

vhs

Oer-
Erken-
schwick



Kursprogramm

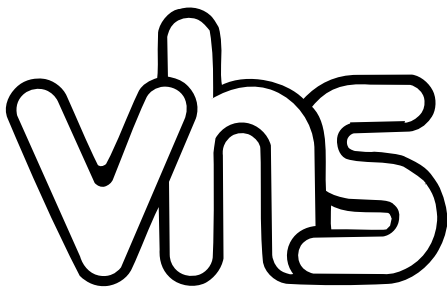
1. Halbjahr 2025



Hier geht's
zur Homepage!

Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.





Leiter: Pascal Fannasch
Fachbereiche:
01 Konferenzen · Dozentenfortbildung
02 Zweiter Bildungsweg · Grundbildung
03.6 Familienbildung · Pädagogik
03.8 Psychologie · Persönlichkeitsentwicklung
05 Kultur · Gestalten
06 Gesundheitsbildung · Kochen
Telefon: 02368 9871-13
E-Mail: Pascal.Fannasch@Oer-Erkenschwick.de

Päd. Mitarbeiterin: Stefanie Steyski
Fachbereiche:
03.0 Zeitgeschehen · Geschichte
03.1 vhs.wissen live
03.2 Klima · Umwelt · Natur
03.4 Länderkunde · Region · Stadt
03.5 Recht im Alltag · Verbraucherfragen
04 Arbeit · Beruf
07 Sprache · 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 2025

Anmeldungen sind 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	1	2

März						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
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

Nachholtermine: 02.06. – 07.06.2025

Das Herbstsemester 2025 beginnt voraussichtlich am 08.09.2025.

Anmeldungen für das Herbstsemester 2025 sind ab Erscheinen des Programmheftes möglich.

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Hinweise	4
Übersicht Einzel- und Sonderveranstaltungen	8
Übersicht Wochenendveranstaltungen	9
BNE: Bildung für nachhaltige Entwicklung	10
Konferenzen · Dozentenfortbildungen	11
Schulabschlüsse · Grundbildung	12
Politik · Gesellschaft · Umwelt · Familie	
Zeitgeschehen · Geschichte	14
vhs.wissen live	16
Klima · Umwelt · Natur	21
Länderkunde · Region · Stadt	24
Recht im Alltag · Verbraucherfragen	26
Familienbildung · Pädagogik	28
Psychologie · Persönlichkeitsentwicklung	34
Arbeit · Beruf	
IT · Medien	38
Organisation · Selbstmanagement	43
Kultur · Gestalten	
Konzert	44
Literatur	45
Musik	46
Malen · Zeichnen	48
Gestalten · Werken	48
Fotografie	52
Gesundheitsbildung	
Bewegung · Fitness · Tanz	53
Entspannung · Stressbewältigung	58
Gesundheitsfragen · Heilmethoden	64
Ernährung · Kochen · Genießen	65
Sprache · Integration	
Englisch	69
Französisch	70
Spanisch	70
Italienisch	70
Portugiesisch	72
Koop-Angebote	72
Deutsch · Integration	73
Wegweiser für Seniorinnen und Senioren	18
Blutspendetermine DRK	20
Weiterbildungsförderung/Bildungsurlaub	38/39
Auszug Gebührensatzung	74
Dozent*innenverzeichnis	75
Schlagwortregister	76
Veranstaltungsorte	U3

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:

- **Donnerstag, 13. März 2025**
- **Mittwoch, 18. Juni 2025**

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.

Ansprechpartner*innen VHS: Pascal Fannasch, 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.

Abmeldung · Stornierung

Eine Abmeldung von einem Kurs / einer Veranstaltung ist nur dann möglich, wenn die Abmeldung aus wichtigen, nicht persönlich zu vertretenden Gründen rechtzeitig, mindestens aber 5 Werktage vor Beginn der Veranstaltung erfolgt (z.B. Krankheit, berufliche Verpflichtungen etc.). Eine Erstattung und Ermäßigung der Teilnahmegebühr ist nur möglich, wenn entsprechende Belege (z.B. ärztl. Attest) in der Geschäftsstelle vorgelegt werden (siehe Gebührensatzung).

Nichtteilnahme bei gültiger Anmeldung entbindet nicht von der Zahlungspflicht!

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.

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 Waltrop

Ziegeleistr. 14
45731 Waltrop
Tel. 02309 / 9626-0
Fax 02309 / 9626-20

Einzelveranstaltungen

Februar

0302	Filmvorführung: Unterm Hakenkreuz.	siehe Seite 14
0347	Reisevortrag: Albanien	siehe Seite 25
0386	MOBBING - Die Opferrolle zu verlassen	siehe Seite 35
0387	Wege raus aus der Depression	siehe Seite 35
0388	Ihre Heldenreise startet JETZT!	siehe Seite 35
0403	Digitale Sicherheit im E-Mail-Verkehr	siehe Seite 40
0502	Fantasy, Mystik, Horror	siehe Seite 45
0653	Klangreise	siehe Seite 62
0670	Auftakt zum Wohlfühlgewicht	siehe Seite 64
0686	Low Carb	siehe Seite 66

März

0304	Wer zurück will, der muss erst mal an uns vorbei!	siehe Seite 15
0322	Imkerei-Besichtigung	siehe Seite 21
0325	Ein Weg in der Haard	siehe Seite 22
0343	Alltagsgeschichte(n): Der nahe Umkreis	siehe Seite 25
0344	Alltagsgeschichte(n): Was auf den Tisch kam	siehe Seite 25
0353	Mäuse für Ältere – Arbeiten neben der Rente	siehe Seite 26
0354	Vortrag mit Kaffeetrinken	siehe Seite 27
0356	Demenz: Das Herz hört bis zum Schluss	siehe Seite 28
0374	Workshop: Trageberatung	siehe Seite 32
0375	Workshop „Hausmittel für Babys und Kleinkinder“	siehe Seite 32
0380	Workshop: Erste Hilfe am Hund	siehe Seite 34
0394	Eine große Erleichterung wird Sie erfassen!	siehe Seite 37
0503	Heiter bis kriminell	siehe Seite 45
0544	Frühlingskranz	siehe Seite 50
0551	Smartphone	siehe Seite 52
0682	Flirt & Cook- Kochkurs für Singles und Zugereiste	siehe Seite 65
0689	Buona pasqua	siehe Seite 67

April

0301	Kinderverschickungen	siehe Seite 14
0324	Zauberteich und Zauberwald	siehe Seite 22
0345	Alltagsgeschichte(n): Arbeitswelten	siehe Seite 25
0346	Alltagsgeschichte(n): Nicht nur Maloche	siehe Seite 25
0351	Sicheres Fahren mit dem Pedelec	siehe Seite 26
0357	Einblick in die Pflegeversicherung	siehe Seite 28
0389	Selbstliebe	siehe Seite 35
0390	Dein inneres Kind	siehe Seite 36
0687	Australien	siehe Seite 66

Mai

0303	Astrid Lindgrens Tagebücher von 1939-1945	siehe Seite 15
0323	BAT NIGHT - Auf den Spuren der Fledermäuse	siehe Seite 22
0352	Das 1x1 der Geldanlage	siehe Seite 26
0355	Neue Bestattungskulturen	siehe Seite 27
0376	Workshop „Hausmittel für Babys und Kleinkinder“	siehe Seite 33
0391	„Was das Leben leichter macht!“	siehe Seite 36
0501	Buchcafé für die Sommerzeit	siehe Seite 45
0545	Trockenblumenkörbchen mit Windlicht	siehe Seite 50
0546	Ein einzigartiges Moosbild erschaffen?	siehe Seite 51
0552	Workshop: Digitalkamera einstellen	siehe Seite 52
0626	Alpaka-Wanderung	siehe Seite 56
0627	Alpaka-Wanderung	siehe Seite 57

0654	Klangreise	siehe Seite 62
0688	Kulinarisch quer durch Italien	siehe Seite 67

Juni

0547	Florale Skulpturen	siehe Seite 51
0684	Selbstgemachte Grillbeilagen	siehe Seite 66

Wochenendveranstaltungen

Februar

0392	Glückskurs: „So geht glücklich!“	siehe Seite 36
0541	Workshop: Silberschmuck herstellen A	siehe Seite 49
0634	tanZen. Körper-Energie-Arbeit	siehe Seite 58
0659	Body-Work-Balance für Frauen	siehe Seite 63

März

0393	Mentales Selbstcoaching	siehe Seite 37
0395	Wecke Deinen Glücksnerv!	siehe Seite 38
0414	Persönlichkeit entfalten	siehe Seite 43
0514	Ukulele spielen(d) lernen	siehe Seite 47
0515	Mundharmonika an einem Tag erlernen	siehe Seite 47
0657	Lebensfreude durch Lachyoga	siehe Seite 61
0660	Kiefer- und Nackenentspannung	siehe Seite 63
0661	Fröhliches Trommeln für die Gesundheit!	siehe Seite 64
0691	Europäischer Weinabend	siehe Seite 67

April

0321	Mein Traumgarten	siehe Seite 21
0499	Projektchor-Workshop: CHANTONS!	siehe Seite 44
0500	„Cent Mille Chansons“	siehe Seite 44

Mai

0341	Stadtexkursion: Oer per Rad	siehe Seite 9
0377	Tiere des Waldes	siehe Seite 33
0378	Mit 5-Sinnen durch/in den Wald	siehe Seite 33
0542	Workshop: Silberschmuck herstellen B	siehe Seite 49
0543	Kreatives Basteln in und mit der Natur	siehe Seite 49
0621	Stand-up-Paddling Anfängerkurs	siehe Seite 55
0622	Stand-up-Paddling Anfängerkurs	siehe Seite 56
0624	Stand-up-Paddling	siehe Seite 56
0652	Yoga und Waldbaden	siehe Seite 61
0655	Workshop: Liebesbrief an dich selbst	siehe Seite 62
0658	Lebensfreude durch Lachyoga	siehe Seite 63
0683	Schlemmen mit Spargel	siehe Seite 66
0692	Rot- und Weißweinabend	siehe Seite 68

Juni

0342	Stadtexkursion: Klein-Erkenschwick per Rad	siehe Seite 24
0406	Erstellung von Chatbots	siehe Seite 41
0553	Fotopraxis: Halde Hoheward	siehe Seite 53
0623	Stand-up-Paddling Anfängerkurs	siehe Seite 56
0625	Stand-up-Paddling	siehe Seite 56

ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG



Übersetzung übernommen von: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/> © 2016 United Nations Development Programme. Alle Rechte vorbehalten. Die Übersetzung ist eine freie Übersetzung der Originalversion.

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, 30. Januar · 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).

Pascal Fannasch, Stefanie Steyski

0102 Einführung für Kursleiter*innen:
Präsentationstechnik einsetzen
Donnerstag, 30. Januar · 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.

Pascal Fannasch, Stefanie Steyski

0103 Kurssprecher*innen Konferenz
Donnerstag, 03. April · 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.

Pascal Fannasch, Stefanie Steyski

0104 Dozent*innen Konferenz
Donnerstag, 03. April · 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.

Pascal Fannasch, Stefanie Steyski

0105 Pädagogik Fachkonferenzen
Freitag, 31. Januar · 09.00 - 12.00 Uhr sowie
Donnerstag, 13. März, 24. April und 22. 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.

Pascal Fannasch 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 17. 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 Lehrgänge 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) - 4. Semester

Unterrichtsbeginn: Dienstag, 07. Januar 2025, 17.30 Uhr

Unterrichtsort: VHS, Stimbergstr. 169, Raum 3

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

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

Unterrichtsumfang: 19 Unterrichtsstunden pro Woche

Abschluss: Mittlerer Schulabschluss (FOR) - Juli 2025

Eine Aufnahme in den Lehrgang ist nur nach persönlicher Anmeldung und vorheriger Beratung durch den zuständigen Fachbereichsleiter (Herr Fannasch, Tel.: 02368 987113) sowie mit entsprechenden Vorleistungen möglich.

Der Lehrgang ist gebührenfrei.

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

Unterrichtsbeginn: Dienstag, 07. Januar 2025, 17.30 Uhr

Unterrichtsort: VHS, Stimbergstr. 169, Raum 5

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

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

Unterrichtsumfang: 17 Unterrichtsstunden pro Woche

**Abschluss: Erster Schulabschluss (Hauptschulabschluss n. Kl. 9)
- Juli 2025**

Eine Aufnahme in den Lehrgang ist nur nach persönlicher Anmeldung und vorheriger Beratung durch den zuständigen Fachbereichsleiter (Herr Fannasch, 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 11. Februar · dienstags, 16.00 - 17.30 Uhr

VHS im Dorfschulenhof, Genthiner Str. 7, 45711 Datteln

30 Termine · 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:

Weitere Auskunft und vertrauliche Beratung bei:

Laura Schäckelhoff, VHS Datteln, Telefon (02363) 107-356,

Petra Duda, VHS Castrop-Rauxel, Telefon (02305) 54884-15,

Pascal Fannasch, VHS Oer-Erkenschwick, Telefon (02368) 987-113,

Alexandra Wittor, VHS Waltrop, Telefon (02309) 9626-14.

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 Kinderverschickungen

Mittwoch, 2. April · 18.30 - 20.00 Uhr

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

Zwischen 1950 und 1990 wurden mehr als zehn Millionen Kinder in der Bundesrepublik Deutschland auf sogenannte Erholungskuren verschickt. Statt gesund, kehrten viele traumatisiert zurück. Esszwang und Toilettenverbot gehörten zum Alltag vieler Kinder, aber auch körperliche Strafen, Demütigungen, Erniedrigungen, Medikamentenmissbrauch und sexualisierte Gewalt – sogar Todesfälle sind dokumentiert. Viele leiden noch heute unter den Folgen der erlittenen Traumata.

Detlef Lichtrauter, 1. Vorsitzender des Vereins „Aufarbeitung Kinderverschickungen NRW e.V.“, referiert über die Geschichte der Kinderverschickungen und den aktuellen Stand der Aufarbeitung im Bund und in NRW. Am Ende des Vortrages gibt es Gelegenheit für einen Austausch.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Detlef Lichtrauter, Verein „Aufarbeitung Kinderverschickungen-NRW e.V.“ (AKV-NRW e.V.)

0302 Filmvorführung: Unterm Hakenkreuz

Westfalen 1933-1945 im Amateurfilm

Freitag, 21. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr

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

Nach einer kurzen Einführung in die Thematik durch Mitarbeitende des LWL-Medienzentrums für Westfalen eröffnet die Filmdokumentation bewegende und gelegentlich auch bedrückende Einblicke in die Alltagsgeschichte der NS-Zeit in Westfalen-Lippe.

Die Dokumentation beleuchtet in zehn Kapiteln die Zeit des Nationalsozialismus vom privaten Glück der ersten Jahre bis zum „Krieg an der Heimatfront“. Ihre Grundlage bilden Amateurfilme, die im Filmarchiv des LWL-Medienzentrums archiviert werden. Insgesamt wurden für das Projekt über 200 Filme gesichtet, rund 60 Filme aus allen Teilen Westfalen-Lippes sind in die 70-minütige Filmdokumentation „Unterm Hakenkreuz“ eingeflossen.

Im Anschluss des Filmes gibt es Gelegenheit für einen Austausch.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Dr. Ralf Springer, LWL-Medienzentrum für Westfalen, Bild-, Film- und Tonarchiv

0303 Lesung: „Die Menschheit hat den Verstand verloren“

Astrid Lindgrens Tagebücher von 1939-1945

Donnerstag, 8. Mai · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Vor 80 Jahren, am 8. Mai endete der Zweite Weltkrieg – Deutschland wurde vom Nationalsozialismus befreit. Die berühmte Kinderbuchautorin Astrid Lindgren führte während der Kriegszeit von sechs Jahren Tagebuch.

Die Tagebuchnotizen sind „privat, zeigen Sorgen und Ängste der damals Anfang Dreißigjährigen, aber auch ihr großes politisches Interesse und den besonderen Blick von einer der wenigen friedlichen Inseln Europas im Krieg“ (Süddeutsche Zeitung). Schweden war damals neutral.

Astrid Lindgren stellt „in ihren Tagebüchern wichtige Fragen, die heute wieder von erschreckender Aktualität sind: Was ist gut und was ist böse? Was tun, wenn Fremdenfeindlichkeit und Rassismus das Denken und Handeln der Menschen bestimmen? Wie kann jeder Einzelne von uns Stellung beziehen?“ (Die Welt)

Passagen zu politischen Ereignissen während des Krieges, aber auch Einblick in die persönliche Situation sollen neugierig machen auf etwa 500 Tagebuchseiten (Schwedische Originalausgabe 2015, erste deutsche Ausgabe 2016).

In Kooperation mit der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Kreis Recklinghausen e.V.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Gerda E. H. Koch und Roswitha Killinger,

Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Kreis Recklinghausen e.V.

0304 Wer zurück will, der muss erst mal an uns vorbei!

Warum die AFD keine Alternative für uns Frauen ist

Donnerstag, 13. März · 19.00 - 20.30 Uhr

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

Nach einem Impulsreferat zur Politik der AFD wollen wir mit den Anwesenden diskutieren, was nötig ist, um sich gegen die zunehmende faschistische Gefahr zu wehren. Wir wollen nicht in 5 oder 10 Jahren zurückblicken und feststellen, dass wir es wieder nicht rechtzeitig verstanden haben, eine breite antifaschistische Einheit zu bilden. Wir werden Filmausschnitte aus dem Film der Nürnberger Courage-Frauen „Schwestern vergesst uns nicht“ zeigen.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Gabriele Beisenkamp, Frauenverband

Courage e.V.

0305 **online Der Westfälische Hellweg**

Freitag, 4. April · 18.00 - 19.30 Uhr

vhs.cloud · 1 Termin · 2 UStd. · 8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Lange bevor Kohle und Stahl die Eckpfeiler für die Bedeutung des Ruhrgebiets wurden, bildete der Westfälische Hellweg als Fernhandelsstraße zwischen Aachen und Goslar eine wichtige Lebensader für das Gebiet. Die schon in der Antike als Reiseroute genutzte Strecke wurde im frühen Mittelalter zu einem Verkehrsweg ausgebaut, dessen Knotenpunkte den Ursprung vieler heutiger Städte bildeten.

Wie entwickelte sich der Hellweg? Welche Rolle spielten die an ihm entstandenen Städte im Mittelalter? Was ist heutzutage von der mittelalterlichen Handelsstraße geblieben? Diese und weitere Fragen werden in dem Vortrag angesprochen.

Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an. Die Zugangsdaten werden Ihnen in Form eines Links vor der Veranstaltung zugesendet. Der Vortrag findet über das Konferenztool BigBlueButton in der vhs.cloud statt.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Malte Pattberg

0306 online Ein Fass ohne Boden – Die Geschichte des Alkohols

Freitag, 7. März · 18.00 - 19.30 Uhr

vhs.cloud · 1 Termin · 2 UStd. · 8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Bereits in prähistorischen Zeiten brauten unsere Vorfahren Alkohol. Einige Anthropologen sehen im Wunsch nach alkoholischen Getränken einen wichtigen Faktor bei der Sesshaftwerdung des Menschen. Alkohol gilt sowohl als Initiator für kulturelles Schaffen, aber auch als auch als Treibstoff für Sucht, Krankheit, Verbrechen, Mord und Totschlag. Die Gefahren durch Alkohol werden gerade in Deutschland gerne verdrängt und unterschätzt.

Mal religiös verehrt, mal absolut verdammt hat der Alkohol die Menschheit kontinuierlich begleitet und unsere Geschichte nachhaltig geprägt.

Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an. Die Zugangsdaten werden Ihnen in Form eines Links vor der Veranstaltung zugesendet. Der Vortrag findet über das Konferenztool BigBlueButton in der vhs.cloud statt.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Malte Pattberg

vhs.wissen live

Das digitale Wissenschaftsprogramm der Volkshochschule

Hinweis für online -Vorträge:

Eine Teilnahme an den Online-Vorträgen ist nach vorheriger Anmeldung über die Website der Volkshochschule Oer-Erkenschwick möglich.

Eine E-Mail-Adresse ist erforderlich.

Die Anmeldung muss spätestens 2-3 Tage vor dem Termin des Vortrags bei uns vorliegen, damit wir die Zugangsdaten rechtzeitig per Mail an Sie verschicken können.

0310 online Shakyamuni Buddha – Historische Gestalt und zeitloses Vorbild

Sonntag, 09. Februar · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Die verschiedenen Lebensgeschichten des Buddha stellen für Buddhisten und Buddhismusforscher gleichermaßen eine Herausforderung dar, wenn es darum geht, wie sie all das reiche Material betrachten.

Indem ich versuche, „Buddha als historische Person“ neu zu erfassen und seine intellektuelle und religiöse Weltsicht mit den vielen posthumen Legenden in Einklang zu bringen, rekonstruiere ich eine Biographie, die natürlich virtuell, aber gleichzeitig realistisch ist.

Prof. Dr. Helwig Schmidt-Glintzer hatte nach einem Studium der Sinologie und diversen Forschungsreisen nach Ostasien von 1981 bis 1993 den Lehrstuhl für Ostasiatische Kultur- und Sprachwissenschaft an der Universität München inne, bevor er von 1993 bis 2015 als Direktor der Herzog August Bibliothek Wolfenbüttel tätig war. Er ist heute Direktor des China Centrums Tübingen.

Prof. Dr. Helwig Schmidt-Glintzer

0311 online Grüner Kolonialismus – wie eine NGO große Teile Afrikas beherrscht

Mittwoch, 12. Februar · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Die NGO „African Parks“ verwaltet eine Fläche von der Größe Großbritanniens. Die Organisation unterhält bewaffnete Kräfte mit weitgehenden Befugnissen zum Schutz der Gebiete – vor Terroristen, vor Wilderern und vor der Bevölkerung. Einheimische dürfen das von ihnen traditionell genutzte Land nicht mehr betreten, es kommt zu Folter und Vergewaltigung.

Der Safari-Tourismus, Spenden von Milliardären und westlichen Regierungen -

auch der deutschen - bringen reiche Einnahmen. An der Spitze steht eine weiße Elite, die alles daransetzt nur schöne Bilder von Großwild und intakter Natur nach außen dringen zu lassen.

Olivier van Beemen hat drei Jahre lang über die Organisation recherchiert, unzählige Insider, Aussteiger und Anwohner der Parks befragt und sich nicht von Verhaftung, Spionagevorwürfen und Abschiebung abschrecken lassen.

In seinem Vortrag zeigt er, was die Militarisierung des Naturschutzes anrichtet, wie die einheimische Bevölkerung drangsaliert wird und wie eine weiße Exekutive ohne demokratische Kontrolle im Namen einer „unberührten“ – menschenleeren – Natur herrscht.

Olivier van Beemen ist ein niederländischer investigativer Journalist, der sich vor allem mit Afrika beschäftigt. 2019 wurde er mit dem „Tegel“, dem wichtigsten niederländischen Journalistenpreis, ausgezeichnet. Seine Artikel erscheinen in internationalen Zeitungen wie The Guardian oder Le Monde.

Olivier van Beemen

0312 [online](#) Schönheit der Astrophysik
Montag, 17. Februar · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen.

Einen großen Anteil daran haben Weltraumteleskope wie Hubble oder neuerdings James Webb. Doch auch andere Instrumente und Methoden der Astrophysik liefern Bilder, die einen großen Reiz ausüben.

Dr. Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen und tritt den Beweis an:

Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet.

Andreas Müller ist Astrophysiker und Chefredakteur von „Sterne und Weltraum“

Dr. Andreas Müller

0313 [online](#) Dürer im Zeitalter der Wunder: Kunst und Gesellschaft an der Schwelle zur globalen Welt
Sonntag, 23. Februar · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

1511 fasst Albrecht Dürer einen radikalen Entschluss: Nachdem er sich mit dem Frankfurter Kaufmann Jacob Heller wegen eines Auftrages zerstritten hat, hört er auf Altarbilder zu malen und wendet sich anderen Werken zu.

Dieser Konflikt ist dabei wie eine Linse, durch die man die neue Beziehung zwischen Kunst, Sammeln und Handel in Europa bis zum Dreißigjährigen Krieg beobachten kann.

Denn mit dem beginnenden 16. Jahrhundert wurde Kunst Teil eines wachsenden Sektors von Luxusgütern und vollzog eine umfassende Kommerzialisierung. Kaufleute und ihre Mentalität waren entscheidend für ihre Verbreitung und Entstehung.

In ihrem Vortrag bringt uns die Historikerin die Gedanken- und Gefühlswelten Albrecht Dürers und der Kaufleuten seiner Zeit näher.

Anhand von originalen Schriftstücken, Briefverläufen und Bildern zeichnet Prof. Dr. Ulinka Rublack eindrucksvoll die Geschichte Dürers, seines Werks und des aufkommenden europäischen Kunst- und Handwerksmarkts nach.

Prof. Dr. Ulinka Rublack lehrt seit 1996 Europäische Geschichte der Frühen Neuzeit in Cambridge. 2019 wurde sie mit dem Preis des Historischen Kollegs ausgezeichnet.

Prof. Dr. Ulinka Rublack

0314 online Wenn Russland gewinnt: Ein Szenario
Donnerstag, 27. März · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Nachdem die russischen Truppen die unter massivem Munitions- und Personalmangel leidenden Stellungen der ukrainischen Armee im Süden und Osten des Landes durchbrochen haben, rücken sie erneut bis nach Kiew vor – diesmal erfolgreich. Präsident Selensky und seine Regierung werden gestürzt, ein autoritäres Marionettenregime von Moskaus Gnaden rückt an ihre Stelle.

Die Amerikaner haben sich militärisch inzwischen weitgehend aus Europa zurückgezogen, um alle Kräfte auf den drohenden Krieg mit China im Pazifik zu konzentrieren.

Deutschland und Frankreich haben es immer noch nicht geschafft, eine schlagkräftige europäische Sicherheitsallianz aufzubauen. Und am frühen Morgen eines milden Märztags im Jahr 2028 rücken russische Panzer im Baltikum ein.

Im NATO-Hauptquartier in Brüssel muss eine Entscheidung getroffen werden, bevor die Dinge ihren Lauf nehmen ...

Es ist nur ein hypothetisches Zukunftsszenario, das der renommierte Politikwissenschaftler und Militärexperte Carlo Masala in seinem Vortrag entwirft – aber es zeigt auf besonders drastische Weise, was heute auf dem Spiel steht.

Prof. Dr. Carlo Masala lehrt Internationale Politik an der Universität der Bundeswehr.

Prof. Dr. Carlo Masala

0315 online Raus aus der Abhängigkeit: Wie sichern wir die Rohstoffversorgung für Deutschland?
Dienstag, 08. April · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Welche Rolle können primäre Rohstoffe aus heimischen Lagerstätten spielen?
Wie kann Deutschland auf den internationalen Rohstoffmärkten handlungsfähig werden?
Wie können wir unsere hohen Abhängigkeiten bei kritischen Metallen und Mineralien verringern?

WEGWEISER FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Arbeiterwohlfahrt

Seniorenarbeit, Freizeitgestaltung
Stimbergstr. 217, Tel.: 02368 60342

Caritas Sozialstation & Stadtcaritasverband Oer-Erkenschwick e.V.

Ludwigstr. 6, Tel.: 89090

Club 50plus

sportlich + kreativ + kulturell
Halluinstr. 5, Tel.: 02368 8989986

Deutsches Rotes Kreuz

Beratung, Seniorenarbeit, Senientagesstätte, Freizeitgestaltung
Agnesstr. 5, Tel.: 02368 54041

Diakoniestation - Matthias-Claudius-Zentrum

Halluinstr. 26, Tel.: 02368 54152

Seniorenbeirat der Stadt Oer-Erkenschwick

Rathausplatz 1, Tel. 02368 691-318

Mail: seniorenbeirat@oer-erkenschick.de

Es ist höchste Zeit, neue Wege für unsere Rohstoffversorgung einzuschlagen.

Prof. Dr. Jens Gutzmer leitet als Gründungsdirektor das Helmholtz-Institut Freiberg für Ressourcentechnologie, welches zum Helmholtz-Zentrum Dresden-Rossendorf gehört.

Er ist Professor für Erzlagerstätten und Geometallurgie an der TU Bergakademie Freiberg. Zudem hat er eine Gastprofessur in der Paleoproterozoic Mineralization Research Group im Department of Geology der Universität Johannesburg, Südafrika inne. Er ist Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaft (acatech).

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

Prof. Dr. Jens Gutzmer

0316 **online a matter of taste - wie kommt der Geschmack in unser Essen**
Donnerstag, 10. April · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Obst, Gemüse, Gewürze erkennen wir mit geschlossenen Augen. Aber wie entstehen diese Eigenschaften? Welche chemischen Verbindungen stecken dahinter?

Für Farbe, Duft und Geschmack in unserem Essen sind pflanzliche Sekundärstoffe verantwortlich. Carotine sorgen zum Beispiel dafür, dass Möhren orange aussehen. Furaneol ist für das Erdbeeraroma zuständig und Valencen für den Geschmack einer Orange. Auch die Wirkung von Arzneipflanzen wie Ingwer, Salbei und Kamille geht auf Sekundärstoffe zurück.

Anbauflächen werden allerdings immer knapper und die Bewässerung von Pflanzen in vielen Erdregionen immer schwieriger durch den Klimawandel.

Hier kommen die Mikroalgen ins Spiel, ein Rohstoff für die Zukunft. Sie können sich extrem gut anpassen, gedeihen in Salzwasser und sind wie Pflanzen in der Lage Kohlendioxid zu fixieren und in Zucker und Sauerstoff umzusetzen.

Ilka Axmann ist Professorin für Synthetische Mikrobiologie und trainiert Mikroalgen darauf, pflanzliche Aromen und Farbstoffe anzunehmen.

Prof. Dr. Ilka Axmann

0317 **online Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr: Psychologie der Internetnutzungsstörungen**
Mittwoch, 07. Mai · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Die Computerspielstörung wurde unlängst von der WHO als Verhaltenssucht in das internationale Klassifikationssystem von Erkrankungen aufgenommen.

Über (Online-) Spiele hinausgehend werden auch andere Internetapplikationen suchtartig genutzt, wie beispielsweise Online-Shoppingseiten, soziale Netzwerke und Online-Pornografie.

Im Vortrag werden die aktuellen diagnostischen Kriterien vorgestellt, theoretische Störungsmodelle zusammengefasst und der aktuelle Forschungsstand zu psychologischen und neurobiologischen Prozessen der onlinebezogenen Verhaltenssuchte skizziert. Abschließend werden Ansätze für Prävention und Therapie diskutiert.

Prof. Dr. Matthias Brand, Diplom in Psychologie 1999 an der Universität Koblenz-Landau, 2001 Promotion und 2005 Habilitation an der Universität Bielefeld.

Er ist Professor für Allgemeine Psychologie und Kognition an der Fakultät für Informatik der Universität Duisburg-Essen und Direktor des Erwin L. Hahn Institute for Magnetic Resonance Imaging in Essen. Zudem ist er wissenschaftlicher Leiter des Center for Behavioral Addiction Research (CeBAR) an der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen.

Prof. Dr. Matthias Brand

0318 online Der Zeitpächter. Einiges über Goethe und Italien.
Mittwoch, 14. Mai · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Mehrmals geriet Goethe auf seiner italienischen Reise in Situationen, in denen er glauben wollte, aus der eigenen Zeit gefallen und in der Antike oder in einer Art Nicht-Zeit gelandet zu sein.

Wir meinen, dieses Gefühl wiederzuerkennen. Doch so ist es nicht: Goethe hatte, noch dem 18. Jahrhundert gemäß, andere Vorstellungen von Zeit und Geschichte, als wir sie hegen – erkennbar etwa an seiner Beschreibung italienischer Gasthäuser, an der Schilderung seiner Ankunft auf Sizilien, an seinen Äußerungen über Palladio oder auch an seinen Versuchen, die „Urpflanze“ zu entdecken.

Thomas Steinfeld war Literarchef der FAZ und anschließend Leiter des Feuilleton der SZ. Von 2006-2018 lehrte er als Professor für Kulturwissenschaften an der Universität Luzern. Er hat u.a. zu Goethe, Italien und Marx viel beachtete Publikationen vorgelegt.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Casa di Goethe in Rom statt.

Thomas Steinfeld

DEUTSCHES ROTES KREUZ

Blutspendedienst: Termine 2025
DRK-Haus, Agnesstr. 5

31. Januar 2025,
28. Februar 2025,
28. März 2025,
25. April 2025,
30. Mai 2025,
27. Juni 2025,
25. Juli 2025,
29. August 2025,

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

DEUTSCHES ROTES KREUZ

0319 online Der jiddische Witz
Montag, 02. Juni · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Der jiddische Witz ist mehr als die Summe der Witze, mit denen Ostjuden über sich selbst lachten. Er ist Geist, „esprit“, ja schwarzer Humor angesichts einer absurden Luftmenschen-Existenz.

Der israelische Schriftsteller und Germanist Jakob Hessing erschließt kurzweilig das ironische Potential der jiddischen Sprache und erklärt, warum jiddischer Witz und jiddische Literatur aufblühten, als das Ostjudentum seiner Vernichtung entgegen ging.

Prof. Dr. Jakob Hessing wurde 1944 im Versteck bei einem polnischen Bauern geboren, wuchs in Berlin auf und emigrierte 1964 nach Israel.

Bis zu seiner Emeritierung 2012 war er Professor und Leiter der Germanistischen Abteilung an der Hebräischen Universität Jerusalem.

Durch Romane, Essays, Übersetzungen aus dem Hebräischen und Zeitungsbeiträge ist er einer größeren Leserschaft bekannt.

Prof. Dr. Jakob Hessing

Klima · Umwelt · Natur

0321 Mein Traumgarten - schön und ökologisch sinnvoll
Samstag, 26. April · 09.30 - 16.30 Uhr (inkl. 1 Std. Pause)
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 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.

Höchsteilnehmerzahl: 6

Corina Meyer

0322 Imkerei-Besichtigung
Dienstag, 25. März · 16.30 - 18.00 Uhr
Imkerei Keinhörster, Lohweg 159, 45665 Recklinghausen
1 Termin · 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 alle Interessierten und Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Jens Keinhörster

0323 BAT NIGHT - Auf den Spuren der Fledermäuse

Freitag, 09. Mai · 20.30 - 22.15 Uhr

**Treffpunkt: Regenrückhaltebecken am Silvertbach, Am Ehrenmal, Oer
1 Termin · 2 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 alle Interessierten und 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.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Nina Schneider

0324 Zauberteich und Zauberwald

Besuch in den Naturschutzgebieten Brinksknapp und Schwarzer Berg

Freitag, 04. April · 14.00 - 16.15 Uhr

**Treffpunkt: Wanderparkplatz am Haardgrenzweg, Oer-Erkenschwick
1 Termin · 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.

Der Laufweg beträgt ca. 6-8 km (nach Gruppenzusammensetzung flexibel planbar). Bitte denken Sie an festes Schuhwerk und ggf. eine Regenjacke. Für alle Interessierten und Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter. Hunde sind erlaubt, in beiden Naturschutzgebieten besteht aber Leinenpflicht.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Ulrich Kamp, NABU Ostvest

0325 Ein Weg in der Haard - und nah zusammen drei attraktive Ziele

Freitag, 21. März · 14.00 - 16.15 Uhr

**Treffpunkt: Wanderparkplatz Gaststätte Mutter Wehner, Haardstr. 196
1 Termin · 3 UStd. · gebührenfrei**

Zusammen mit **Ulrich Kamp** vom NABU Ostvest erkunden Sie die Natur um Mutter Wehner und besichtigen auf dem Weg drei Sehenswürdigkeiten, zu denen der Dozent Interessantes erzählen kann:

Ein Holzkreuz, einen Römerbrunnen, und schließlich St. Johannes. Mit ein wenig Glück erhaschen Sie auf dem Rundweg auch einen Blick auf den einen oder anderen Waldbewohner.

Für alle Interessierten und Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter, Hunde können mit. Festes Schuhwerk und ggf. eine Regenjacke sind zweckmäßig. Der

Laufweg beträgt ca. 5 km. Das Tempo richtet sich nach den Teilnehmenden.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Ulrich Kamp, NABU Ostvest

0326 **online Neue Heizung - Wärmepumpe und ihre Alternativen**

Montag, 03. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Ein Heizungstausch gewinnt mit Blick auf den Klimawandel, die neuen Richtlinien des Gebäudeenergiegesetzes und mögliche Förderungen zunehmend an Bedeutung. Der Vortrag erläutert technische Grundlagen von Wärmepumpentypen aber auch andere mögliche Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten. Außerdem werden die Themen Kosten und Förderungen besprochen.

Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.

Sämtliche Online-Vorträge der Verbraucherzentrale NRW sind zudem unter www.verbraucherzentrale.nrw/e-seminare zu finden. Der Online-Vortrag „Neue Heizung“ wird jeden ersten Montag im Monat angeboten.

Verbraucherzentrale NRW

0327 **online Sonnenstrom vom Balkon**

Dienstag, 11. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr

1 Termin · 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 Honigmund** in einem Online-Vortrag.

Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.

Sämtliche Online-Vorträge der Verbraucherzentrale NRW sind zudem unter www.verbraucherzentrale.nrw/e-seminare zu finden. Der Online-Vortrag „Sonnenstrom vom Balkon“ wird jeden zweiten Dienstag im Monat angeboten.

Verbraucherzentrale NRW

0328 **online Sonnenstrom vom Dach**

Donnerstag, 20. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr

1 Termin · 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. Der Energieberater Dirk Moberg erläutert 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.

Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.

Sämtliche Online-Vorträge der Verbraucherzentrale NRW sind zudem unter www.verbraucherzentrale.nrw/e-seminare zu finden. Der Online-Vortrag „Sonnenstrom vom Dach“ findet jeden dritten Donnerstag im Monat statt.

Verbraucherzentrale NRW

0329 online Energetisch sanieren - vom Keller bis zum Dach
Mittwoch, 12. März · 18.00 - 19.30 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Mit Blick auf die Energiepreise und die Klimakrise kommen viele Eigentümer:innen zu dem Schluss: Es ist Zeit für eine energetische Sanierung. Im Vortrag zeigt Energieberater Dr. Reinhard Loch, welche Maßnahmen für die energetische Modernisierung der eigenen Immobilie sinnvoll sind und gibt einen Überblick über Materialien, Bauteile und Systeme. Außerdem werden die Themen Kosten und Förderungen besprochen.

Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.

Sämtliche Online-Vorträge der Verbraucherzentrale NRW sind zudem unter www.verbraucherzentrale.nrw/e-seminare zu finden. Der Online-Vortrag „Energetisch Sanieren“ wird jeden zweiten Mittwoch im Monat angeboten.

Verbraucherzentrale NRW

Länderkunde · Region · Stadt

0341 Stadtextkursion: Oer per Rad
Samstag, 10. Mai · 10.00 - 12.15 Uhr
Treffpunkt: Heimatkundehaus, Haardstr. 32, Oer-Erkenschwick
1 Termin · 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 Dorf-Eingangskreuz, Hof Schürmann, Saatenzentrale, Trasse-Zechenbahn, Stadtgrenze Recklinghausen, Tögemann-Teich, Silvertbach-Wasserfall, Europahalde (Gang zum Gipfel), „Drei-Städte-Eck“, Stadtteil „Honermann-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: 25

Jürgen Meinders

0342 Stadtextkursion: Klein-Erkenschwick per Rad
Samstag, 07. Juni · 10.00 - 12.15 Uhr
Treffpunkt: Hünenplatz, Oer-Erkenschwick
1 Termin · 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.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Jürgen Meinders

Geschichte ganz nah: Wie wir in Oer-Erkenschwick lebten – Lebenswelten und Alltag im Wandel

In bisher vier Reihen von je vier Gesprächsrunden zur Stadtgeschichte ging es darum, prägende Themen der Geschichte unserer Stadt im 20. Jahrhunderts zu vertiefen. Dies wird nun in einer weiteren, fünften Reihe fortgesetzt: Wir fragen und erzählen uns, wie wir gelebt, gewohnt, gearbeitet und unsere Freizeit verbracht. Deshalb wird der Austausch von Erinnerungen an die eigene, erlebte Geschichte im Mittelpunkt stehen.

0343 Alltagsgeschichte(n): Der nahe Umkreis – Wohnen und Nachbarschaft
Donnerstag, 20. März · 17.00 - 18.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Bitte melden Sie sich an.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Michael Huhn

**0344 Alltagsgeschichte(n): Was auf den Tisch kam – Essen, Trinken
und Feiern**
Donnerstag, 27. März · 17.00 - 18.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Bitte melden Sie sich an.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Michael Huhn

0345 Alltagsgeschichte(n): Arbeitswelten – Vom Pütt bis zur Frauenarbeit
Donnerstag, 3. April · 17.00 - 18.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Bitte melden Sie sich an.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Michael Huhn

**0346 Alltagsgeschichte(n): Nicht nur Maloche – Wie die Erfindung der
Freizeit das Leben veränderte**
Donnerstag, 10. April · 17.00 - 18.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Bitte melden Sie sich an.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Michael Huhn

Länderkundlicher Vortrag

0347 Reisevortrag: Albanien - faszinierende Vielfalt
Mittwoch, 26. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Albanien hat sich in den in den vergangenen Jahren zu einem Geheimtipp für Reisende entwickelt, die Europa noch einmal ganz neu entdecken wollen. Hier findet man einen spannenden Architektur- und Kulturmix aus Tradition und Moderne, atemberaubend schöne Bergwelten, stille Seen, ruhige Strände, weitläufige Lagunenlandschaften und eine artenreiche Tier- und Pflanzenwelt.

Albanien - ein Land im Aufbruch, das sich zugleich vertraut und fremd anfühlt. Ein Land voller Überraschungen und abwechslungsreicher Gegensätze sowohl in landschaftlicher, als auch in kultureller Hinsicht.

Von all dem erzählt **Nils Lindenstraub** in seiner Reisereportage, die die Zuhörer*innen auf eine Rundreise durch Albanien mitnimmt - begleitet von zahlreichen Fotos und Filmen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Nils Lindenstraub

0351 Sicheres Fahren mit dem Pedelec für Senioren

Dienstag, 15. April · 15.00 - 17.15 Uhr

Paul-Gerhardt-Schule, Schulhof · 1 Termin · 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.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Martin Weinhold, Polizei Recklinghausen

0352 Das 1x1 der Geldanlage

Geldanlage in Zeiten gestiegener Zinsen und hoher Inflation

Dienstag, 13. Mai · 18.00 - 20.30 Uhr

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

Die Zinsen für Anleger befinden sich zwar auf gestiegenem Niveau, gleichzeitig ist die Inflationsrate aber erheblich gestiegen. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann seit Jahren nur geringe Renditen erwirtschaften und kann damit die Inflation nicht ausgleichen. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen.

Folgende Themen werden behandelt:

- Sparverhalten der Deutschen
- Möglichkeiten der Geldanlage
- Aktien, Anleihen und Investmentfonds als Anlagestrategie
- Risiken bei der Geldanlage
- Vermögenssicherung und -aufbau

Der NDAC Anlegerclub ist einer der größten Anlegergemeinschaften Deutschlands und vermittelt seit mehr als 25 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage. Ziel des NDAC ist es, die Bevölkerung in Sachen Geldanlage zu bilden. Es findet keine Anlageberatung statt.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Carsten Witt

0353 Mäuse für Ältere – Arbeiten neben der Rente

Montag, 17. März · 18.00 - 19.30 Uhr

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

Viele Menschen sind darauf angewiesen, ihr Alterseinkommen durch Zusatzjobs zu erhöhen. Viele wollen aber auch noch gern arbeiten, weil sie ihre Erfahrungen nicht brach liegen lassen wollen, und das nicht nur ehrenamtlich. Manche wollen auch noch einen Traum verwirklichen.

Der Verein „Mäuse für Ältere“ berät und unterstützt seit 10 Jahren Ältere bzw. Rentner*innen in Essen, Bochum und Dortmund bei der Suche nach Ideen und Jobs. Auf der Basis dieser Erfahrungen berichtet Wolfgang Nötzold als einer der Gründer des Vereins über Themen und Probleme, die sich dabei stellen wie z.B.:

- Darf ich neben der Rente dazuverdienen und wieviel?
- Wo kann ich mich beraten lassen?
- Welche Jobs gibt es? Wo und wie finde ich sie?
- Wie bewerbe ich mich?

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Wolfgang Nötzold

0354 Vortrag mit Kaffeetrinken: Testament, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung

Mittwoch, 12. März · 16.30 - 19.30 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)

VHS, Raum 8 · 1 Termin · 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.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Manfred Schunk und Sandra Stabenau

0355 Neue Bestattungskulturen: Führung über den Waldfriedhof

Dienstag, 06. 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 starkem Regen findet die Veranstaltung nicht statt und wird am 13.05.2025 nachgeholt.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Gerold Schmelter

0356 Demenz: Das Herz hört bis zum Schluss

Mittwoch, 26. März · 17.00 - 18.30 Uhr

Caritas, Ludwigstr. 7A, Oer-Erkenschwick

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Demenz ist ein Sammelbegriff für verschiedene Erkrankungen, die das Gehirn und die geistigen Fähigkeiten betreffen. Besonders im Alter kommt es durch demenzielle Erkrankungen wie Alzheimer zu einem fortschreitenden Verlust von Gedächtnis, Denkvermögen und Alltagskompetenzen. Betroffene und Angehörige stehen vor großen Herausforderungen, die das Leben grundlegend verändern können.

Mit diesem Vortrag möchten wir Sie über Informationen zum Thema Demenz informieren wie z. B.:

Was bedeutet Demenz?

Welche Formen gibt es?

Was sind die Kennzeichen einer Demenz?

Was bedeutet Kommunikation bei Demenz?

Wir möchten Ihnen Wege aufzeigen, mit der Erkrankung besser umzugehen: sei es als Betroffener oder Angehöriger.

In Kooperation mit dem Caritasverband Ostvest e.V.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Karina Janicki-Klima

0357 Einblick in die Pflegeversicherung

Mittwoch, 9. April · 17.00 - 18.30 Uhr

Caritas, Ludwigstr. 7A, Oer-Erkenschwick

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Was bedeutet Pflegebedürftigkeit? Wann, wo und wie stelle ich einen Antrag auf Pflegegrad, und wer ist dabei mein Ansprechpartner?

All die Fragen gehen jemanden durch den Kopf, wenn der eigene Alltag aufgrund einer Erkrankung, des Alters oder weiterer Gründe nicht mehr so funktioniert wie früher. Was im Alltag selbstverständlich ist, ist für die Betroffenen oft eine große Herausforderung.

Der Vortrag gibt eine Einführung zu den ersten Schritten im Falle einer Pflegebedürftigkeit. Die Vorgehensweise der Antragstellung und der Verlauf des Prozesses werden erklärt. Des Weiteren erfolgt ein Einblick in die Leistungen der Pflegeversicherung.

In Kooperation mit dem Caritasverband Ostvest e.V.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Anna Weißbrot

Familienbildung · Pädagogik

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.

0360 Offenes Angebot: Babytreff für Eltern & Babys im ersten Lebensjahr
Dienstag, 7. Januar · 10.30 - 12.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 22 Termine · 44 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

0361 Spiel- und Kontaktgruppe für Eltern & Babys im ersten Lebensjahr
Mittwoch, 5. Februar · 09.00 - 10.30 Uhr
VHS, Raum 1 · 15 Termine · 30 UStd. · 60,00 Euro

In der geschützten Atmosphäre dieser Gruppe finden Eltern und ihre Babys Zeit und Raum für Austausch, Gemeinsamkeit, Entspannung vom Alltag, Spaß sowie Spielanregungen.

Hier können Sie sich intensiv Zeit für sich und Ihr Kind nehmen, Bewegungs- und Fingerspiele kennenlernen, sich mit anderen Eltern zu allen Themen rund um die frühkindliche Entwicklung austauschen und nicht zuletzt neue Kontakte und Netzwerke zu anderen Familien knüpfen.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Diana Schweden

0362 Bewegungsspiele für Eltern und Kind
nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm A (PEKiP)
Geburtsmonate August - November 2024
Donnerstag, 6. Februar · 09.00 - 10.30 Uhr
VHS, Raum 1 · 13 Termine · 26 UStd. · 60,20 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 2024
Donnerstag, 6. Februar · 10.30 - 12.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 13 Termine · 26 UStd. · 60,20 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
Dienstag, 4. Februar · 08.45 - 10.15 Uhr
VHS, Raum 1 · 15 Termine · 30 UStd. · 60,00 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
Freitag, 7. Februar · 09.00 - 10.30 Uhr
VHS, Raum 1 · 15 Termine · 30 UStd. · 60,00 Euro**

siehe Kurs 0364

Höchsteilnehmerzahl: 10

Diana Schweden

**0366 Sport und Spiel für Eltern und Kind
Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren
Mittwoch, 5. Februar · 16.00 - 17.30 Uhr
Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle
15 Termine · 30 UStd. · 60,00 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.

Höchsteilnehmerzahl: 15 Erwachsene

Sabine Weichert

0367 Yoga für Eltern mit Kindern zwischen 1 und 3 Jahren

Donnerstag, 6. Februar · 15.00 - 16.30 Uhr

VHS, Raum 1 · 9 Termine · 18 UStd. · 60,60 Euro

Turnen wie die Tiere! Spielerisch führen wir in diesem Kurs unsere Kleinsten in die Welt des Yogas ein.

Yoga macht stark und beweglich, kann auch schon unseren Kleinsten helfen, Stress oder Überforderung abzubauen und einen guten Bezug zu sich selbst zu finden. Im Kurs erlernte Rituale können in den Familienalltag integriert werden und ein wertvolles Werkzeug sein, nach anstrengenden Tagen zur Ruhe zu kommen und sich gleichzeitig zu bewegen.

Jede Kurseinheit umfasst die 5 Elemente des Yogas mit Übungen, die auf unsere Kleinsten abgestimmt sind, und einen Freispiel-Teil, in dem Raum für Austausch unter den Eltern ist.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte (falls vorhanden), bequeme Kleidung.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christina Michl

0369 Sanfte Babymassage

Mittwoch, 7. Mai · 10.45 - 12.15 Uhr

VHS, Raum 1 · 5 Termine · 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.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christina Michl

0370 Musikzwerge für Eltern und Kinder von 1 bis 2 Jahre

Mittwoch, 5. Februar · 15.00 - 15.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Termine · 12 UStd. · 75,00 Euro

Bei den Musikzwerge werden Kinder ab dem Kleinkindalter mit ihren Eltern zum gemeinsamen Musizieren angeregt. Dies geschieht mit viel Spaß bei Fingerspielen, Knireitern, Tänzchen und dem Ausprobieren von ersten Instrumenten zu einfachen Liedern.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Wencke Ertmer

0371 Musikzwerge für Eltern und Kinder von 2 bis 4 Jahre

Mittwoch, 5. Februar · 16.00 - 16.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Termine · 12 UStd. · 75,00 Euro

siehe Kurs 0370

Höchsteilnehmerzahl: 12

Wencke Ertmer

0372 Stillvorbereitungskurs

Donnerstag, 13. März und 20. März · 17.30 - 19.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 2 Termine · 4 UStd. · 30,00 Euro

... und bald gehen zwei weitere Füße mit!

Mit der Geburt des Babys ändert sich vieles! In den ersten Wochen nach der Geburt liegt der Fokus darauf, den Bedürfnissen des kleinen Wunders nachzukommen.

In meinem Stillvorbereitungskurs bereite ich Dich von der ersten Minute nach der Geburt bis hin zur Beikosteinführung auf das Stillen deines Babys vor. Dabei liegt der Fokus ganz auf deinem Baby und dir.

Welche Bedürfnisse werden beim Stillen erfüllt?

Wie werde ich mein Baby das erste Mal an die Brust legen und stillen?

Wie beuge ich Problemen vor oder löse schwierige Situationen?

Wie erlebe ich meine Stillzeit selbstbewusst und selbstbestimmt?

Für all diese Fragen und auch deine eigenen habe ich eine Antwort! Ammenmärchen werden aufgeklärt und ich gebe dir Werkzeuge an die Hand, die dir in allen Situationen eine gute Stütze sein können.

Ich freue mich auf Dich/Euch!

Höchstteilnehmerzahl: 8

Miriam Adamczak

0373 Stillvorbereitungskurs

Donnerstag, 8. Mai und 15. Mai · 17.30 - 19.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 2 Termine · 4 UStd. · 30,00 Euro

siehe Kurs 0372

Für Schwangere & eine Begleitung (erm. Gebühr)

Höchstteilnehmerzahl: 5 Paare

Miriam Adamczak

0374 Workshop: Trageberatung

Donnerstag, 13. März · 09.00 - 12.00 Uhr
VHS, Raum 7 · 1 Termin · 4 UStd. · 19,00 Euro

Sie möchten Ihr Baby in einer Tragehilfe tragen, wissen aber noch nicht, welche die richtige für Sie ist? Sie haben eine Tragehilfe oder ein Tragetuch und benötigen Unterstützung?

In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Tragetücher und Tragehilfen kennen und erhalten Unterstützung bei der Auswahl der „richtigen“ Trage für Sie und Ihr Baby. Im Mittelpunkt stehen hierbei die Grundlagen zum Tragen: Was ist wirklich wichtig und warum? Vor- und Nachteile der unterschiedlichen Lösungen werden besprochen und einige Tragen stehen zum Ausprobieren bereit. Ergänzend erhalten Sie Informationen über die Geschichte des Tragens und erfahren, welche Vorteile der Einsatz von Tragehilfen und -tüchern für Eltern (und weitere Bezugspersonen) und Ihr Baby hat.

Eine Teilnahme während der Schwangerschaft ist empfehlenswert, aber auch später kann das Tragen noch begonnen werden. Sie können Ihr Baby mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Christina Michl

0375 Workshop: Hausmittel für Babys und Kleinkinder*

Donnerstag, 20. März · 18.30 - 20.30 Uhr
VHS, Raum 7 · 1 Termin · 2,7 UStd. · 12,00 Euro

Informationsveranstaltung für Eltern von Babys und Kleinkindern

Entdecke die Kraft der Natur für die Gesundheit deines Kindes! Möchtest du deinem Nachwuchs bei Erkältung, Bauchweh und anderen Beschwerden mit natürlichen und ausschließlich pflanzlichen Hausmitteln zur Seite stehen, aber bist dir unsicher wie?

Interessierst du dich für sanfte, effektive, pflanzliche Hausmittel, die speziell für Babys und Kleinkinder geeignet sind?

Dieser Workshop bietet dir eine Fülle an praktischen Ratschlägen, um Husten, Schnupfen, Fieber, Ohren- und Bauchschmerzen, wunden Po und Zahnungsschmerzen mit bewährten Hausmitteln, die meist im Haushalt zu finden sind, zu lindern.

Ich stelle bewährte Hausrezepte vor, gebe praktische Tipps zu deren Herstellung und zeige an einer Puppe Anwendung sowie einige wichtige Handgriffe, um Sicherheit zu geben.

*nach QEKK zertifiziert

Höchsteilnehmerzahl: 12

Christina Michl

0376 Workshop: Hausmittel für Babys und Kleinkinder*

Donnerstag, 8. Mai · 18.30 - 20.30 Uhr

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

siehe Kurs 0375

*nach QEKK zertifiziert

Höchsteilnehmerzahl: 12

Christina Michl

0377 Tiere des Waldes – von Fuchs bis Waldmistkäfer

Samstag, 3. Mai · 10.00 - 13.00 Uhr

Parkplatz an den Grillwiesen · 1 Termin · 4 UStd. · 15,00 Euro

Für Kinder ab 6 Jahren mit einer Begleitperson

Wer lebt denn da im Wald? Betreten Sie mit mir das Wohnzimmer der Waldtiere. Ob groß oder klein, acht oder sechs Beine, wir wollen bei einem Spaziergang durch die Haard die verschiedenen Lebensräume der Tiere des Waldes kennen lernen und unsere Spürnasen in Aktion treten lassen. Vielleicht finden wir so die Spur des einen oder anderen Waldbewohners oder den Bewohner sogar selbst. Das Augenmerk liegt bei diesem Angebot auf den „unscheinbaren“ Waldbewohnern.

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

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung (im Wald ist es oft kühler! Zwiebellook!), Insektenschutzspray, sicheres Schuhwerk, Verpflegung für kleinere Pausen, Lupe/Becherlupe

Höchsteilnehmerzahl: 10

Julia Mathwig

0378 Mit 5 Sinnen durch/in den Wald

Samstag, 17. Mai · 10.00 - 13.00 Uhr

Parkplatz an den Grillwiesen · 1 Termin · 4 UStd. · 20,00 Euro

Für Kinder ab 6 Jahren mit einer Begleitperson

Fühlen, riechen, schmecken, hören, sehen... die eigenen 5 Sinne im Wald testen, schärfen und bewusst wahrnehmen. Ein Waldspaziergang für Groß und Klein, auf dem wir an verschiedenen Stationen den Wald mit all unseren Sinnen wahrnehmen wollen. Mittels einfacher Materialien, die uns die Natur zur Verfügung stellt, lassen sich die Übungen auf einem Spaziergang in den Alltag übertragen. Die Natur vermittelt Ruhe und fördert sowohl Kreativität, als auch Achtsamkeit. Bei diesem Angebot geht es darum die Aufmerksamkeit auf die Umgebung zu richten, zu entspannen und Kindern die Möglichkeit zu geben, mit allen Sinnen die Natur zu erkunden.

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

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung (im Wald ist es oft kühler! Zwiebellook!), Insektenschutzspray, sicheres Schuhwerk, Verpflegung für kleinere Pausen, ein Badetuch/kleine Decke o.ä. zum Liegen/Sitzen, kleine Lupe, kleiner Spiegel.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Julia Mathwig

Das könnte Sie auch interessieren

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 beachten: 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.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Julia Mathwig

Für den Familienhund

0380 Workshop: Erste Hilfe am Hund - für Tierhalter*innen
Freitag, 14. März · 18.00 - 21.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 4 UStd. · 30,00 Euro

Plötzlich ist es passiert! Die Pfote blutet. Die Wespe hat zugestochen. Dein Hund fühlt sich viel zu warm an. Dein Hund ist in einen Unfall verwickelt.

Du willst bis zum Eintreffen beim Tierarzt etwas tun, aber du bist ratlos?

Du wünschst dir für dich und deinen Vierbeiner mehr Sicherheit und die bestmögliche Vorbereitung für solche Fälle?

Dann buche den Erste-Hilfe-Kurs für Tierhalter*innen! Damit du vorbereitet bist und die bestmögliche Unterstützung lieferst.

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Stefanie Peis

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.

0385 50+ Frauen Treff
Donnerstag, 13. Februar, 13. März, 15. Mai
und 05. Juni · 19.00 - 21.30 Uhr
VHS, Raum 6 · 4 Termine · 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!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Rita Arnold

MOBBING

“Vom Mobbingopfer zum Helden“ – Wege aus der Opferrolle

In dieser Workshop-Reihe hören Sie die bewegende Geschichte unserer Dozentin, die nach langanhaltenden Mobbing-Erfahrungen an Depression erkrankte und sich nach ihrer Genesung zur psychologischen Beraterin (Personal Coach) ausbilden ließ, um Betroffene von Mobbing und Depression zu unterstützen und ihr Umfeld zu sensibilisieren.

Lassen Sie sich inspirieren und lernen Sie, wie Sie sich aus der Opferrolle befreien und Ihre innere Stärke zurückgewinnen können. Ziel ist es, Betroffene zu ermutigen, neue Wege zu gehen und sich selbstbewusst zu behaupten. Auch Angehörige sind eingeladen, um ein tieferes Verständnis für die Auswirkungen von Mobbing und Depression zu erhalten.

Die Workshops dieser Reihe bieten einen intensiven Einblick in die emotionale Bewältigung von Mobbing-Erfahrungen und vermitteln konkrete Impulse für einen positiven Wandel. Begleitet wird dies durch persönliche Erfahrungen und hilfreiche Strategien zur Stärkung der eigenen Resilienz.

Die Workshop-Reihe behandelt an drei Terminen die Themen Mobbing, Depression und Heldenreise. Sie können sich für einen einzelnen Vortrag oder auch für die ganze Reihe anmelden.

Im Anschluss an jeden Workshop haben Sie die Möglichkeit, sich in Gesprächsrunden auszutauschen und Fragen zu klären. Auch für Einzelgespräche ist Zeit.

**0386 MOBBING - Die Opferrolle zu verlassen, ist ein Zeichen von Stärke
Wie überwinde ich Mobbing und was braucht es, um Mobbing
die Kraft zu nehmen?**

*Donnerstag, 13. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr
VHS, Raum 9 · 1 Termin · 2 UStd. · 10,00 Euro*

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 16

Stefanie Zitzkat

**0387 Wege raus aus der Depression
Wie ich zurück ins Leben gefunden habe**
*Donnerstag, 20. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr
VHS, Raum 9 · 1 Termin · 2 UStd. · 10,00 Euro*

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 16

Stefanie Zitzkat

**0388 Ihre Heldenreise startet JETZT!
„Veränderung ist am Anfang schwer, in der Mitte chaotisch und
am Ende wunderschön.“**
*Donnerstag, 27. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr
VHS, Raum 9 · 1 Termin · 2 UStd. · 10,00 Euro*

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 16

Stefanie Zitzkat

Die Persönlichkeit stärken

0389 Selbstliebe
*Donnerstag, 3. April · 18.00 - 19.30 Uhr
VHS, Raum 9 · 1 Termin · 2 UStd. · 10,00 Euro*

Ein Vortrag, der helfen kann, sich selbst die beste Freundin zu werden.

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 16

Stefanie Zitzkat

0390 Dein inneres Kind**Donnerstag, 10. April · 18.00 - 19.30 Uhr****VHS, Raum 9 · 1 Termin · 2 UStd. · 10,00 Euro**

Das aus der Psychologie stammende Modell "Inneres Kind" geht davon aus, dass bestimmte Erfahrungen in der Kindheit Verhaltensweisen, Erleben, Denken und Fühlen im Erwachsenenalter beeinflussen. Gehen wir an diesem Abend gemeinsam auf Erkundungstour mit und zu unserem inneren Kind.

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.*Höchstteilnehmerzahl: 16**Stefanie Zitzkat***0391 „Was das Leben leichter macht!“ – Glücksstrategien und humorvolle Problem-Löser für den Alltag aus Psychologie, Philosophie und Glücksforschung****Dienstag, 20. Mai · 19.00 - 21.15 Uhr****VHS, Raum 9 · 1 Termin · 3 UStd. · 15,00 Euro (keine Ermäßigung)**

Was das Leben lebenswerter macht, weiß die Glücksforschung. Einerseits sind es äußere Faktoren wie z.B. Geld und Wohnumfeld, die uns zufriedener machen. Andererseits bestimmen unsere subjektiven Empfindungen und Lebensstrategien über das eigene Wohlempfinden. Einsichten von „Glücksbringern“ und „Problem-Lösern“ wie Buddha, Fromm („Haben oder Sein“), Watzlawick („Anleitung zum Unglücklichsein“) und Schmid („Glück...“) zeigen, wie man mit Schwierigkeiten gelassen umgeht und zum Glück findet. Eine Mischung aus humorvollen Video-Spots und kurzweiligen Info-Blöcken zeigt, wie das geht!

Dr. Torsten Reters ist Soziologe und Autor des informativen Ratgebers „Was die Seele selig macht!“ (Bochum/Freiburg 2022).

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.*Höchstteilnehmerzahl: 15**Dr. Torsten Reters***0392 Glückskurs: „So geht glücklich!“****Samstag, 22. Februar und Sonntag, 23. Februar · 10.30 - 16.15 Uhr****VHS, Raum 3 · 2 Termine · 13 UStd. · 64,10 Euro (keine Ermäßigung)**

Glück ist kein Zufall, Glück kann man lernen!

Wir haben täglich viele Möglichkeiten, uns zu ärgern, uns über Dinge aufzuregen oder genervt zu sein, aber auch trotz widriger Umstände gelassen, zufrieden, ja glücklich zu sein. Wir können lernen, positiven Einfluss auf unsere Gefühle nehmen, denn dieser Einfluss ist größer als wir denken.

In diesem Wochenend-Workshop werden wichtige Erkenntnisse aus der Gehirn-, Verhaltens- und Glücksforschung leicht verständlich auf den Punkt gebracht. Sie erfahren, welche Macht Sie über Ihre Gefühle und damit auch über Ihre Gesundheit sowie Ihr Wohlbefinden haben und weshalb auch unsere negativen Gefühle genauso wichtig sind wie die positiven!

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

Bitte eigene Verpflegung mitbringen! Bitte melden Sie sich an.*Höchstteilnehmerzahl: 12**Christiane Gruska*

0393 Mentales Selbstcoaching mit 30-Sekunden-Entspannungstechnik
Samstag, 22. März · 10.00 - 17.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 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!

Bitte melden Sie sich an.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Markus A. Wollschläger

0394 Eine große Erleichterung wird Sie erfassen!
Eine positive Bewegung ist immer stärker als ein negativer
Gedanke!

Freitag, 14. März · 18.00 - 20.15 Uhr

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

Grübeln, innere Unruhe, Spannungsschmerzen, Ängste und andere Stress-Folgen lösen sich ab einem bestimmten Punkt nicht mehr von allein. Dann müssen sie gestoppt werden! Weil sie sonst weiter wuchern und Lebensfreude verbrennen.

Aber wie können wir belastende Gefühle und Gedanken in den Griff bekommen? Wegdenken allein funktioniert nicht. Ignorieren auch nicht. Beides ist hirntechnisch nicht möglich.

Aber wir verfügen tatsächlich über „Bewegungs-Schalter“, mit denen wir sofort aktiv „runterkommen“ und alles Negative beruhigen können. Dann wird das Leben leichter - und vieles wieder möglich!

Diese fünf Inneren Schalter werden Sie an diesem Abend kennenlernen.

Peter Bergholz ist Diplompsychologe und seit 44 Jahren engagiert als Psychotherapeut und Coach unterwegs. Er war 14 Jahre Leiter einer großen ev. Erziehungs- und Lebensberatungsstelle bei Hamburg, hat sich dann selbstständig gemacht und auf Basis seiner langjährigen Praxis-Erfahrungen die Rossini-Kohärenz-Methode entwickelt, einen Selbsthilfansatz für chronisch belastete Menschen. Er wurde in ca. 2000 Vorträgen und Seminaren erprobt und verändert, v.a. in Behörden, Kliniken und VHS, und liegt jetzt als ein Format vor, das in jede Alltagssituation passt.

Die lange Entwicklungsgeschichte hat Peter Bergholz in drei Büchern beschrieben: „Dein Bauch ist klüger als du“ (zusammen mit Gerda Boyesen - Kreuz-Verlag 2008), „Die Rossini-Methode“ (Trias 2009) und „Dynamische Entspannung“ (GU 2012).

Peter Bergholz lebt seit einigen Jahren in Norddeutschland und hat eine Psychologische Praxis in Bremervörde.

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Dipl. Psych. Peter Bergholz

0395 Wecke Deinen Glücksnerv! Mehr brauchst Du nicht.

Die Inneren Schalter helfen sofort.

Samstag, 15. März · 10.00 - 16.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Termin · 8 UStd. · 49,80 Euro

Haben Sie mit Grübeln, Schlafstörungen, Schmerzen, Ängsten, negativen Gedanken zu tun? Und haben Sie eine Sehnsucht nach innerer Harmonie und nach dem Gefühl, „auf dem richtigen Weg „zu sein“?

Dann sollten Sie Ihren „Ventralen Vagus“ wecken. Er wird mittlerweile auch als „Glücksnerv“ oder „Selbstheilungsnerv“ bezeichnet. Dieser Teil des Nervensystems ist, vereinfacht ausgedrückt, für die positiven Seiten des Lebens zuständig: für Regeneration, Resilienz, Heilungsprozesse, Potentialentfaltung u.a..

Die „magische“ Wirkung des „Ventralen Vagus“ wurde tatsächlich erst vor wenigen Jahren von dem US-Neuroforscher S. Porges erkannt (Polyvagaltheorie). Seine bahnbrechende Entdeckung ist von größter Bedeutung. Denn jetzt wissen wir genau, wo wir direkt ansetzen können, wenn wir etwas im Leben positiv verändern wollen oder müssen. Keine Umwege mehr, keine Sackgassen!

In diesem Seminar können Sie fünf einfache Bewegungen kennenlernen oder vertiefen, die wie innere Schalter wirken. Sofort, bei jeder und jedem. Sie holen auch in schwierigen Zeiten den Glücksnerv ins Leben zurück.

Freuen Sie sich auf das Einüben der einfachen Schalterbewegungen mit stimmungsvoller Musik!

Peter Bergholz ist Diplompsychologe und seit 44 Jahren engagiert als Psychotherapeut und Coach unterwegs. Er war 14 Jahre Leiter einer großen ev. Erziehungs- und Lebensberatungsstelle bei Hamburg, hat sich dann selbstständig gemacht und auf Basis seiner langjährigen Praxis-Erfahrungen die Rossini-Kohärenz-Methode entwickelt, einen Selbsthilfeansatz für chronisch belastete Menschen. Er wurde in ca. 2000 Vorträgen und Seminaren erprobt und verändert, v.a. in Behörden, Kliniken und VHS, und liegt jetzt als ein Format vor, das in jede Alltagssituation passt.

Die lange Entwicklungsgeschichte hat Peter Bergholz in drei Büchern beschrieben: „Dein Bauch ist klüger als du“ (zusammen mit Gerda Boyesen - Kreuz-Verlag 2008), „Die Rossini-Methode“ (Trias 2009) und „Dynamische Entspannung“ (GU 2012).

Peter Bergholz lebt seit einigen Jahren in Norddeutschland und hat eine Psychologische Praxis in Bremervörde.

Bitte melden Sie sich an. Bitte eigene Verpflegung mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dipl. Psych. Peter Bergholz

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

Bereits seit 2006 fördert das Land Nordrhein-Westfalen die Teilnahme an beruflicher Weiterbildung. Der bisherige Bildungsscheck muss zwar zum 30.

Juni 2024 aus förderrechtlichen Gründen eingestellt werden. Das Land wird aber auch weiterhin eine flexible Unterstützung für berufliche Weiterbildungen anbieten. Die neue Förderung aus dem Europäischen Sozialfonds soll voraussichtlich ab Winter 2024/2025 zur Verfügung stehen.

Informationen finden Sie auf der Seite der Landesregierung: www.mags.nrw

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 Einstieg Laptop: Allgemeine Grundlagen

Montag, 2. Juni, Dienstag, 3. Juni

und Mittwoch, 4. Juni · 09.00 - 12.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 3 Termine · 12 UStd. · 39,00 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!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0402 Einstieg Microsoft Office: Word/Excel/PowerPoint

Donnerstag, 15. Mai und Freitag, 16. Mai · 09.00 - 12.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 2 Termine · 8 UStd. · 27,00 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!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0403 Digitale Sicherheit im E-Mail-Verkehr

Mittwoch, 19. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr

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

In der heutigen digitalen Welt ist die Sicherheit im E-Mail-Verkehr von entscheidender Bedeutung. Dieser Kurs bietet eine umfassende Einführung in die Grundlagen der digitalen Sicherheit und zeigt praxisorientierte Fallbeispiele, um das Gelernte direkt anzuwenden.

Kursinhalte:

- Grundlagen der digitalen Sicherheit: Erfahren Sie, warum E-Mail-Sicherheit wichtig ist und welche grundlegenden Prinzipien dabei eine Rolle spielen.
- Häufige Bedrohungen: Lernen Sie die häufigsten Bedrohungen kennen, wie Phishing, Malware und Spam, und wie Sie sich davor schützen können.
- Sichere E-Mail-Kommunikation: Tipps und Tricks für die sichere Nutzung von E-Mail-Diensten, einschließlich der Erstellung sicherer Passwörter und der Nutzung von Zwei-Faktor-Authentifizierung.
- Praktische Übungen: Arbeiten Sie an praxisorientierten Fallbeispielen, um Ihr Wissen zu vertiefen und Sicherheitstechniken direkt anzuwenden.

Zielgruppe: Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre E-Mail-Sicherheit verbessern möchten, unabhängig von ihrem Vorwissen. Besonders geeignet für berufliche Anwender, Studierende, Senioren und alle, die privat sicherer im Internet unterwegs sein möchten.

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!

Bitte melden Sie sich an!

Höchstteilnehmerzahl: 20

Fabian Weikert

0404 Einführung in die Datenbankentwicklung
Samstag, 21. Juni · 10.00 - 16.00 Uhr (inkl. 30 min. Pause)
VHS, Raum 7 · 3 Termine · 22 UStd. · 80,00 Euro

Dieser dreitägige Intensivkurs führt Sie in die Welt der Datenbankentwicklung mit Microsoft Access ein. Sie lernen die Grundlagen der Datenbanklogik kennen und setzen Ihr Wissen direkt in die Praxis um, indem Sie eine funktionierende Kontaktdatenbank erstellen.

Nach Abschluss dieses Kurses werden Sie:

- Die Grundprinzipien der Datenbanklogik verstehen.
- Sicher mit der Microsoft Access-Benutzeroberfläche umgehen können.
- Eine strukturierte Datenbank entwerfen und erstellen können.
- Abfragen, Formulare und Berichte für effizientes Datenmanagement nutzen.
- Eine vollständige Kontaktdatenbank entwickelt haben.

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: 15

Tatyana Sarasa

0405 **online Erstellen Sie Ihre eigene Website mit Tilda**
Ein Praxiskurs für Einsteiger
Mittwoch, 14. Mai · 18.00 - 20.15 Uhr
4 Termine · 12 UStd. · 53,00 Euro (keine Ermäßigung)
Zoom-Veranstaltung

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie mit dem benutzerfreundlichen Website-Baukasten Tilda Ihre eigene professionelle Website erstellen können - ganz ohne Programmierkenntnisse!

In vier Terminen führen wir Sie Schritt für Schritt durch den Prozess der Websiteerstellung. Sie lernen die Grundlagen des Designs, wie Sie Inhalte effektiv präsentieren und Ihre Site für mobile Geräte optimieren.

Als konkretes Projekt erstellen wir gemeinsam eine Website für einen fiktiven Sportverein. So können Sie das Gelernte direkt in die Praxis umsetzen.

Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an. Die Zugangsdaten werden Ihnen in Form eines Links vor der Veranstaltung zugesendet

Höchstteilnehmerzahl: 15

Tatyana Sarasa

0406 Erstellung von Chatbots
Samstag, 14. Juni · 10.00 - 15.45 Uhr (inkl. 30 Minuten Pause)
VHS, Raum 7 · 1 Termin · 7 UStd. · 27,50 Euro

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Chatbots! In diesem Kurs erstellen Sie ohne Programmierkenntnisse Ihren eigenen Telegram-Bot. Lernen Sie Grundlagen, planen Sie Funktionen und setzen Sie Ideen mit visuellen Tools um. Vom Konzept bis zur Umsetzung begleiten wir Sie Schritt für Schritt. Am Ende präsentieren Sie stolz Ihren funktionierenden Bot. Ideal für Neugierige und Kreative, die moderne Technologie spielerisch erkunden möchten

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: 15

Tatyana Sarasa

0407 online ChatGPT - Grundlagen

Dienstag, 15. April · 18.00 - 19.30 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Zoom-Veranstaltung

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der künstlichen Intelligenz! In diesem unterhaltsamen 90-minütigen Einführungswebinar lernen Sie ChatGPT, Claude und ähnliche KI-Tools kennen. Ohne Vorkenntnisse entdecken Sie, wie diese digitalen Assistenten Ihren Alltag bereichern können.

Was erwartet Sie?

- Spannende Live-Demos: Erleben Sie KI in Aktion
- Praktische Anwendungsbeispiele für Beruf und Freizeit
- Interaktive Übungen: Testen Sie selbst die Fähigkeiten der KI
- Diskussion über Chancen und Herausforderungen
- Tipps für den verantwortungsvollen Umgang mit KI-Tools

Nach diesem Webinar wissen Sie, wie Sie ChatGPT & Co. für sich nutzen können – vom kreativen Schreiben bis zur Problemlösung. Lassen Sie sich überraschen, wie vielseitig und nützlich diese neuen Technologien sein können!

Zielgruppe: Alle Interessierte ohne Vorkenntnisse

Voraussetzungen: Keine, nur Neugierde und Offenheit für Neues!

Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an. Die Zugangsdaten werden Ihnen in Form eines Links vor der Veranstaltung zugesendet.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Tatyana Sarasa

0408 online Canva-Workshop: Entdecke die Welt der Kreativität

Montag, 10. März · 17.30 - 20.30 Uhr

1 Termin · 4 UStd. · 35,00 Euro (keine Ermäßigung)

Zoom-Veranstaltung

Entdecken Sie die Welt der Kreativität mit dem interaktiven Canva Workshop. Lernen Sie die Grundlagen dieses benutzerfreundlichen Bildbearbeitungsprogramms kennen, von der Erstellung eines Kontos bis zur Gestaltung professioneller Designs ohne Vorkenntnisse. Erfahren Sie wichtige Designprinzipien und setzen Sie diese direkt in die Tat um, indem Sie verschiedene Projekte erstellen, darunter Social-Media-Grafiken und Präsentationen. Unterschiede zwischen der Premium- und Gratis-Version werden erklärt, ebenso wie wertvolle Tipps und Tricks, um Ihre Designs zu verbessern.

Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an. Die Zugangsdaten werden Ihnen in Form eines Links vor der Veranstaltung zugesendet.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Robin Weniger

0411 Was ein Smartphone alles kann (nur Android)

Montag, 3. Februar und Dienstag, 4. Februar · 09.00 - 12.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 2 Termine · 8 UStd. · 29,40 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

0412 Was ein Smartphone alles kann (nur Android)

Dienstag, 3. Juni und Mittwoch, 4. Juni · 12.15 - 15.15 Uhr

VHS, Raum 7 · 2 Termine · 8 UStd. · 29,40 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

0413 Online CapCut – Videoverarbeitung auf dem Telefon

Donnerstag, 5. Juni · 18.00 - 19.30 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · 18,00 Euro (keine Ermäßigung)

Zoom-Veranstaltung

Entdecken Sie die Welt der Videobearbeitung mit unserem CapCut-Einführungskurs! In dieser kompakten Schulung lernen Sie, wie Sie beeindruckende Videos mit diesem beliebten Tool erstellen. Von der Installation bis zum finalen Export begleiten wir Sie Schritt für Schritt. Egal ob für Social Media oder persönliche Projekte - nach diesem Kurs werden Sie CapCut wie ein Profi beherrschen. Ideal für Anfänger.

Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an. Die Zugangsdaten werden Ihnen in Form eines Links vor der Veranstaltung zugesendet.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Tatyana Sarasa

Organisation · Selbstmanagement

0414 Persönlichkeit entfalten – Selbstbewusst handeln im Alltag und Beruf

Samstag, 22. März · 10.00 - 15.00 Uhr (inkl. 30 Minuten Pause)

VHS, Raum 7 · 1 Termin · 6 UStd. · 48,90 Euro

Oft passen Kommunikationsstrategien und Verhaltensweisen nicht zur eigenen Persönlichkeit. Ob privat, als Mitarbeiter*in oder als Führungskraft - wer seine Verhaltensweisen kennt, kann authentischer handeln und somit erfolgreicher sein. Mit Hilfe des persolog® Quick-Check Kurzfragebogens erkunden Sie einige Ihrer Verhaltensmuster und gewinnen ein besseres Verständnis für Ihre Stärken und Herausforderungen.

In praktischen Übungen erwerben Sie wertvolle Fähigkeiten, um verschiedene Verhaltensweisen gezielt zu erkennen und bewusster darauf zu reagieren - sei es im Beruf, in schwierigen Gesprächen oder im privaten Umfeld. Diese können Sie sofort im Alltag anwenden, um Ihre individuellen Stärken noch gezielter einzusetzen und zukünftigen Herausforderungen mit mehr Klarheit und Selbstvertrauen zu begegnen.

Hinweis: Die Kosten für den persolog® Quick-Check Kurzfragebogen

(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 Singleleiterin **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.

Höchstteilnehmerzahl: 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.

Höchstteilnehmerzahl: 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.**

Höchsteilnehmerzahl: 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.

Höchsteilnehmerzahl: 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.

Höchsteilnehmerzahl: 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 portraituren 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

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!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Sandra Pliska

0602 Fit Mix für Frauen

Mittwoch, 12. Februar · 10.00 - 11.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Termine · 16 UStd. · 38,20 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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Sandra Pliska

0603 Ganzkörper Workout - intensiv

Donnerstag, 6. Februar · 17.30 - 19.00 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 13 Termine · 26 UStd. · 52,40 Euro

Herz-Kreislauftraining und Ganzkörperstraffung aus eigener Kraft! Nach der Warmup-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

Höchsteilnehmerzahl: 20

Martina Perenz

0604 Fit und Relax

Montag, 3. Februar · 19.00 - 20.30 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 16 Termine · 32 UStd. · 63,80 Euro

Beiflotter 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. Jede und 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, 6. Februar · 19.00 - 20.30 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 15 Termine · 30 UStd. · 60,00 Euro

siehe Kurs 0604

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

Höchsteilnehmerzahl: 20

Tanja Forck

W 0611 Pilates A

Dienstag, 4. Februar · 15.30 - 16.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 14 Termine · 23 UStd. · 60,50 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.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

W 0612 Pilates B

Dienstag, 4. Februar · 16.45 - 18.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 14 Termine · 23 UStd. · 60,50 Euro

siehe Kurs 0611

Für alle Altersgruppen

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

W 0613 Pilates C

Dienstag, 4. Februar · 18.00 - 19.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 14 Termine · 23 UStd. · 60,50 Euro

siehe Kurs 0611

Für alle Altersgruppen

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

W 0614 Pilates D

Dienstag, 4. Februar · 19.15 - 20.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 14 Termine · 23 UStd. · 60,50 Euro

siehe Kurs 0611

Für alle Altersgruppen

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

0621 Stand-up-Paddling Anfängerkurs

Sonntag, 11. Mai · 13.00 - 15.00 Uhr

Zum Dülmener See 51, 45721 Haltern am See, Parkplatz

1 Termin · 2,7 UStd. · 44,00 Euro

In einem 2-stündigen Programm bekommen die Teilnehmenden in einem abwechslungsreichen Programm die Grundzüge des Stand-up-Paddlings vermittelt. Der Fokus liegt auf den Themenpunkten Sicherheit und Grundtechniken. Wir starten mit einer theoretischen Einweisung am Strand, bevor es in die Praxis ab auf den See geht. Wir gehen Schritt für Schritt vor.

Der Dülmener See bietet aufgrund seiner geringen Wassertiefe - fast überall kann man stehen - ideale Bedingungen für die ersten Schritte auf dem Board. Zum Ende des Kurses bleibt immer noch genügend Freiraum, eigenständig zu paddeln und verschiedene Boardmodelle auszutesten oder sich einfach entspannt treiben zu lassen.

Der Kurs ist für alle geeignet, die die ersten Schritte auf einem SUP-Board wagen möchten. Wir haben für jeden das passende Board und nehmen uns genug Zeit für dich.

Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses erhalten die Teilnehmenden eine GSUPA-Lizenz. Damit kann man sich auch im Urlaub Boards ausleihen.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Bernd Gövert

0622 Stand-up-Paddling Anfängerkurs

Samstag, 24. Mai · 13.00 - 15.00 Uhr

Zum Dülmener See 51, 45721 Haltern am See, Parkplatz

1 Termin · 2,7 UStd. · 44,00 Euro

siehe Kurs 0621

Höchstteilnehmerzahl: 15

Bernd Gövert

0623 Stand-up-Paddling Anfängerkurs

Sonntag, 15. Juni · 13.00 - 15.00 Uhr

Zum Dülmener See 51, 45721 Haltern am See, Parkplatz

1 Termin · 2,7 UStd. · 44,00 Euro

siehe Kurs 0621

Höchstteilnehmerzahl: 15

Bernd Gövert

0624 Stand-up-Paddling – Lippetour

Samstag, 17. Mai · 18.00 - 21.00 Uhr

Treffpunkt: Flaesheim, Stiftsplatz

1 Termin · 4 UStd. · 59,00 Euro

Ihr habt bereits erste SUP-Erfahrung oder traut es euch einfach zu. Für dieses Abenteuer müsst ihr kein Profi sein. Wir treffen uns in Flaesheim auf dem Stiftsplatz. Mit unserem Shuttleservice fahren wir euch nach Ahsen. Auf unseren Stand-up-Paddle-Boards starten wir dort nach einer kurzen Sicherheitseinweisung unsere Lippetour. Wir tauchen in einen der schönsten Streckenabschnitte der Lippe in unserer Region ein. Fernab von Lärm und Trubel könnt ihr die vielseitige Landschaft und die hiesige Flora und Fauna bewundern. Der Fokus liegt auf dem Erleben der wunderschönen Natur. Nach gut 2 Stunden erreichen wir unseren Ausstieg in Flaesheim die Lippefähre Maifisch. Die Autos sind nicht weit entfernt. Wir sprechen mit dieser Tour all diejenigen an, die gerne in der Natur unterwegs sind, Entspannung und einfach mal eine Pause vom Alltag suchen.

Bitte wasserfestes Schuhwerk, Sonnenschutz und ein Getränk nicht vergessen.

Preise inkl. Shuttle und Board – keine Extrakosten.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Bernd Gövert

0625 Stand-up-Paddling – Lippetour

Samstag, 7. Juni · 18.00 - 21.00 Uhr

Treffpunkt: Flaesheim, Stiftsplatz

1 Termin · 4 UStd. · 59,00 Euro

siehe Kurs 0624

Höchstteilnehmerzahl: 15

Bernd Gövert

0626 Alpaka-Wanderung

Freitag, 9. Mai · 16.30 - 18.45 Uhr

Hof Fischer, Sinsener Str. 42, 45739 Oer-Erkenschwick

1 Termin · 3 UStd. · 43,00 Euro

Wandern mit Alpakas - raus aus dem Alltagsstress! In entspannter Atmosphäre und im Alpakatempo wollen wir gemeinsam mit den ruhigen und friedlichen Fellnasen den Alltag hinter uns lassen und eine wertvolle (Aus-) Zeit gewinnen!

Nach einer kurzen Einführung in die Welt der Alpakas bei uns am Hof geht es über die angrenzenden Felder rein in die wunderschöne Waldlandschaft der südlichen Haard.

Nach ca. drei Vierteln der Strecke machen wir eine kurze Rast, bei der die Teilnehmer*innen die Gelegenheit haben, sich auszutauschen und eine selbst mitgebrachte Brotzeit zu sich zu nehmen.

Für Getränke sorgen wir.

Ganz wichtig: Bitte festes Schuhwerk tragen und sich dem Wetter entsprechend kleiden bzw. Sonnencreme nicht vergessen.

Begleitpersonen können leider kein Alpaka führen!

Die Tour ist nicht mit einem Kinderwagen zu bewerkstelligen. Hunde können nicht mitgenommen werden.

Parken können Sie bei uns auf dem Hof. Sie können gerne bis unten zum Tennentor durchfahren.

Wir freuen uns auf Sie! Tatjana Mlinar und Ludger Fischer

Höchsteilnehmerzahl: 14

Tatjana Mlinar

0627 Alpaka-Wanderung

Freitag, 23. Mai · 16.30 - 18.45 Uhr

Hof Fischer, Sinsener Str. 42, 45739 Oer-Erkenschwick

1 Termin · 3 UStd. · 43,00 Euro

siehe Kurs 0626

Höchsteilnehmerzahl: 14

Tatjana Mlinar

Tanzen

W 0631 Orientalischer Tanz

Montag, 3. Februar · 18.45 - 19.45 Uhr

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

0632 TOP - Tanzen ohne Partner in Reihen und Linien

Mittwoch, 5. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 13 Termine · 26 UStd. · 52,40 Euro

Wir tanzen ohne Partner / ohne Partnerin den „Modern Linedance“. Wir erlernen festgelegte Tanzschritte, die dann zu einer Choreographie zusammengefasst werden. Alle Tänzer*innen tanzen synchron.

Kein Zumba! - Kein Countrystyle!

Die einzelnen Tanzschritte werden langsam gemeinsam eingeübt und mit viel Spaß bei flotter Partymusik wiederholt.

Linedance macht Spaß

UND

- schafft eine hohe Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit,
- regt die Gehirnzellen zu neuen Verknüpfungen an,
- fördert die Durchblutung und die Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf;
- macht Gelenke, Muskeln und Sehnen beweglich,
- gibt ein positives Lebensgefühl und stärkt das Selbstbewusstsein.

Neugierig geworden? Interesse geweckt? Dann tanzen wir los!

Bitte mitbringen: flache Schuhe mit glatter Sohle und Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 16

Karin Marquardt

0633 Hip-Hop und Contemporary für Erwachsene

Montag, 3. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr

Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 14 Termine · 28 UStd. · 67,40 Euro

Sie wollten schon immer verschiedene Tanzstile ausprobieren und sich mit Ihren Körperbewegungen ausdrücken? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Sie tanzen ohne Partner*in in der Gruppe!

Sie erlernen die grundlegenden Schritte und leicht erlernbare Choreografien aus dem Hip-Hop sowie Contemporary – passend zu aktueller und cooler Musik. Das Tanztraining wird ergänzt durch Dehn- und Fitnessübungen, sodass Sie Ihren Körper rundum trainieren.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, die nicht einengt, Turnschuhe mit heller Sohle, Isomatte und Getränk.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Solomia Sasse

0634 tanZen. Körper-Energie-Arbeit

Sonntag, 23. Februar · 14.00 - 17.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Termin · 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 den Ballettakademien der Teatro di San Carlo di Napoli, der Wiener Staatsoper und 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“.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Stopper-Socken

Höchstteilnehmerzahl: 12

Antonio Rusciano

Entspannung · Stressbewältigung

0640 Yoga am Morgen

Montag, 3. Februar · 10.15 - 11.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 14 Termine · 28 UStd. · 67,40 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*

0641 Yoga am Nachmittag A

Donnerstag, 6. Februar · 15.15 - 16.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Termine · 24 UStd. · 58,20 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: 10 *Bärbel Löhr*

0642 Yoga am Nachmittag B

Donnerstag, 6. Februar · 17.00 - 18.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Termine · 24 UStd. · 58,20 Euro

siehe Kurs 0641

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke oder Tuch, Yogamatte
Höchsteilnehmerzahl: 10 *Bärbel Löhr*

0643 Yoga am Abend

Donnerstag, 6. Februar · 18.45 - 20.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 13 Termine · 26 UStd. · 62,80 Euro

Yoga ist ein Weg zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude, indem Körper, Geist und Seele in Einklang kommen. In den Kursstunden wechseln sich kräftigende, mobilisierende und dehnende Yoga-Übungen mit Entspannungseinheiten zum Nachspüren ab. Dabei folgen die Bewegungen dem Atem, welcher dich während der Yoga-Übungen unterstützt und deinen Geist zur Ruhe kommen lässt. So kannst du am Ende des Tages im Hier und Jetzt ankommen, neue Energie tanken und deine Körperwahrnehmung schulen.

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

0644 Yoga auf dem Stuhl

Dienstag, 4. Februar · 10.00 - 11.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 13 Termine · 17 UStd. · 42,80 Euro

Yoga ist für alle da! Ganz gleich welche Körperform, welche körperliche Fitness, welche körperliche Einschränkung oder welches Alter jemand hat. Yoga kann für alle Menschen - ob mit (vorübergehender) Einschränkung/en oder im höheren Alter - eine Bereicherung sein. Yoga fördert Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden, Stress wird reduziert. So bleiben Sie auch trotz körperlicher Einschränkung, beweglich und in Balance!

Im Zentrum dieses Kurses stehen Übungen, die für Menschen geeignet sind, die die Übungen nicht auf der Matte ausführen können. Begonnen wird mit Atemübungen. Dann folgen yogatypische Bewegungsabläufe für Füße, Beine, Hände, Arme, Rücken, Schulter, Nacken und Kopf. Abschließend folgt die Entspannung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, die nicht einengt.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Bärbel Löhr

W 0645 Yoga für Körper, Geist und Seele A
Dienstag, 4. Februar · 15.30 - 17.00 Uhr
Realschule, UG, Raum 003 · 15 Termine · 30 UStd. · 69,00 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.

Bitte mitbringen: Decke oder Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung
Höchstteilnehmerzahl: 10 *Andreas Thiede*

W 0646 Yoga für Körper, Geist und Seele B
Dienstag, 4. Februar · 17.00 - 18.30 Uhr
Realschule, UG, Raum 003 · 15 Termine · 30 UStd. · 69,00 Euro

siehe Kurs 0645

Bitte mitbringen: Decke oder Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung
Höchstteilnehmerzahl: 10 *Andreas Thiede*

W 0647 Yoga für Körper, Geist und Seele C
Dienstag, 4. Februar · 18.30 - 20.00 Uhr
Realschule, UG, Raum 003 · 15 Termine · 30 UStd. · 69,00 Euro

siehe Kurs 0645

Bitte mitbringen: Decke oder Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung
Höchstteilnehmerzahl: 10 *Andreas Thiede*

W 0648 Yoga für Körper, Geist und Seele D
Mittwoch, 5. Februar · 18.30 - 20.00 Uhr
DRK-Kindergarten „In der Kneife“ · 15 Termine · 30 UStd. · 69,00 Euro

siehe Kurs 0645

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

W 0649 Yoga für Körper, Geist und Seele E
Mittwoch, 5. Februar · 20.00 - 21.30 Uhr
DRK-Kindergarten „In der Kneife“ · 15 Termine · 30 UStd. · 69,00 Euro

siehe Kurs 0645

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

0650 Eine Reise durch die chinesischen Bewegungskünste: Qi Gong - Tai Chi
Donnerstag, 6. Februar · 09.00 - 10.30 Uhr
VHS, Raum 2 · 13 Termine · 26 UStd. · 57,60 Euro

Qigong und Tai-Chi sind meditative Bewegungsformen, die der traditionellen chinesischen Medizin entstammen und Übungen zur entspannten Konzentration mit Körper- und Atemübungen verbinden.

In diesem Kurs erhalten Sie Einblicke in Qi Gong, Tai Chi, Achtsamkeit und Meditation. Die Kombination von langsamen, fließenden Bewegungen und stillen Übungen gibt Ihnen die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen, Stress abzubauen und

neue Kraft zu sammeln. Die Übungssysteme fördern einen sanften, achtsamen Umgang mit uns selbst und bilden einen gesunden Gegenpol zum hektischen Alltag.

Es gibt keine Altersbegrenzung oder besondere Anforderungen an die Beweglichkeit. Wir brauchen dicke, rutschfeste Socken und bequeme Kleidung.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Melanie Schielke

0651 Tai Chi Chuan für Frauen

Mittwoch, 5. Februar · 19.30 - 21.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Termine · 30 UStd. · 75,00 Euro

Für kulturell aufgeschlossene Teilnehmerinnen freuen wir uns, diesen Kurs anbieten zu können!

Die Chinesen sagen, „dass man durch Tai Chi geschmeidig wie ein Kind, stark wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser wird“. Und sie nennen das asiatische Fitnesstraining „Übung der Verjüngung“. Es ist ein altes chinesisches Übungssystem bestehend aus einem genau festgelegten Bewegungsablauf. Die langsam fließenden Bewegungen, verbunden mit entsprechender Körperhaltung und Atmung sowie geistiger Sammlung und Entspannung, dienen u.a. der Vertiefung des Körperbewusstseins, der Erhaltung ganzheitlicher Gesundheit, der Meditation und Selbstverteidigung. Tai Chi Chuan ist für alle Altersstufen und Fitness-Level geeignet, ebenso für Menschen mit chronischen Gesundheitsproblemen oder einer eingeschränkten Mobilität und kann bis ins hohe Alter ausgeführt werden. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundprinzipien des Tai Chi Chuan mit Hilfe der 24er Peking-Form des Yang Stils.

Sabine Witthus ist Schülerin von Meister Wang, Schiedsrichter für Tai Chi Disziplin der European Beijing Wushu Academy.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe (keine Straßenschuhe!) oder warme rutschfeste Socken.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Sabine Witthus

0652 Yoga und Waldbaden

Sonntag, 4. Mai · 10.00 - 12.15 Uhr

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

In diesem Kurs wird das ganzheitliche Übungssystem des Yoga mit dem japanischen Gesundheitskonzept des Waldbadens (Eintauchen in die Waldatmosphäre) vereint. Wir werden im langsamen Schlendertempo ca. 2,5 km Wegstrecke im Wald zurücklegen und dabei immer wieder Momente der Achtsamkeit erleben. An idyllischen Übungsplätzen wird dieses achtsame Naturerleben mit Atemübungen (Pranayama), Körperstellungen (Asanas) und Meditation abgerundet.

Passend zur Jahreszeit und ganz nach dem Motto „Altes loslassen, Neues einladen“ wird der Fokus des Programms sowohl auf dem „äußeren“ Frühling in der Natur, als auch auf dem „inneren Frühling“ in uns liegen.

Dieser Kurs ist für Yoga-Anfänger*innen und -Fortgeschrittene geeignet. Yoga-Equipment wird nicht benötigt.

Teilnehmer*innen sollten gut zu Fuß unterwegs sein und ausreichend warm gekleidet sein, da es im Wald etwas kühler ist.

Bitte denken Sie an: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, eigene Sitzunterlage, mittelgroßes Handtuch und eigene Getränke.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Laura Roch

0653 Klangreise - Mit allen Sinnen genießen*Freitag, 21. Februar · 19.30 - 20.45 Uhr**VHS, Raum 2 · 1 Termin · 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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke oder Isomatte, Socken, ggf. ein Kissen

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Kathrin Buhl

0654 Klangreise - Mit allen Sinnen genießen*Freitag, 23. Mai · 19.30 - 20.45 Uhr**VHS, Raum 2 · 1 Termin · 75 Min. · 9,50 Euro (keine Ermäßigung)*

siehe Kurs 0653

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke oder Isomatte, Socken, ggf. ein Kissen

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Kathrin Buhl

0655 Workshop: Liebesbrief an dich selbst*Sonntag, 11. Mai · 11.00 - 13.15 Uhr**Treffpunkt: vor dem Eingang des Ruhrfestspielhauses
Recklinghausen**1 Termin · 3 UStd. · 15,00 Euro*

Dieser Yoga-Workshop „Liebesbrief an dich selbst“ zielt darauf ab, Ihnen zu helfen, Ihre eigenen Grenzen zu erkennen, Selbstliebe zu kultivieren und ein tieferes Körperbewusstsein zu entwickeln. Durch eine Reihe von Yoga-Übungen, Meditationen und Reflexionsphasen können Sie erfahren, wie Sie eine liebevolle Verbindung zu sich selbst aufbauen.

Der Kurs findet im Freien statt; Treffpunkt: vor dem Eingang des Ruhr-Festspielhauses in Recklinghausen.

Bei schlechtem Wetter findet der Workshop im VHS-Gebäude (Oer-Erkenschwick, Stimbergstr. 169), Raum 2 statt. Bitte fragen Sie im Zweifel nach.

Denken Sie bitte an eine Yogamatte, Schreibutensilien und eigene Getränke.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Sabrina Geide

0656 Gesichtsyoga & Faceforming*Montag, 10. Februar · 18.45 - 19.30 Uhr**VHS, Raum 4 · 8 Termine · 8 UStd. · 25,00 Euro*

In diesem Kurs erlernen Sie effektive Übungen und Techniken, um Falten zu minimieren, vorzubeugen und das Gesicht straff und jugendlich zu halten. Durch gezielte Massagegriffe, Yoga-Übungen für das Gesicht und spezielle Entspannungstechniken können Sie die Gesichtsmuskulatur stärken und straffen, so dass Sie frischer und vitaler aussehen. Dieser Kurs bietet sowohl praktische Übungen als auch theoretisches Wissen über die Anatomie und Pflege der Haut.

Mitzubringen sind: ein kleiner Standspiegel, ein Stirnband oder Haarreif

Höchstteilnehmerzahl: 12

Bettina Geide

0657 Lebensfreude durch Lachyoga
Samstag, 15. März · 14.00 - 17.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 1 Termin · 4 UStd. · 25,00 Euro

Beim Lachyoga wird das Lachen ohne Grund trainiert. In guten Zeiten fällt es uns leicht zu lachen. In schwierigen Phasen hilft uns das Lachen, mit einer positiven inneren Haltung, Krisen besser zu bewältigen. Im Lachyoga werden Atem-, Klatsch- und Bewegungsübungen mit Atemtechniken aus dem Yoga kombiniert. In diesem Workshop lernen Sie Hintergrundwissen, die vier Elemente der Freude und Lachübungen kennen und erleben, wie gut Lachen ohne Grund tun kann.

Bitte bringen Sie ausreichend Getränke, bequeme Kleidung (gerne im Zwiebellook), evtl. eine Decke mit.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Christina Zunke

0658 Lebensfreude durch Lachyoga
Sonntag, 25. Mai · 10.00 - 13.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 1 Termin · 4 UStd. · 25,00 Euro

siehe Kurs 0657

Höchsteilnehmerzahl: 12

Christina Zunke

0659 Body-Work-Balance für Frauen
Samstag, 15. Februar · 10.00 - 16.00 Uhr
VHS, Raum 2 · 1 Termin · 8 UStd. · 35,00 Euro

Kraft und Energie schöpfen! Nimm dir bewusst eine Auszeit...!

Ziel des Workshops: Vom Alltag abschalten, die Seele baumeln lassen und gestärkt in deinen Alltag gehen.

Gezielte Muskelentspannung aus dem Touch for Health, Akupressur, sanftes Stretching, bewusstes Atmen, Achtsamkeitsübungen, EFT Klopfen, Klangreisen, Kurzmeditation sowie Einblicke in das Zusammenspiel von Körperverspannungen und Emotionen (z.B. Ängsten, Wut, Trauer) mit Lösungsmöglichkeiten erwarten dich.

Die Kursteilnahme wird nachhaltig als Stressabbau und Wohltat für den Körper, Geist und die Seele empfunden.

Regine Geldermann ist zertifizierte Kinesiologin (BK DGAK), weitere Infos: www.im-klangzauber.de

Mitzubringen sind: Isomatte, warme Socken, Kopfunterlage und Verpflegung

Höchsteilnehmerzahl: 12

Regine Geldermann

0660 Kiefer- und Nackenentspannung für Erwachsene
Samstag, 15. März · 10.00 - 16.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 8 UStd. · 35,00 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. In unserem Körper ist der Kaumuskel der stärkste Muskel. Daher hat das Kiefergelenk mit seinen Nerven- und Energiebahnen (Meridiane) und Muskelsträngen einen sehr großen Einfluss auf viele unserer Körperfunktionen.

Wünschst du dir mehr Entspannung?

Im Workshop lernen Sie u.a. einfache energetische Entspannungsübungen aus der RESET-Methode sowie andere kinesiologische Übungen aus TFH (Touch for Health) und Brain Gym, Klopftechniken und Klangentspannungsreisen um das Kiefergelenk, den Nacken 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 Ihre Seh- und Hörfähigkeit sowie das Gleichgewicht können sich verbessern.

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

Regine Geldermann ist zertifizierte Kinesiologin (BK DGAK), weitere Infos: www.im-klangzauber.de

Bitte eigene Verpflegung mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Regine Geldermann

0661 Fröhliches Trommeln für die Gesundheit!

Samstag, 08. Februar · 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

Gesundheitsfragen · Heilmethoden

0670 Auftakt zum Wohlfühlgewicht

Donnerstag, 6. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Termin · 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 5-Wochen-Kurs-Konzept „Nachhaltig zum Wohlfühlgewicht“. Schnuppern Sie, stellen Sie Ihre Fragen und entscheiden Sie, ob Sie weitermachen möchten.

Der anschließende Kurs basiert auf einer von Robert Esser entwickelten Ernährungs-App. Sie sollten ein Smartphone besitzen und den Umgang damit beherrschen.

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Robert Esser

0671 Nachhaltig zum Wohlfühlgewicht

Donnerstag, 13. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 8 · 5 Termine · 10 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 5-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.

Da dieser Kurs auf einer von Robert Esser entwickelten Ernährungs-App basiert, sollten Sie ein Smartphone besitzen und den Umgang damit beherrschen.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Robert Esser

Ernährung · Kochen · Genießen

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.

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

International und heimisch

0681 Männerwirtschaft für Anfänger & Fortgeschrittene
Freitag, 21. Februar und 14. März · 18.00 - 21.45 Uhr
Martin-Luther-King-Schule, Küche
2 Termine · 10 UStd. · 55,00 Euro (inkl. Umlage)

Haben Sie Spaß am Kochen und möchten einmal ihre Herzdame oder auch Freunde mit einem kompletten Menü verwöhnen? Dann sind Sie hier genau richtig. Wir treffen uns an zwei Abenden, um gemeinsam verschiedene Rezepte nach Ihren Wünschen auszuprobieren und anschließend die Speisen in gemütlicher Runde zu verköstigen.

Der Kurs findet an **zwei Abenden** statt. Die Lebensmittelumlage von **15,00 Euro pro Abend** 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: 16

Monika Reuter

0682 Flirt & Cook- Kochkurs für Singles und Zugereiste
Freitag, 21. März · 18.00 - 21.45 Uhr
Martin-Luther-King-Schule, Küche
1 Termin · 5 UStd. · 32,00 Euro (inkl. Umlage)

Lernen Sie Gleichgesinnte kennen! Nutzen Sie die Gelegenheit, beim Schnippeln, Rühren und Probieren ins Gespräch zu kommen – ganz locker und unkompliziert. In kleinen Teams kochen Sie gemeinsam ein 3-Gänge-Menü. Der Kochkurs eignet sich besonders für Singles oder auch Zugereiste, die auf der Suche nach netten Menschen und neuen Bekanntschaften sind.

Die Lebensmittelumlage von **18,00 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: 14

Monika Reuter

0683 Schlemmen mit Spargel, Erdbeeren und Rhabarber
Samstag, 10. Mai · 13.00 - 18.15 Uhr
Martin-Luther-King-Schule, Küche
1 Termin · 7 UStd. · 38,40 Euro (inkl. Umlage)

Erst wenn knackiger Spargel, frische Erdbeeren und Rhabarber auf dem Markt sind, beginnt der Frühling. Aus diesen herrlichen Zutaten werden viele leckere Sachen zubereitet. Von der köstlichen Rhabarber-Erdbeertorte über Marmelade, Likör und vielseitige Spargelgerichte. Lassen Sie sich überraschen!

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

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, 1 Glas mit Schraubverschluss à 300 ml, 1 Flasche mit Schraubverschluss à 300 ml, ein scharfes Messer und eine Schürze sowie einen Mixer u./o. Pürierstab (falls vorhanden) mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!

Höchstteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

0684 Selbstgemachte Grillbeilagen
Freitag, 6. Juni · 18.00 - 21.45 Uhr
Martin-Luther-King-Schule, Küche
1 Termin · 5 UStd. · 29,00 Euro (inkl. Umlage)

Diese Beilagen zum Grillen runden dein BBQ ab.

Was darf beim BBQ auf keinen Fall fehlen? Klar, die Grillbeilagen! Sie bringen Farbe auf die Teller. Ob kalt oder warm, als Fingerfood, aus dem Ofen oder vom Rost, aufgespießt oder in der Schüssel: Grillbeilagen gibt es in den unterschiedlichsten Varianten. Da kommt garantiert jeder auf den Geschmack.

Die Lebensmittelumlage 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: 14

Monika Reuter

0686 Low Carb
Montag, 10. Februar · 18.00 - 21.45 Uhr
Martin-Luther-King-Schule, Küche
1 Termin · 5 UStd. · 35,00 Euro (inkl. Umlage)

Bei dieser Zubereitung reduziert man die Kohlenhydrate, d.h. man verzichtet auf Eiweiß und Fett. Dazu werden Fisch, Fleisch, Gemüse, Nüsse, Kerne und Milchprodukte, aber keine Getreide und Hülsenfrüchte verarbeitet. Wir kochen verschiedene Menügänge mit den o.g. Lebensmitteln.

Die Lebensmittelumlage von **21,00 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: 14

Volker Franz

0687 Australien
Montag, 7. April · 18.00 - 21.45 Uhr
Martin-Luther-King-Schule, Küche
1 Termin · 5 UStd. · 37,00 Euro (inkl. Umlage)

Essen „down under“! Australien ist ein Schmelztiegel unterschiedlicher Nationen und regionalen Küchen. Sie vermengen sich zu einer Fusionsküche der verschiedenen Geschmäcker. Sehr beliebt ist diese Küche bei Fleisch- und Grillliebhabern. Was bei uns Rind und Schwein sind, sind dort unten Strauß, Lamm und Känguru.

Die Lebensmittelumlage von **23,00 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: 14

Volker Franz

Italienische Küche

0688 Kulinarisch quer durch Italien

Montag, 12. Mai · 18.00 - 21.45 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche

1 Termin · 5 UStd. · 30,00 Euro (inkl. Umlage)

Die italienische Küche ist bekannt für eine Vielfalt an frischen mediterranen Zutaten wie Olivenöl, Käse, z. B. Pecorino und Parmesan, sowie die Salsiccia. Dabei setzt jede Region unterschiedliche Schwerpunkte, jedoch bieten alle eine hervorragende Qualität. Beim Zubereiten von Vorspeisen oder Pasta mit Fleisch und Fisch sowie süßen Verführungen lernen Sie die Besonderheiten kennen und lieben.

Da manche dieser Gerichte zeitaufwändig sind, werden sie von mir etwas vorbereitet. Ich freue mich auf diesen Abend! „Buon Appetito“ wünscht Ihnen Ihr Tonio Abbruzzi.

Die Lebensmittelumlage (inkl. Wein) von **16,00 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: 14

Tonio Abbruzzi

0689 Buona pasqua - Osterbrunch typisch italienisch

Montag, 17. März · 18.00 - 21.45 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche

1 Termin · 5 UStd. · 30,00 Euro (inkl. Umlage)

Ostern ist auch eine Schlemmerzeit nach der Fastenzeit. Es wird sowohl die Auferstehung Jesus als auch die Wiedergeburt des Frühlings gefeiert. Diese Feierlichkeiten dauern in Italien eine Woche. Ostersonntag und -montag sind dann der Höhepunkt, an dem die Italiener richtig schlemmen. Die Tafel ist üppig geschmückt mit vielen Köstlichkeiten; vor allem Brot-, Gemüse-, Lamm- und Süßspeisengerichte werden zubereitet.

An diesem Oster-Menüabend werden wir einige der typischen Spezialitäten aus verschiedenen Regionen Italiens zubereiten und gemeinsam genießen.

Da ein solches Menü zeitaufwändig ist, werden einige Gerichte von mir etwas vorbereitet. In diesem Sinne „Buon Appetito“! Ich freue mich, mit Ihnen zu kochen, Ihr Tonio Abbruzzi.

Die Lebensmittelumlage von **16,00 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!

Höchsteilnehmerzahl: 14

Tonio Abbruzzi

Genusskultur

0691 Europäischer Weinabend

Samstag, 8. März · 18.00 - 22.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 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). Die Teilnehmer*innen erhalten einen allgemeinen Überblick über die bedeutendsten Weinanbauggebiete Deutschlands, Frankreichs, Italiens und Spaniens sowie über ihre Weintechniken. Es werden verschiedene Weißweine und Rotweine vorgestellt sowie probiert. Die Teilnehmer*innen sollen die spezifischen Unterschiede zwischen den einzelnen Anbaugebieten kennenlernen, 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!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Harald Burg

0692 Rot- und Weißweinabend - Schwerpunkt Deutschland

Samstag, 24. Mai · 18.00 - 22.30 Uhr

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

Es werden Weine aus verschiedenen deutschen Weinbauregionen, z. B. Mosel, Rheingau, Nahe, Mittelrhein, Pfalz, Rheinhessen, Franken, Baden, verkostet, um die Unterschiede und Besonderheiten der jeweiligen Anbauggebiete und ihrer Rebsorten (Riesling, Silvaner, Weißburgunder, Grauburgunder, Schwarzriesling, Spätburgunder etc.) herauszuschmecken. Französische, spanische und italienische Weine werden den deutschen Weinen in ihrer Unterschiedlichkeit gegenübergestellt.

Es werden überwiegend trockene Weiß- und Rotweine probiert, aber auch halbtrockene und restsüße Weißweine werden in ihrer Eigenschaft als Essensbegleiter vorgestellt. 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!

Höchstteilnehmerzahl: 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 Fachbereichsleiter (Stefanie Steyski, Tel: 987 114 zur Terminvereinbarung).

Wie lernen Sie?

Sie lernen in entspannter Atmosphäre, wobei der Unterricht praxisorientiert, kommunikativ und an Ihren Bedürfnissen 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 Fachbereichsleiter 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 den Urlaub

Dienstag, 4. Februar · 19.30 - 21.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 15 Termine · 30 UStd. · 72,00 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 Kommunikation im Urlaubsland.

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Englisch für den Urlaub A1 - Einstieg in Sprache und Kultur, Klett, ISBN 978-3-12-501546-3

Höchsteilnehmerzahl: 15

Nadine Köster

W 0702 Easy English - „It´s never too late“ – Stufe A1

Mittwoch, 5. Februar · 11.00 - 12.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 15 Termine · 30 UStd. · 72,00 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2024.

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.

Wiedereinsteiger*innen mit Vorkenntnissen auf der Stufe A1 sind herzlich willkommen!

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Sabine Gogolla

W 0703 Englisch – Stufe A2

Dienstag, 4. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 15 Termine · 30 UStd. · 72,00 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2024

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Nadine Köster

W 0704 Let's get talking - Conversation and more – Stufe B2

Donnerstag, 6. Februar · 20.00 - 21.30 Uhr

VHS, Raum 8 · 13 Termine · 26 UStd. · 62,80 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2024.

Ziel des Kurses ist es, mit ausgesuchten Themen, Texten und entsprechenden Sprechanschlüssen 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.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Herbert Fischer

Französisch

W 0711 Französisch - Konversation und mehr für Fortgeschrittene – Stufe B2
Montag, 3. Februar · 20.00 - 21.30 Uhr
VHS, Raum 7 · 14 Termine · 28 UStd. · 67,40 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2024.

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

KOOP Französisch für Anfänger*innen, leicht fortgeschritten
Montag, 10. Februar · 09:30 - 11:00 Uhr
VHS Datteln
14 Termine · 28 UStd. · 65,00 Euro

Anmeldung: Tel. 02363 107- 412, www.vhs-datteln.de

Spanisch

0721 Spanisch für Anfänger*innen
Mittwoch, 5. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr
VHS, Raum 9 · 15 Termine · 30 UStd. · 75,00 Euro

In diesem Anfängerkurs lernen Sie Schritt für Schritt, sich bei Alltagsthemen im Spanischen zu verständigen. Die Inhalte werden mit aktivierenden und motivierenden Methoden gefestigt (Wortschatzspiele, bewegtes Lernen). Der Spaß an der Sprache steht im Vordergrund.

Lehrbuch: Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Kurs- und Übungsbuch. Klett Verlag. ISBN 978-3-12-514671-6

Höchstteilnehmerzahl: 15

Anna-Maria Borelli

0722 Spanisch – Stufe A1
Donnerstag, 06. Februar · 18.30 - 20.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 13 Termine · 26 UStd. · 81,00 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2024.

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

Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

Maria M. V.-Escalera Rodrigues

Italienisch

0731 Italienisch für Anfänger*innen
Mittwoch, 05. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr
VHS, Raum 7 · 10 Termine · 20 UStd. · 49,00 Euro

Dieser Kurs richtet sich an all diejenigen, die die italienische Sprache von Grund auf lernen wollen. Sie möchten gern nach Italien verreisen und dort mit ein bisschen Smalltalk punkten können? Sie möchten ein Grundverständnis für die italienische Sprache entwickeln? Sie sind verzaubert von dem Klang der italienischen Sprache und möchten anfangen sie zu verstehen? Sie wollen auch etwas über die italienische Kultur erfahren und mit gleichgesinnten

Teilnehmerinnen und Teilnehmern Spaß haben? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Ihr Dozent freut sich darauf, mit Ihnen gemeinsam einen Streifzug durch die italienische Kultur, die italienische Grammatik und wichtige Redewendungen zu machen. Es wird einen guten Mix aus den Bereichen Sprechen, Lesen, Grammatik/Lexik, Hören und Schreiben geben – außerdem wird viel gemeinsam gelacht und die eine oder andere Anekdote erzählt.

Wenn Sie nach dem Kurs weiterlernen möchten, schauen Sie sich gerne den Kurs 0733 an!

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Pascal Fannasch

0732 Italienisch intensiv in den Osterferien

**Montag, 14. April bis Donnerstag, 17. April und
Dienstag, 22. April bis Freitag, 25. April · 18.00 - 20.15 Uhr
VHS, Raum 7 · 8 Termine · 24 UStd. · 58,20 Euro**

Sie wollten schon immer mal die italienische Sprache erlernen, haben aber bisher nie Zeit dafür gefunden? Sie wollen im Sommer in den Italienurlaub fahren und zumindest ein paar Einblicke in die italienische Sprache und die italienische Kultur erhalten? Oder wollen Sie vielleicht einfach nur die Zeit in den Osterferien sinnvoll nutzen und eine schöne neue Sprache erlernen?

Der Kompaktkurs Italienisch bietet Ihnen einen Streifzug durch die italienische Kultur, die italienische Grammatik und wichtige Redewendungen. Es wird einen guten Mix aus den Bereichen Sprechen, Lesen, Grammatik/Lexik, Hören und Schreiben geben – außerdem wird viel gemeinsam gelacht und die eine oder andere Anekdote erzählt.

Wenn Sie nach dem Intensivkurs weiterlernen möchten, schauen Sie sich gerne den Kurs 0733 an!

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Pascal Fannasch

0733 Italienisch – Stufe A1

**Mittwoch, 30. April · 18.00 - 19.30 Uhr
VHS, Raum 7 · 10 Termine · 20 UStd. · 49,00 Euro**

Dieser Kurs stellt die Fortsetzung der beiden Anfängerkurse 0731 und 0732 aus dem Frühjahr 2025 dar. Gerne können auch Quereinsteiger teilnehmen, die schon minimale Vorkenntnisse in der italienischen Sprache haben.

Ihr Dozent freut sich darauf, mit Ihnen gemeinsam einen Streifzug durch die italienische Kultur, die italienische Grammatik und wichtige Redewendungen zu machen. Es wird einen guten Mix aus den Bereichen Sprechen, Lesen, Grammatik/Lexik, Hören und Schreiben geben – außerdem wird viel gemeinsam gelacht und die eine oder andere Anekdote erzählt.

Das Lehrwerk wird rechtzeitig bekanntgegeben. Es wird das gleiche Lehrwerk sein, das bereits in den beiden Anfängerkursen eingesetzt wurde. Eine Fortsetzung des Kurses ist bei entsprechender Nachfrage für das Herbstsemester geplant.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Pascal Fannasch

W 0734 Italienisch für Fortgeschrittene – Stufe B1

**Dienstag, 11. Februar · 17.30 - 19.00 Uhr
VHS, Raum 6 · 14 Termine · 28 UStd. · 95,40 Euro**

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2024.

In der Kleingruppe lernen Sie, im Land alltägliche sprachliche Situationen gut zu bewältigen. Im Vordergrund steht die freie Rede, aber Grammatik wird ebenfalls berücksichtigt. Begleitend liest die Gruppe eine italienische Lektüre.

Neue Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Melanie Heinz

Portugiesisch

0741 Portugiesisch für Anfänger*innen

Donnerstag, 6. Februar · 20:00 - 21:30 Uhr

VHS, Raum 4 · 13 Termine · 26 UStd. · 62,80 Euro

Dieser Kurs ist ideal für absolute Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Sie erwerben grundlegende Sprachkenntnisse, trainieren die Aussprache und üben einfache Dialoge für den Alltag, Beruf und Urlaub. Darüber hinaus lernen Sie viel Interessantes über Land und Kultur.

Lehrbuch: Portugiesisch Sprachkurs schnell und intensiv, Hueber, ISBN 978-3-19-305254-4

Höchstteilnehmerzahl: 6

Maria M. V.-Escalera Rodrigues

Neugriechisch

KOOP Neugriechisch für Anfänger*innen

Freitag, 14.03.2025, 17:00 - 20:15 Uhr,

Samstag, 15.03.2025, 10:00 - 13:15 Uhr,

Freitag, 21.03.2025, 17:00 - 20:15 Uhr und

Samstag, 22.03.2025, 10:00 - 13:15 Uhr

VHS Datteln

4 Termine · 16 UStd. · 50,00 Euro

Anmeldung: Tel. 02363 107- 412, www.vhs-datteln.de

Schwedisch

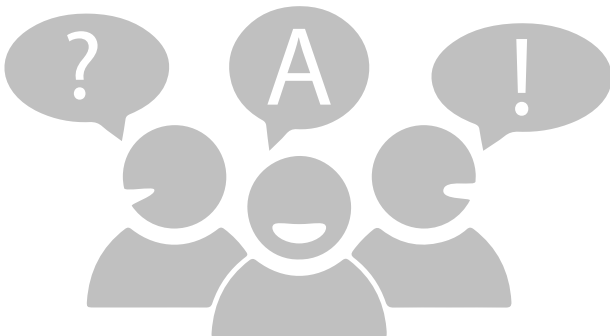
KOOP Schwedisch für Anfänger*innen

Dienstag, 28. Januar · 18:30 - 20:00 Uhr

VHS Datteln

5 Termine · 10 UStd. · 24,00 Euro

Anmeldung: Tel. 02363 107- 412, www.vhs-datteln.de



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 die Staats- und Gesellschaftsordnung anerkannt.

Gebühren:

Integrationskurse sind für Empfänger*innen von Sozialleistungen bzw. Bezieher*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.

...

2. Bereits entrichtete Teilnehmergebühren werden zurückerstattet:

...

2.3 wenn die Anmeldung aus wichtigen, nicht persönlich zu vertretenden Gründen rechtzeitig, mindestens aber 5 Werktage vor Beginn der Veranstaltung zurückgenommen wird. Die VHS ist berechtigt, ggf. die Vorlage geeigneter Nachweise zu verlangen.

...

§ 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>	67	<i>Meinders, Jürgen</i>	24
<i>Adamczak, Miriam</i>	32	<i>Meyer, Corina</i>	21
<i>Albers, Cornelia</i>	59	<i>Michl, Christina</i>	31ff
<i>Arnold, Rita</i>	34	<i>Mlinar, Tatjana</i>	57
<i>Axmann, Ilka, Prof. Dr.</i>	19	<i>Mommer, Ghislaine</i>	44f
<i>Bauer, Ulrich</i>	40, 43	<i>Müller, Andreas, Dr.</i>	17
<i>Berger, Dominique</i>	70	<i>Nötzold, Wolfgang</i>	27
<i>Bergholz, Peter, Dipl. Psych.</i>	37f	<i>Pattberg, Malte</i>	15f
<i>Borelli, Anna-Maria</i>	70	<i>Peis, Stefanie</i>	34
<i>Brand, Matthias, Prof. Dr.</i>	19	<i>Perenz, Martina</i>	54
<i>Buhl, Kathrin</i>	62	<i>Pliska, Sandra</i>	54
<i>Burg, Harald</i>	68	<i>Rabat, Bettina</i>	13
<i>Dembski, Silvia</i>	49	<i>Reters, Torsten, Dr.</i>	36
<i>Ertmer, Wencke</i>	31	<i>Reuter, Monika</i>	65f
<i>Espinosa, Rosa</i>	49	<i>Roch, Laura</i>	61
<i>Esser, Robert</i>	64f	<i>Röttger, Guido</i>	46
<i>Fannasch, Pascal</i>	11, 71	<i>Rublack, Ulinka, Prof. Dr.</i>	17
<i>Fischer, Herbert</i>	69	<i>Rusciano, Antonio</i>	58
<i>Fliege, Tom, Dr.</i>	52, 53	<i>Sarasa, Tatyana</i>	41ff
<i>Forck, Tanja</i>	54	<i>Sasse, Solomiiia</i>	58
<i>Franz, Volker</i>	66	<i>Schielke, Melanie</i>	61
<i>Geide, Bettina</i>	62	<i>Schmelter, Gerold</i>	27
<i>Geide, Sabrina</i>	59, 62	<i>Schmidt-Glitzer, Helwig, Prof. Dr.</i>	16
<i>Geldermann, Regina</i>	63f	<i>Schneider, Frank</i>	44
<i>Glaser, Britt</i>	45f	<i>Schneider, Joanna</i>	50f
<i>Gogolla, Sabine</i>	69	<i>Schneider, Nina</i>	22
<i>Golde, Janet</i>	55	<i>Schunk, Manfred</i>	27
<i>Gövert, Bernd</i>	56	<i>Schweden, Diana</i>	29f
<i>Griesbach, Andrea</i>	29	<i>Spatz, Dietmar</i>	47f
<i>Gruska, Christiane</i>	36, 48, 64	<i>Springer, Ralf, Dr.</i>	14
<i>Gutzmer, Jens, Prof. Dr.</i>	19	<i>Stabenau, Sandra</i>	27
<i>Heinz, Melanie</i>	71	<i>Steinfeld, Thomas</i>	20
<i>Hessing, Jakob, Prof. Dr.</i>	21	<i>Steyski, Stefanie</i>	11
<i>Homann, Mechthild</i>	57	<i>Thiede, Andreas</i>	60
<i>Huhn, Michael</i>	25	<i>Trawny, Hella</i>	48
<i>Janicki-Klima, Karina</i>	28	<i>Trusele-Huhn, Vija</i>	73
<i>Kamp, Ulrich</i>	22f	<i>van Beemen, Olivier</i>	17
<i>Kastel, Heike</i>	29	<i>V-Escalera Rodrigues, Maria M.</i>	70, 72
<i>Keinhörster, Jens</i>	21	<i>Weichert, Sabine</i>	30
<i>Knobbe, Nicole</i>	29f	<i>Weikert, Fabian</i>	40
<i>Köster, Nadine</i>	69	<i>Weinhold, Martin</i>	26
<i>Krzyminska, Katarzyna</i>	73	<i>Weißbrot, Anna</i>	28
<i>Lichtrauter, Dettlef</i>	14	<i>Weniger, Robin</i>	42
<i>Lindenstrauß, Nils</i>	25	<i>Witt, Carsten</i>	26
<i>Löhr, Bärbel</i>	59	<i>Witthus, Sabine</i>	61
<i>Marquardt, Karin</i>	57	<i>Wollschläger, Markus A</i>	37
<i>Martach, Regina</i>	45	<i>Zitzkat, Stefanie</i>	35f
<i>Masala, Carlo, Prof. Dr.</i>	18	<i>Zunke, Christina</i>	63
<i>Mathwig, Julia</i>	33f, 50		

Schlagwortverzeichnis

A		<i>Digitalfotografie</i>	52
<i>Abmeldung</i>	5	<i>Dozent*innen</i>	11
<i>Abnehmen</i>	64	E	
<i>Afrika</i>	16	<i>EDV</i>	39f
<i>Albanien</i>	25	<i>Eltern-Kind-Gruppe</i>	29ff
<i>Alkohol</i>	16	<i>Eltern-Kind-Turnen</i>	30
<i>Allgemeine Hinweise</i>	4	<i>E-Mail</i>	40
<i>Alltagsgeschichte</i>	25	<i>Energetische Sanierung</i>	24
<i>Alltagsgeschichte NS-Zeit</i>	14	<i>Englisch</i>	69
<i>Alpaka-Wanderung</i>	56f	<i>Entspannung</i>	37f, 58ff
<i>Alphabetisierung</i>	13	<i>Erben</i>	27
<i>Alzheimer</i>	28	<i>Erdbeeren</i>	66
<i>Anmeldung</i>	4	<i>Ernährung</i>	19
<i>Astrid Lindgren</i>	15	<i>Erste Hilfe - Hund</i>	34
<i>Astrophysik</i>	17	<i>Erster Schulabschluss</i>	12
<i>Australien</i>	66	<i>Excel</i>	40
B		<i>Exkursion</i>	21f, 24, 33f, 50, 53
<i>Babymassage</i>	29f	F	
<i>Babys</i>	32f	<i>Fachkonferenz</i>	11
<i>Babytreff</i>	29	<i>Fachoberschulreife</i>	12f
<i>Bauchtanz</i>	57	<i>Fahrsicherheitstraining</i>	26
<i>Beratung</i>	4	<i>Familienbildung</i>	29ff
<i>Berufliche Bildung</i>	43	<i>Fantasy</i>	45
<i>Berufsbezogene Kurse</i>	38	<i>Finanzen</i>	26
<i>Bestattungskultur</i>	27	<i>Fitness</i>	53f
<i>Betreuungsverfügung</i>	27	<i>Fledermäuse</i>	22
<i>Bienen</i>	21	<i>Floristik</i>	50f
<i>Bildbearbeitung</i>	42	<i>Fotografie</i>	52f
<i>Bildungsurlaub</i>	39	<i>Französisch</i>	70
<i>Bildvortrag</i>	25	<i>Frauen</i>	34, 54, 61, 63
<i>BNE</i>	10	<i>Frauengesprächskreis</i>	34
<i>Bücher</i>	45	<i>Frauenrechte</i>	15
<i>Buddha</i>	16	<i>Führung</i>	27
C		G	
<i>Canva</i>	42	<i>Gartenplanung</i>	21
<i>CapCut</i>	43	<i>Gebühren</i>	5
<i>Chansons</i>	44	<i>Gebührensatzung</i>	74
<i>Chatbots</i>	41	<i>Geldanlage</i>	26
<i>ChatGPT</i>	42	<i>Genuss</i>	67
<i>Chor</i>	44	<i>Genusskultur</i>	67f
<i>Computer</i>	39f	<i>Geschichte</i>	14ff
<i>Computerspiele</i>	19	<i>Gesundheitsfragen</i>	64
<i>Contemporary</i>	58	<i>Gitarre</i>	46
D		<i>Glück</i>	36, 48, 64
<i>Datenbankentwicklung</i>	41	<i>Glücksstrategien</i>	36
<i>Demenz</i>	28	<i>Grillbeilagen</i>	66
<i>Deutsch</i>	73	<i>Grundbildung</i>	12f
<i>Digitale Sicherheit</i>	40		

Grüner Kolonialismus	16	Lesung	45
Gymnastik	53ff	Low Carb	66
H		M	
Haard	22	Malen	48
Haftung	6	Mäuse für Ältere	26
Handy	42f	Meditation	62
Hauptschulabschluss	12f	Mentaltraining	37f
Hausapotheke	32f	Microsoft Access	41
Heimatkunde	24	Mini-Club	30
Heizung	23	Mittlerer Schulabschluss	12f
Hip Hop	58	Mobbing	35
I		Modern Linedance	57
Imkerei	21	Moosgestaltung	50
Inhaltsverzeichnis	3	Mundharmonika	47
Inneres Kind	36	Musik	46ff, 64
Integrationskurse	73	Musikalische Früherziehung	31
Intensivkurs	71	N	
Internetnutzungsstörung	19	Nackenentspannung	63
Italien	67	Nähen	48f
Italienisch	70f	Neugriechisch	72
J		Neuro-Forschung	37
Jiddisch	21	Notebook	39
K		O	
Kieferentspannung	63	Oer-Erkenschwick	22, 24f
Kinderverschickungen	14	Office	40
Klangschalenmeditation	62	Ökologie	21ff
Kleinkinder	32f	Online	15f, 41ff
Kochen	65ff	Orientalischer Tanz	57
Kochen für Männer	65	Ostern	67
Kochen für Singles	65	P	
Kommunikationsstrategie	43	Pädagogik	11
Konferenz	11	Patientenverfügung	27
Konversation	69f	Pedelec	26
Konzert	44	PEKiP	29f
Koop-Angebote	6, 13, 70, 72	persolog® Quick-Check	43
Krabbelgruppe	29 f	Persönlichkeitsbildung	34ff, 48, 64
Kreativität	34, 48ff	Pflanzen	21
Krimi	45	Pflege	28
Kunstgeschichte	17, 20	Pflegeversicherung	28
Kurssprecher*innen	11	Photovoltaik	23
L		Pilates	55
Lachyoga	63	Politische Bildung	14ff, 18
Laptop	39	Portugiesisch	72
Lesen	46	PowerPoint	40
Lesen und Schreiben f. Erwachsene	13	Prager-Eltern-Kind-Programm	29f
Lesetreff	45	Projektchor	44
		Psychologie	36

Q			
Qi Gong	60	Trauma	14
R		Trockenblumen	50f
Regionalgeschichte	15	Trommeln	48, 64
Reisebericht	25	U	
Rente	26	Ukrainekrieg	18
Rohstoffversorgung	18	Ukulele	47
Russland	18	Unterrichtsausfall	6
S		V	
Schmuckherstellung	49	Verbraucherzentrale NRW	23f
Schreiben	46	vhs.wissen live	16ff
Schreibwerkstatt	46	Videobearbeitung	43
Schulabschluss	12f	Vorsorgevollmacht	27
Schwedisch	72	W	
Selbstfindung	34	Waldbaden	61
Selbsthypnose	37	Walderkundung	33f, 50
Selbstliebe	35	Waldtiere	33
Silberschmuck	49	Wärmepumpe	23
Singen	44	Websideerstellung	41
Smartphone	42f, 52	Wechseljahre	34
Solarenergie	23	Wegweiser für Senioren	18
Spanisch	70	Weinseminar	67f
Sparen	26	Weiterbildungsförderung	38
Spargel	66	Westfalen-Lippe NS-Zeit	14
Späteinsteiger*innen	69	Westfälischer Hellweg	15
Spiel	30	Widerrufsfolgen	5
Sport	30	Widerrufsrecht	5
Sprachen	4, 68	W-Kurse	4
Sprachenberatung	4	Word	40
Sprachforschung	21	Y	
Stadtgeschichte	24f	Yoga	31, 58ff
Stand-up-Paddling	55f	Z	
Stillen	32	Zähneknirschen	63
Stornierung	5	Zusatzjobs	26
Stressbewältigung	58ff	Zweiter Bildungsweg	12f
Stuhl-Yoga	59	Zweiter Weltkrieg	15
Sucht	19		
T			
Tai Chi	60f		
tanZen	58		
Tanzen	57f		
Technik	23, 52f		
Technologie	20		
Teilnahmebedingungen	4		
Tilda	41		
Tragehilfe	32		

Notizen

