedanke an das eigene Wohlfühlgewicht Sie nicht loslässt und sich gedanklich vieles bei Ihnen um Ernährung sowie Gewicht dreht? Es fühlt sich schwer an, das Gewicht zu reduzieren, vielleicht glauben Sie auch gar nicht mehr daran, dass es einen Weg für Sie gibt, der in Ihrem Alltag nachhaltig funktioniert. Wie auch Sie Ihr Wohlfühlgewicht dauerhaft in Ihrem Alltag erreichen können, zeigt Ihnen Ernährungswissenschaftler und Abnehmcoach **Robert Esser**. Wenn Sie zwischen fünf bis 50 kg abnehmen möchten, viel probiert haben an Diäten, wenn Sie zweifeln, ob ein Abnehmen gelingen kann, dann ist dieser 6-Wochen-Kurs das Richtige für Sie. Fernab von Abnehmprodukten, Shakes oder sonstigen Mitteln lernen Sie das Fundament für Ihr persönliches Wohlfühlgewicht mit Spaß und Leichtigkeit in Ihrem Alltag kennen.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Robert Esser

0663 Pflegebedürftig - was nun?

Dienstag, 12. März · 19.00 - 20.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Pflegebedürftigkeit gehört nicht unbedingt zu unseren Lieblingsthemen. Dabei kann ein akutes Ereignis wie ein Unfall oder eine Krankheit eine Pflegesituation zur Folge haben. Eigene Betroffenheit oder die von nahen Angehörigen macht dringende und möglichst unbürokratische Unterstützung notwendig. Informationen zu Hilfsangeboten und darüber, welche Schritte dann nötig sind, bietet dieser Abend.

Für Fragen und gemeinsamen Erfahrungsaustausch sind die Teilnehmer*innen im Anschluss an den Vortrag herzlich eingeladen.

Bitte melden Sie sich an.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Christoph Gruczyk

0664 Pflegebedürftig - was nun?

Mittwoch, 24. April · 19.00 - 20.30 Uhr

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

siehe Kurs 0663

Bitte melden Sie sich an.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Christoph Gruczyk

Volkshochschule macht gesünder - und weltoffen

Um die Anforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich bewältigen zu können, ist ein gesunder Lebensstil unbedingte Voraussetzung. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung trägt in hohem Maße dazu bei.

Mit unseren Kochkursen bieten wir Ihnen Bildungsangebote, die Sie darin schulen, sich und Ihre Familien durch eine gesunde, aber auch schmackhafte Küche fit zu machen und so Ihre Gesundheit nachhaltig zu fördern.

Darüber hinaus lernen Sie die Kochkultur anderer Regionen, Länder und Kulturen kennen - wir wollen Sie neugierig machen!

Hinweis für alle Kochkurse!

Die Kurszeit umfasst die Zubereitung, das gemeinsame Essen und das Aufräumen der Küche.

Wegen der derzeitigen Preissteigerungen bei Lebensmitteln, kann es zur leichten Anhebung der jeweiligen Umlage kommen. Sie werden rechtzeitig informiert.

Bei kurzfristiger Abmeldung kann die Umlage leider nicht erstattet werden!!!

0670 Füllen, Rollen und lieben! - Süße und herzhafte Pfannkuchen

Mittwoch, 21. Februar · 18.00 - 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 26,50 Euro (inkl. Umlage)

Süße und pikante Pfannkuchen sind eine leckere und leichte Abwechslung in der Küche - sowohl für Singles als auch im Familienhaushalt. Sie sind ohne großen Aufwand schnell und schmackhaft zubereitet. Mit frischen Zutaten werden köstliche Zwiebel-Pfannkuchen mit Gemüsefüllung, Hähnchenfilet-Crêpes, überbackene Crêpes-Schnecken mit Aprikosen oder Topfen-Palatschinken gezaubert. Für jeden Geschmack ist etwas dabei!

Die Lebensmittelumlage von 13,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter und eine Schürze mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Monika Reuter

0671 1 Schnitzel - 50 Rezepte

Freitag, 15. März · 18.00 - 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 28,50 Euro (inkl. Umlage)

Auf zur Schnitzeljagd! Schneller geht es kaum: Pfanne heiß werden lassen und Schnitzel hinein, in wenigen Minuten gibt's was Feines zu Essen. Natur & mariniert, paniert & eingehüllt, gerollt & gefüllt! Und was wäre ein Schnitzel ohne die passende Beilage?

Die Lebensmittelumlage von 15,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter und eine Schürze mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Monika Reuter

Grillen

0672 Selbstgemachte Grillbeilagen - So kann die nächste Sommerparty starten!

Mittwoch, 24. April · 18.00 - 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 26,50 Euro (inkl. Umlage)

Sommerzeit! Zu einer gelungenen Grillparty gehören nicht nur die Köstlichkeiten

vom Grill, das Drumherum ist ebenso wichtig. Unterschiedliche Brötchen, Baguettes, Brote, Brotaufstriche, Dips und außerdem Beilagen wie gefüllte und überbackene Spitzpaprika oder Champignons sind heutzutage nicht mehr wegzudenken. Mit diesen Köstlichkeiten werden Sie auf jeder Party glänzen!

Die Lebensmittelumlage von 13,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Monika Reuter

Genuss ohne Fleisch

0673 Vegetarische Küche: Genuss ohne Fleisch

Mittwoch, 15. Mai · 18.00 - 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 26,50 Euro (inkl. Umlage)

Wenn leckere Gerichte ohne Fleisch auf dem Speisezettel stehen, so bedeutet dies noch lange nicht, auf vollen Genuss zu verzichten. Gemüse-, Kartoffel-, Reis- und Nudelgerichte - mit und ohne Fisch - sind vielseitig, köstlich und einfach zuzubereiten.

Die Lebensmittelumlage von 13,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Monika Reuter

0674 Soßen-Grundkurs

Montag, 18. März · 18.00 - 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 33,50 Euro (inkl. Umlage)

Zusammen kochen wir verschieden Soßen und Grundfonds aus unterschiedlichen Zutaten. Dabei sind Fleisch, Fisch und Gemüse, aber auch aufgeschlagene Saucen auf Eibasis.

Die Lebensmittelumlage von 20,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit.

Höchsteilnehmerzahl: 14

Volker Franz

0675 Alpenküche

Montag, 06. Mai · 18.00 - 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 35,50 Euro (inkl. Umlage)

Von Frankreich bis Ungarn und von Deutschland bis Italien erstrecken sich die Alpen. Verschiedene Länder ergeben unterschiedliche nationale Küchen und Gerichte. Begeben Sie sich auf eine kulinarische Reise durch die alpine Bergweltküche. Urig und bodenständig.

Die Lebensmittelumlage von 22,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit.

Höchsteilnehmerzahl: 14

Volker Franz

0676 Eine kulinarische mediterrane Sommer-Schlemmerreise

Montag, 10. Juni · 18.00 - 21.45 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche

1 Abend · 5 UStd. · 28,50 Euro (inkl. Umlage)

Die mediterrane Küche ist, das ist unbestreitbar, eine der abwechslungsreichsten, natürlichsten und schmackhaftesten im ganzen Mittelmeerraum und dies dank der Vielfalt ihrer Zutaten. In unserem Kochkurs soll neben den kulinarischen Genüssen auch einen Einblick in die mediterrane Küche und ihre Geheimnisse gewährt werden. Wir wollen am diesem Tag Sommer-Spezialitäten aus dem mediterranen Raum gemeinsam zubereiten und schlemmen. Da manche Rezepte zeitaufwändig sind, werden sie von mir etwas vorbereitet, damit wir mehr Zeit haben, gemeinsam unsere Gerichte zu genießen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen „Buon Appetito“ und freue mich, mit Ihnen kochen zu dürfen. Ihr Tonio Abbruzzi.

Die Lebensmittelumlage (inkl. Wein) von 15,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Tonio Abbruzzi

0677 Buona pasqua - Osterbrunch typisch italienisch

Montag, 04. März · 18.00 - 21.45 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche

1 Abend · 5 UStd. · 28,50 Euro (inkl. Umlage)

Die Italiener nehmen Ostern sehr ernst - das spürt und schmeckt man. Zum traditionellen Osterbrunch im Dorf oder dem Viertel kommt die ganze Großfamilie. Während ein ausgiebiges Frühstück sonst unüblich ist, wird nach der Fastenzeit so richtig aufgetischt. Zu Mittag schlemmen die Italiener gern mit Antipasti, Nudeln und Hauptspeise; als Nachtisch darf ein „Dolce“ keinesfalls fehlen. Und am Ostersonntag wird in Italien traditionell die Grillsaison eröffnet. Da manche Rezepte zeitaufwändig sind, werden diese Gerichte von mir etwas vorbereitet, damit wir mehr Zeit zum gemeinsamen Genießen haben. In diesem Sinne: „Buon Appetito“! Ich freue mich, mit Ihnen kochen zu dürfen. Ihr Tonio Abbruzzi.

Die Lebensmittelumlage (inkl. Wein) von 15,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Tonio Abbruzzi

Genusskultur

0680 Europäischer Weinabend: Rot- und Weißwein

Samstag, 17. Februar · 18.00 - 22.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 6 UStd. · 55,00 Euro (inkl. Umlage, keine Ermäßigung)

Wein ist ein europäisches Kulturgut! Er ist so vielfältig wie seine Anbauggebiete, Rebsorten und Verarbeitungsmethoden (Ausbauformen). Sie erhalten einen allgemeinen Überblick über die bedeutendsten Weinanbauggebiete Deutschlands, Frankreichs, Italiens und Spaniens sowie über ihre Weintechniken. Es werden

Weißweine und Rotweine vorgestellt sowie probiert. Sie lernen die spezifischen Unterschiede zwischen den einzelnen Anbaugebieten kennen, z.B. Rebsorten und Weinherstellung, und Sie erhalten Informationen zum Weineinkauf, zum Weinetikett, zur richtigen Wahl des Weines und zum fachgerechten Servieren. Es werden ca. 20 Weine probiert.

Bitte sorgen Sie für eine „gesicherte“ Heimreise.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Harald Burg

0681 Welcher Wein zu welchem Anlass?

Samstag, 04. Mai · 18.00 - 22.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 6 UStd. · 55,00 Euro (inkl. Umlage, keine Ermäßigung)

Wein ist so vielfältig wie seine zahlreichen Anbauregionen und die verwendeten Rebsorten. Ob Weißwein oder Rotwein - verschiedene Herkunftsgebiete, Ausbaustufen, Geschmacksnuancen und Qualitätsstufen machen eine gezielte Auswahl schwierig.

In dieser Veranstaltung geht es um die Vielfalt des Weines und die richtige Auswahl eines passenden „Rebensaftes“. Die Bandbreite reicht vom leichten Terrassenwein (weiß oder rot) für den Sommer, typische Weiß- oder Rotweine für die gesellige Runde, passende Kombinationen von Käse und Wein, passende Begleiter (rot oder weiß) zum guten Essen bis hin zum edelsüßen Dessertwein. So erhalten Laien, aber auch „Kenner“ der einen oder anderen Weinsorte die Möglichkeit, ihren Horizont zu erweitern und neue Geschmackswelten zu entdecken.

Insgesamt werden über 20 Weine vorgestellt. Dazu werden Käse, Wurst, Oliven und Brot gereicht und als Entrée wird Sekt verkostet.

Bitte sorgen Sie für eine „gesicherte“ Heimreise.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Harald Burg

Sprache · Integration

Fremdsprachenkenntnisse sind wichtiger denn je. Durch eine zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen sind interkulturelle Kompetenzen und Sprachkenntnisse essentiell. Sie sind nicht nur unabdingbar für Beruf und Freizeit, sondern fördern ebenso die interkulturelle und soziale Kompetenz und damit die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration, da sie eine notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft darstellen. Die Volkshochschule leistet mit ihrem Kursangebot im Bereich der Deutschkurse (Integrationskurse) sowie Fremdsprachen hierfür einen wichtigen Beitrag.

Wie sind die Kurse aufgebaut?

Die Kursbezeichnungen unserer Kurse orientieren sich an den Kompetenzstufen des *Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens* (GER), der sich mit der Beurteilung von Fortschritten im Lernen einer Fremdsprache befasst. Sie finden auf unserer Webseite www.vhs-oe.de Links zu Online-Einstufungstests in diversen Sprachen, um Ihre Fertigkeiten einschätzen zu können.

Welcher Kurs passt zu Ihnen?

Wenn Sie bereits Vorkenntnisse besitzen und Ihre Sprachkenntnisse ausbauen oder Gelerntes wieder auffrischen wollen, empfehlen wir Ihnen ein Beratungsgespräch mit der zuständigen Fachbereichsleiterin (Stefanie Steyski, Tel: 987 114 zur Terminvereinbarung).

Wie lernen Sie?

Sie lernen in entspannter Atmosphäre, wobei der Unterricht praxisorientiert, kommunikativ und an Ihre Bedürfnisse ausgerichtet ist.

Kein passender Kurs im Angebot?

Falls Sie ein bestimmtes Sprachangebot bei uns nicht finden, entdecken Sie es vielleicht bei einer Nachbar-VHS. Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei der Fachbereichsleiterin oder über die Broschüre zu den besonderen Angeboten „Sprachen öffnen Türen“ auf unserer Webseite oder als Printversion ausliegend in der VHS-Geschäftsstelle.

Hinweis zu allen Sprachkursen:

Bitte kaufen Sie Ihr Lehrbuch erst, wenn sicher ist, dass Ihr Kurs durchgeführt werden kann!

Englisch

0701 Englisch für Anfänger*innen

Montag, 05. Februar · 11.00 - 13.15 Uhr

VHS, Raum 4 · 12 Vormittage · 36 UStd. · 82,20 Euro

In diesem Anfängerkurs lernen Sie in wöchentlich 3 Unterrichtseinheiten Schritt für Schritt die englische Sprache und Kultur. Thematisch geht es um die Alltagskommunikation im beruflichen und privaten Umfeld.

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Great! A1. Klett, ISBN: 978-3-12-501480-0

Höchstteilnehmerzahl: 15

Monja Wessel

0702 Englisch für Anfänger*innen

Dienstag, 06. Februar · 19.30 - 21.00 Uhr

VHS, Raum 8 · 14 Abende · 28 UStd. · 64,60 Euro

In diesem Anfängerkurs in entspannter Atmosphäre tauchen Sie Schritt für Schritt in die englische Sprache und Kultur ein und erwerben erste Grundlagen für die Alltagskommunikation im beruflichen oder privaten Umfeld.

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Great! A1. Klett, ISBN: 978-3-12-501480-0

Höchstteilnehmerzahl: 15

Nadine Köster

0703 Englisch für die Reise

Montag bis Freitag, 11. bis 15. März · 11.00 - 13.15 Uhr

VHS, Raum 4 · 5 Vormittage · 15 UStd. · 36,00 Euro

Die nächste Reise ins englischsprachige Ausland ist geplant? Dann lernen Sie in diesem Kompaktkurs praxisnah, wie Sie sich mit einfachen Mitteln auf der Reise verständigen können.

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Great! A1. Klett, ISBN: 978-3-12-501480-0

Höchstteilnehmerzahl: 15

Monja Wessel

W 0704 Easy English - „It´s never too late“ - Stufe A1

Mittwoch, 07. Februar · 11.30 - 13.00 Uhr

VHS, Raum 3 · 14 Vormittage · 28 UStd. · 64,40 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2023.

Neue Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Easy English A1.2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520807-9

Höchstteilnehmerzahl: 15

Sabine Gogolla

0705 Englisch - Stufe A2

Dienstag, 06. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 8 · 14 Abende · 28 UStd. · 64,60 Euro

Sie wollen Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen? Sie haben früher einmal Englisch gelernt, aber haben länger pausiert oder es fehlt Ihnen einfach an Übungsmöglichkeiten? Dann ist dieser Kurs für Sie ideal.

Für geübte Anfänger*innen oder Wiedereinsteiger*innen mit Vorkenntnissen auf der Stufe A2.

Lehrbuch: Great! A2. Klett, ISBN: 978-3-12-501482-4

Höchstteilnehmerzahl: 15

Nadine Köster

W 0706 Let's get talking - Conversation and more - Stufe B2

Donnerstag, 08. Februar · 20.00 - 21.30 Uhr

VHS, Raum 8 · 13 Abende · 26 UStd. · 60,20 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2023.

Ziel des Kurses ist es, mit ausgesuchten Themen, Texten und entsprechenden Sprechanlässen die erworbenen Kenntnisse anzuwenden, zu erweitern oder zu vertiefen. Bei Bedarf werden auch ausgewählte Fragen, z.B. der Grammatik, wiederholt.

Für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Herbert Fischer

Französisch

W 0711 Französisch - Konversation und mehr für Fortgeschrittene - Stufe B2

Montag, 05. Februar · 20.00 - 21.30 Uhr

VHS, Raum 7 · 13 Abende · 26 UStd. · 60,20 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2023.

Wir lesen und besprechen Texte über verschiedene Aspekte der französischen Gesellschaft, Presseartikel über die aktuellen Ereignisse in Frankreich. Wir lernen neue französische Autoren durch Lektüren kennen, wobei die Auswahl mit den Teilnehmer*innen abgestimmt wird.

Für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Dominique Berger

Spanisch

0721 Spanisch - Stufe A1, Kurs 5

Donnerstag, 08. Februar · 18.30 - 20.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 7 Abende · 14 UStd. · 33,80 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2023.

Sie wollten schon immer Spanisch lernen, hatten bisher aber noch keine Zeit und Gelegenheit? In diesem Anfängerkurs tauchen Sie Schritt für Schritt in die Sprache ein und lernen erste Grundlagen für die Kommunikation in Beruf und Alltag.

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-120933-9

Höchstteilnehmerzahl: 15

Maria M. V.-Escalera Rodrigues

0722 Spanisch - Stufe A1, Kurs 6

Donnerstag, 11. April · 18.30 - 20.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 6 Abende · 12 UStd. · 29,40 Euro

Fortsetzung von Kurs 0721.

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: *Perspectivas contigo A1*, Cornelsen, ISBN 978-3-06-120933-9

Höchstteilnehmerzahl: 15

Maria M. V-Escalera Rodrigues

Italienisch

0731 **online** Italienisch für Anfänger*innen. Fit für die Reise

Donnerstag, 08. Februar · 16.15 - 17.45 Uhr

online · 13 Nachmittage · 26 UStd. · 60,20 Euro

In diesem Anfängerkurs tauchen Sie Schritt für Schritt in die italienische Sprache und Kultur ein. Der Schwerpunkt liegt auf dem Themengebiet Reisen, sodass Sie handlungsorientiert die Kommunikationsmittel lernen, um sich am Urlaubsort verständigen zu können.

Der Kurs findet über **Zoom** statt. Der Link wird Ihnen nach der Anmeldung mitgeteilt.

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: *Con piacere nuovo A1*, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1

Höchstteilnehmerzahl: 15

Ciro Di Dato

W 0732 Italienisch für Fortgeschrittene - Stufe B1

Dienstag, 06. Februar · 17.30 - 19.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 15 Abende · 30 UStd. · 69,00 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2023.

Ziel des Kurses ist es, im Land alltägliche sprachliche Situationen gut bewältigen zu können. Im Vordergrund steht die freie Rede, aber Grammatik wird ebenfalls berücksichtigt. Begleitend lesen wir eine italienische Lektüre.

Neue Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Melanie Heinz

Niederländisch

W 0741 Niederländisch - Stufe A1, Kurs 2

Montag, 05. Februar · 19.00 - 20.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 13 Abende · 26 UStd. · 60,20 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2023.

Neue Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: *Welkom! neu*, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528990-1

Höchstteilnehmerzahl: 15

Anne-Marie Dekkers

W 0742 Niederländisch - Stufe A1, Kurs 6

Montag, 05. Februar · 17.30 - 19.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 13 Abende · 26 UStd. · 60,20 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2023.

Neue Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: *Welkom! neu*, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528990-1

Höchstteilnehmerzahl: 15

Anne-Marie Dekkers

Weitere Fremdsprachen

0751 Portugiesisch für die Reise - Teil 1

Donnerstag, 08. Februar · 20.00 - 21.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 7 Abende · 14 UStd. · 33,80 Euro

Der nächste Portugal-Urlaub ist bereits gebucht und Sie möchten sich auf Portugiesisch verständigen können? Dann tauchen Sie in diesem Anfängerkurs praxisbezogen Schritt für Schritt in die Sprache ein. Sie lernen z.B. sich vorzustellen, nach der Zeit und dem Weg zu fragen, im Hotel ein- und auszuchecken und im Café oder Restaurant zu bestellen.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Lehrbuch: Vivam as férias! Portugiesisch für die Reise, Hueber, ISBN 978-3-19-507243-4

Höchsteilnehmerzahl: 15

Maria M. V.-Escalera Rodrigues

0752 Portugiesisch für die Reise - Teil 2

Donnerstag, 11. April · 20.00 - 21.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 6 Abende · 12 UStd. · 29,40 Euro

Fortsetzung von Kurs 0751

Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen sind ebenfalls herzlich willkommen.

Lehrbuch: Vivam as férias! Portugiesisch für die Reise, Hueber, ISBN 978-3-19-507243-4

Höchsteilnehmerzahl: 15

Maria M. V.-Escalera Rodrigues

0753 Russisch für Anfänger*innen

Dienstag, 06. Februar · 18.30 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 7 · 15 Abende · 30 UStd. · 69,00 Euro

Sie wollten schon immer Russisch lernen, hatten bisher aber noch keine Zeit und Gelegenheit? In diesem Anfängerkurs tauchen Sie Schritt für Schritt in die Sprache ein und lernen erste Grundlagen für die Alltagskommunikation im beruflichen oder privaten Umfeld.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Höchsteilnehmerzahl: 15

Klara Kirschmann

Deutsch · Integration

Nach dem Zuwanderungsgesetz können Neuzuwander*innen, Aussiedler*innen und ebenfalls bereits länger hier lebende Ausländer*innen an einem Integrationskurs teilnehmen. In bestimmten Fällen können auch deutsche Staatsbürger*innen ohne ausreichende Sprachkenntnisse und Asylbewerber eine Zulassung beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) beantragen.

Die Volkshochschule Oer-Erkenschwick ist zugelassener Träger für die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge geförderten Integrationskurse. Allgemeine Integrationskurse bestehen in der Regel aus einem Sprachkurs (600 UStd.) und einem Orientierungskurs (100 UStd.).

Die Integrationskurse werden mit der Prüfung „Deutsch Test für Zuwanderer“ (DTZ) und dem Test zum Orientierungskurs „Leben in Deutschland“ abgeschlossen. Der Nachweis über die erfolgreiche Absolvierung dieser Prüfungen ist in der Regel Voraussetzung für eine Niederlassungserlaubnis und wird im Rahmen des Einbürgerungsverfahrens als Nachweis der erforderlichen Sprachkenntnisse und der Kenntnisse über Staats- und Gesellschaftsordnung anerkannt.

Gebühren:

Integrationskurse sind für Empfänger*innen von Sozialleistungen bzw. Bezieh*innen von geringem Einkommen kostenfrei. Für die übrigen Anspruchsberechtigten betragen die Kosten 229,00 Euro je Modul (100 Stunden).

Unterrichtszeiten:

vormittags (08.30 - 11.45 Uhr) mit 16 Unterrichtsstunden wöchentlich

Für alle Integrationskurse gilt:

Vereinbaren Sie einen Termin zur persönlichen Anmeldung bei der Fachbereichsleiterin: Stefanie Steyski, Tel. 02368 9871-14

Zur Anmeldung bringen Sie bitte Ihren Pass/Aufenthaltstitel, Ihre Berechtigung/Verpflichtung zur Teilnahme am Integrationskurs (falls vorhanden) und Ihren Bescheid über Arbeitslosengeld, Bürgergeld, Sozialhilfe, Wohngeld oder Einkommensnachweise mit.



HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS

Bringen Sie bitte zur Anmeldung entsprechende gültige Ausweise / Bescheinigungen mit, die Ihre Anspruchsberechtigung nachweisen.

Auszug aus der Gebührensatzung der VHS

§ 1 Gebührenpflicht

Für die Teilnahme an Veranstaltungen der VHS sind, sofern diese nicht gebührenfrei durchgeführt werden, Gebühren nach den Bestimmungen dieser Gebührensatzung zu entrichten.

§ 2 Gebührentarif

Für die Teilnahme an nachfolgenden Veranstaltungen der VHS wird eine Gebühr nach Maßgabe des folgenden Gebührentarifs erhoben (1 UStd. = 45 Min.).

...

(und zusätzlich)

eine Verwaltungsgebühr i.H.v. 3,00 €, ...je Anmeldung erhoben.

§ 3 Gebührenpflichtiger

Zur Entrichtung der Gebühren ist der Veranstaltungsteilnehmer verpflichtet. Ist dieser minderjährig, so haften er und sein gesetzlicher Vertreter als Gesamtschuldner.

§ 5 Rücktritt und Gebührenerstattung

1. Erfolgt die Anmeldung auf einem im BGB in § 312b Fernabsatzverträge genannten Weg (z.B. Internet, E-Mail, Telefon), so findet das Widerrufsrecht gem. den Regelungen im BGB, §§ 312b ff Fernabsatzverträge, in entsprechender Weise Anwendung.

...

§ 6 Gebührenerlass und Gebührenermäßigung

1. Empfänger von Arbeitslosengeld, Arbeitslosenhilfe sowie die Empfänger von laufender Hilfe zum Lebensunterhalt ..., die das 25. Lebensjahr nicht vollendet haben, werden generell von der Gebührenpflicht ... befreit.
2. Ab Vollendung des 25. Lebensjahres bei o.g. Personenkreis sowie bei Schülern, Auszubildenden, Studenten, Wehr- und Ersatzdienstleistenden sowie Familien wird die Kursgebühr um 50 % ermäßigt (**jedoch nicht die Verwaltungsgebühr**).

HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS

Bringen Sie bitte zur Anmeldung entsprechende gültige Ausweise / Bescheinigungen mit, die Ihre Anspruchsberechtigung nachweisen.

Dozentenverzeichnis

<i>Abbruzzi, Tonio</i>	64	<i>Kotulla-Pohl, Christian</i>	52
<i>Albers, Cornelia</i>	55	<i>Kroggel, Wolfgang</i>	31, 39f
<i>Arnold, Rita</i>	33	<i>Krzyminska, Katarzyna</i>	69
<i>Bachner, Thorsten</i>	38	<i>Kusber-Merkens, Dorothea</i>	69
<i>Bauer, Ulrich</i>	37, 39	<i>Lindenstrauß, Nils</i>	38
<i>Baumann, Elisabeth</i>	54f	<i>Löhr, Bärbel</i>	55
<i>Beckmann, Klaus J, Univ.-Prof. Dr.-Ing.</i>	16	<i>Longerich, Peter, Prof. Dr.</i>	19
<i>Berger, Dominique</i>	67	<i>Martach, Regina</i>	42
<i>Bergholz, Peter, Dipl. Psych.</i>	33f	<i>Meinders, Jürgen</i>	24
<i>Birkhan, Michael</i>	20	<i>Meyer, Corina</i>	23
<i>Bode, Winfried</i>	42	<i>Michl, Christina</i>	30
<i>Böhm, Annette, Dr.</i>	47	<i>Monnet, Eric</i>	19
<i>buggyFit</i>	32	<i>Nass, Matthias</i>	19
<i>Buhl, Kathrin</i>	59	<i>Nisch, Doris</i>	54
<i>Burg, Harald</i>	65	<i>Nowak, Rita</i>	15
<i>Dekkers, Anne-Marie</i>	68	<i>Paulsen, Paula</i>	35
<i>Di Dato, Ciro</i>	68	<i>Perenz, Martina</i>	50
<i>Dorenkamp, Sabine</i>	52	<i>Pliska, Sandra</i>	50
<i>Espinosa, Rosa</i>	46	<i>Pörschke, Ulrike</i>	45
<i>Esser, Robert</i>	61	<i>Rabat, Bettina</i>	13
<i>Faust, Iris</i>	11	<i>Rauch, Ernst</i>	17
<i>Fischer, Herbert</i>	67	<i>Reters, Thorsten Dr.</i>	14
<i>Fischer, Inola</i>	29	<i>Reuter, Monika</i>	62f
<i>Fliege, Tom, Dr.</i>	48f	<i>Rieder, Ralf</i>	69
<i>Forck, Tanja</i>	51	<i>Rinus, Viviane</i>	29
<i>Franz, Volker</i>	63	<i>Roch, Laura</i>	59f
<i>Geide, Sabrina</i>	56	<i>Röttger, Guido</i>	42
<i>Geldermann, Regina</i>	58, 60	<i>Rusciano, Antonio</i>	58
<i>Glaser, Britt</i>	41	<i>Schielke, Melanie</i>	57
<i>Gogolla, Sabine</i>	67	<i>Schmelter, Gerold</i>	27
<i>Golde, Janet</i>	53	<i>Schneider, Joanna</i>	47f
<i>Goliz, Nejleh</i>	31	<i>Schneider, Nina</i>	23
<i>Goll, Frank</i>	58	<i>Schunk, Manfred</i>	26
<i>Griesbach, Andrea</i>	28	<i>Schweden, Diana</i>	29
<i>Grill, Bartholomäus</i>	16	<i>Seibt, Gustav</i>	18
<i>Gruczyk, Christoph</i>	61	<i>Stabenau, Sandra</i>	26
<i>Gruska, Christiane</i>	34, 43	<i>Steyski, Stefanie</i>	11
<i>Heinz, Melanie</i>	68	<i>Teichert, Jörg</i>	27
<i>Hesselbach, Martin</i>	43	<i>Thiede, Andreas</i>	56
<i>Hochgeschwender, Michael, Prof. Dr.</i>	17	<i>Trawny, Hella</i>	45
<i>Homann, Mechthild</i>	54	<i>Treuke, Stephan, Dr.</i>	22
<i>Huhn, Christina</i>	52	<i>Trusele-Huhn, Vija</i>	69
<i>Huhn, Michael</i>	25	<i>Verbraucherzentrale NRW</i>	21
<i>James, Harold, Prof. Dr.</i>	19	<i>V.-Escalera Rodrigues, Maria M.</i>	67ff
<i>Junhold, Jörg, Prof. Dr.</i>	18	<i>Weichert, Sabine</i>	30
<i>Kamp, Ulrich</i>	24	<i>Weinhold, Martin</i>	27
<i>Kastel, Heike</i>	28	<i>Wessel, Monja</i>	66
<i>Keinhörster, Jens</i>	22	<i>Wilgermein, Bärbel</i>	32, 40f
<i>Kirschmann, Klara</i>	69	<i>Wilming, Esther</i>	30
<i>Klein, Heike</i>	45f	<i>Wollschläger, Markus A</i>	33
<i>Knobbe, Nicole</i>	28f	<i>Zunke, Christine</i>	57
<i>Köster, Nadine</i>	66f	<i>Zürn, Michael, Prof. Dr.</i>	20

Schlagwortverzeichnis

50+	53	E	
A		EDV	36f
Abnehmen	61	Eltern-Kind-Gruppe	29f, 32, 51
Achtsamkeit	34	Eltern-Kind-Turnen	30
ADHS	31	Emscherland	22
Afrika	16	Energie	20
Allgemeine Hinweise	4	Englisch	66f
Alphabetisierung	13	Entspannung	33f, 55ff
Anmeldung	4	Erben	26
Antisemitismus	18	Erster Schulabschluss	13
Aquatic-Fitness	54f	Excel	37
AquaVital	55	Exkursion	22ff, 32, 49
Artenschutz	18	F	
Ausstellung	15	Fachkonferenz	11
B		Fachoberschulreife	13
Babymassage	28f	Fahrsicherheitstraining	27, 54
Babytreff	28	Familienbildung	28ff
Bauchtanz	54	Fantasy	41
Beratung	4	Farbberatung	35
Berufsbezogene Kurse	35	Faszientraining	53
Bestattung	26	Feinfühligkeit-Kinder	30
Betreuungsverfügung	26	Fitness	50ff
Bewerbungstraining	40	Fledermäuse	23, 32
Bienen	22, 32	Floristik	47, 48
Bildungsscheck	35	Flower Loop	48
Bildungsurlaub	36	Fotografie	48f
Blues Harp	44	Französisch	67
BNE	10	Frauen	15, 33, 50
BodyWork	58	Frauengesprächskreis	33
Bogenschießen	58	Führung	26
Bücher	41f	G	
buggyFit	51	Gartenplanung	23
C		Gebühren	5
Cajon	43	Gebührensatzung	71
ChatGPT	38	Genuss	64
China	19	Gesundheitsfragen	26, 61
Coaching	35	Gitarre	42
Computer	36ff	Glück	34
D		Grillen	62
DeepL	38	Grundbildung	12f
Deutsch	69	Gymnastik	50ff
Digitalfotografie	48	H	
Diversität	15	Haard	23f
Dozent*innen	11	Haftung	6
		Hauptschulabschluss	13

<i>Heimatkunde</i>	24	<i>Mosaik legen</i>	32, 46
<i>Heizung</i>	21	<i>Mundharmonika</i>	44
<i>Hitze</i>	20	<i>Musik</i>	42ff
<i>Hochsensibilität-Kinder</i>	30	N	
<i>Hula Hoop</i>	51	<i>Nackenenstpannung</i>	60
I		<i>Nähen</i>	45
<i>Imkerei</i>	22, 32	<i>Niederländisch</i>	68
<i>Inhaltsverzeichnis</i>	3	<i>Notebook</i>	37
<i>Integrationskurse</i>	69	O	
<i>Italienisch</i>	68	<i>Oer-Erkenschwick</i>	24f
J		<i>Office</i>	36f
<i>Jüdische Geschichte</i>	15	<i>Ökologie</i>	20ff, 32
K		<i>Orientalischer Tanz</i>	54
<i>KI</i>	15	<i>Ostern</i>	47
<i>Kieferentspannung</i>	60	P	
<i>Klangschalenmeditation</i>	59	<i>Pädagogik</i>	11
<i>KLimaschutz</i>	20	<i>Patientenverfügung</i>	26
<i>Klimawandel</i>	17	<i>Pedelec</i>	27, 54
<i>Kochen</i>	62ff	<i>PEKiP</i>	28f
<i>Kommunikation</i>	40	<i>Persönlichkeitsbildung</i>	15, 33ff
<i>Konferenz</i>	11	<i>Pflanzen</i>	23
<i>Konversation</i>	67	<i>Pflegeversicherung</i>	26, 61
<i>Konzert</i>	42	<i>Photovoltaik</i>	20
<i>Koop-Angebote</i>	6, 13	<i>Pilates</i>	53
<i>Krabbelgruppe</i>	29	<i>Politik</i>	14
<i>Kreativität</i>	32, 44ff	<i>Politische Bildung</i>	14, 16ff
<i>Krimi</i>	41	<i>Populismus</i>	17
<i>Krisen</i>	18	<i>Portugiesisch</i>	69
<i>Künstliche Intelligenz</i>	15, 38	<i>PowerPoint</i>	37
<i>Kurssprecher*innen</i>	11	<i>Prager-Eltern-Kind-Programm</i>	28f
L		<i>Psychologie</i>	14, 34
<i>Lachyoga</i>	57	Q	
<i>Laptop</i>	37	<i>Qi Gong</i>	57
<i>Lebenskultur</i>	64f	R	
<i>Lesen und Schreiben für Erwachsene</i>	13	<i>Rassismus</i>	14
<i>Lesetreff</i>	42	<i>Rhetorik</i>	40
<i>Lesung</i>	41	<i>Rücken Qi Gong</i>	57
M		<i>Russisch</i>	69
<i>Malen</i>	44	S	
<i>Meditation</i>	59	<i>Schlafstörungen</i>	33f
<i>Mentaltraining</i>	33	<i>Schlagfertigkeit</i>	40
<i>Migration</i>	25	<i>Schmuckherstellung</i>	46
<i>Mini-Club</i>	29	<i>Schulabschluss</i>	13
<i>Mitsingkonzert</i>	42	<i>Selbstbehauptung</i>	32
<i>Mittlerer Schulabschluss</i>	13	<i>Selbstbehauptung-Kinder</i>	31
<i>Moosbilder</i>	47		

<i>Selbstfindung</i>	33	V	
<i>Selbsthypnose</i>	33	<i>Vegetarische Küche</i>	63
<i>Selbstmanagement</i>	39	<i>Verhandlungsstrategie</i>	40
<i>Selbstorganisation</i>	39f	<i>Verkehrsregeln</i>	27
<i>Selbstverteidigung</i>	32, 52	<i>Videoschnitt</i>	38
<i>Senior*innen</i>	27	<i>Vorsorgevollmacht</i>	26
<i>Silberschmuck</i>	46	W	
<i>Smartphone</i>	39, 48	<i>Waldbaden</i>	59f
<i>Solarenergie</i>	21	<i>Wärmepumpe</i>	21
<i>Soßen</i>	63	<i>Wärmepumpen</i>	20
<i>Spanisch</i>	67f	<i>Wassergymnastik</i>	54f
<i>Späteinsteiger*innen</i>	66f	<i>Webseite</i>	38
<i>Spiel</i>	30	<i>Wechseljahre</i>	33
<i>Spinnen</i>	45f	<i>Wegweiser für Senioren</i>	22
<i>Sport</i>	30	<i>Weinseminar</i>	64f
<i>Sprachen</i>	4	<i>Weiterbildungsförderung</i>	35
<i>Sprachenberatung</i>	4	<i>Wen Do</i>	32
<i>Stadtgeschichte</i>	24f	<i>Widerrufsfolgen</i>	6
<i>Stadtplanung</i>	16	<i>Widerrufsrecht</i>	5
<i>Stilberatung</i>	35	<i>Wirbelsäulengymnastik</i>	52
<i>Straßenverkehr</i>	27	<i>Wirtschaft</i>	19f
<i>Stressbewältigung</i>	34, 55f	<i>W-Kurse</i>	4
T		<i>Word</i>	37
<i>tanZen</i>	57	<i>WordPress</i>	38
<i>Tanzen</i>	54	Y	
<i>Tastschreiben, Schüler*innen</i>	36	<i>Yoga</i>	55f, 59f
<i>Technik</i>	20f, 48f	Z	
<i>Teilnahmebedingungen</i>	4	<i>Zähneknirschen</i>	60
<i>Trockenblumen</i>	47	<i>Zeitmanagement</i>	39
<i>Trommeln</i>	43	<i>Zentralbanken</i>	19
U		<i>Zweiter Bildungsweg</i>	12f
<i>Ukulele</i>	43		
<i>Unterrichtsausfall</i>	6		

