

(27,90 €) sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Das Teilen der eigenen Analyseergebnisse in der Gruppe ist freiwillig und für eine erfolgreiche Kursteilnahme nicht erforderlich. Die Ergebnisse verbleiben ausschließlich bei den Teilnehmenden.

Höchstteilnehmerzahl: 16

Frank Schneider

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.

Konzert

0499 Projektchor-Workshop: CHANTONS!

Sing mit...französische Chansons!

Samstag, 26. April · 16.00 - 19.30 Uhr

Friedenskirche, Weidenstr. 48 · 1 Termin · 4 UStd. · 25,00 Euro

Unter der charmanten und fachkompetenten Anleitung der erfahrenen Musikpädagogin, Chorleiterin und Vollblutmusikerin **Ghislaine Mommer** aus den Niederlanden und der Unterstützung der zertifizierten Singleiterin **Claudia Kock** aus Oer-Erkenschwick werden Sie an diesem Nachmittag französische Lieder kennen und singen lernen. Die Anleitung der Chansons sowie Stimm- und Körperübungen erfolgen in deutscher Sprache. Französische Sprachkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich, aber natürlich hilfreich.

Nach einer gemeinsamen Pause mit französischem Abendsnack werden wir die erarbeiteten Lieder gemeinsam als Projektchor in einem kleinen Hauskonzert präsentieren. Dies ist gleichzeitig eine kleine Generalprobe! Denn Sie haben die Möglichkeit als Mitglied des gerade entstandenen Projektchors durch einen Gastauftritt beim abendlichen Konzert des Musikerduos „Cent Mille Chansons“ (siehe Kurs 0500) mitzuwirken. Die Dozentin ist Teil des Duos und würde sich über Ihre Teilnahme am Konzert sehr freuen.

Weitere Infos: www.glinemusics.nl & www.SingMitClaudiaKock.de

Für den Abendsnack bitten wir um eine Spende.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 50

Ghislaine Mommer

0500 „Cent Mille Chansons“

Ein französischer Chanson Abend!

Samstag, 26. April · 20.00 - 21.00 Uhr

Friedenskirche, Weidenstr. 48 · 1 Termin · 1 Stunde · 12,00 Euro

Nach zahlreichen, sehr erfolgreichen Konzerten in den Niederlanden, in Belgien und in Deutschland tritt das **Duo „Cent Mille Chansons“** nun erstmals in Oer-Erkenschwick auf. Mit sympathischem Charme und großer Musikalität geht es auf eine klangvolle Reise quer durch Frankreich.

Die warme und mitreißende Stimme von **Ghislaine Mommer** und die virtuoson Klänge von **Clemens Hoffmann** am Piano begeistern mit berühmten, aber auch mit weniger bekannten sowie selbstkomponierten französischen Chansons ihr Publikum! Mit dem Auftritt des VHS Projektchors des Nachmittagworkshops (siehe Kurs

0499) sowie weiteren kleinen Überraschungen erwartet Sie ein mit viel Herzblut gestaltetes Konzert.

Der musikalische Abend wird mit französischem Wein, Baguette und Käse in einer gemütlichen Soirée ausklingen.

Weitere Infos: www.glinemusic.nl & www.SingMitClaudiaKock.de

Für den Abendsnack bitten wir um eine Spende.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Kurzfristige Anmeldungen sind an der Abendkasse möglich (Barzahlung).

Weitere Konzerte finden am 25. April in der Altstadt Schmiede (www.dfg-recklinghausen.de) in Recklinghausen und am 27. April im KatiElli-Theater in Datteln (www.katielli.de) statt.

Höchsteilnehmerzahl: 50

„Cent Mille Chansons“

Literatur

0501 Buchcafé für die Sommerzeit

Mittwoch, 14. Mai · 15.30 - 17.45 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Termin · 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.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Regina Martach

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

Dienstag, 4. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr

Stadtbücherei · 1 Termin · 2 UStd. · 7,00 Euro

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 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. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Britt Glaser

0503 Heiter bis kriminell - Lesung mit anschließendem Austausch

Freitag, 7. März · 18.00 - 19.30 Uhr

Stadtbücherei · 1 Termin · 2 UStd. · 7,00 Euro

Von heiter bis kriminell sind die Geschichten, die Britt Glaser an diesem Abend vorträgt. Wer kennt es nicht: Man hört sich das Leid einer Freundin oder eines Arbeitskollegen an und spinnt gemeinsam Rachedgedanken....

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. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Britt Glaser

0504 Keine Angst vorm weißen Blatt. Eine Schreibwerkstatt für Erwachsene

Montag, 17. Februar · 18.00 - 20.00 Uhr

VHS, Raum 9 · 4 Termine · 11 UStd. · 34,90 Euro

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon immer schreiben wollten, aber nicht wissen, wie sie anfangen sollen. Aber auch Fortgeschrittene, die Spaß am Schreiben in der Gruppe haben, sind herzlich willkommen.

Wie das Wort Werkstatt schon sagt – wir werkeln und versuchen aus dem, was uns gegeben ist, Geschichten zu weben. Dabei steht der Spaß im Vordergrund. Die Gruppe soll eine Bereicherung sein, um seine eigenen Ideen zu teilen und neue Schreibimpulse zu erhalten.

Es geht nicht um Rechtschreibung und Grammatik, sondern um das Wichtigste beim Schreiben: Die Kreativität!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Britt Glaser

0505 Schreibwerkstatt „Kreatives Schreiben“

Montag, 28. April · 18.00 - 20.00 Uhr

VHS, Raum 9 · 4 Termine · 11 UStd. · 34,90 Euro

siehe Kurs 0504

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Britt Glaser

Musik

0512 Gitarre für Einsteiger*innen I

Dienstag, 4. Februar · 18:45 - 20:15 Uhr

**„Guidos Notenkiste“, Friedrichstr. 7, Oer-Erkenschwick
8 Termine · 16 UStd. · 36,60 Euro**

Songs aus Pop, Folk und Rock... können auch Sie auf der Gitarre spielen. Mit leichten Griffen, Schlagtechniken und Pickings vermittelt der Kurs einen Einstieg ins Gitarrenspiel - mit Spaß, auch ohne Vor-/Notenkenntnisse. Weiterhin erhalten Sie einen Einblick in die elementare Musik- und Harmonielehre.

Also, Gitarre unter'n Arm und los geht's!

Bei Fragen zur Anschaffung eines Instrumentes können Sie sich auch an den Kursleiter wenden.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Guido Röttger

0513 Gitarre für Einsteiger*innen II

Dienstag, 1. April · 18:45 - 20:15 Uhr

**„Guidos Notenkiste“, Friedrichstr. 7, Oer-Erkenschwick
7 Termine · 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 Ukulele spielen(d) lernen - Vier Saiten sind weniger als sechs
Sonntag, 30. März - 11.00 - 15.00 Uhr
VHS, Raum 8 - 1 Termin - 5 UStd. - 49,00 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 Volkslied, Top 40, Blues, Country, Klassik bis hin zu klassischen Ukulele-Songs oder Kirchenliedern - alles lässt sich auf dem kleinen, überschaubaren Instrument interpretieren. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Sie erlernen bei dem renommierten Künstler, Musiker, Musikschulleiter und Ukulele Spezialisten Didi Spatz Basis- und rhythmisches Grundlagenwissen. Sie lernen Ihr Instrument so kennen, dass Sie zu Hause autodidaktisch weiter üben können. Mit vielen Übungsbeispielen macht das Ganze sehr viel Spaß.

Allen Teilnehmer und Teilnehmerinnen wird ein kostenloses Lehrbuch via PDF zugeschickt.

Bitte mitbringen: eine Sopran-, Konzert- oder Tenor-Ukulele mit der Stimmung G-C-E-A, Schreibutensilien und etwas zu trinken. Linkshänder*innen müssen ihre eigene Ukulele mitbringen oder eine im Musikgeschäft leihen.

Damit die Ukulele nicht wegrutscht, bringen Sie ggfs. eine Fußbank zwecks Beinhochstellung mit oder ein Ukulele-Band zum Halten. Fingernägel sollten bei der Griffhand kurz sein.

Bitte beachten: Geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument leihen wollen. Die Leihgebühr beträgt 4,00 € und ist bei Kursbeginn an den Kursleiter zu entrichten.

Didi Spatz ist über den Niederrhein hinaus bekannt durch seinen unverwechselbaren und unkonventionellen Unterrichtsstil. Er ist seit vielen Jahren als Musiklehrer tätig und ist Musikschulleiter seiner eigenen Musikschule „Liederspatzen“, arbeitet als freischaffender Künstler, Singer & Songwriter und Musiker in diversen Bands und Duo Formationen.

Informationen zum Dozenten: www.didispatz.de

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dietmar Spatz

0515 Mundharmonika an einem Tag erlernen

Ein Workshop für die ganze Familie

Sonntag, 30. März - 15.15 - 19.15 Uhr

VHS, Raum 8 - 1 Termin - 5 UStd. - 49,00 Euro

Die Diatonische Mundharmonika ist ein preiswertes Instrument, in der Hosentasche zu transportieren und leicht zu erlernen. Sie ist das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens suchen. Sie lernen bei dem renommierten Musiker, Musikschulleiter, Komponisten und Blues Harp Spezialisten Didi Spatz rhythmisches Grundlagenwissen, mit dem Sie zuhause weiter üben können. Nach dem Kurs werden wir Lieder spielen können. Volkslieder und Blues Kadenzen. Auch ein Blues Stück ist dabei und die spezielle Blues Harp Spieltechnik wird erklärt.

Allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen wird ein kostenloses Lehrbuch via PDF zugeschickt.

Bitte mitbringen: Richter Stimmung Blues Harp in C-Dur, Schreibutensilien und etwas zu trinken. Bitte keine Echo Harp oder Lieblinge Mundharmonika mitbringen.

Bitte beachten: Geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument kaufen wollen. Kosten 25 €.

Didi Spatz ist über den Niederrhein hinaus bekannt durch seinen unverwechselbaren und unkonventionellen Unterrichtsstil. Er ist seit vielen Jahren als Musiklehrer tätig und ist Musikschulleiter seiner eigenen Musikschule „Liederspatzen“, arbeitet als freischaffender Künstler, Singer & Songwriter und Musiker in diversen Bands und Duo Formationen.

Informationen zum Dozenten: www.didispatz.de

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dietmar Spatz

Das könnte Sie auch interessieren

0661 Fröhliches Trommeln für die Gesundheit!

Samstag, 8. März · 10.30 - 13.30 Uhr und

VHS, Raum 2 · 1 Termin · 4 UStd. · 30,00 Euro (keine Ermäßigung)

Stress im Job, hektisches Privatleben – das kann gewaltig auf's Gemüt schlagen! Gemeinsames Trommeln hilft, Stress abzubauen und die innere Ruhe wiederzufinden, fördert zudem unsere natürliche Kreativität und Leistungsfähigkeit... und macht Spaß! Darüber hinaus wird die Körperkoordination trainiert und das gemeinsame Musizieren dient dem „Getragensein in der Gruppe“ und dem „mal auf den Anderen hören“. Ein echtes Erlebnis!

Es werden mehrere Stimmen von einem bekannten Rhythmus 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

Malen · Zeichnen

0521 Offene Kunstwerkstatt: Malen in der Gruppe

Dienstag, 4. Februar · 09.00 - 12.00 Uhr

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

Die Werkstatt ist für alle diejenigen gedacht, die daran interessiert sind, Kontakte zu knüpfen, in einer Gruppe Gleichgesinnter zu arbeiten und voneinander zu lernen. Im Vordergrund steht der „Werkstattcharakter“, d.h. nicht die systematische Einführung/Einübung bestimmter Techniken/Stile, sondern 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.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Hella Trawny

Gestalten · Werken

0531 Nähkurs A

Montag, 3. Februar · 18.30 - 20.45 Uhr

VHS, Raum 6 · 6 Termine · 18 UStd. · 57,00 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

Silvia Dembski

0532 Nähkurs B

Montag, 24. März · 18.30 - 20.45 Uhr

VHS, Raum 6 · 6 Termine · 18 UStd. · 57,00 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

Silvia Dembski

0541 Workshop: Silberschmuck herstellen A

Samstag, 8. Februar · 09.00 - 14.15 Uhr

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

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

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: ein großes altes Frottierhandtuch, Schleifpapier

(400/600/1.000-er Körnung) und Zitronensäure (ca. 10 g) aus der Apotheke

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

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Rosa Espinosa

0542 Workshop: Silberschmuck herstellen B

Samstag, 3. Mai · 09.00 - 14.15 Uhr

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

siehe Kurs 0541

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

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

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Rosa Espinosa

0543 Kreatives Basteln in und mit der Natur – Basteln mit Naturmaterial
Samstag, 24. Mai · 10.00 - 13.00 Uhr
Parkplatz an den Grillwiesen · 1 Termin · 4 UStd. · 25,00 Euro

Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Aus natürlichen Materialien etwas herstellen oder mit natürlichen Mitteln ein Bild malen, das die Natur ein Stück näher in die eigenen vier Wände bringt. Wir stellen in gemütlicher Runde naturnahe Werkstücke, wie Traumfänger, her, nutzen Blätter als Stempel oder Stöcke als Pinsel. Unter Anleitung wird ein Angebot zusammengestellt. Wer aus den vorhandenen Materialien etwas anderes herstellen möchte, dem sei in seiner Kreativität keine Grenzen gesetzt. Das Angebot soll zum Entspannen und kreativen Ausleben einladen.

Bitte beachtet: Wir werden die 3 Stunden bei gutem Wetter draußen in der Natur verbringen; die Möglichkeit einer Toilette besteht nicht.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, Verpflegung, ein Kissen, um auf dem Boden sitzen zu können, ggf. Material, welches man zusätzlich verarbeiten möchte.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Julia Mathwig

0544 Frühlingskranz – kreativ und nachhaltig gestalten
Mittwoch, 19. März · 18.00 - 20.15 Uhr
VHS, Raum 6 · 1 Termin · 3 UStd. · 41,10 Euro

Endlich ist es wieder soweit! Der Frühling kehrt zurück und Ostern steht vor der Tür. Nach den langen Wintermonaten erwacht die Natur zu neuem Leben – die perfekte Zeit, um frühlingshafte Dekorationen für dein Zuhause zu gestalten.

Ob ein Türkranz, Wandkranz oder ein Kranz als Tischdekoration: alles wird zu einem traumhaften Blickfang. Um deinem Kranz einen nachhaltigen Akzent zu verleihen, kannst du kurz vor Ostern auf liebgewonnene Osterdekorationen aus dem Vorjahr zurückgreifen und deinen Frühlingskranz in einen eleganten Osterkranz verwandeln.

Ein selbstgemachter Frühlingskranz ist zudem eine wundervolle Geschenkidee, mit der du Freundinnen und Freunden sowie Familie eine große Freude bereiten kannst.

Wir gestalten den Frühlingskranz mit verschiedenen Naturmaterialien wie Korkenzieherweide, Eukalyptus, Schleierkraut, Moos, Weidenkätzchen und vielen weiteren schönen Details.

Bringen Sie eine kleine Klebepistole, Rosenschere, Schere und gute Laune mit!

Die Materialkosten von 30,00 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Joanna Schneider

0545 Trockenblumenkörbchen mit Windlicht – Kreativität trifft auf Nachhaltigkeit
Mittwoch, 7. Mai · 18.00 - 21.00 Uhr
VHS, Raum 6 · 1 Termin · 4 UStd. · 38,80 Euro

Die Ideen für Trockenblumenprojekte sind unerschöpflich! Um die Nachhaltigkeit zu fördern, verwandeln wir alte Schätze in etwas Neues und Wunderschönes.

Bringe dafür ein Körbchen von zu Hause mit – es muss nicht neu sein! Schau mal im Schrank nach, frag deine Freunde oder durchstöbere den Flohmarkt. Das Körbchen sollte nicht größer als 25 cm sein. Zudem benötigst du ein Gurkenglas für das Windlicht und, wenn du möchtest, alte Kerzenreste, die wir gemeinsam einschmelzen und neu gießen. Für den Docht bringe bitte einen Eisstiel mit, den du vorher 24 Stunden in Olivenöl einweichst.

Um alles harmonisch zu arrangieren, Sorge ich für die Trockenblumen in wunderschönen Sommerfarben. Gemeinsam gestalten wir ein traumhaftes Trockenblumenkörbchen mit Windlicht, das dich jedes Mal erfreut, wenn du es ansiehst.

**Bringen Sie eine kleine Klebepistole, Schere und gute Laune mit!
Die Materialkosten von 25,00 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.**

Höchstteilnehmerzahl: 12

Joanna Schneider

0546 Haben Sie Lust, ein einzigartiges Moosbild zu erschaffen?

Mittwoch, 14. Mai · 18.00 - 21.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Termin · 3 UStd. · 73,80 Euro

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 erfahren Sie in diesem Workshop über unser Moos.

Hier werden konservierte Moose verwendet, 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 Sie mit dem Aussehen Ihres Moosbildes zufrieden sind, kann jedes einzelne Moosstück und/oder Dekoration vorsichtig auf die Rückwand des Bilderrahmens geklebt werden.

Um eine gestalterische Vielfalt zu erreichen, können auch konservierte Pflanzen, sowie Baumrinde, Baumscheiben oder Äste mit eingearbeitet werden.

Bringen Sie eine kleine Klebepistole (falls vorhanden), Schere und gute Laune mit!

Die Materialkosten von 60,00 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Joanna Schneider

0547 Florale Skulpturen – Lust auf Experimentieren?

Mittwoch, 25. Juni · 18.00 - 21.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Termin · 4 UStd. · 43,80 Euro

Kreiere dein eigenes florales Kunstwerk! In diesem Workshop gestaltest du ein einzigartiges Objekt aus Moos, Tillandsien und Epiphyten, die auf Korkrinde befestigt werden. Wir gießen zudem eine betonähnliche Masse als Basis, die dem Werk einen modernen Look verleiht.

Du lernst alles Wichtige über die Pflege dieser Pflanzen und bekommst wertvolle Tipps zur Gestaltung weiterer DIY-Projekte. Perfekt als Deko für dein Zuhause oder als persönliches Geschenk. Freue dich auf kreatives Arbeiten in der Gruppe und lass deiner Fantasie freien Lauf!

Bringen Sie eine kleine Klebepistole, Rosenschere, Schere und gute Laune mit!

Die Materialkosten von 30,00 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Joanna Schneider

0551 Smartphone: Bessere Fotos mit modernen Handys

Donnerstag, 27. März · 17.30 - 21.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Termin · 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 Teilnehmenden mitgebrachten Geräte!

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

0552 Workshop: Digitalkamera einstellen - fertig - los!

Montag, 5. Mai · 17.30 - 21.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 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 porträtieren 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 Moduswahlrad), Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive und weitere Ausrüstung mit.

Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte!

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

0553 Fotopraxis: Halde Hoheward
Sonntag, 15. Juni · 12.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt: am Schwanz der roten Drachenbrücke
1 Termin · 5 UStd. · 40,00 Euro

Das Horizontobservatorium auf der Halde Hoheward in Hertzen 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.

Hier finden wir auch genügend Motive für die Landschafts-, Portrait- oder Makrofotografie. Dazu sollten Sie Ihre Digitale Spiegelreflexkamera (mit oder ohne Spiegel) mit den Kameramodi P, Av/A, Tv/S und M und verschiedenen Objektiven mitbringen. Alternativ bringen Sie Ihr modernes Smartphone (z.B. von Huawei, Samsung, etc.) mit, dessen Hauptkamera 2, 3 oder mehr eingebaute Objektive hat.

Der Kursleiter erklärt Ihnen die grundlegenden Begriffe der Fotografie, damit alle Teilnehmenden 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 E-Mail 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 Teilnehmenden mitgebrachten Geräte!

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

Gesundheitsbildung

„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, 10. Februar · 17.00 - 18.00 Uhr
VHS, Raum 2 · 12 Termine · 16 UStd. · 38,20 Euro

Alle Muskeln und Gelenke brauchen Bewegung! Bewegung hält fit, hilft bei Problemen mit dem Bewegungs- und Stützapparat, beugt fortschreitendem