

vhs

Oer-
Erken-
schwick



Kursprogramm 1. Halbjahr 2026



Hier geht's
zur Homepage!

Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.



*Liebe Bürgerinnen und Bürger,
liebe Freundinnen und Freunde unserer
Volkshochschule,*

mit Freude präsentieren wir Ihnen in diesem Heft das neue Programm für das kommende Frühjahrssemester. Unsere Volkshochschule zeigt auch in diesem Jahr eindrucksvoll, wie vielfältig und lebendig Lernen sein kann – von Sprachen über Kultur und Gesundheit bis hin zu digitalen Themen und beruflicher Weiterbildung.

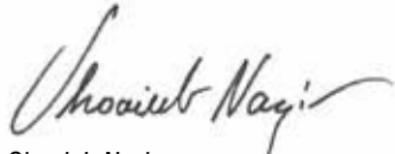
Ich danke allen Dozentinnen und Dozenten sowie dem engagierten Team der VHS, die dieses umfangreiche Angebot mit viel Einsatz und Leidenschaft möglich machen.



Ihnen, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wünsche ich inspirierende Begegnungen, neue Erkenntnisse und vor allem viel Freude beim Entdecken Ihrer persönlichen Interessen.

Nutzen wir gemeinsam die Chance, unsere Stadt durch Bildung, Austausch und Neugierde weiter zu stärken.

Mit herzlichen Grüßen



Shoaiub Nazir
Bürgermeister



Liebe Leserin und lieber Leser,

vielen Dank, dass Sie sich die Zeit nehmen und in unserem Programmheft blättern. Es ist das Endprodukt eines langen Prozesses, den mein Team und ich mit großer Leidenschaft, Freude und immer im Sinne der Bürgerinnen und Bürger unserer Stadt, durchlaufen. Uns ist es sehr wichtig, Ihnen ein möglichst breit gefächertes Angebot zugänglich zu machen. Dabei sollen die Kurse weiterhin bezahlbar bleiben.

Im abgelaufenen Jahr haben wir einige neue Dinge ausprobiert: Die „junge VHS“ war beispielsweise erstmalig in unserem Programm vertreten. Da die Rückmeldungen positiv waren, ist es uns wichtig, auch weiterhin einige Angebote für Kinder und Jugendliche zu schaffen.

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie viel Altbewährtes, aber auch einige neue Kurse, von denen wir uns erhoffen, dass Sie Gefallen an ihnen finden. Sollten Sie Kurse vermissen oder Ideen für weitere Kursangebote haben, freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme. Wir wollen uns stetig weiter verbessern, unsere Angebote und den Service ausbauen und freuen uns daher über jeden Hinweis. Nun wünsche ich Ihnen aber – auch im Namen des gesamten Volkshochschul-Teams – viel Spaß und Freude beim Blättern im Programmheft und hoffe, dass auch für Sie der passende Kurs dabei ist und wir uns daher bald in der Volkshochschule sehen.

Glückauf!

Ihr 



Frühjahr 2026

- 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 691 - 403
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 · Digitales
07 Sprache · Integration
Telefon: 02368 691 - 404
E-Mail: Stefanie.Steyski@Oer-Erkenschwick.de
- Geschäftsstelle:** Stimbergstr. 169, VHS-Gebäude
Postfach 1340
45739 Oer-Erkenschwick
Tel.: 02368 691 - 401
E-Mail: vhs@vhs-oe.de
- Anmeldung & Verwaltung:** Sandra Ladener: Tel.: 02368 691 - 401
E-Mail: Sandra.Ladener@Oer-Erkenschwick.de
Ulla Asseth: Tel.: 02368 691 - 402
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 2026

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

grau hinterlegte Tage = Unterricht

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

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

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

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

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

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

Nachholtermine: 01.06. – 07.06.2026

Das Herbstsemester 2026 beginnt voraussichtlich am 07.09.2026.

Anmeldungen für das Herbstsemester 2026 sind ab Erscheinen des Programmheftes möglich.

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Hinweise · Teilnahmebedingungen	5
Übersicht Einzel- und Sonderveranstaltungen	9
Übersicht Wochenendveranstaltungen	10
BNE: Bildung für nachhaltige Entwicklung	11
Konferenzen · Dozentenfortbildungen	12
Schulabschlüsse · Grundbildung	13
Schulabschluss-Lehrgänge	13
Grundbildung	15
Politik · Gesellschaft · Umwelt · Familie	16
Zeitgeschehen · Geschichte	16
Studienreisen	20
vhs.wissen live	21
Das digitale Wissenschaftsprogramm der Volkshochschule	21
Klima · Umwelt · Natur	25
Länderkunde · Region · Stadt	29
Geschichte ganz nah: Oer-Erkenschwicker Orte einst und heute	30
Recht im Alltag · Verbraucherfragen	31
Familienbildung · Pädagogik	36
Unser Familienhund & tierische Freunde	42
Psychologie · Persönlichkeitsentwicklung	45
Arbeit · Digitales	46
Weiterbildungsförderung	46
Bildungsurlaub	46
IT · Medien	47
Künstliche Intelligenz	48
Smartphone	50
Selbstentwicklung · Kommunikation	52
Kultur · Gestalten	53
Literatur	53
Musik	53
Malen · Zeichnen	55
Gestalten: Nähen · Werken	56
Fotografie	60
Gesundheitsbildung	61
Bewegung · Fitness · Tanz	61
Pilates	62

Entspannung · Stressbewältigung	63
Tanzen	68
Zumba®	69
Stand-up-Paddling	70
Gesundheitsfragen · Heilmethoden	73
Ernährung · Kochen · Genießen	76
Genusskultur	80
Sprache · Integration	80
Sprachenlernen	81
Das könnte Sie auch interessieren	81
Englisch	81
Französisch	82
Spanisch	82
Italienisch	83
Niederländisch	83
Koop-Angebote	84
Deutsch · Integration	85
Blutspendetermine DRK	15
Wegweiser für Seniorinnen und Senioren	27
Auszug Gebührensatzung	86
Dozentenverzeichnis	87
Schlagwortregister	88
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. Teilweise gibt es auch Kurse für Kinder und Jugendliche. 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 02368 691401 (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:

- **Montag, 16. März 2026**
- **Dienstag, 30. Juni 2026**

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 Weiternadelisten) 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 691403
Stefanie Steyski, Tel. 02368 691404

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 (Terminvereinbarung vorab empfohlen).

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 Werkstage 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, 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 Nachbarvolks hochschulen, 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 Dorfshultenhof
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
5964 Gladbeck
Tel. 02043 / 99-2415
Fax 02043 / 99-1411
vhs@stadt-gladbeck.de

VHS Haltern am See

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

VHS Herne

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

VHS Herten

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

VHS Marl

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

VHS Recklinghausen

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

VHS Waltrop

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

Einzelveranstaltungen

Februar

0305	Lesung und Vortrag: Ruth Weiss	siehe Seite 18
0328	Dem Wärmeverlust auf der Spur	siehe Seite 24
0356	Digitale Beisetzung	siehe Seite 33
0387	Faschingsbasteln mit Kindern	siehe Seite 41
0511	Tin whistle Workshop	siehe Seite 53
0621	Klangreise - Mit allen Sinnen genießen A	siehe Seite 66
0626	Bewegte Entspannung	siehe Seite 67
0655	Besser schlafen	siehe Seite 73
0665	Trauma und Trigger	siehe Seite 74
0686	Allgäuer Küche	siehe Seite 78

März

0300	Eurosport Backstage	siehe Seite 16
0301	Führung durch das Rathaus	siehe Seite 16
0303	Von Bismarck zu Hitler	siehe Seite 17
0308	Alltäglich und vielschichtig	siehe Seite 19
0309	„Man wird doch wohl noch sagen dürfen...“	siehe Seite 19
0343	Alltagsgeschichte(n): Was zuvor geschah	siehe Seite 30
0344	Alltagsgeschichte(n): Entscheidung am ...	siehe Seite 30
0345	Alltagsgeschichte(n): Schwere Anfangsjahre	siehe Seite 30
0346	Alltagsgeschichte(n): Von „Oer oder Erkenschwick“	siehe Seite 30
0352	Mäuse für Ältere	siehe Seite 31
0359	Vortrag mit Kaffeetrinken	siehe Seite 33
0361	Einblick in die Pflegeversicherung	siehe Seite 34
0363	Letzte-Hilfe-Kurs	siehe Seite 35
0364	Trauernden/ Trauer begegnen	siehe Seite 36
0544	Frühlingskranz aus Naturmaterialien	siehe Seite 58
0545	Ostergesteck mit Frühlingsblumen	siehe Seite 58
0680	Kulinarische italienische Köstlichkeiten	siehe Seite 76
0682	Kochkurs für Teenager	siehe Seite 77
0683	Tapas Olé	siehe Seite 77
0687	Eifeler Küche	siehe Seite 79

April

0302	„Give peace a chance!	siehe Seite 17
0304	Lesung und Vortrag: „Das Jahr des Gärtners“	siehe Seite 17
0307	Wir Frauen sind nicht das Heimchen am Herd	siehe Seite 19
0323	Erste Hilfe für Wildvögel	siehe Seite 25
0351	Sicheres Fahren mit dem Pedelec	siehe Seite 31
0360	Neue Bestattungskulturen	siehe Seite 34
0362	Demenz: Das Herz hört bis zum Schluss	siehe Seite 35
0396	Die heilende Kraft einer Fellnase	siehe Seite 44
0397	Alpaka-Wanderung A	siehe Seite 44
0424	Digitaler Notfallpass & Gesundheits-Apps	siehe Seite 51
0425	Unterwegs mit dem Smartphone	siehe Seite 51
0551	Smartphone: Bessere Fotos mit modernen Handys	siehe Seite 60
0627	Bewegte Entspannung	siehe Seite 67
0660	Diabetes und Wunden	siehe Seite 74
0684	Grillbeilagen	siehe Seite 78
0688	Salatvariationen	siehe Seite 79

Mai

0328	BAT NIGHT	siehe Seite 28
0341	Stadtexkursion: Oer zu Fuß	siehe Seite 29
0398	Alpaka-Wanderung B	siehe Seite 45

0426	WhatsApp – sicher und clever nutzen	siehe Seite 52
0427	Mit der Deutschen Bahn-App unterwegs	siehe Seite 52
0501	Buchcafé für die Sommerzeit	siehe Seite 53
0549	Airbrush-Design – Schnupperkurs	siehe Seite 60
0685	Bunte Frühjahrsküche	siehe Seite 78
0689	Spargel und Erdbeeren	siehe Seite 79

Juni

0681	Italienische Sommerküche	siehe Seite 77
0690	Dips und Saucen zum Grillen	siehe Seite 79

Wochenendveranstaltungen

Februar

0391	Ressourcenkoffer	siehe Seite 42
0392	Erste Hilfe am Hund	siehe Seite 42
0393	Medical Training	siehe Seite 43
0515	Westafrikanisches Trommeln	siehe Seite 55
0546	Workshop: Upcycling- aus Alt macht Neu!	siehe Seite 59
0623	Klangvolle Entspannung	siehe Seite 66

März

0326	Ein Weg in der Haard	siehe Seite 26
0357	Workshop: Digitale Spuren im Netz	siehe Seite 33
0388	Osterwerkstatt - Osterbasteln für Kinder	siehe Seite 41
0394	Der alte Hund	siehe Seite 43
0540	Workshop: Silberschmuck herstellen A	siehe Seite 57
0541	Workshop: Silberschmuck herstellen B	siehe Seite 57
0624	Klangvolle Entspannung	siehe Seite 66
0628	Entspannung für Zuhause/den Alltag	siehe Seite 67

April

0321	Mein Traumgarten	siehe Seite 25
0327	Zauberteich und Zauberwald	siehe Seite 27
0358	Workshop: Lokale Daten und Hardware	siehe Seite 33
0373	Workshop für werdende Eltern	siehe Seite 37
0523	Naturfarben-Workshop	siehe Seite 56
0542	Workshop: Silberschmuck herstellen C	siehe Seite 57
0543	Workshop: Silberschmuck herstellen D	siehe Seite 58

Mai

0322	BAT NIGHT - Auf den Spuren der Fledermäuse	siehe Seite 25
0342	Stadtexkursion: Oer per Rad	siehe Seite 29
0395	Hunde-Physio-Walk	siehe Seite 43
0516	Westafrikanisches Trommeln	siehe Seite 55
0625	Klangvolle Entspannung	siehe Seite 67
0636	Stand-Up-Paddeling Anfängerkurs A	siehe Seite 70
0641	Stand-Up-Paddling Lippetour A	siehe Seite 71
0691	Rot- und Weißweinabend	siehe Seite 80

Juni

0552	Fotopraxis: Zoom Erlebniswelt Gelsenkirchen	siehe Seite 60
0629	Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur	siehe Seite 67
0637	Stand-Up-Paddeling Anfängerkurs B	siehe Seite 70
0642	Stand-Up-Paddling Lippetour B	siehe Seite 71

ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG



Produktionsunterstützung von: TROLLBÄCK + COMPAGNY | Produktionsfotografie: www.juli-koenig.de | Fotoquelle: Unsplash, www.unsplash.com | Materialien: Unsplash by Unsplash, Pixabay, Pixabay by Pixabay

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.

Konferenzen · Dozentenfortbildungen

0101 Allg. Einführung für neue Kursleitende an der Volkshochschule

Donnerstag, 5. Februar · 15:00 – 16:30 Uhr

VHS, Verwaltung · 2 UStd. · gebührenfrei

Um neuen und an einer Mitarbeit an der VHS interessierten Kursleiterinnen und Kursleitern 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 Herausforderungen des Unterrichts an der VHS (Erwartungen/Motive der Teilnehmenden; Stoffvermittlung; erster Kursabend).

Bitte melden Sie sich an! Sollte die Mindestteilnehmerzahl von 3 nicht erreicht sein, wird die Veranstaltung eine Woche vorher abgesagt und wir vereinbaren gern individuelle Austauschtermine.

Pascal Fannasch, Stefanie Steyski

0102 Einführung für Kursleitende: Präsentationstechniken einsetzen

Donnerstag, 5. Februar · 16:30 – 18:00 Uhr

VHS, Raum 4 · 2 UStd. · gebührenfrei

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

Bitte melden Sie sich an! Sollte die Mindestteilnehmerzahl von 3 nicht erreicht sein, wird die Veranstaltung eine Woche vorher abgesagt und wir vereinbaren gern individuelle Austauschtermine.

Pascal Fannasch, Stefanie Steyski

0103 Konferenz für Kurssprecherinnen und Kurssprecher

Donnerstag, 9. April · 15:00 – 16:30 Uhr

VHS, Verwaltung · 2 UStd. · gebührenfrei

Diese Veranstaltung bietet den Kurssprecherinnen und Kurssprechern des laufenden Semesters die Möglichkeit, Feedback zu den Veranstaltungen zu geben sowie Änderungs-/ Verbesserungsvorschläge einzubringen.

Wir freuen uns auch über Anregungen für das kommende Semester. Selbstverständlich freuen wir uns auch unabhängig von diesem Termin über Ihr Feedback!

Bitte melden Sie sich an!

Mindestteilnehmerzahl: 3

Pascal Fannasch, Stefanie Steyski

0104 Konferenz für Kursleitende

Donnerstag, 9. April · 16:30 – 18:00 Uhr

VHS, Verwaltung · 2 UStd. · gebührenfrei

Diese Veranstaltung bietet den Kursleitenden des laufenden Semesters die Möglichkeit, Feedback zu den Veranstaltungen zu geben sowie Änderungs-/ Verbesserungsvorschläge einzubringen.

Wir freuen uns auch über Anregungen für das kommende Semester. Selbstverständlich freuen wir uns auch unabhängig von diesem Termin über Ihr Feedback!

Bitte melden Sie sich an!

Mindestteilnehmerzahl: 3

Pascal Fannasch, Stefanie Steyski

0105 Fachkonferenzen

Die genauen Daten werden im Rahmen der Einladungen mitgeteilt

VHS, Raum 9 · gebührenfrei

Zu den Fachkonferenzen lädt der Fachbereichsleiter die Kursleitenden ein. Die Einladung erfolgt per Mail oder postalisch.

Pascal Fannasch u.a.

Schulabschluss-Lehrgänge

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), den Ersten Erweiterten Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 10) und den Mittleren Schulabschluss (Fachoberschulreife) nachzuholen.

Wir bieten Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb des **Mittleren Schulabschlusses (FOR/MSA)** an; innerhalb des Lehrganges besteht die Möglichkeit, den **Ersten Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 9)** und den **Ersten Erweiterten Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 10)** 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 insgesamt anderthalb Jahren ist die Möglichkeit gegeben, den Ersten Erweiterten Schulabschluss (EESA) zu absolvieren. Nach einem weiteren Semester kann der Lehrgang mit dem Mittleren Schulabschluss (FOR/MSA) 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 **2. 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 **4. 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.



EUROPAISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds
REACT-EU



Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



0201 Lehrgang zum Erwerb des Mittleren Schulabschlusses (MSA)

- 2. Semester

Unterrichtsbeginn: Mittwoch, 7. Januar 2026

Unterrichtsort: VHS, Stimbergstr. 169, Raum 5

Unterrichtszeiten: montags bis donnerstags, 17.15 bis 21.15 Uhr

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

Unterrichtsumfang: vorauss. 18 Unterrichtsstunden pro Woche

Abschlussmöglichkeiten: Erster Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 9), Erweiterter Erster Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 10), Mittlerer Schulabschluss (Realschulabschluss mit der Möglichkeit des Qualifikationsvermerks)

Eine Aufnahme in den Lehrgang ist nur nach persönlicher Anmeldung und vorheriger Beratung durch den zuständigen Fachbereichsleiter (Herr Fannasch, Tel.: 02368 691-403, Mail: pascal.fannasch@oer-erkenschwick.de) sowie mit entsprechenden Vorleistungen möglich.

Der Lehrgang ist gebührenfrei.

0202 Lehrgang zum Erwerb des Mittleren Schulabschlusses (MSA)

- 4. Semester

Unterrichtsbeginn: Mittwoch, 7. Januar 2026

Unterrichtsort: VHS, Stimbergstr. 169, Raum 3

Unterrichtszeiten: montags bis donnerstags, 17.15 bis 21.15 Uhr

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

Unterrichtsumfang: voraussichtl. 20 Unterrichtsstunden pro Woche

Abschluss: Mittlerer Schulabschluss (Realschulabschluss / FOR / MSA) - Juli 2026

Eine Aufnahme in den Lehrgang ist nur nach persönlicher Anmeldung und vorheriger Beratung durch den zuständigen Fachbereichsleiter (Herr Fannasch, Tel.: 02368 691-403, Mail: pascal.fannasch@oer-erkenschwick.de) sowie mit entsprechenden Vorleistungen möglich.

Der Lehrgang ist gebührenfrei.

0203 Vorkurs für den Lehrgang zum Erwerb des Mittleren Schulabschlusses (MSA) - 2. Semester

Unterrichtsbeginn: flexibel

Unterrichtsort: VHS, Stimbergstr. 169

Unterrichtszeiten: nach Absprache und Bedarf

Unterrichtsfächer: Deutsch, Englisch, Mathematik

Unterrichtsumfang: nach Absprache

Eine Aufnahme in den Vorkurs ist nur nach persönlicher Anmeldung und vorheriger Beratung durch den zuständigen Fachbereichsleiter (Herr Fannasch, Tel.: 02368 691-403, Mail: pascal.fannasch@oer-erkenschwick.de) sowie mit entsprechenden Vorleistungen möglich.

Der Lehrgang ist gebührenfrei.

Grundbildung

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

0211 Lesen und Schreiben für Erwachsene

ab 19. Februar, dienstags und donnerstags, 16:00 - 17:30 Uhr

VHS im Dorfshultenhof, Genthiner Str. 7, Raum Cannock

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.

6,2 Millionen Menschen in Deutschland haben Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben. Sie können zwar einzelne Wörter und Sätze lesen, längere Texte jedoch kaum verstehen. Wie die meisten Erwachsenen stehen auch sie mitten im Leben.

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, Oer-Erkenschwick und Waltrop durchgeführt.

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) 691-403

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

Höchstteilnehmerzahl: 20

Bettina Rabat

DEUTSCHES ROTES KREUZ

Blutspendedienst: Termine 2026
DRK-Haus, Agnesstr. 5

**30. Januar 2026, 27. Februar 2026,
27. März 2026, 24. April 2026,
29. Mai 2026, 26. Juni 2026,
31. Juli 2026,**

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

Volkshochschulen sind Orte der Demokratie. Als Institution vermittelt die Volkshochschule gleichermaßen Kompetenzen und demokratische Werte. Insbesondere mit den offenen Angeboten im Programmreich „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 Programmreiche 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

0300 **Eurosport Backstage – Sportkommentar International**

Montag, 23. März · 19.00 - 21.15 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Termin · 3 UStd. · 9,00 Euro

Kommentieren nur nach Gehör, Zeitfahren ohne Zeiten oder wie kommentiert man einen roten Felsen in der Wüste von Utah, wenn das Fernsehsignal aus Amerika ausfällt? Geht alles, meint Eurosport-Kommentator Marc Rohde. Er entführt Sie in die Welt des außergewöhnlichen, internationalen Fernsehsenders. Es gibt allerlei Anekdoten und spannendes Wissen, wie die Arbeit eines Eurosport-Kommentators aussieht.

Eurosport ist Europas größter Sportfernsehsender und besteht seit 1989. Mittlerweile wird in 30 Sprachen weltweit gesendet. Wie vielschichtig und komplex der Sender, wie herausfordernd aber auch spannend die Arbeit als Kommentator ist, darum geht es in diesem Vortrag.

Marc Rohde ist seit 30 Jahren in den Medien tätig, arbeitet seit 20 Jahren für Eurosport und kommentiert dort Skilanglauf, Frauen-Skispringen und Radsport sowie bei Olympischen Spielen Kanurennsport und Kanuslalom. Er arbeitet auch als Streamingkommentator im Fußball, Volleyball und Basketball.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Marc Rohde

0301 **Führung durch das Rathaus: Verwaltung und Demokratie hautnah erleben**

Donnerstag, 19. März · 15.30 - 17.00 Uhr

Treffpunkt: Rathaus Haupteingang · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Andre Thyret, Ansprechpartner für das Stadtmarketing und die Öffentlichkeitsarbeit bei der Stadt Oer-Erkenschwick, führt Sie durch das Verwaltungsgebäude und erklärt, bei welchen Belangen sich die Bürgerinnen und Bürger an die Stadtverwaltung wenden können. Beim Gang durch das Haus erhalten Sie Informationen zur Stadtgeschichte, Kommunalpolitik sowie aktuellen Organisation der Stadtverwaltung.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Andre Thyret

0302 „Give peace a chance!“ Von den Ursachen des Krieges und den

Wegen zum Frieden

Montag, 20. April · 19.00 - 21.15 Uhr

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

Der Soziologe und Sachbuchautor Dr. Torsten Reters zeigt die „Die Masken der Destruktivität“ auf: Zum einen wendet er sich den Anlässen und psychologischen sowie gesellschaftlichen Ursachen von Kriegen (u.a. nach Fromm und Watzlawick) zu. Mit Bezug auf ausgewählte Konflikte der Geschichte und Gegenwart (30-jähriger Krieg, I. und II. Weltkrieg, Ukraine) zeigt Reters deren propagandistisch gefärbte Kommunikation, deren Verlauf und die schwierigen Wege zur Friedensfindung auf. Am Ende werden zentrale Friedensstrategien der Konfliktforschung (nach Johan Galtung u.a.) vorgestellt und Chancen und Hindernisse der Friedensfindung diskutiert.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Dr. Torsten Reters

0303 Von Bismarck zu Hitler

Vom Traum der Demokraten zur „Diktatur“

Montag, 2. März · 19.00 - 21.15 Uhr

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

1871 realisierte Bismarck den demokratisch-revolutionären Traum eines deutschen Reiches. Wilhelm II. nutzte das neu geschaffene Imperium für seine „Weltmacht-Politik“ und scheiterte damit im ersten Weltkrieg. Scheidemann, Ebert und Stresemann versuchten nach dem verlorenen Ersten Weltkrieg eine neue demokratische Ordnung und eine Aussöhnung mit den Nachbarstaaten. Hindenburg und die Präsidialkabinette Brüning, Schleicher, von Papen ebneten ab 1930 den Weg in die Hitler-Diktatur. Dessen „Drittes Reich“ knüpfte an die chauvinistischen Kriegsziele des Ersten Weltkriegs an – und scheiterte damit genauso wie das deutsche Kaiserreich von 1871. Sebastian Haffners These aus seinem Werk „Von Bismarck zu Hitler“ lautet: Das Deutsche Reich war zu schwach, um es mit der Welt aufzunehmen – und zu stark, um von den anderen Großmächten geduldet zu werden.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Dr. Torsten Reters

0304 Lesung und Vortrag: „Das Jahr des Gärtners“

Leben und Werk von zwei Unbequemen

Donnerstag, 23. April · 18.30 - 20.00 Uhr

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

Karel Čapek gilt als einer der bedeutendsten tschechischen Literaten des 20. Jahrhunderts. Seine produktivste Schaffensperiode hatte der 1890 geborene Karel in der Ersten Tschechoslowakischen Republik.

Früh erkannten er und sein älterer Bruder Josef die Gefahr des sich ausbreitenden Faschismus. Karel setzte sein literarisches und journalistisches, Josef sein künstlerisches und literarisches Talent ein, um vor dem Faschismus und Nationalsozialismus zu warnen. Mit Masaryk, dem ersten Präsidenten (und Philosophen) der ČSR waren die Brüder Čapek befreundet. Galt Masaryk der Gestapo als Staatsfeind Nr. 1, stand Josef Čapek direkt auf Platz 2. Als einer der Ersten wurde er 1939 verhaftet, durchlitt mehrere Konzentrationslager, zuletzt Bergen-Belsen, wo sich seine Spur kurz vor Kriegsende verlor. Sein Bruder Karel starb bereits Weihnachten 1938.

„Das Jahr des Gärtners“, von Karel geschrieben und von Josef illustriert, zeigt augenzwinkernd das Schicksal des ruhelosen Gärtners und die noch heile Welt der Brüder Čapek in ihrem Doppelhaus im Prag der 1920er Jahre, in der Josef besonders gerne Kinderbilder malte. Mit klarer Beobachtung und treffsicherem, satirischem

Humor warnten Karel und Josef in anderen Werken vor den sich abzeichnenden Katastrophen des 20. Jahrhunderts: vor Atom- und Massenvernichtungswaffen, vor Diktaturen und dem Missbrauch technischer Möglichkeiten.

Anhand ausgewählter Texte und Bilder wollen wir in das vielfältige und spannungsreiche Leben und Werk der beiden Unbequemen einführen – ein besonderes Beispiel für Zivilcourage, wie sie auch heute aktuell und gefordert ist.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

*Höchstteilnehmerzahl: 20 Gerda E. H. Koch und Roswitha Killinger,
Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Kreis Recklinghausen
e.V.*

0305 Lesung und Vortrag: Ruth Weiss – eine Jahrhundertzeugin und Stimme für Gerechtigkeit, Freiheit, Demokratie und Menschenrechte

Donnerstag, 19. Februar · 18.30 - 20.00 Uhr

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

„Das Wichtigste an der Freiheit ist, ‚Nein‘ sagen zu können.“

Ruth Weiss (Loewenthal) wurde als Kind jüdischer Eltern am 26. Juli 1924 in Fürth geboren und erlebte als Schulkind die Ausgrenzungen durch die nationalsozialistische Rassopolitik. Mit dem letzten Schiff gelang die Ausreise nach Südafrika. Durch ihr eigenes Schicksal sensibilisiert, entwickelte die junge Ruth schon bald politisches Verständnis und Bewusstsein. Als Journalistin schrieb sie gegen das Unrecht der Apartheidspolitik in Südafrika, gegen Rassismus und Diskriminierung. Sie verstand sich auch als Vermittlerin zwischen Kulturen: „Auch wenn sie nicht gleichartig sind, so sind sie doch alle gleichberechtigt. Angehörige verschiedener Kulturen können miteinander leben lernen.“

Als Ruth Weiss einige Jahre in Lüdinghausen wohnte, entstand ein persönlicher Kontakt zu ihr. 2015 wurde ihre Lebensgeschichte auf Video festgehalten. Als Schriftstellerin hinterließ Ruth Weiss ihre Botschaft z.B. in ihrer Autobiografie „Wege im harten Gras“ oder in ihrem letzten, am 12. August 2025, kurz vor ihrem Tod am 5. September erschienenen Buch „Erinnern heißt Handeln“. Sie appellierte, „mit wachem kritischem Blick die gesellschaftlichen, politischen und wirtschaftlichen Entwicklungen in der Welt zu begleiten und die Stimme zu erheben, wo Menschen unterdrückt, ausgebeutet oder verfolgt werden.“

Wir lassen Ruth Weiss in ihren Texten sowie dem Video zu Wort kommen und informieren über eine außergewöhnliche Frau.

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

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 20 Gerda E. H. Koch und Roswitha Killinger,
Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Kreis Recklinghausen e.V.

0306 online Kinderverschickungen

Dienstag, 10. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr

Zoom-Vortrag · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zwischen 1950 und 1990 wurden mehr als zehn Millionen Kinder in der Bundesrepublik Deutschland auf sogenannte Erholungskuren verschickt. Stattdessen 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 aktu-

ellen Stand der Aufarbeitung im Bund und in NRW. Am Ende des Vortrages gibt es Gelegenheit für einen Austausch.

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

Höchstteilnehmerzahl: 20

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

0307 Wir Frauen sind nicht das Heimchen am Herd – wir sind die treibende Kraft der Zukunft!

Donnerstag, 16. April · 19.00 - 20.30 Uhr

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

Das romantisierte Frauenbild der sogenannten „Tradwives“ ist kein harmloser Ausflug in vergangene Zeiten. Es erfüllt gezielt gesellschaftliche und politische Zwecke – und wird oft unterschätzt. Mit uns gibt es kein Zurück in alte Rollenklischees und reaktionäre Ideologien!

An diesem Abend wollen wir gemeinsam mit engagierten Frauen über ein modernes, selbstbestimmtes Frauenbild sprechen. Wie sieht eine gerechte Zukunft für Frauen aus? Welche gesellschaftlichen Voraussetzungen braucht es dafür? Und vor allem: Welche Visionen haben Frauen weltweit für ihr Leben?

Wir berichten von inspirierenden Erfahrungen mutiger Frauen, die sich bereits auf den Weg gemacht haben. Eindrückliche Einblicke kommen von Teilnehmerinnen des Seminars der Weltfrauen mit dem Thema: „Wege und Theorien zur Befreiung der Frau von Ausbeutung und Unterdrückung“, das im November 2025 in Kathmandu, Nepal stattfand. Dort trafen sich Frauen aus aller Welt – darunter auch aus dem Kreis Recklinghausen – um sich auszutauschen, zu vernetzen und gemeinsam für eine bessere Zukunft zu kämpfen.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Gabriele Beisenkamp, Frauenverband Courage e.V.

0308 Alltäglich und vielschichtig: Gewalt an Frauen

Montag, 9. März · 18.30 – 20.00 Uhr

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

Ob häusliche Gewalt, Belästigungen in der Öffentlichkeit oder Hasskommentare im Internet, die Gewalt an Frauen zeigt sich tagtäglich in unterschiedlichen Formen. Anlässlich des Internationalen Frauentags möchte der Vortrag auf diese verschiedenen Formen der Gewalterfahrungen, die Frauen erleben, eingehen. Dabei soll auch das Phänomen der Betäubung von Frauen im Rahmen von Missbrauchshandlungen angesprochen werden.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Cassandra Speer

0309 Workshop: „Man wird doch wohl noch sagen dürfen...“

Zum Umgang mit Stammtischparolen

Montag, 16. März · 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Termin · 3 UStd. · gebührenfrei

Aussagen wie „Das Boot ist voll“ oder der Begriff des „Sozialtourismus“ - längst hört man solcherlei nicht nur in politischen Debatten, sondern verstärkt im eigenen privaten wie beruflichen Umfeld. Aber wie reagiert man darauf? Soll man darauf reagieren?

Im Rahmen dieses Workshops sollen anhand konkreter Beispiele Strategien eingeübt werden, mit denen man verschiedene Stammtischparolen einerseits kontern und andererseits weiterhin miteinander im Dialog bleiben kann.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Cassandra Speer

KOOP Studienreise: Trier und Luxemburg. Europa – In Vielfalt geeint **Dienstag, 7. – Samstag, 11. April**

Obwohl Luxemburg das kleinste europäische Land ist, wird es aufgrund seiner zentralen Lage im Kontinent und als Ursprungsland des Schengener Abkommens auch das „Herz Europas“ genannt. Das Motto der EU „In Vielfalt geeint“ wird hier aktiv gelebt und Verbindungen mit den Nachbarstaaten Belgien, Frankreich und Deutschland gepflegt und gestärkt. Begleiten Sie uns auf diese Reise in die Vierländerregion, blicken Sie hinter die Kulissen der EU und begeben Sie sich mit uns auf die Spuren der NS-Zeit sowie der jüdischen Vergangenheit und Gegenwart.

Infos und Anmeldung unter:

reisen@auslandsgesellschaft.de, Tel. 0231 83800-48, www.auslandsgesellschaft.de

Anmeldeschluss: 2. Februar

Mindestteilnehmerzahl: 25

Gerda E. H. Koch, Roswitha Killinger

KOOP Studienreise: Paris

Auf kulturellen, historisch-politischen und jüdischen Spuren

Donnerstag, 4. – Sonntag, 7. Juni

Frankreichs Hauptstadt ist nicht nur eine der bedeutendsten Großstädte Europas, sondern auch eine der führenden Zentren für Kunst, Mode und Kultur weltweit. Neben dem Eiffelturm als Wahrzeichen der Stadt erlangten Bauten wie Notre Dame, Sacré-Coeur und der Louvre große Bekanntheit. Paris ist in 20 sogenannte Arrondissements (Viertel) unterteilt, die alle ihre Besonderheiten haben.

Im Viertel Marais haben seit dem 13. Jh. Juden aus Ost und West trotz aller Vertreibungen immer wieder eine Heimat gefunden. Auch wenn sich die jüdische Gemeinde Frankreichs in den letzten zehn Jahren von 800.000 Mitgliedern auf 450.000 Menschen fast halbiert hat, leben dennoch ca. 275.000 von ihnen in Paris.

Begleiten Sie uns über das verlängerte Fronleichnams-Wochenende in die Metropole an der Seine und wandeln Sie mit uns auf kulturellen, historisch-politischen und jüdischen Spuren! Ein fakultativer Ausflug in die etwa 20 km entfernte Stadt Versailles führt uns zum berühmten gleichnamigen Schloss, das der „Sonnenkönig“ Ludwig XIV. einst zu seiner Residenz machte.

Infos und Anmeldung unter:

reisen@auslandsgesellschaft.de, Tel. 0231 83800-48, www.auslandsgesellschaft.de

Anmeldeschluss: 3. April

Mindestteilnehmerzahl: 23

Gerda E. H. Koch, Roswitha Killinger

KOOP Studienreise: Normandie – Uraltes Kulturland.

Geschichte – Kultur – Religion

Freitag, 24. – Freitag, 31. Juli

Das Programm beginnt in Frankreich mit dem Besuch von Reims und führt danach weiter in die Normandie im Nordwesten Frankreichs – ein uraltes Kulturland.

Infos und Anmeldung unter:

koch@kinderlehrhaus.de, Tel. 02361-655462

Anmeldeschluss: 30. März

Gerda E. H. Koch, Roswitha Killinger

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 Im Wettkampf mit dem Gehirn: ist künstliche Intelligenz schon intelligent?

Montag, 23. Februar · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Was wir heute unter Künstlicher Intelligenz (KI) verstehen, ist künstlich, aber noch nicht wirklich intelligent. Trotz wichtiger Fortschritte ist die heutige KI noch äußerst ineffizient: Sie verschwendet Energie und benötigt Unmengen sogenannter „Labels“. Beides ist teuer und nicht nachhaltig.

Vor 50 Jahren wurden die heutigen Methoden der KI von der Neurowissenschaft inspiriert – und die Frage ist naheliegend, ob es aus der Hirnforschung erneut Inspirationen für eine nächste Generation der KI geben kann. Unsere Gehirne sind schließlich unübertroffen in ihrer Energieeffizienz und Lernfähigkeit. Mithilfe neuester Methoden der Netzwerkanalyse im Gehirn („Connectomics“) sollen die Besonderheiten des biologischen Computers in unseren Köpfen bestimmt, Lernregeln verstanden und mögliche Veränderungen im Kontext von Erkrankungen beschrieben werden.

Moritz Helmstaedter ist Direktor am Max-Planck-Institut für Hirnforschung in Frankfurt und wissenschaftliches Mitglied der Max-Planck-Gesellschaft. Seine Arbeit zielt darauf ab, die Grenzen der Connectomics zu erweitern, einem aufstrebenden Forschungsgebiet, das sich mit der Kartierung neuronaler Netzwerke im Gehirn in noch nie dagewesener Größe und Auflösung beschäftigt. Seine Interessen liegen in der Beziehung zwischen künstlicher und biologischer Intelligenz und der Suche nach konnektomischen Phänotypen psychiatrischer Störungen.

Prof. Dr. Moritz Helmstaedter

0311 online Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler

Warum wir eine Error Literacy brauchen

Dienstag, 24. Februar · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Schon vor einigen Jahrzehnten wunderte sich ein Softwareentwickler, was den Menschen denn so den Kopf vernebelt, dass sie glaubten, Computer würden keine Fehler machen. Heute sind wir mit den „Halluzinationen“, „Lügen“ - also den Fehlern großer Sprachmodelle wie ChatGPT - konfrontiert. Trotzdem vertrauen viele Menschen den Aussagen der KI und überprüfen die Ergebnisse nicht.

Der Vortrag widmet sich der Geschichte maschineller und menschlicher Fehler. Er diskutiert die Hartnäckigkeit des Maschinenglaubens, das Stereotyp vom fehlerhaften Menschen sowie die Zunahme technologischer Fehler in den letzten Dekaden, um schließlich zu thematisieren, warum wir eine „Error Literacy“ brauchen.

Martina Heßler ist Professorin für Technikgeschichte an der TU Darmstadt. Sie beschäftigt sich mit der Geschichte von Mensch-Maschinen-Verhältnissen,

mit Technikemotionen und technologischen Fehlern. Martina Heßler ist Mitglied von acatech.

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

Prof. Dr. Martina Heßler

0312 online Die Frau als Mensch: Am Anfang der Geschichte

Mittwoch, 4. März · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Stolze Hüften aus Knochen, Stein, gebranntem Ton. Wir nennen sie Göttinnen, doch wer oder was waren sie wirklich? In Büchern über die Steinzeit sehen wir vorrangig Männer beim Jagen, Feuerstein schlagen oder Höhlen bemalen. Die meisten Menschenbilder aber, die uns von Eiszeitmenschen selbst hinterlassen wurden, zeigen Frauen. Was waren das für Gesellschaften, die sie und ihr Geschlecht so zentral und ohne Scham darstellten?

Nach Jahren der Recherche kehrt Ulli Lust zurück mit ihrem groß angelegten Sachcomic über die Anfänge der Kunst und die Bedeutung der Empathie für das Überleben unserer Spezies: Rund um die archaisch-weiblichen Figurinen entfaltet sich eine vergessene Welt, in der die Heldenreise Gruppensache war, die nur gemeinsam bestanden werden konnte, von Frauen, Männern, Kindern oder auch nichtbinären Menschen in mitunter reich geschmückter Rolle.

Ulli Lust ist eine österreichische Comiczeichnerin und Illustratorin. Ihr Comic „Heute ist der letzte Tag vom Rest deines Lebens“ (avant-verlag) erhielt international viel Aufmerksamkeit und wurde mit dem Ignatz Award und dem Los Angeles Times Book Award ausgezeichnet. **Ulli Lust** zählt zu den wichtigsten deutschsprachigen Comiczeichner:innen; sie unterrichtet Zeichnung und Comic an der Hochschule Hannover und hat 2025 den Sachbuchpreis des Börsenvereins des Deutschen Buchhandels erhalten.

In Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels.

Ulli Lust

0313 online Jenseits der Banken und fern vom Staat

Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen

Montag, 16. März · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Mit Bitcoin brach vor sechzehn Jahren das Zeitalter der Kryptowährungen an. Das selbsternannte digitale Bargeld versprach eine anonym und unmittelbar verwendbare und von außen nicht zu korrumpernde Weltwährung jenseits der Banken und fern vom Staat. Bitcoin sei deswegen, so hört man aus dem Internet genauso wie aus dem Zeitungsfeuilleton oder aus US-Senatsanhörungen, eine „Währung der Freiheit“. Dieses Versprechen ist besonders für jene attraktiv, die unter der Macht der Zahlungsvermittler und repressiven Finanzbehörden leiden – und das sind nicht wenige. Doch ist das Versprechen auch tragfähig?

Der Vortrag erläutert die Grundprinzipien der Funktionsweise von Bitcoin und anderen Kryptowährungen und sondiert ihre freiheitspolitischen Ambitionen im Lichte geldsoziologischer Befunde und aktueller politischer Entwicklungen in der Ära Trump.

Aaron Sahr leitet am Hamburger Institut für Sozialforschung die Forschungsgruppe «Monetäre Souveränität». Als Gastprofessor der Leuphana Universität Lüneburg forscht und lehrt er am Zentrum für Theorie und Geschichte der Moderne zu Geldgeschichte, kapitalistischer Dynamik und politischer Ökonomie.

Prof. Dr. Aaron Sahr

0314 **online** Antisemitismus - Was gibt es da zu erklären?

Mittwoch, 25. März · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Wer nach „Erklärungen“ sucht, tappt meistens im Dunklen und findet nichts. Soziale Phänomene haben Geschichten, die sich rekonstruieren lassen, aus diesen Rekonstruktionen ergibt sich ein Verständnis für ihre Dynamik. Die sollte man kennen, wenn man über solche Phänomene reden will.

Jan Philipp Reemtsma ist ein deutscher Literatur- und Sozialwissenschaftler. Seine Arbeitsschwerpunkte sind die Literatur des 18. und 20. Jahrhunderts, Zivilisationstheorie sowie Geschichte der menschlichen Destruktivität. Für seine Biografie über Christoph Martin Wieland erhielt er 2023 den Bayerischen Buchpreis.

Prof. Dr. Jan Philipp Reemtsma

0315 **online** Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit:

Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung

Mittwoch, 1. April · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Am 4. Juni 1944 wurde Rom von den alliierten Streitkräften befreit, ein entscheidender Wendepunkt in der Geschichte Italiens. Die Stadt wurde zum Symbol der Befreiung vom faschistischen und nationalsozialistischen Regime und entwickelte sich in kurzer Zeit zu einem Zentrum des kulturellen Neuanfangs.

Rom, über Jahrhunderte ein Ort der Mythen, Erinnerung und künstlerischer Sehnsüchte, wurde nun selbst zum Schauplatz künstlerischer Erneuerung. Zwischen den Trümmern des Krieges entstanden neue Ausdrucksformen im Film, in der freien und angewandten Kunst, im Design und im Kunsthandwerk. Künstlerinnen und Künstler gestalteten nicht nur ihre Gegenwart, sondern entwarfen auch ein neues Italien – mit einer Ästhetik, die Widerstand, Hoffnung und die Sehnsucht nach Freiheit mit neu entfesselter Kreativität vereinte und im Mythos von *la dolce vita* kulminierte.

Der Vortrag geht der Frage nach, wie sich in freier Kunst, Film, Kunsthandwerk sowie durch das Inszenieren von Designikonen wie dem Vespa-Motorroller eine Ästhetik von Lebensgefühl und Optimismus formierte, die bis heute nachwirkt und entscheidend unsere Wahrnehmung der italienischen Kultur und Identität beeinflusst.

Lisa Hockemeyer ist eine deutsche Design- und Kunsthistorikerin. Sie lehrt Designgeschichte in Mailand. Die Veranstaltung wird live aus der Casa di Goethe in Rom gestreamt und findet in Kooperation mit L.I.S.A, dem Wissenschaftsportal der Gerda Henkel Stiftung, statt.

Dr. Lisa Hockemeyer

0316 **online** Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen

Donnerstag, 16. April · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Der Rückgang der Gebirgsfelder zählt zu den sichtbarsten Auswirkungen des globalen Klimawandels. Die Frage, wie lange es die Gletscher der Erde noch gibt und welche Folgen ihr Verschwinden haben wird, betrifft uns alle.

Die renommierte Gletscherforscherin Andrea Fischer erklärt anschaulich, wie die Gletscher entstanden und wie sie die Landschaft geformt haben. Zudem erzählt sie von der Faszination der Gletscher und der gemeinsamen Geschichte von Menschen und Gletschern. Was aber würde deren Verlust für den Planeten bedeuten? Und können die Gletscher wiederkommen?

Andrea Fischer ist Gletscherforscherin und stellvertretende Direktorin des Instituts für interdisziplinäre Gebirgsforschung der Österreichischen Akademie

der Wissenschaften. Für ihre Forschungen wurde sie mehrfach ausgezeichnet, u.a. als Wissenschaftlerin des Jahres 2023.

Dr. Andrea Fischer

0317 online Warum nicht losen? Über den Sinn von Zufallsentscheidungen
Mittwoch, 22. April · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Üblicherweise gehen wir davon aus, dass Entscheidungen auf dem Abwagen von Gründen beruhen sollten, während man sich durch Losverfahren dem blinden Zufall ausliefern. Das scheint auf den ersten Blick irrational zu sein. Tatsächlich gab es aber Losentscheidungen in vielen Lebensbereichen und nicht zuletzt in der Politik schon immer. Der Vortrag geht der Frage nach, wie Losverfahren in der Vergangenheit begründet wurden, und zeigt anhand historischer Beispiele, wie sie funktionierten.

Barbara Stollberg-Rilinger ist Historikerin und Rektorin des Wissenschaftskollegs zu Berlin. Sie ist vielfach ausgezeichnet u.a. mit dem Gottfried-Wilhelm-Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft.

Prof. Dr. Barbara Stollberg-Rilinger

0318 online Die Kelten
Mittwoch, 29. April · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

In der zweiten Hälfte des letzten Jahrtausends v. Chr. prägen Völker die Geschichte Mittel- und Südeuropas, die ihre griechischen und römischen Nachbarn „Kelten“ nennen. Der Vortrag veranschaulicht anhand der Nachrichten antiker Autoren und den Erkenntnissen der modernen Archäologie die wesentlichen Merkmale der keltischen Kultur, gibt einen Überblick über deren Geschichte von den Anfängen bis zur Romanisierung und schließt mit einem Ausblick auf das Weiterleben keltischer Kulturelemente im Mittelalter und in der Neuzeit.

Bernhard Maier lehrt Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen. Er ist ausgewiesener Experte für die Kelten und hat u.a. die Publikation „*Die Kelten - Geschichte, Sprache und Kultur*“ verfasst.

Prof. Dr. Bernhard Maier

0319 online In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht
Montag, 18. Mai · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Wir leben in Zeiten der Entfernung. Die politischen Lager, die großen Machtblöcke der Welt, die Stadt vom Land – alles entfernt sich voneinander. Umso wichtiger wird der Blick aus der Nähe. Wo ist im Zeichen medial befeuerter Selbstgerechtigkeit noch Gemeinschaft möglich?

Der Schriftsteller und Journalist Simon Strauß findet eine überraschende Antwort: in der Kleinstadt. Hier begegnen sich die Menschen als Gegenüber, hier müssen Konflikte ausgetragen und Kompromisse gefunden werden. Hier lernt man die Demokratie noch einmal neu kennen.

Simon Strauß studierte Altertumswissenschaften und Geschichte in Basel, Poitiers und Cambridge. Er ist Mitgründer der Gruppe »Arbeit an Europa«. 2017 promovierte er an der Humboldt-Universität zu Berlin. Er ist Schriftsteller und Redakteur im Feuilleton der Frankfurter Allgemeinen Zeitung.

Dr. Simon Strauß

0321 Mein Traumgarten - schön und ökologisch sinnvoll

Samstag, 25. April · 09.30 - 16.30 Uhr (inkl. 1 Std. Pause)

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 8 UStd. · 43,00 Euro (keine Ermäßigung)

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

Höchstteilnehmerzahl: 6

Corina Meyer

0322 BAT NIGHT - Auf den Spuren der Fledermäuse

Freitag, 8. Mai · 20.30 - 22.00 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.

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Astrid Fuhrmann

0323 Erste Hilfe für Wildvögel

Donnerstag, 16. April · 17.00 - 18.30 Uhr

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

Beim Spaziergang finden Sie einen hilflosen, vielleicht verletzten Vogel oder Jungvogel. In einem solchen Moment möchte man natürlich helfen, tut dann aber schnell Dinge, die dem Tier stattdessen schaden können.

Wir zeigen, was sinnvoll ist:

- Welche Vögel benötigen überhaupt unsere Hilfe?
- Wie kann ich die Vogelart bestimmen?
- Transport und Unterbringung
- Wie/Wo finde ich Hilfe? Anlaufstellen und seriöse Webseiten
- Do's und Dont's

Die Dozentin ist Tierarzthelferin und erklärt Ihnen mit Anschauungsmaterial Schritt für Schritt, wie Sie einem Jungvogel oder verletzten Vogel helfen können.

Zielgruppe: Erwachsene und Eltern mit Kindern ab dem Grundschulalter

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Nadia Rotella

0324 online Der Wolf in NRW – ein umstrittener Heimkehrer**Dienstag, 27. Januar · 19.00 - 20.30 Uhr****Zoom-Vortrag · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei**

Warum tauchen „plötzlich“ Wölfe dort auf, wo es sie vorher längst nicht mehr gab? Ist die Angst vor dem „bösen Wolf“ gerechtfertigt oder basiert diese lediglich auf Märchen? Sicher ist, dass sich Wölfe zunehmend in Deutschland und NRW ausbreiten und ihre Anwesenheit des einen Freud und des anderen Leid zu sein scheint. Es gibt kaum eine Tierart, die so starke und gleichzeitig unterschiedliche Emotionen hervorruft. Abgesehen von der Frage nach einer möglichen Koexistenz u.a. zwischen Weidetierzahltung und Wolf, wird das Thema auch politisch immer öffentlicher diskutiert. Einigen lauten Stimmen nach Abschuss stehen die Schutzforderungen für den Wolf entgegen.

Wie sollen wir also mit Wölfen umgehen? Darüber referiert **Katharina Stenglein** vom BUND NRW und gibt dabei einen Einblick in die Lebensweise und ökologische Rolle von Wölfen.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an! Sie erhalten vor der Veranstaltung den Link zur Teilnahme per E-Mail direkt vom BUND NRW.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Katharina Stenglein

0325 online Wildkatzenwälder von morgen – wir unterstützen die**Europäische Wildkatze****Dienstag, 20. Januar · 19.00 - 20.30 Uhr****Zoom-Vortrag · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei**

Den Tag verschläft sie gut versteckt, auf Mäusejagd geht sie meistens nachts. Kaum jemand bekommt sie je zu Gesicht: die Europäische Wildkatze. Zwar sieht sie graubraun-getigerten Hauskatzen zum Verwechseln ähnlich, ist aber eine eigene Art.

Wildkatzen waren ursprünglich in unseren Wäldern beheimatet. Sie brauchen naturnahe, strukturreiche Lebensräume. Diese sind jedoch in Deutschland rar geworden. Daher gestaltet der BUND in zehn Bundesländern Waldflächen so um, dass die Wildkatze sich erfolgreich vermehrt – damit sie sich von dort aus wieder ausbreiten kann. Um dieses Vorhaben umzusetzen, kooperiert der BUND mit Waldnutzenden sowie Entscheidungsträger*innen aus Forst, Landwirtschaft, Jagd, Grundbesitz, Verwaltung, Kommunen und Kirche.

In diesem Vortrag von **Dr. Christine Thiel-Bender** vom BUND NRW erfahren Sie mehr über die Biologie der Wildkatze, die Gefahren für ihre Verbreitung und Sie lernen verschiedene Schutzvorhaben kennen. Vielleicht können ja auch Sie der Wildkatze helfen!?

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an! Sie erhalten einen Tag vor der Veranstaltung den Link zur Teilnahme per E-Mail direkt vom BUND NRW.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Dr. Christine Thiel-Bender

0326 Ein Weg in der Haard- und nah zusammen drei attraktive Ziele**Samstag, 21. März · 14.00 - 16.15 Uhr****Wanderparkplatz Gaststätte Mutter Wehner, Haardstr. 196, Oer-Erkenschwick****1 Termin · 3 UStd. · 3,00 Euro**

Zusammen mit **Ulrich Kamp** vom NABU Ostwest 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.

Der Laufweg beträgt ca. 5 km.

Bitte denken Sie an festes Schuhwerk und ggf. eine Regenjacke. Hunde sind erlaubt, im Naturschutzgebiet besteht aber Leinenpflicht.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Ulrich Kamp, NABU Ostvest

0327 Zauberteich und Zauberwald

Besuch in den Naturschutzgebieten Brinksnapp und Schwarzer Berg

Samstag, 18. April · 14.00 - 16.15 Uhr

Wanderparkplatz am Haardgrenzweg, Oer-Erkenschwick

1 Termin · 3 UStd. · 3,00 Euro

Oer-Erkenschwick hat vier offizielle Naturschutzgebiete. Drei davon liegen in der Haard und davon zwei in unmittelbarer Nähe zueinander: das NSG Brinksnapp 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. Hunde sind erlaubt, in beiden Naturschutzgebieten besteht aber Leinenpflicht.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Ulrich Kamp, NABU Ostvest

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, Seniorentagesstätte, 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-erkenschwick.de

0328 Dem Wärmeverlust auf der Spur – Thermografie am Haus**Donnerstag, 19. Februar · 17.00 - 18.30 Uhr****VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei**

Sina Surmann, Klimaschutzmanagerin der Stadt Oer-Erkenschwick, führt Sie in die Funktionsweise der Thermografie ein und erläutert, wie mit Wärmebildkameras energetische Schwachstellen an Gebäuden sichtbar gemacht werden können. Anschließend wird die Anwendung der Thermografie in der Praxis am VHS-Gebäude demonstriert. Zurück im Kursraum, besprechen Sie gemeinsam die Ergebnisse und haben die Möglichkeit, Ihre Fragen zu stellen.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten**Höchstteilnehmerzahl: 25****Sina Surmann**

0329 online Neue Heizung –Wärmepumpe und ihre Alternativen**jeden ersten Montag im Monat · 18.00 - 19.30 Uhr****1 Termin · 0,67 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 Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an! Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.

Der Online-Vortrag „Neue Heizung“ wird jeden ersten Montag im Monat angeboten.

Verbraucherzentrale NRW

0330 online Sonnenstrom vom Dach**jeden dritten Donnerstag im Monat · 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.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an! Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.

Der Online-Vortrag „Sonnenstrom vom Dach“ findet jeden dritten Donnerstag im Monat statt.

Verbraucherzentrale NRW

0331 online Sonnenstrom vom Balkon**jeden zweiten Dienstag im Monat · 18.00 - 19.30 Uhr****1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei****Zoom-Vortrag**

Solarenergie erzeugen geht auch mit Solar-Modulen, 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.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an! Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.

Der Online-Vortrag „Sonnenstrom vom Balkon“ wird jeden zweiten Dienstag im Monat angeboten.

Verbraucherzentrale NRW

0332 ~~online~~ Energetisch sanieren – vom Keller bis zum Dach
jeden zweiten Mittwoch im Monat · 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. Der Vortrag beschäftigt sich unter anderem mit der Frage, wie sich sinnvollen Maßnahmen für die eigene Immobilie und die Zielsetzungen herausfiltern lassen.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an! Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.

Der Online-Vortrag „Energetisch Sanieren“ wird jeden zweiten Mittwoch im Monat angeboten.

Verbraucherzentrale NRW

0333 ~~online~~ Spitze bei Hitze – Das hitzerobuste Haus
jeden dritten Dienstag im Monat · 18.00 - 19.30 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Mit der Veränderung des Klimas in Folge der Erderwärmung treten immer häufiger extreme Wetterphänomene auf. Sommer-Temperaturen über 35°C führen zu Überhitzung von Innenräumen. Welche Möglichkeiten der Vorsorge Gebäudeeigentümer:innen gegen diese und andere Klimafolgen treffen können, wird im Online-Vortrag erklärt.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an! Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.

Der Online-Vortrag „Spitze bei Hitze“ findet jeden dritten Dienstag im Monat statt.

Verbraucherzentrale NRW

Länderkunde · Region · Stadt

0341 Stadttxkursion: Oer zu Fuß
Mittwoch, 20. Mai · 15.00 - 17.15 Uhr
Treffpunkt: Heimatkundehaus, Haardstr. 32, Oer-Erkenschwick
1 Termin · 3 UStd. · 3,00 Euro

Nach einem Einführungsvortrag über die Geschichte des Stadtteils Oer führt **Jürgen Meinders** Sie zu Fuß zu interessanten Stationen und gibt historisches Hintergrundwissen.

Sie erkunden folgende Orte*: Dorfplatz Oer, Geschichtsstein, Wegekreuz Oer, Oer-Brücke, Ehrenmal, Schmiede Stübbe

*Änderungen vorbehalten!

16:30 Uhr: Rückkehr ins Heimatkundehaus zur abschließenden Gesprächsrunde optional: mit Kaffee und Kuchen von „Manus Knusperkiste“, Preis: 5,00 Euro, beim Kursleiter bar zu bezahlen.

Länge der Wegstrecke: ca. 3 km

Festes Schuhwerk erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Jürgen Meinders

0342 Stadttxkursion: Oer per Rad
Samstag, 9. Mai · 10.00 - 12.15 Uhr
Heimatkundehaus, Haardstr. 32, Oer-Erkenschwick
1 Termin · 3 UStd. · 3,00 Euro

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

Sie erkunden folgende Orte:

Alter Friedhof Oer, Dorfeingang, Hexenweg, Silvertbach-Quelle, Grenze am Dorfeingangskreuz, Hof Schürmann, Saatzentrale, 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!)

*Ggf. 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.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Jürgen Meinders

Geschichte ganz nah: Oer-Erkenschwicker Orte einst und heute

In bisher sechs Reihen von je vier Gesprächsrunden zur Stadtgeschichte ging es darum zu erkunden, wie sich unsere Stadt entwickelte und veränderte. In einer siebten Reihe geht es „zurück zum Anfang“. Denn wir feiern ein Jubiläum: Am 1. April 1926 schlossen sich Oer, Erkenschwick und Rapen zur Gemeinde Oer-Erkenschwick zusammen. Wie kam es dazu? Was musste die junge Gemeinde leisten – und wie schaffte sie das? Wie lebten ihre Bürger? Wie fanden die Ortsteile zusammen? Die Antworten finden wir in kürzeren Vorträgen, in spannenden zeitgenössischen Quellen und im Austausch zu diesen Fragen.

0343 Alltagsgeschichte(n): Was zuvor geschah – im Dorf Oer und im „Industriedorf“ Erkenschwick
Donnerstag, 5. März · 17.00 - 18.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Bitte melden Sie sich an.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Michael Huhn

0344 Alltagsgeschichte(n): Entscheidung am Kaninchenberg: der lange Weg zum 1. April 1926
Donnerstag, 12. März · 17.00 - 18.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Bitte melden Sie sich an.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Michael Huhn

0345 Alltagsgeschichte(n): Schwere Anfangsjahre der jungen Gemeinde
Donnerstag, 19. März · 17.00 - 18.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Bitte melden Sie sich an.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Michael Huhn

0346 Alltagsgeschichte(n): Von „Oer oder Erkenschwick“ zu „Oer und Erkenschwick“: zur Geschichte einer Annäherung
Donnerstag, 26. März · 17.00 - 18.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Bitte melden Sie sich an.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Michael Huhn

0351 Sicheres Fahren mit dem Pedelec

Dienstag, 7. April · 15.00 - 17.15 Uhr

Paul-Gerhardt-Schule, Mensa und 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 **Phillip Laatsch** zusammen mit seinen Kollegen 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.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Phillip Laatsch, Polizei Recklinghausen

0352 Mäuse für Ältere – Arbeiten neben der Rente

Mittwoch, 4. März · 17.30 - 19.00 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · 8,00 Euro (keine Ermäßigung)

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?

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Wolfgang Nötzold, Mäuse für Ältere e.V.

0353 **online** 17 Risiken beim Immobilienkauf - was wird häufig unterschätzt

Montag, 2. März · 19.00 - 20.30 Uhr

Zoom-Vortrag · 1 Termin · 2 UStd. · 19,00 Euro (keine Ermäßigung)

Das Traumhaus kann schnell zum Albtraum werden, wenn Risiken nicht bekannt sind.

In diesem Seminar erfahren Sie:

Welche Risiken muss ich auf jeden Fall kennen?

Welche Risiken sind u.U. existenzbedrohend?

Was sind die FAQ's und vor allem die SAQ's?

FAQ: Frequently asked questions

SAQ: Should have asked questions (diejenigen Fragen, die ich hätte stellen sollen, wenn ich gewusst hätte, wonach ich fragen sollte)

Ziel: Sie kennen die Risiken und können bewusst entscheiden, ob ein Immobilienkauf etwas für Sie ist.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an! Wir übersenden einen Link zur Datenschutzerklärung auf der Webseite des Dozenten. Danach erhalten Sie direkt vom Dozenten am 02.03.2026 die Zugangsdaten per E-Mail.

Ralf Schütt

0354 online Die Hauskaufformel - Wieviel Haus kann ich mir noch leisten?

Mittwoch, 4. März · 18.45 - 20.30 Uhr

Zoom-Vortrag · 3 Termine · 7 UStd. · 52,00 Euro (keine Ermäßigung)

Der Traum vom Eigenheim ist groß, doch steigende Zinsen, wachsende Kosten und fehlendes Wissen verunsichern viele. Laut einer Umfrage der Union West ordnete die Mehrheit der Mieter ihr Wissen über Immobilienkäufe als nur „befriedigend“ oder sogar schlechter ein.

In diesem Seminar erfahren Sie:

- die 5 einfachen Schritte zum sicheren Weg ins Eigenheim.
- wie Sie realistisch einschätzen, welches Haus zu Ihrem Budget passt.
- wie viel Eigenkapital Sie wirklich benötigen.
- ob die eigene Immobilie als Altersvorsorge taugt.
- die 12-Punkte-Risiko-Checkliste gegen teure Fehler.

Ziel: Sie gewinnen Klarheit, kennen alle relevanten Risiken und können Ihren Hauskauf strukturiert und sicher angehen.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an! Wir übersenden einen Link zur Datenschutzerklärung auf der Webseite des Dozenten. Danach erhalten Sie direkt vom Dozenten am 04.03.2026 die Zugangsdaten per E-Mail.

Ralf Schütt

0355 online Geld verdienen mit Immobilien - wie geht das?

Montag, 13. April · 18.45 - 20.30 Uhr

Zoom-Vortrag · 3 Termine · 7 UStd. · 52,00 Euro (keine Ermäßigung)

Warum eine vermietete Immobilie die Lösung für 5 typische Probleme sein kann. Steigende Kosten, unsichere Altersvorsorge und niedrige Zinsen auf Ersparnes beschäftigen viele Menschen. Was kann ich tun? Eine vermietete Immobilie kann hier Antworten liefern – wenn man die Fakten kennt.

In diesem Seminar erfahren Sie:

- welche Fehler Sie vermeiden sollten – aus 31 Jahren Praxis des Dozenten
- welche Chancen und Grenzen die Kapitalanlage in Immobilien bietet
- wie die 18-Punkte-Risiko-Checkliste Ihnen Sicherheit gibt
- wie sich eine Anlageimmobilie wirklich rechnet

Ziel: Am Ende wissen Sie, ob eine vermietete Wohnung für Sie sinnvoll ist – faktenbasiert und ohne Illusionen.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an! Wir übersenden einen Link zur Datenschutzerklärung auf der Webseite des Dozenten. Danach erhalten Sie direkt vom Dozenten am 13.04.2026 die Zugangsdaten per E-Mail.

Ralf Schütt

0356 Digitale Beisetzung – Vorsorge für den digitalen Nachlass

Mittwoch, 25. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr

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

Was passiert mit den Online-Konten, Passwörtern, Geräten und persönlichen Daten, wenn ein Mensch verstirbt? An diesem Informationsabend erhalten Sie einen verständlichen Überblick über die rechtlichen Rahmenbedingungen sowie über die Möglichkeiten der Selbst- und Fremdvorsorge im digitalen Kontext. Der Dozent zeigt auf, welche Schritte im Todesfall notwendig sind, was mit digitalen Geräten und Daten passiert – und wo die Unterschiede zwischen lokalen und Online-Daten liegen.

Das Ziel: Ein Bewusstsein für die Bedeutung digitaler Vorsorge schaffen – damit im Ernstfall Klarheit herrscht und Angehörige entlastet werden.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Stefan Lindecke

0357 Workshop: Digitale Spuren im Netz – Online-Daten vorsorglich regeln

Samstag, 14. März · 10.00 - 13.15 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)

VHS, Raum 8 · 1 Termin · 4 UStd. · 23,00 Euro (keine Ermäßigung)

In diesem Workshop widmen Sie sich gezielt dem digitalen Erbe im Internet: von Social-Media-Konten über Cloud-Speicher bis hin zu E-Mail-Postfächern und Online-Abos. Der Dozent erklärt, wie Zugangsdaten sicher hinterlegt, digitale Verfügungen erstellt und Online-Konten im Todesfall verwaltet oder gelöscht werden können.

Teilnehmende lernen praxisnah, welche Vorkehrungen sie selbst treffen können - und wie man digitale Verantwortung rechtzeitig regelt. Es findet keine Rechtsberatung statt.

Gerne können Sie auch Ihre eigenen Laptops (inkl. Ladekabel) mitbringen, sodass direkt Anpassungen vorgenommen werden können.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Stefan Lindecke

0358 Workshop: Lokale Daten und Hardware – Was bleibt, wenn der Stromstecker gezogen wird?

Samstag, 18. April · 10.00 - 13.15 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 4 UStd. · 23,00 Euro (keine Ermäßigung)

Was geschieht mit Laptops, Smartphones, externen Festplatten und USB-Sticks nach dem Tod? In diesem Workshop liegt der Fokus auf Offline-Daten und physischen Geräten. Der Dozent erklärt Ihnen, wie man den Zugriff auf lokale Dateien vorbereitet, sensible Daten schützt oder löscht - und wie Angehörige später rechtssicher mit der Hardware umgehen können.

Der Workshop vermittelt praxisorientiertes Wissen, das hilft, den digitalen Nachlass auch jenseits des Internets zu ordnen. Es findet keine Rechtsberatung statt.

Gerne können Sie auch Ihre eigenen Laptops (inkl. Ladekabel) mitbringen, sodass direkt Anpassungen vorgenommen werden können.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Stefan Lindecke

0359 Vortrag mit Kaffeetrinken: Testament, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung

Mittwoch, 18. 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 Apparatemedizin und den damit verbundenen Konsequenzen beschäftigen muss. Was für die einen eine Hoffnung aufrecht erhält, bedeutet für die anderen eine sinnlose Verlängerung des Leidens. Wer soll eigentlich entscheiden, ob ärztliche Eingriffe oder lebensverlängernde Maßnahmen getroffen werden, wenn man dazu selbst nicht mehr in der Lage ist?

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Manfred Schunk und Sandra Stabenau

0360 Neue Bestattungskulturen: Führung über den Waldfriedhof

Dienstag, 21. April · 10.00 - 11.30 Uhr

Treffpunkt: Eingang Am Stimbergpark, Haltestelle Ulmenstr.

1 Termin · 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.

Hinweis: Die Laufstrecke führt neben den Hauptwegen auch über Rasenflächen und unebene Wege. Bei starkem Regen findet die Veranstaltung nicht statt und wird am 05.05.2026 nachgeholt.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Gerold Schmelter

0361 Einblick in die Pflegeversicherung

Mittwoch, 11. März · 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 Ostwestfalen-Lippe e.V.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Christina Weßelbaum

0362 Demenz: Das Herz hört bis zum Schluss

Donnerstag, 23. April · 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 Ostwestfalen-Lippe e.V.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Gisela Gendig-Borchers

0363 Letzte-Hilfe-Kurs

Dienstag, 10. März · 16.00 - 20.00 Uhr (inkl. Pause)

Matthias-Claudius-Zentrum, Halluinstr. 26, Oer-Erkenschwick,

Raum: Haard

1 Termin · 4 UStd. · gebührenfrei

Einen Erste-Hilfe-Kurs haben wir alle schon einmal im Leben gemacht – immer in der Hoffnung, nicht in eine Unfallsituation zu geraten und handeln zu müssen. Dem Thema Krankheit & Sterben werden wir zwangsläufig in unserem Leben begegnen. Ob alt oder jung, ein Nachbar, der plötzlich verstirbt, ein Kollege, der unheilbar krank ist oder ein guter Freund, der Tod enger oder entfernter Familienmitglieder – wir alle sind sterblich. Umso wichtiger ist es, in solchen Situationen gut vorbereitet zu sein, um sich sicherer zu fühlen und weniger Angst zu haben. Angst beginnt im Kopf – Mut aber auch. Wissen macht Mut!

KURSAUFBAU

Der Kurs besteht aus vier Modulen zu jeweils 45 Minuten. Die Moderation erfolgt durch erfahrene und zertifizierte Kursleitende aus der Hospiz- und Palliativarbeit.

Modul 1: Sterben als ein Teil des Lebens

Modul 2: Vorsorgen und entscheiden

Modul 3: Leiden lindern

Modul 4: Abschied nehmen

LETZTE HILFE...

...richtet sich an ALLE erwachsenen Menschen, die sich über die Themen rund um das Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen; schafft Wissen und Sicherheit für eine sorgende Gesellschaft; schafft Grundlagen und hilft mit, die allgemeine ambulante Palliativversorgung zu verbessern.

In Kooperation mit dem Ambulanten Hospizdienst Oer-Erkenschwick.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 14

Dagmar Podworny und Sarah Schüler

0364 Trauernden/Trauer begegnen – Ein Mutmachseminar

Dienstag, 17. März · 17.00 - 20.00 Uhr

Matthias-Claudius-Zentrum, Halluinstr. 26, Oer-Erkenschwick,

Raum: Haard

1 Termin · 4 UStd. · gebührenfrei

„Gestern bin ich in der Stadt einer alten Bekannten begegnet, deren Ehemann kürzlich verstorben ist. Ich wusste gar nicht, was ich sagen sollte. Am liebsten wäre ich Ihr aus dem Weg gegangen. Ich hatte Angst etwas falsch zu machen, etwas Falsches zu sagen. Ich fühlte mich hilflos.“ „Vor zwei Wochen ist meine Tochter gestorben. In meinem Schmerz und meiner Trauer werde ich von so vielen Menschen gemieden. Dabei wünschte ich mir so sehr ihre Ansprache.“

Immer wieder begegnen uns Menschen, die Angst im Umgang mit Trauernden haben und sich hilflos fühlen. Wie schön wäre es doch, wenn die Menschen Trauernde besser verstehen, wenn sie die Angst vor Begegnungen mit Trauernden gar verlieren würden! Es gibt in unserem Land viele Angebote für Trauernde: Trauergruppen, Trauercafés, Eins-zu-Eins-Trauerbegleitungen. Doch ein niederschwelliges Angebot für Mitmenschen, die hilflos im Umgang mit Trauernden sind und sich Unterstützung wünschen, ohne gleich eine umfangreiche Trauerbegleiterausbildung zu absolvieren, fehlt. Und welche Unterstützung würden Trauernde durch gestärkte und ermutigte Mitmenschen erfahren? Gleichzeitig wäre es ein Beitrag zu einer positiven Entwicklung unserer Gesellschaft, um Trauer – und somit auch die Themen Sterben und Tod – aus der Tabuzone heraus und wieder ins Leben hereinzuholen.

So entstand die Idee eines Mutmachseminars. Ein Seminar, das Menschen in ihrem alltäglichen Leben stärken soll, um Trauernde nicht allein zu lassen, sondern ihnen mit Achtsamkeit, Empathie, Wertschätzung und Verständnis zu begegnen.

In Kooperation mit dem Ambulanten Hospizdienst Oer-Erkenschwick.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Dagmar Podworny

Familienbildung · Pädagogik

VHS stärkt Familien

Familie ist als Bildungsraum 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.

0370 Offenes Angebot: Babytreff für Eltern & Babys im ersten Lebensjahr

Dienstag, 13. Januar · 10.30 - 12.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 25 Termine · 50 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

0371 Sanfte Babymassage – erste Semesterhälfte

Mittwoch, 11. Februar · 12.00 - 13.30 Uhr

VHS, Raum 1 · 7 Termine · 14 UStd. · 38,00 Euro

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

Christina Michl

0372 Sanfte Babymassage – zweite Semesterhälfte

Mittwoch, 15. April · 10.45 - 12.15 Uhr

VHS, Raum 1 · 7 Termine · 14 UStd. · 38,00 Euro

Siehe Kurs 0371

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

Christina Michl

0373 Workshop für werdende und frisch gebackene Eltern

Samstag, 25. April · 14.00 - 17.00 Uhr

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

Herzlich willkommen zu unserem Workshop für werdende und frisch gebackene Eltern! In diesem Workshop möchten wir euch mit praktischen und nachhaltigen Tipps rund um die Themen

- Stoffwindeln
- Natürliche Hausmittel
- Tragen und Trösten sowie
- Grundlagen der Säuglingspflege

unterstützen.

Die ersten Monate mit eurem Baby sind eine aufregende und prägende Zeit, in der Ihr viele neue Dinge lernen werdet. Wir möchten Euch dabei begleiten und mit wichtigen Informationen und wertvollen Ratschlägen zur Seite stehen.

Ziel des Workshops ist es, Euch nicht nur mit Informationen, sondern auch mit praktischen Fähigkeiten auszustatten, die Euch im Alltag mit eurem Baby unterstützen. Wir wollen Euch ein Gefühl der Sicherheit vermitteln und dabei helfen, selbstbewusst in die Elternrolle zu starten.

Natürlich gibt es zu allen Themen viele Fragen und wir möchten einen offenen Raum für Austausch schaffen. Nach jedem Themenabschnitt gibt es ausreichend Zeit, Eure Fragen zu stellen und Erfahrungen zu teilen.

Wir freuen uns darauf, Euch auf dieser spannenden Reise in die Elternschaft zu begleiten.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Christina Michl

**0374 Bewegungsspiele für Eltern und Kind
nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)
Geburtsmonate Oktober – Dezember 2025
Donnerstag, 5. Februar · 9.00 - 10.30 Uhr
VHS, Raum 1 · 14 Termine · 28 UStd. · 64,60 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 unbekleidet Anregungen erfahren. Für die Eltern empfiehlt sich leichte und bequeme Kleidung. Handtücher sind mitzubringen.

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchstteilnehmerzahl: 8

Nicole Knobbe

**0375 Mini-Club für Eltern und Kind
Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren Gruppe A
Dienstag, 3. Februar · 9.00 - 10.30 Uhr
VHS, Raum 1 · 14 Termine · 28 UStd. · 59,00 Euro**

Eltern und Kinder bilden eine Gruppe, die sich allmählich besser kennen lernt.

Gemeinsam mit der Kursleiterin 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.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Diana Schweden

**0376 Mini-Club für Eltern und Kind
Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren Gruppe B
Freitag, 6. Februar · 9.00 - 10.30 Uhr
VHS, Raum 1 · 14 Termine · 28 UStd. · 59,00 Euro**

siehe Kurs 0375

Höchstteilnehmerzahl: 10

Diana Schweden

**0377 Sport und Spiel für Eltern und Kind
Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren
Mittwoch, 4. Februar · 16.00 - 17.30 Uhr
Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle
14 Termine · 28 UStd. · 59,00 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 beengterer Lebensräume wird es zunehmend wichtig, Kindern im Vorschulalter

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 18 Erwachsene

Sabine Weichert

0378 Musikzwerge

für Eltern und Kinder von 1 bis 2 Jahre – erste Semesterhälfte

Mittwoch, 4. Februar · 15.00 - 15.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 8 Termine · 8 UStd. · 55,00 Euro

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Wencke Ertmer

0379 Musikzwerge

für Eltern und Kinder von 1 bis 2 Jahre – zweite Semesterhälfte

Mittwoch, 15. April · 15.00 - 15.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 8 Termine · 8 UStd. · 55,00 Euro

siehe Kurs 0378

Höchstteilnehmerzahl: 12

Wencke Ertmer

0380 Musikzwerge

für Eltern und Kinder von 1 bis 2 Jahre – erste Semesterhälfte

Mittwoch, 4. Februar · 16.00 - 16.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 8 Termine · 8 UStd. · 55,00 Euro

siehe Kurs 0378

Höchstteilnehmerzahl: 12

Wencke Ertmer

0381 Musikzwerge

für Eltern und Kinder von 2 bis 4 Jahre – zweite Semesterhälfte

Mittwoch, 15. April · 16.00 - 16.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 8 Termine · 8 UStd. · 55,00 Euro

siehe Kurs 0378

Höchstteilnehmerzahl: 12

Wencke Ertmer

0382 Musikzwerge

für Eltern und Kinder von 1 bis 2 Jahre – Countdown zu den

Sommerferien

Mittwoch, 10. Juni · 15.00 - 15.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 5 Termine · 5 UStd. · 35,50 Euro

siehe Kurs 0378

Höchstteilnehmerzahl: 12

Wencke Ertmer

0383 Musikzwerge

für Eltern und Kinder von 2 bis 4 Jahre – Countdown zu den

Sommerferien

Mittwoch, 10. Juni · 16.00 – 16.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 5 Termine · 5 UStd. · 35,50 Euro

siehe Kurs 0378

Höchstteilnehmerzahl: 12

Wencke Ertmer

0384 Babysitterkurs mit Babysitter-Zertifikat der VHS

Samstag, 21. Februar · 10.00 - 14.00 Uhr und

Sonntag, 22. Februar · 9.00 - 13.00 Uhr

VHS, Raum 3 · 2 Termine · 10 UStd. · gebührenfrei

Für alle Interessierten ab 14 Jahren:

Du möchtest demnächst als Babysitter arbeiten und dir dein Taschengeld aufstocken oder als Au Pair ins Ausland gehen? Vielleicht denkst du aber auch darüber nach, deine Ausbildung im erzieherischen Bereich zu starten oder ein erziehungswissenschaftliches Studium zu beginnen? Dann bist du hier genau richtig. In einem Wochenendseminar lernst du, wie sich ein Kind entwickelt, welche Bedürfnisse es hat, wie du ein Baby fütterst, wickelst und es zu Bett bringst, welche Spiele und Aktivitäten Kindern Spaß machen, wie du Gefahren und Unfälle verhindern kannst, wie du bei Problemen richtig reagierst, und vieles mehr.

Natürlich lernst du bei diesem Workshop auch ganz viel über dich selbst, über deine Bindungen, dein Erzogen worden-Sein und entwickelst dadurch erzieherische Kompetenz und stärkst gleichzeitig dein eigenes Selbstwertgefühl. Am Ende des Wochenendseminars erhält jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin eine Teilnahmebestätigung der VHS, eine Art Babysitter-Führerschein.

Bitte mitbringen: Gute Laune, eine Babypuppe (wenn vorhanden) und die Bereitschaft, alte Denkmuster aufzubrechen.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Susanne Blaurock

0385 Babysitterkurs mit Babysitter-Zertifikat der VHS

Samstag, 9. Mai · 10.00 - 14.00 Uhr und

Sonntag, 10. Mai · 9.00 - 13.00 Uhr

VHS, Raum 3 · 2 Termine · 10 UStd. · gebührenfrei

siehe Kurs 0384

Bitte mitbringen: Gute Laune, eine Babypuppe (wenn vorhanden) und die Bereitschaft, alte Denkmuster aufzubrechen.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Susanne Blaurock

0386 Kreativwerkstatt für Kinder

Donnerstag, 5. Februar · 16.15 - 17.45 Uhr

VHS, Raum 1 · 14 Termine · 28 UStd. · 45,00 Euro

In entspannter Atmosphäre basteln, kreativ sein, sich ausleben dürfen - was gibt es Schöneres für Kinder? In diesem Kurs wollen wir mit immer neuen Bastelideen Grundkenntnisse im Umgang mit Papier, Schere und anderen Werkzeugen spielerisch erlernen. Die Kinder erleben wie einfach es ist, etwas Schönes zu gestalten, entdecken die eigenen Fähigkeiten und halten am Ende jeder Kurseinheit ein eigens hergestelltes Bastelprojekt in den Händen.

Gemeinsam mit anderen Kindern wollen wir in gemütlicher Runde und unter Anleitung gemeinsame Projekte, wie z.B. Basteln mit Papieren, Malen auf Leinwänden, Basteln mit eigens gesammelten Materialien aus der Natur sowie jahreszeitengerechte Bastelideen, umsetzen.

Es geht nicht um das perfekt umgesetzte Bastelprojekt, vielmehr geht es darum, die eigene Kreativität zu fördern, neue Ideen zu sammeln, sich in der Gruppe auszutauschen, Spaß zu haben und mit selbstgemachten Schätzen nach Hause zu gehen.

Also – lasst uns gemeinsam die Stifte, Pinsel und Scheren schwingen.

Dieser Kurs richtet sich an alle Kinder im Vorschul- und Grundschulalter.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Jennifer Spitzner

0387 Faschingsbasteln mit Kindern**Freitag, 6. Februar · 15.00 - 17.15 Uhr****VHS, Raum 1 · 1 Termin · 3 UStd. · gebührenfrei**

Konfetti, Luftschlangen, grelle Farben und jede Menge Glitzer – die fünfte Jahreszeit ist farbenfroh, aufregend und verspricht insbesondere für Kinder jede Menge Spaß. Gemeinsam Faschingsdeko zu basteln, ist nicht nur ein toller Zeitvertreib an grauen Wintertagen, sondern lässt auch jede Menge Vorfreude auf die Karnevalszeit aufkommen.

In diesem Kurs basteln wir fantasievolle Masken. Die Kinder basteln und gestalten Tiermasken, Superhelden- oder Fantasiemasken aus Papptellern, Tonpapier und Federn. Im Anschluss präsentieren wir die selbstgemachten Schätze bei Tanz und Musik.

Dieser Kurs richtet sich an alle Kinder im Vorschul- und Grundschulalter.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Jennifer Spitzner

0388 Osterwerkstatt - Osterbasteln für Kinder**Samstag, 28. März · 15.00 - 17.15 Uhr****VHS, Raum 6 · 1 Termin · 3 UStd. · gebührenfrei**

Der Frühling naht – wir locken die wärmere Jahreszeit mit fröhlich bunten Osterbasteleien.

In diesem Kurs basteln wir gemeinsam Osterkörbchen, bemalen und dekorieren Ostereier und erstellen Blumenbilder aus Bastelpapier.

Dieser Kurs richtet sich an alle Kinder im Vorschul- und Grundschulalter.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Jennifer Spitzner

0389 online Kinder & Medien: Was Eltern wissen sollten**Donnerstag, 5. Februar · 18.30 - 20.45 Uhr****1 Termin · 3 UStd. · 25,50 Euro****Zoom-Veranstaltung**

Digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags unserer Kinder. Soziale Netzwerke, Online-Spiele und mobile Endgeräte bieten zahlreiche Möglichkeiten, stellen jedoch auch Herausforderungen dar. Dieser interaktive Online-Kurs vermittelt praxisnahe Informationen zu relevanten Themen der digitalen Mediennutzung und zeigt Wege auf, Risiken zu minimieren und Chancen gezielt zu nutzen.

Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/EgzXTBJOve8>

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

Robin Weniger

0390 online Der Medienführerschein für Kinder (9-14 Jahre)**Montag, 2. März · 17.00 - 18.30 Uhr****1 Termin · 2 UStd. · 18,00 Euro****Zoom-Veranstaltung**

Kinder bewegen sich heute ganz selbstverständlich in der digitalen Welt. Dabei gibt es viel Spannendes zu entdecken; aber auch einiges, worauf man achten sollte. Der Medienführerschein unterstützt Kinder zwischen neun und vierzehn Jahren dabei, das Internet sicher und bewusst zu nutzen. Gemeinsam mit anderen erfahren sie, wie man mit Smartphone, Tablet und Computer clever umgeht. Sie erhalten verständliche Erklärungen, einfache Regeln und jede Menge Gelegenheiten zum Mitmachen. Zum Abschluss erhalten alle eine Urkunde. Eltern dürfen gerne dabei sein und zuhören. Die Kinder stehen im Mittelpunkt, stellen Fragen, tauschen sich aus und lernen spielerisch, was im Netz wichtig ist.

Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/j83UDZCITZo>

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

Robin Weniger

0391 Ressourcenkoffer – Ihre innere Schatzkiste füllen

Ein Kurs zur Stärkung innerer Ressourcen

Samstag, 28. Februar · 10.00 - 15.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 6 UStd. · gebührenfrei

Manchmal fühlt sich das Leben an wie eine lange Wanderung: Der Weg wird steinig, der Rucksack schwer – und der innere Kompass scheint verloren. Doch was wäre, wenn Sie unterwegs einen Koffer finden würden – gefüllt mit Dingen, die Ihnen Kraft geben?

In diesem Kurs machen wir uns gemeinsam auf die Suche nach Ihren persönlichen Ressourcen: Fähigkeiten, Erfahrungen und Gedanken, die Sie stärken – vielleicht längst vergessen, aber noch da. Sie entscheiden, was in Ihren Ressourcenkoffer hineingehört.

Mit praktischen Übungen, kreativem Austausch und kleinen Aha-Momenten finden Sie zurück zu dem, was Sie im Innersten trägt. Schritt für Schritt entsteht so ein ganz persönlicher Koffer voller Kraftquellen – den Sie auch im Alltag jederzeit wieder öffnen können.

Am Ende des Kurses können Sie:

Ihre eigenen Ressourcen (wieder)erkennen und benennen, neue Zugänge zu innerer Stärke und Selbstfürsorge finden, sich in schwierigen Momenten bewusster selbst unterstützen und idealerweise aus dem Erlebten konkrete Impulse für Ihren Alltag mitnehmen

Für wen ist dieser Kurs geeignet?

Für alle, die aktuell eine herausfordernde Lebensphase durchlaufen, ihre inneren Stärken bewusster nutzen möchten – oder einfach Freude an Reflexion, Austausch und praktischen Methoden haben.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alles, was Sie brauchen, bringen Sie bereits mit – wir helfen Ihnen, es (wieder) zu entdecken.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Judith Große-Wilde

Unser Familienhund & tierische Freunde

0392 Erste Hilfe am Hund

Sonntag, 8. Februar · 15.00 - 18.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 4 UStd. · 42,00 Euro

Erste Hilfe am Hund – schnell handeln, Leben retten!

Folgendes wird im Kurs vermittelt:

- In Notfällen rasch und sicher handeln, um Schmerzen zu lindern und Leben zu retten, bis professionelle Hilfe eintrifft.
- Sicherheit und Ruhe bewahren, die Situation richtig einschätzen und Vertrauen zum Hund aufbauen.
- Wichtige Diagnosen in Kürze: Atmung, Bewusstsein, Puls und Kreislauf prüfen; Hautfarbe und Schleimhäute als Erkennungsmerkmale
- Wundversorgung: Blutung stoppen, Wunde reinigen, sterile Verbände anlegen.
- Schmerz- und Stressreduktion: schonende Berührung, positive Verstärkung, sichere Transportwege.
- Kommunikation beim Notruf: Welche Informationen werden benötigt und wie werden sie effektiv übermittelt?
- Wiederbelebung und Notfallspezifika sowie Transportvorbereitung

Höchstteilnehmerzahl: 10

Stefanie Peis

0393 Medical Training

Sonntag, 22. Februar · 15.00 - 18.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 4 UStd. · 38,00 Euro

Medical Training bedeutet gezielte, belohnungsbasierte Übungen, die dem Hund helfen, alltägliche medizinische Abläufe ruhig und kooperativ zu bewältigen. Dadurch lassen sich Stress, Angst und Verletzungen bei Behandlungen reduzieren.

Vorteile im Überblick:

- Schmerz- und Stressreduktion: Sanfte Annäherung an Bewegungen und Berührungen minimiert Angst vor Behandlungssituationen.
- Sicherheitsgewinn: Der Hund bleibt kooperativ, was Verletzungen von Mensch und Tier verhindert.
- Bessere Diagnostik: Ruhiges Verhalten ermöglicht eine gründlichere Untersuchung; Blutabnahmen oder Röntgen ohne Zwang.
- Effektivere Therapie: Therapiesitzungen (Physio, Zahnpflege, Osteopathie) funktionieren besser, wenn der Hund entspannt mitmacht.
- Höheres Wohlbefinden: Regelmäßiges Training stärkt Vertrauen und Bindung zum Halter bzw. Therapeuten.
- Prävention: Frühzeitige Gewöhnung an medizinische Abläufe erleichtert zukünftige Behandlungen und Notfälle.

Sozialverträgliche Hunde sind willkommen; eine Haftpflichtversicherung ist für die Teilnahme verpflichtend!

Höchstteilnehmerzahl: 10

Stefanie Peis

0394 Der alte Hund – fit und gesund

Samstag, 7. März · 15.00 - 17.15 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 3 UStd. · 38,00 Euro

Unsere Hunde werden durch bessere Haltung, Fütterung und tierärztliche Versorgung heutzutage immer älter. Nach und nach lässt die Leistungsfähigkeit nach. Es stellen sich altersbedingte Probleme im Bewegungsapparat ein. Damit leidet die Lebensqualität deines vierbeinigen Seniors.

Das muss nicht sein! Muskulatur lässt sich auch bei einem alten Hund wieder auftrainieren und gezielte Übungen halten die Gelenke beweglich. Physiotherapeutische Maßnahmen und körperliches Fitnesstraining kann vor zahlreichen Altersbeschwerden bewahren und halten zudem den Geist deines Seniors jung.

In diesem Kurs erhältst du Informationen zum Alterungsprozess und machst einige gemeinsame Übungen, die du auch gut mit in den Alltag einbinden kannst.

Wichtig:

Es dürfen keine akuten Schmerzen bei deinem Hund vorliegen!

Bitte sorge außerdem für ein gut sitzendes Hundegeschirr.

Bringe deinen Hund bitte nur mit, wenn er sozialverträglich ist und keine Gefahr für andere Menschen oder Hunde besteht!

Die Absicherung durch eine Haftpflichtversicherung obliegt dem Hundebesitzer!

Höchstteilnehmerzahl: 10

Stefanie Peis

0395 Hunde-Physio-Walk

Sonntag, 10. Mai · 14.00 - 17.00 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz bei St. Johannes · 1 Termin · 4 UStd. · 43,00 Euro

Physiotherapeutische Übungen funktionieren nicht nur in der Praxis oder zu Hause. Bei einem gemeinsamen Spaziergang erkunden wir die Strecke auf physiotherapeutische Art: Die Natur bietet uns viele Möglichkeiten, um die Fitness unserer Hunde zu schulen und zu erhalten.

Lerne Spaziergänge aktiver zu gestalten und den Hund fit zu halten. Dazu erhältst du wertvolle Tipps sowie vielfältige und individuelle Übungen für Muskelaufbau, Koordination und Balance während des Spaziergangs. Nebenbei stärkt die gemeinsame Aktivität auch noch die Beziehung zwischen dir und deinem Hund!
Treffpunkt ist der große Wanderparkplatz bei St. Johannes an der Haard!
Adresse: Waldparkplatz am Haardgrenzweg 338, 45739 Oer-Erkenschwick

Wichtig:

Es dürfen keine akuten Schmerzen bei deinem Hund vorliegen!

Bitte sorge außerdem für ein gut sitzendes Hundegeschirr – Halsbandführung geht nur, wenn dein Hund absolut leinenführig ist!

Dein Hund sollte mindestens ein Jahr alt sein und dazu in der Lage sein, einen zirka zweistündigen Spaziergang problemlos zu bewältigen. Alle Hunde bleiben dauerhaft an der Leine!

Bringe deinen Hund bitte nur mit, wenn er sozialverträglich ist und keine Gefahr für andere Menschen oder Hunde besteht!

Die Absicherung durch eine Haftpflichtversicherung obliegt dem Hundebesitzer!

Höchstteilnehmerzahl: 5 Hund-Mensch-Teams

Stefanie Peis

0396 Die heilende Kraft einer Fellnase

Freitag, 10. April · 15.00 - 16.30 Uhr

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

Hunde haben die Fähigkeit, nur mit ihrer bloßen Anwesenheit beruhigend auf den Menschen zu wirken. Sie helfen Emotionen zu lösen, Krisen zu bewältigen und vermeintlich sogar „kalte Herzen“ zu öffnen.

Mein Name ist Stefanie Zitzkat und in diesem Kurs nehme ich Sie mit auf eine gemeinsame Reise voller Höhen und Tiefen von mir und meinem Labradoodle Barney.

Während meiner schwersten Zeit, in welcher ich an Depressionen erkrankt war, unterstützte mich meine Fellnase mit Zuneigung und Lebensfreude. Er gab mir die Kraft, meine Depression zu überwinden und somit zurück ins Leben zu kehren. Er hilft mir bis heute meine Gefühlswelt zu kontrollieren, zaubert mir ein Lächeln ins Gesicht und macht mich jeden Tag aufs Neue zur stolzen „Hundemama“; er ist mein Seelenhund!

Barney ist mein Kamerad, ein Familienmitglied und ein treuer Begleiter.

Ich möchte Ihnen die Gelegenheit geben, sich anhand meiner Erfahrungen und Erlebnisse, die ich mit ihm alleine, sowie auch in Kontakt mit fremden Menschen machte, eigene Bilder zu verschaffen und somit vielleicht auch Ihnen bisher Unbekanntes zu vermitteln. Vielleicht kennen Sie uns sogar bereits durch den Artikel aus den Printmedien.

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen!

Dieser Kurs ist für Menschen geeignet, die Hunde mögen und keine Tierhaarallergie haben, da mein Hund mit dabei ist!

Höchstteilnehmerzahl: 11

Stefanie Zitzkat

0397 Alpaka-Wanderung A

Freitag, 24. April · 15.00 - 17.15 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 zirka 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!

Höchstteilnehmerzahl: 14

Tatjana Mlinar

0398 Alpaka-Wanderung B

Freitag, 29. Mai · 15.00 - 17.15 Uhr

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

1 Termin · 3 UStd. · 43,00 Euro

siehe Kurs 0397

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!

Höchstteilnehmerzahl: 14

Tatjana Mlinar

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 Programmreichs 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.

0399 50+ Frauen Treff

Donnerstag, 12. Februar, 12. März, 16. April

und 21. Mai · 19.00 - 21.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 4 Termine · 12 UStd. · 10,00 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

Arbeit · Digitales

Mit dem Angebot im Programmreich „Arbeit und Digitales“ 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 Fachbereiches dar. Unsere Seminare im Bereich IT 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 musste zwar zum 30. Juni 2024 aus förderrechtlichen Gründen eingestellt werden. Das Land wird aber auch weiterhin eine flexible Unterstützung für berufliche Weiterbildungen anbieten. Die geplante Förderung ist aktuell noch in der Vorbereitung. Sobald diese veröffentlicht ist, finden Sie die Informationen dazu 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 Leistungzwang 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.weiterbildung.nrw.de/buergerinnen/finanzierung/bildungsurlaub

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

*Mittwoch, 20. Mai, Donnerstag, 21. Mai
und Freitag, 22. Mai · 10.00 - 13.00 Uhr
VHS, Raum 7 · 3 Termine · 12 UStd. · 45,00 Euro*

In diesem Grundkurs erwerben Sie Basiskenntnisse, um den eigenen 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 Ihren eigenen Laptop mit dem Betriebssystem Windows 11 mit und das Ladekabel nicht vergessen. Einzelne Laptops können gestellt werden. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, wenn Sie einen Laptop ausleihen möchten. Es werden keine Computerkenntnisse vorausgesetzt.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Alexander Kindermann

0402 Einstieg Microsoft Office: Word/Excel/PowerPoint

*Mittwoch, 20. Mai, Donnerstag, 21. Mai
und Freitag, 22. Mai · 13.15 - 16.15 Uhr
VHS, Raum 7 · 3 Termine · 12 UStd. · 45,00 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 Ihren eigenen Laptop mit dem Betriebssystem Windows 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, wenn Sie einen Laptop ausleihen möchten.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Alexander Kindermann

0403 **online** Digitale Büroarbeit leicht gemacht: Google-Anwendungen im Alltag

*Dienstag, 9. Juni · 18.00 - 19.30 Uhr
online, Zoom · 2 Termine · 4 UStd. · 33,00 Euro (keine Ermäßigung)*

Suchen Sie nach einer einfachen und kostenfreien Alternative zu Microsoft Office? In diesem entspannten Kurs entdecken Sie nützliche Google-Anwendungen, die

Ihren digitalen Alltag erleichtern. Wir nehmen uns Zeit, in ruhigem Tempo die wichtigsten Funktionen zu erkunden und gemeinsam zu üben.

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

0405 online Schnupperkurs Microsoft Access

Donnerstag, 11. Juni · 18.00 - 20.15 Uhr

3 Termine · 9 UStd. · 48,00 Euro (keine Ermäßigung)

online, Zoom

Bringen Sie Struktur in Ihre Daten! In diesem praxisnahen Schnupperkurs lernen Sie die Grundlagen von Microsoft Access kennen. Sie erstellen eine einfache Kundenverwaltung mit Tabellen, Abfragen, Formularen und Berichten – ohne Programmierkenntnisse. Ideal für alle, die vom Excel-Chaos wegkommen und ihre Daten professionell organisieren möchten. In kleiner Gruppe und mit vielen praktischen Übungen gewinnen Sie schnell Sicherheit im Umgang mit Datenbanken.

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 online Bücherveröffentlichung mit Amazon KDP

Dienstag, 21. April · 18.00 - 20.00 Uhr

4 Termin · 10,8 UStd. · 63,00 Euro (keine Ermäßigung)

online, Zoom

Haben Sie Ihre Lebensgeschichte, Gedichte oder Familienrezepte schon zu Papier gebracht? Dieser praxisnahe Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Texte ohne Verlagssuche als echtes Buch veröffentlichen können. Mit Amazon KDP bringen Sie Ihre Werke selbstständig zum Leser - vom digitalen Dokument zum gedruckten Buch, das Sie stolz in Händen halten können.

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

Künstliche Intelligenz

0411 online KI-Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger

Donnerstag, 19. Februar · 19.00 - 20.30 Uhr

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

online, Zoom

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Art, wie wir arbeiten und kommunizieren. Doch was steckt eigentlich dahinter? In diesem praxisnahen Grundkurs werden die Grundlagen der KI verständlich erklärt. Es wird gezeigt, wo und wie KI eingesetzt werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf ChatGPT: Von der Einrichtung eines Accounts über wichtige Aspekte zu Urheberrecht und Datenschutz bis hin zu effektiven Prompting-Techniken.

Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/MakW1v8NEwU>

Keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

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

Höchstteilnehmerzahl: 20

Robin Weniger

0412 online : KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern**Mittwoch, 18. März · 16.30 - 17.15 Uhr****1 Termin · 1 UStd. · 18,00 Euro (keine Ermäßigung)****online, Zoom**

Künstliche Intelligenz kann beeindruckende Texte Bilder und Lösungen generieren, doch nur mit den richtigen Prompts liefert sie wirklich präzise und hochwertige Ergebnisse. In diesem Kurs wird gezeigt, wie man KI effektiv steuert, indem man gezielt formulierte Eingaben verwendet.

Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/Xq-4USSHWC0>

Keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

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

Höchstteilnehmerzahl: 20

Robin Weniger

0413 online ChatGPT - Grundlagen**Dienstag, 10. März · 18.00 - 19.30 Uhr****1 Termin · 2 UStd. · 18,00 Euro (keine Ermäßigung)****online, Zoom**

In diesem Einführungsseminar zu KI-Tools wie ChatGPT und Claude lernen Sie, wie diese digitalen Assistenten Ihren Alltag bereichern können. Mit Live-Demos, praktischen Anwendungsbeispielen und interaktiven Übungen.

Keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

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

0414 online Sprachen lernen mit KI**Dienstag, 19. Mai · 18.00 - 19.30 Uhr****3 Termine · 6 UStd. · 48,00 Euro (keine Ermäßigung)****online, Zoom**

Sie möchten eine neue Sprache lernen, aber klassische Methoden haben Sie bisher nicht überzeugt? In diesem innovativen Kurs wird die bewährte Birkenbihl-Methode mit den neuesten Entwicklungen der Künstlichen Intelligenz kombiniert.

Nach diesem Kurs werden Sie in der Lage sein, selbstständig KI-gestützte Lernmaterialien zu erstellen und Ihren Sprachlernprozess effektiv zu gestalten. Sie erhalten praktische Werkzeuge, die Sie sofort für Ihr persönliches Sprachenlernen einsetzen können.

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

0415 online Erstellung von Webseiten mit KI**Donnerstag, 16. April · 18.00 - 20.15 Uhr****3 Termine · 9 UStd. · 48,00 Euro (keine Ermäßigung)****online, Zoom**

Ihre professionelle Website in 3 Terminen - ohne Programmierkenntnisse!

In diesem praxisorientierten Kurs entdecken Sie die faszinierenden Möglichkeiten der künstlichen Intelligenz beim Webseitenbau. Sie lernen verschiedene KI-gestützte Website-Builder kennen und erstellen Schritt für Schritt Ihre eigene, vollständige Website - inklusive aller rechtlichen Anforderungen wie Impressum und Datenschutzerklärung.

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

0416 online Social Media Marketing mit KI
Dienstag, 17. März · 18.00 - 19.30 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · 18,00 Euro (keine Ermäßigung)
online, Zoom

Revolutionieren Sie Ihr Social Media Marketing mit Vizard.ai und weiteren KI-Tools! Erleben Sie live, wie ein Video in mehrere Reels verwandelt wird. Lernen Sie automatisiertes Posting und Zeitersparnis kennen - ideal für Content Creator und Marketingprofis.

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

0417 online KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen
Dienstag, 3. März · 19.30 - 20.15 Uhr
1 Termin · 1 UStd. · 18,00 Euro (keine Ermäßigung)
online, Zoom

Präsentationen müssen nicht mehr mühsam Folie für Folie erstellt werden. Künstliche Intelligenz revolutioniert die Art, wie Präsentationen gestaltet werden. In diesem Workshop wird gezeigt, wie Gamma KI und PowerPoint kombiniert werden, um ansprechende, professionelle und gut strukturierte Präsentationen effizient zu erstellen.

Dozenten- und Kursvorstellung: https://youtu.be/GLaYgHiY_Lg

Voraussetzungen: Grundkenntnisse PowerPoint

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

Robin Weniger

Smartphone

0422 Was ein Smartphone alles kann (nur Android)
Montag, 18. Mai und Dienstag, 19. Mai · 10.00 - 13.00 Uhr
VHS, Raum 7 · 2 Termine · 8 UStd. · 43,00 Euro

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

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 6

Alexander Kindermann

0423 iPhone und iPad – Alltagshelfer clever nutzen
Dienstag, 14. April und Dienstag, 21. April · 18.00 - 21.15 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)
VHS, Raum 10 · 2 Termine · 8 UStd. · 51,00 Euro

Ein iPhone oder iPad kann vieles erleichtern: ob beim Orientieren mit Karten, beim Verwalten von Terminen, beim Versenden von Nachrichten oder beim

Abrufen von E-Mails. In diesem Kurs entdecken Sie Schritt für Schritt, wie Sie die vielfältigen Möglichkeiten Ihres Geräts optimal einsetzen.

Von den grundlegenden Einstellungen und wichtigen Basisfunktionen über zahlreiche praktische Übungen bis hin zu weiterführenden Anwendungen und nützlichen Apps: Sie erhalten ein praxisnahes und leicht verständliches Rüstzeug für den sicheren Umgang mit Ihrem Gerät. Ergänzend werden hilfreiche Zusatzgeräte und anspruchsvollere Anwendungen vorgestellt, die den Einsatzbereich noch erweitern.

Der Unterricht ist stark praxisorientiert und lässt genügend Raum für Ihre individuellen Fragen und persönlichen Themenwünsche.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone oder iPad mit und denken Sie an das Aufladen des Akkus (ggfs. Ladekabel mitnehmen). Der Kurs umfasst zwei Termine und richtet sich sowohl an Einsteiger als auch an Fortgeschrittene, da das Vorwissen der Teilnehmenden flexibel berücksichtigt wird.

Höchstteilnehmerzahl: 6

Alexander Kindermann

0424 Digitaler Notfallpass & Gesundheits-Apps

Dienstag, 28. April · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 10 · 1 Termin · 2 UStd. · 13,00 Euro

Wussten Sie, dass Ihr Smartphone im Ernstfall wichtige Hilfe leisten kann? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie auf Android- und iOS-Geräten einen persönlichen Notfallpass einrichten, damit im Ernstfall sofort entscheidende Informationen verfügbar sind.

Darüber hinaus stellen wir Ihnen ausgewählte Gesundheits-Apps vor - von einfachen Medikamentenerinnerungen bis hin zu umfassenden Fitness- und Gesundheitsprogrammen. Schritt für Schritt richten Sie gemeinsam im Kurs den digitalen Notfallpass ein und erhalten praxisnahe Tipps, welche Anwendungen sich besonders bewährt haben.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone (Android oder iPhone) mit und denken Sie an das Aufladen des Akkus (ggfs. Ladekabel mitnehmen). Der Kurs ist praxisorientiert, leicht verständlich und für EinsteigerInnen ebenso geeignet wie für erfahrene NutzerInnen.

Höchstteilnehmerzahl: 6

Alexander Kindermann

0425 Unterwegs mit dem Smartphone – Navigations-Apps richtig einsetzen

Dienstag, 28. April · 19.45 - 21.15 Uhr

VHS, Raum 10 · 1 Termin · 2 UStd. · 13,00 Euro

Ob zu Fuß, mit dem Rad oder im Auto: Navigations-Apps wie Google Maps, Apple Karten, Sygic oder HERE WeGo können den Alltag enorm erleichtern – vorausgesetzt, man weiß, wie man sie optimal nutzt. In diesem Kurs lernen Sie praxisnah, wie Sie mit Ihrem Smartphone zuverlässig ans Ziel gelangen.

Wir üben gemeinsam, wie Adressen eingegeben, Routen mit Zwischenstopps geplant, der öffentliche Nahverkehr integriert und Offline-Karten gespeichert werden - besonders hilfreich für Urlaube ohne stabiles mobiles Internet. Zusätzlich erfahren Sie, welche Einstellungen für Standortfreigabe, Routenauswahl und aktuelle Verkehrsinfos sinnvoll sind.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone (Android oder iPhone) mit und denken Sie an das Aufladen des Akkus (ggfs. Ladekabel mitnehmen).

Der Kurs eignet sich für EinsteigerInnen, die ihr Smartphone im Alltag oder auf Reisen sicher zur Navigation einsetzen möchten.

Höchstteilnehmerzahl: 6

Alexander Kindermann

0426 WhatsApp – sicher und clever nutzen

Dienstag, 12. Mai · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 10 · 1 Termin · 2 UStd. · 13,00 Euro

WhatsApp ist der meistgenutzte Messenger weltweit und längst mehr als nur eine App für Nachrichten. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie WhatsApp optimal einsetzen - von den Grundlagen wie Chats, Sprach- und Videoanrufen bis hin zu praktischen Funktionen wie Gruppen, Broadcast-Listen, Statusmeldungen und Dokumentversand.

Anhand vieler Beispiele und Übungen erfahren Sie, wie Sie Kontakte verwalten, Fotos und Videos teilen, wichtige Sicherheitseinstellungen vornehmen und Ihre Privatsphäre schützen. So nutzen Sie WhatsApp nicht nur komfortabel, sondern auch sicher.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone (Android oder iPhone) mit und denken Sie an das Aufladen des Akkus (ggfs. Ladekabel mitnehmen). Der Kurs eignet sich sowohl für EinsteigerInnen als auch für Teilnehmende, die ihr Wissen vertiefen möchten.

Höchstteilnehmerzahl: 6

Alexander Kindermann

0427 Mit der Deutschen Bahn-App unterwegs

Dienstag, 12. Mai · 19.45 - 21.15 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Termin · 2 UStd. · 13,00 Euro

Die App der Deutschen Bahn macht das Reisen deutlich komfortabler: Fahrpläne abrufen, Tickets buchen, Echtzeitinformationen zu Verspätungen erhalten oder Sitzplätze reservieren – all das ist mit wenigen Klicks möglich.

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt den sicheren Umgang mit der DB Navigator-App. Wir üben gemeinsam, wie Sie Fahrten planen, Verbindungen vergleichen, digitale Tickets speichern und hilfreiche Zusatzfunktionen wie Echtzeitmeldungen oder Favoriten nutzen können.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone (Android oder iPhone) mit und denken Sie an das Aufladen des Akkus (ggfs. Ladekabel mitnehmen).

Der Kurs ist für EinsteigerInnen geeignet, die die Bahn-App im Alltag oder auf Reisen effizient einsetzen möchten.

Höchstteilnehmerzahl: 6

Alexander Kindermann

Selbstentwicklung · Kommunikation

0431 Gut „gestimmt“ durch den Tag – Stimmhygiene im Alltag und Beruf

Mittwoch, 4. Februar · 18.30 - 20.00 Uhr

VHS, Raum 9 · 4 Termine · 8 UStd. · 27,00 Euro

Menschen, die viel im beruflichen Alltag sprechen müssen, leiden immer wieder an Erkrankungen des Stimmapparates. Die Stimme wird heiser und immer weniger belastbar. Dieses Seminar zeigt Möglichkeiten auf, mit der eigenen Stimme sorgsam und sensibel umzugehen. Es werden Methoden gezeigt, wie Sie mithilfe von Atem- und Stimmübungen Ihre Stimme trotz hoher Belastungen gesund erhalten. Praktische Übungen stehen im Vordergrund.

Der Kurs ersetzt keine Stimmtherapie oder Logopädie!

Bitte mitbringen: Getränk (am besten Wasser), Isomatte, kleines Kissen, bequeme Kleidung und ggfs. einen Stift zum Schreiben

Höchstteilnehmerzahl: 20

Barbara Knöner

Kultur macht stark!

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

Literatur

0501 Buchcafé für die Sommerzeit

Mittwoch, 27. Mai · 15.30 - 17.45 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Termin · 3 UStd. · 5,00 Euro

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 Kuchen erhalten Sie einen Einblick in die Perlen diverser Genres.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Regina Martach

Musik

0511 Tin whistle Workshop – vom ersten Ton zur irischen Melodie

Workshop für Einsteiger jeden Alters ohne Vorkenntnisse

Samstag, 7. Februar · 10.00 - 15.00 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Termin · 6 UStd. · gebührenfrei

In nur fünf Stunden entdecken wir die Tin whistle – das handliche Instrument mit dem warmen, klaren Klang.

Gemeinsam lernen wir Schritt für Schritt die ersten Töne, einfache Grifftechniken und kleine irische Melodien. Schon bald erklingen fröhliche Jigs, gefühlvolle Reels und vielleicht sogar bekannte Filmmelodien wie aus „Der Herr der Ringe“ oder „Titanic“.

Bitte mitbringen: Gute Laune, evtl. eine eigene Tin whistle in D oder auch ein weiteres irisches Instrument, wie Banjo, Fiddle, Bouzouki, Veeh-Harfe, Gitarre usw.

Bitte beachten: Geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument kaufen wollen. Kosten: 8,00 Euro.

Allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen wird nach Kursbeginn ein kostenloses Lehrbuch als PDF zugeschickt.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Susanne Blaurock

0512 Tin whistle spielen(d) lernen: Irische Flötenklänge

Anfängerkurs für Einsteiger jeden Alters ohne Vorkenntnisse

Montag, 9. Februar · 17.00 - 18.30 Uhr

VHS, Raum 8 · 13 Termine · 26 UStd. · gebührenfrei

Ob traditionelle irische Tanzmelodien oder berühmte Filmmotive wie aus „Titanic“ oder „Der Herr der Ringe“ – die Tin whistle verzaubert mit ihrem warmen, klaren Klang.

Sie ist handlich, leicht zu erlernen und sorgt schnell für Erfolgserlebnisse.

Schon nach kurzer Zeit spielen wir erste Stücke und lassen uns dazu auf der Gitarre begleiten – und Ohrwürmer sind garantiert.

Bitte mitbringen: Gute Laune und evtl. eine eigene Tin whistle in D.

Bitte beachten: Geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine Tin whistle kaufen wollen. Kosten: 8,00 Euro.

Allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen wird nach Kursbeginn ein kostenloses Lehrbuch als PDF zugeschickt.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Susanne Blaurock

KOOP Ukulele spielen(d) lernen - Vier Saiten sind weniger als sechs

Samstag, 21. März · 11.00 - 15.00 Uhr

Gustav-Adolf-Schule, Mozartstr.1, Päd. Zentrum, Datteln

1 Termin · 5 UStd. · 49,00 Euro

Kooperation mit der VHS Datteln

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 „Machête“ genannt. Seefahrer haben die Braguinha dann von Madeira in den pazifischen Raum gebracht.

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

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

Anmeldungen: Tel. 02363/107-412, per Mail: vhs@stadt-datteln.de oder im Internet unter www.vhs-datteln.de

Höchstteilnehmerzahl: 12

Didi Spatz

KOOP Mundharmonika / Blues Harp für Einsteiger*innen und

Fortgeschrittene

Samstag, 21. März · 15.30 - 19.15 Uhr

Gustav-Adolf-Schule, Mozartstr.1, Päd. Zentrum, Datteln

1 Termin · 5 UStd. · 49,00 Euro

Kooperation mit der VHS Datteln

Die Mundharmonika ist ein Instrument, das leicht zu erlernen ist: Ganz schnell kann man ein Lied spielen. So ist es das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens suchen, ohne Notenkenntnisse und mit viel Spaß in allen Musikstilrichtungen.

Die Teilnehmer*innen erlernen rhythmisches Grundlagenwissen und sind in der Lage mit einem Lehrbuch autodidaktisch weiter zu üben. Einfache Volkslieder, Traditionals, Blues, Licks und Tonleitern sowie die Blues-Kadenz können sie nach diesem Schnupperkurs spielen. Weitere Infos auf www.didispatz.de.

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

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

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

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

Der Workshop soll dazu führen, zu Hause selbst weiter üben zu können. Die Teilnehmenden werden mehrere Lieder spielen können, und mit vielen Übungsbeispielen macht das Ganze sehr viel Spaß. Wer möchte, kann ein Lehrbuch mit CD zum Üben käuflich erwerben. Kosten für eine Leih-Ukulele: 4€. Weitere Infos auf www.didispatz.de.

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

Anmeldungen: Tel. 02363/107-412, per Mail: info@vhs-datteln.de oder im Internet unter www.vhs-datteln.de

Höchstteilnehmerzahl: 12

Didi Spatz

0515 Westafrikanisches Trommeln auf der Djembe A

Samstag, 28. Februar · 15.00 - 17.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Termin · 3 UStd. · gebührenfrei

Westafrikanisches Trommeln – Energie und Lebensfreude mit der Djembe: Tauchen Sie ein in die kraftvolle Welt des westafrikanischen Trommelns! In diesem Workshop lernen Sie die Djembe kennen und spüren die Energie und Dynamik, die diese Trommel in sich trägt. Die Rhythmen sind geprägt von Ursprünglichkeit, Temperament und Lebensfreude – genau das vermitteln wir in der Gruppe durch das gemeinsame Spiel traditioneller Rhythmen. Der Workshop ist für Interessierte mit oder ohne Trommelerfahrungen. Erleben Sie, wie ansteckend und verbindend das Trommeln in der Gruppe sein kann.

Falls möglich, bitte eine eigene Djembe mitbringen. Zudem kann vor Ort eine Djembe-Trommel für 5,- Euro ausgeliehen werden. Bitte bei der Anmeldung angeben!

Höchstteilnehmerzahl: 18

Joachim Klein

0516 Westafrikanisches Trommeln auf der Djembe B

Samstag, 16. Mai · 15.00 - 17.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Termin · 3 UStd. · gebührenfrei

siehe Kurs 0515

Falls möglich, bitte eine eigene Djembe mitbringen. Zudem kann vor Ort eine Djembe-Trommel für 5,- Euro ausgeliehen werden. Bitte bei der Anmeldung angeben!

Höchstteilnehmerzahl: 18

Joachim Klein

Malen · Zeichnen

0521 Offene Kunstwerkstatt: Malen in der Gruppe

Dienstag, 3. Februar · 9.00 - 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

W 0522 Aquarellmalereikurs

Donnerstag, 26. Februar · 11.00 - 13.15 Uhr

VHS, Raum 6 · 10 Termine · 30 UStd. · 78,00 Euro

Aquarellfarbe – ist bunt, transparent, fließend, zart, manchmal lebendig, manchmal still. Sie ist immer voller Überraschungen.

In diesem Kurs tauchen Sie in die Welt der Aquarellmalerei ein:

Wir lernen gemeinsam den Umgang mit Wasser, Pinsel und Farbe, entdecken - Schritt für Schritt - unterschiedliche Techniken, vom Lasieren bis zur Nass-in-Nass-Malerei. Wir erkunden Formen, Kompositionen, Farbharmonien – und wie man mit wenigen Mitteln Tiefe und Stimmung erzeugen kann.

Aquarell ist nicht nur Technik, sondern auch Gefühl.

Sie benötigen keine Vorkenntnisse – nur Lust aufs Malen, Neugierde und Freude am kreativen Ausdruck.

Ich freue mich auf Sie!

Die Kursleiterin ist diplomierte Künstlerin und Kunstdozentin.

Sie benötigen die folgenden Materialien:

- Bleistift B2
- Radiergummi
- Aquarellfarben
- Aquarellpinsel (flach: Größe 7, 10, 50, rund: Größe 3, 5, 7, aus Ziegenhaar und Synthetik)
- Palette
- Aquarellpapier A3 (100 % Baumwolle, 300 g/m²)
- Wasserbehälter
- Küchenpapier
- Lappen
- Malbrett (wasserfest)

Höchstteilnehmerzahl: 12

Elena Hüser

0523 Naturfarben-Workshop: Entdecke die Farben der Natur

Samstag, 25. April · 14.00 - 17.00 Uhr

VHS, Raum 10 · 1 Termin · 4 UStd. · gebührenfrei

In diesem Workshop lernst du, wie du aus unterschiedlichen Naturmaterialien Farben und alternative Pinsel herstellen kannst. Mit diesen schaffen wir anschließend einzigartige Kunstwerke und bringen die Natur so auf Papier. Lass deiner Kreativität freien Lauf und entdecke neue Möglichkeiten der Kunst.

Dieser Kurs richtet sich **alle Interessierten ab einem Alter von 12 Jahren**.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Julia Mathwig

Gestalten: Nähen · Werken

0531 Nähen für Anfänger (A)

Montag, 2. Februar · 18.30 - 20.45 Uhr

VHS, Raum 10 · 8 Termine · 24 UStd. · 51,00 Euro

Da steht sie, Ihre Nähmaschine! Sie haben Lust, endlich selbst etwas zu nähen, aber trauen sich nicht? Dann sind Sie, als absolute Nähanfängerin, gerade richtig bei uns! Sie bringen Ihre eigene Nähmaschine mit und lernen sie kennen. Schritt für Schritt, unter Anleitung, erlernen Sie das „kleine Einmaleins“ des Nähens. Fragen wie „Wie funktioniert meine Maschine? Wie pause ich einen Schnitt ab? Wie schneide ich zu?“ werden beantwortet. Schnelle und einfache Nähtechniken werden gezeigt, erste kleine Nähprojekte werden unter Anleitung realisiert. Interessiert?

Bitte mitbringen:

Eigene Nähmaschine und ggf. die Bedienungsanleitung, Verlängerungskabel,

Stoff und – falls vorhanden – Schnittmuster, Stift, Lineal, Notizheft, Stecknadeln, Nähnadeln, Zentimetermaß.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Ina Otto

0532 Nähen für Anfänger (B)

Montag, 20. April · 18.30 - 20.45 Uhr

VHS, Raum 10 · 8 Termine · 24 UStd. · 51,00 Euro

siehe Kurs 0531

Bitte mitbringen:

Eigene Nähmaschine und ggf. die Bedienungsanleitung, Verlängerungskabel, Stoff und – falls vorhanden – Schnittmuster, Stift, Lineal, Notizheft, Stecknadeln, Nähnadeln, Zentimetermaß.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Ina Otto

0540 Workshop: Silberschmuck herstellen A

Samstag, 21. März · 9.00 - 14.15 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Termin · 7 UStd. · 24,00 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!

Höchstteilnehmerzahl: 6

Rosa Espinosa

0541 Workshop: Silberschmuck herstellen B

Samstag, 21. März · 15.00 - 20.15 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Termin · 7 UStd. · 24,00 Euro

siehe Kurs 0540

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!

Höchstteilnehmerzahl: 6

Rosa Espinosa

0542 Workshop: Silberschmuck herstellen C

Samstag, 25. April · 9.00 - 14.15 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Termin · 7 UStd. · 24,00 Euro

siehe Kurs 0540.

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!

Höchstteilnehmerzahl: 6

Rosa Espinosa

0543 Workshop: Silberschmuck herstellen D**Samstag, 25. April · 15.00 - 20.15 Uhr****VHS, Raum 6 · 1 Termin · 7 UStd. · 24,00 Euro**

siehe Kurs 0540

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!****Höchstteilnehmerzahl: 6****Rosa Espinosa****0544 Frühlingskranz aus Naturmaterialien****Dienstag, 10. März · 17.00 - 20.00 Uhr****VHS, Raum 10 · 1 Termin · 4 UStd. · 31,80 Euro**

Im Frühling wächst nicht nur die Natur – auch unsere Kreativität blüht auf. Gemeinsam gestalten wir aus schlingenden Gehölzen wie Korkenzieherweide, Hartriegel oder Weidenzweigen einen natürlichen Kranz. Mit Moos, Heu, Zweigen, Eukalyptus und Frühblühern dekorieren wir nach eigenen Ideen – zart, verspielt oder farbenfroh. Wir erlernen grundlegende floristische Techniken und kombinieren diese mit unseren persönlichen Gestaltungsvorstellungen. So entstehen langlebige, individuelle Frühlingsdekorationen – als Tischschmuck, Geschenk oder Ausdruck unserer Kreativität. Ein inspirierender Workshop für alle, die den Frühling mit eigenen Händen gestalten möchten.

Bitte bringen Sie Folgendes mit: Eine kleine Heißklebepistole samt Klebesticks, eine Rosenschere, eine Haushaltsschere, ein Paar Plastikhandschuhe sowie eine große Tasche, damit Sie Ihr selbst gestaltetes Meisterstück sicher mit nach Hause nehmen können.

Die Materialkosten in Höhe von 20,00 Euro sind bereits in der Kursgebühr enthalten!

Höchstteilnehmerzahl: 10**Joanna Schneider****0545 Ostergesteck mit Frühlingsblumen****Dienstag, 17. März · 17.00 - 20.00 Uhr****VHS, Raum 10 · 1 Termin · 4 UStd. · 31,80 Euro**

Frische Farben, zarte Düfte und die Leichtigkeit des Frühlings – in diesem Kurs gestalten wir gemeinsam ein liebevolles Ostergesteck. Mit frischen Blumen, natürlichen Steckhilfen und vielen kreativen Ideen entstehen farbenfrohe Arrangements, die ganz nach dem persönlichen Stil gearbeitet werden können: verspielt oder schlicht, bunt oder zart. Fachliche Tipps geben Inspiration, doch im Mittelpunkt stehen Freude, Ausprobieren und die Lust am Gestalten.

Bitte beachten:

Damit wir nachhaltig arbeiten, bringen Sie bitte eine flache Glasschale oder Keramikschale (Ø 20–25 cm, max. 5 cm hoch) mit. Vielleicht findet sich ein passendes Stück auf dem Flohmarkt oder in Ihrem Dekofundus – oder Sie fragen einfach Familie und Freunde. So wird jedes Werkstück einzigartig und voller Frühlingszauber! Schön ist es auch, eigene Osterdeko mitzubringen – gern können wir diese untereinander tauschen.

Zudem bringen Sie bitte mit: eine Rosenschere, eine Haushaltsschere, ein Paar Plastikhandschuhe sowie eine große Tasche, damit Sie Ihr selbst gestaltetes Meisterstück sicher mit nach Hause nehmen können.

Die Materialkosten in Höhe von 20,00 Euro sind bereits in der Kursgebühr enthalten!

Höchstteilnehmerzahl: 10**Joanna Schneider**

0546 Workshop: Upcycling- aus Alt macht Neu!

Sonntag, 22. Februar · 14.00 - 17.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Termin · 4 UStd. · gebührenfrei

Upcycling ist mehr, als nur ein Trend- es ist kreativ, nachhaltig und es macht einfach Spaß!

In diesem Kurs verwandeln wir alte, scheinbar nutzlose Dinge in neue Lieblingsstücke: dekorativ, praktisch und individuell.

Ob alte Dosen, Blumentöpfe, Omas alter Kerzenständer, ausrangierte Gläser, Bilderrahmen, Plastikflaschen und vieles mehr- wir geben den Dingen ein zweites Leben. Dafür stehen von Strukturpaste bis zum Gravurstift eine Vielzahl von Materialien zur Verfügung.

Vom stylischen Deko-Objekt über aufgepeppte Alltagsgegenstände bis hin zum kleinen Insektenhotel für Garten oder Balkon entstehen völlig neue Kreationen- ganz nach Wunsch der TeilnehmerInnen.

Wer eigene, liebgewonnene Stücke mitbringen möchte, ist herzlich dazu eingeladen- zusätzlich stehen natürlich auch Materialien im Kurs bereit.

Der Kurs ist offen für alle, egal ob AnfängerIn oder Bastelprofi, und auch Kinder sind willkommen.

In einer lockeren Runde entdecken wir, wie viel Freude es macht, Altes neu zu gestalten. Am Ende nimmt jeder etwas Schönes und Praktisches mit nach Hause.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Simone Hermann

0547 Upcycling- aus Alt macht Neu!

Montag, 9. Februar · 16.30 - 18.00 Uhr

VHS, Raum 10 · 5 Termine · 10 UStd. · gebührenfrei

siehe Kurs 0546!

Bitte beachten: Dieser Kurs findet 14-tägig statt!

Höchstteilnehmerzahl: 10

Simone Hermann

0548 Ihr Motiv – mit Pinsel, Stift und Farbe

Montag, 2. Februar · 16.30 - 18.00 Uhr

VHS, Raum 10 · 5 Termine · 10 UStd. · gebührenfrei

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihr eigenes Wunschmotiv zu gestalten. Ob mit Acrylfarben, in Aquarelltechnik oder als Zeichnung- Schritt für Schritt entstehen Bilder, die sich sehen lassen können. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie schon Erfahrung mitbringen oder zum ersten Mal Pinsel oder Farben in die Hand nehmen- der Kurs ist offen für alle.

Sie werden von mir individuell begleitet, erhalten Anregungen zur Gestaltung, Umsetzung und Technik und können gleichzeitig in lockerer Runde Ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

Am Ende nehmen Sie nicht nur Ihr eigenes Kunstwerk mit nach Hause, sondern auch viele neue Eindrücke und Ideen für weiteres kreatives Arbeiten.

Eigene Materialien (Farben, Pinsel, Leinwände, Stifte, ...) müssen nicht, können aber gerne mitgebracht werden.

Bitte beachten: Dieser Kurs findet 14-tägig statt!

Höchstteilnehmerzahl: 10

Simone Hermann

0549 Airbrush-Design – Schnupperkurs

Samstag, 30. Mai · 14.00 – 16.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Termin · 2,67 UStd. · gebührenfrei

Airbrush ist eine faszinierende künstlerische Technik. Dabei wird Farbe mit einer Sprühpistole auf den Untergrund (bei uns: Zeichenkarton) gesprüht und mit ein wenig Übung lassen sich realistische Farbverläufe und tolle Effekte verwirklichen.

In diesem Workshop haben interessierte Anfänger*innen die Möglichkeit, einmal in diese Technik hineinzuschnuppern. Verschiedene Airbrushpistolen, Farben und andere Werkzeuge werden vorgestellt. Nach ersten Einstiegsübungen werden einige typische Beispielarbeiten Schritt für Schritt nachgearbeitet.

Unterstützt werden die Teilnehmer dabei von dem renommierten Cover-Illustrator **Rainer Kalwitz**.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Rainer Kalwitz

Fotografie

0551 Smartphone: Bessere Fotos mit modernen Handys

Montag, 13. April · 17.30 - 21.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Termin · 5,33 UStd. · 43,00 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. 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. Mit Dr. Tom Fliege von Planet-Fliege.de

Eine Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

0552 Fotopraxis: Zoom Erlebniswelt Gelsenkirchen

Samstag, 27. Juni · 11.00 - 15.00 Uhr

Treffpunkt: vor dem Haupteingang, Zoom Gelsenkirchen

1 Termin · 5,33 UStd. · 43,00 Euro

Die Zoom Erlebniswelt Gelsenkirchen ist das Zuhause von 900 Tieren in 100 Arten. In den 3 großen Abteilungen Alaska, Afrika und Asien kommt man durch ein modernes Zookonzept ohne Gitterkäfige zum Teil „hautnah“ in die Nähe der Tiere. Daher hat man sich auch den Begriff „Zoom“ aus der Fotografie ausgeliehen. Auch wir werden auf unserem Spaziergang durch den Zoo viele schöne Fotomotive finden.

Der Kursleiter erklärt Ihnen die grundlegenden Begriffe der Fotografie, damit alle Teilnehmer auf einen ähnlichen Wissensstand kommen und berät bei der Motivgestaltung. 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. Mit der ganz grundsätzlichen Bedienung

Ihrer Kamera oder Ihres Smartphones sollten Sie sich schon einigermaßen auskennen. Bitte denken Sie daran, vorher alles aufzuladen!

Wer mag, kommt in dunkler Bekleidung, um die Reflektionen der Glasscheiben der Gehege zu minimieren. Sollte es am Kurstag zu regnerisch oder stürmisch sein, wird Ihnen die Kursverschiebung vormittags per E-Mail (bitte E-Mail-Adresse bei der Anmeldung mit angeben!) mitgeteilt.

Treffpunkt: vor dem Haupteingang, Zoom Gelsenkirchen, Bleckstr. 64, 45889 Gelsenkirchen

In der Kursgebühr ist der Zoom-Eintrittspreis nicht enthalten! Eine Anmeldung ist erforderlich!

Höchstteilnehmerzahl: 5

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

W 0601 Fit und beweglich - Leichte Gymnastik am Nachmittag

Montag, 2. Februar · 17.00 - 18.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 13 Termine · 17,33 UStd. · 42,80 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 gute Laune!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Sandra Pliska

W 0602 Fit Mix für Frauen

Mittwoch, 4. Februar · 10.00 - 11.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 13 Termine · 17,33 UStd. · 42,80 Euro

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Sandra Pliska

W 0603 Ganzkörper Workout - intensiv

Donnerstag, 5. Februar · 17.30 - 19.00 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 17 Termine · 34 UStd. ·

71,00 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!

Höchstteilnehmerzahl: 20

Martina Perenz

W 0604 Fit und Relax A

Montag, 2. Februar · 19.00 - 20.30 Uhr

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

67,00 Euro

Bei flotter Musik und leichtem Ausdauertraining - kombiniert mit Kräftigungsübungen für den gesamten Körper - werden die allgemeine Beweglichkeit, Haltung und Koordination verbessert. Dehn- und körperstraffende Übungen sowie begleitende Entspannung runden das abwechslungsreiche Programm ab. 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

Höchstteilnehmerzahl: 20

Tanja Forck

W 0605 Fit und Relax B

Donnerstag, 5. Februar · 19.00 - 20.30 Uhr

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

67,00 Euro

siehe Kurs 0604

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

Höchstteilnehmerzahl: 20

Tanja Forck

Pilates

W 0606 Pilates A

Dienstag, 3. Februar · 15.30 - 16.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Termine · 25 UStd. · 73,00 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.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

W 0607 Pilates B

Dienstag, 3. Februar · 16.45 - 18.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Termine · 25 UStd. · 73,00 Euro

siehe Kurs 0606

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

W 0608 Pilates C

Dienstag, 3. Februar · 18.00 - 19.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Termine · 25 UStd. · 73,00 Euro

siehe Kurs 0606

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

W 0609 Pilates D

Dienstag, 3. Februar · 19.15 - 20.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Termine · 25 UStd. · 73,00 Euro

siehe Kurs 0606

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

Entspannung · Stressbewältigung**W 0610 Yoga am Morgen**

Montag, 2. 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 Körperfessuren 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.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Cornelia Albers

0611 Mit Yoga frisch in den Tag!

Dienstag, 3. Februar · 8.45 - 9.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 14 Termine · 18,67 UStd. · 45,90 Euro

Hier starten Sie mit einer Stunde in den Tag. Nehmen Sie sich die Zeit für sich und tanken Sie Kraft für alle anstehenden Aufgaben.

Durch das Einüben von Yoga-Haltungen wird Ihre Körperwahrnehmung geschult. Die Übungen verhelfen zu erholsamer und tiefenwirksamer Entspannung auf körperlicher und mentaler Ebene und verleihen Ihnen ein gesundes Maß an Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.

Bereits nach wenigen Übungsstunden spüren Sie, wie sich Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessert.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, die nicht einengt, dicke Socken, Decke oder Tuch, Yogamatte.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Bärbel Löhr

W 0612 Yoga auf dem Stuhl

Dienstag, 3. Februar · 10.00 - 11.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 14 Termine · 18,67 UStd. · 45,90 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.

Höchstteilnehmerzahl: 13

Bärbel Löhr

W 0613 Yoga am Nachmittag A

Donnerstag, 5. Februar · 15.15 - 16.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 13 Termine · 26 UStd. · 62,80 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, die nicht einengt, dicke Socken, Decke oder Tuch, Yogamatte.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Bärbel Löhr

W 0614 Yoga am Nachmittag B

Donnerstag, 5. Februar · 17.00 - 18.30 Uhr

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

siehe Kurs 0613

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke oder Tuch, Yogamatte.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Bärbel Löhr

W 0615 Yoga für Körper, Geist und Seele A

Dienstag, 3. Februar · 15.30 - 17.00 Uhr

Realschule, UG, Raum 003 · 13 Termine · 26 UStd. · 73,20 Euro

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

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

Wir brauchen eine Decke oder Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

W 0616 Yoga für Körper, Geist und Seele B*Dienstag, 3. Februar · 17.00 - 18.30 Uhr**Realschule, UG, Raum 003 · 13 Termine · 26 UStd. · 73,20 Euro*

siehe Kurs 0615

Bitte mitbringen: Decke oder Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung

Höchstteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

W 0617 Yoga für Körper, Geist und Seele C*Dienstag, 3. Februar · 18.30 - 20.00 Uhr**Realschule, UG, Raum 003 · 13 Termine · 26 UStd. · 73,20 Euro*

siehe Kurs 0615

Bitte mitbringen: Decke oder Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

W 0618 Yoga für Körper, Geist und Seele D*Mittwoch, 4. Februar · 18.30 - 20.00 Uhr**Peter und Paul Kindergarten, Turnhalle · 15 Termine · 30 UStd. · 84,00 Euro*

siehe Kurs 0615

Bitte mitbringen: Decke oder Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung.

In Kooperation mit dem Peter und Paul Kindergarten

Höchstteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

W 0619 Yoga für Körper, Geist und Seele E*Mittwoch, 4. Februar · 20.00 - 21.30 Uhr**Peter und Paul Kindergarten, Turnhalle · 15 Termine · 30 UStd. · 84,00 Euro*

siehe Kurs 0615

Bitte mitbringen: Decke oder Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung.

In Kooperation mit dem Peter und Paul Kindergarten

Höchstteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

W 0620 Eine Reise durch die chinesischen Bewegungskünste: Qigong -**Tai Chi***Donnerstag, 5. Februar · 9.00 - 10.30 Uhr**VHS, Raum 2 · 12 Termine · 24 UStd. · 67,80 Euro*

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

In diesem Kurs erhalten Sie Einblicke in Qigong, Tai Chi, Achtsamkeit und Meditation. Die Kombination von langsamem, 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.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Melanie Schielke

0621 Klangreise - Mit allen Sinnen genießen A
Freitag, 20. Februar · 19.30 - 20.45 Uhr
VHS, Raum 2 · 1 Termin · 75 Min. · 11,00 Euro

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. Es gibt keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Kathrin Buhl

0622 Klangreise - Mit allen Sinnen genießen B
Freitag, 17. April · 19.30 - 20.45 Uhr
VHS, Raum 2 · 1 Termin · 75 Min. · 11,00 Euro

siehe Kurs 0621

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

Bitte melden Sie sich an. Es gibt keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Kathrin Buhl

0623 Klangvolle Entspannung: Finde dein inneres Gleichgewicht! A
Samstag, 21. Februar · 10.00 - 16.00 Uhr
VHS, Raum 2 · 1 Termin · 8 UStd. · 35,00 Euro

Gönnen Sie sich einen Tag der Entspannung, der Ihre Sinne auf eine ganz besondere Weise anspricht. Tauchen Sie ein in die Welt der Klangreisen und vertiefen Sie die Verbindung zu Ihrer Seele durch verschiedene aktive Klangspiele. Erfahren Sie Urvertrauen im nährenden Klangraum und lassen Sie sich durch den Therapie-Klangschalen von Peter Hess verzaubern, die mit ihren beruhigenden Tönen und Schwingungen bis tief in Ihre Zellen vordringen.

Um Ihr Wohlbefinden zu steigern, setzt die Kursleitende gerne zusätzlich aromatische Öle von Primavera ein, die Ihre Sinne anregen, sowie Farbbrillen, die Ihnen einen entspannten Blick ermöglichen. Dieser Wohlfühltag wird sich wie ein Kurzurlaub anfühlen und Ihr Nervensystem sanft entspannen. Lassen Sie sich von der Kraft der Klänge und Düfte umhüllen und erleben Sie, wie Sie neue Energie tanken können. Sie haben es sich verdient!

Regine Geldermann ist zertifizierte Kinesiologin (BK DGAK) Informationen zur Dozentin: www.im-klangzauber.de

Bitte bringen Sie sich Ihre eigene Verpflegung mit!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Regine Geldermann

0624 Klangvolle Entspannung: Finde dein inneres Gleichgewicht! B
Sonntag, 22. März · 10.00 - 16.00 Uhr
VHS, Raum 2 · 1 Termin · 8 UStd. · 35,00 Euro

siehe Kurs 0623

Bitte bringen Sie sich Ihre eigene Verpflegung mit!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Regine Geldermann

0625 Klangvolle Entspannung: Finde dein inneres Gleichgewicht! C*Samstag, 30. Mai · 10.00 - 16.00 Uhr**VHS, Raum 2 · 1 Termin · 8 UStd. · 35,00 Euro*

siehe Kurs 0623

Bitte bringen Sie sich Ihre eigene Verpflegung mit!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Regine Geldermann

0626 Bewegte Entspannung – Wege zur inneren Ruhe A*Freitag, 13. Februar · 15.30 - 17.00 Uhr**VHS, Raum 2 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei*

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit zum Durchatmen und Wohlfühlen. An diesem Nachmittag verbinden sich sanfte Bewegungen, achtsame Atmung und kurze Ruhephasen zu einer wohltuenden Einheit. Die fließenden Übungen helfen, Spannungen zu lösen und neue Energie zu tanken. Finden Sie heraus, was Ihnen guttut und Sie am besten dabei unterstützt „runterzukommen“ – einfach und alltagstauglich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und Kissen.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Claudia Kümmel

0627 Bewegte Entspannung – Wege zur inneren Ruhe B*Freitag, 17. April · 15.30 - 17.00 Uhr**VHS, Raum 2 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei*

siehe Kurs 0626

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und Kissen.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Claudia Kümmel

0628 Entspannung für Zuhause/den Alltag*Sonntag, 1. März · 10.00 - 12.30 Uhr**VHS, Raum 2 · 1 Termin · 3,33 UStd. · gebührenfrei*

In diesem Workshop lernen Sie Hintergrundwissen zum Thema Stress und verschiedene Übungen kennen, welche Ihnen zur Entspannung verhelfen. Die Teilnehmenden entscheiden mit, welche Techniken praktiziert werden. So können Sie Einblicke in u.a. Meditation, Bodyscan, Yin Yoga, Fantasiereise, Autogenes Training, Integrative Music Relaxation, Atemübungen erhalten. Die Entspannungssequenzen werden u.a. verfeinert mit Klang und Duft. Es gibt ein digitales Handout zum Nachlesen.

Bitte bringen Sie ausreichend Getränke, (Yoga-)matte, bequeme Kleidung, evtl. Kissen und Decke mit.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Christina Zunke

0629 Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur*Samstag, 20. Juni · 14.00 - 16.15 Uhr**Treffpunkt: Grillwiesen am Stimbergpark**(Buschstr. · 45739 Oer-Erkenschwick) · 1 Termin · 3 UStd. · gebührenfrei*

Hast Du Lust auf einen Kurzurlaub im Wald?

Dann lade ich Dich ganz herzlich zu einem besonderen Erlebnis in der Natur ein, um einem Nachmittag aus Deinem stressigen Alltag zu entfliehen und abzuschalten.

Waldbaden, oder auch Shinrin Yoku genannt, bedeutet, mit allen Sinnen die Natur zu erleben. Wir werden den Wald auf eine ganz neue Weise erleben und dabei tief in den Moment eintauchen.

Was erwartet euch?

Achtsamkeitsübungen zur Wahrnehmung der Natur: Die Natur bewusst erleben. Meditationen zur Entspannung und Stressbewältigung

Atemtechniken zur Förderung von Achtsamkeit und Gelassenheit

Zeit für stille Reflexion und persönliches Erleben

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, festes Schuhwerk, wenn vorhanden ein Sitzkissen oder eine Sitzunterlage, ausreichend Wasser und eine aufgeschlossene Haltung für diese besondere Erfahrung

Der Kurs ist für alle, die Entspannung, Natur und Achtsamkeit erleben wollen.

Hinweis: Dieser Kurs richtet sich nur an körperlich gesunde Menschen!

Wir werden ca. 2-3 km auf teilweise unebenem Untergrund laufen. Ich freue mich auf dich und eine gemeinsame Reise in den Wald!

Bei schlechter Wettervorhersage wird der Kurs abgesagt!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Mandy Radfan

Tanzen

W 0630 Orientalischer Tanz

Montag, 2. Februar · 18.45 - 19.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 14 Termine · 18,67 UStd. · 57,10 Euro

Der Kurs „orientalischer Tanz“ existiert schon lange. Dementsprechend haben die Teilnehmerinnen bereits eine mehrjährige Tanzerfahrung. Dennoch freuen wir uns über neue Teilnehmerinnen, die Lust haben, in die Welt der orientalischen Tänze einzutauchen! Wir erarbeiten regelmäßig neue Techniken und eine Choreografie.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

W 0631 TOP - Tanzen ohne Partner in Reihen und Linien; Modern

Linedance

Mittwoch, 4. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 14 Termine · 28 UStd. · 59,00 Euro

Linedance ist eine eigenständige Tanzart, die ohne Partner oder Partnerin getanzt wird. Festgelegte Tanzschritte werden zu einer Choreografie zusammengefasst; durch die sich wiederholenden Schritt kombinationen tanzen alle Tänzer synchron miteinander. Die einzelnen Tanzschritte werden langsam, gemeinsam eingeübt und bei flotter Musik wiederholt.

Kein Zumba! Kein Countrystyle!

Linedance fördert die Konzentrations- und die Koordinationsfähigkeit!

Linedance wirkt positiv auf die Beweglichkeit, gibt ein positives Lebensgefühl und stärkt das Selbstbewusstsein!

Neugierig geworden? Interesse geweckt? Dann tanzen wir los!

Im Sinne Ihrer eigenen Gesundheit: Bitte flache Schuhe mit glatter Sohle anziehen und ein Getränk mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 13

Karin Marquardt

0632 Workshop für Anfänger: TOP - Tanzen ohne Partner in Reihen und Linien; Modern Linedance

Mittwoch, 4. Februar · 20.00 - 21.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 2 Termine · 4 UStd. · 11,00 Euro

Hier bekommen Sie die Chance auf einen kostengünstigen Schnupper-Workshop. Wenn Ihnen der Workshop gefällt, können Sie sich für den regelmäßigen Kurs 0633 anmelden. Sie können an diesem Workshop teilnehmen, wenn Sie keine oder geringe Vorkenntnisse mitbringen:

Linedance ist eine eigenständige Tanzart, die ohne Partner oder Partnerin getanzt wird. Festgelegte Tanzschritte werden zu einer Choreografie zusammengefasst; durch die sich wiederholenden Schritt kombinationen tanzen alle Tänzer

synchroen miteinander. Die einzelnen Tanzschritte werden langsam, gemeinsam eingeübt und bei flotter Musik wiederholt.

Kein Zumba! Kein Countrystyle!

Linedance fördert die Konzentrations- und die Koordinationsfähigkeit!

Linedance wirkt positiv auf die Beweglichkeit, gibt ein positives Lebensgefühl und stärkt das Selbstbewusstsein!

Neugierig geworden? Interesse geweckt? Dann tanzen wir los!

Im Sinne Ihrer eigenen Gesundheit: Bitte flache Schuhe mit glatter Sohle anziehen und ein Getränk mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 14

Karin Marquardt

0633 TOP - Tanzen ohne Partner in Reihen und Linien; Modern

Linedance für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Mittwoch, 18. Februar · 20.00 - 21.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Termine · 24 UStd. · 51,00 Euro

Es empfiehlt sich, vorab den Schnupper-Workshop 0632 auszuprobieren. Dort finden Sie auch alle wichtigen Informationen!

Beschreibung: s. Kurs 0632

Im Sinne Ihrer eigenen Gesundheit: Bitte flache Schuhe mit glatter Sohle anziehen und ein Getränk mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 14

Karin Marquardt

0634 Tango Argentino für Anfänger

Samstag, 22. August und Sonntag, 23. August · 14.00 - 16.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 2 Termine · 6,67 UStd. · gebührenfrei

Der Argentinische Tango besticht durch die Sinnlichkeit seiner Umarmung und die Eleganz seiner Bewegungen. Aus der Verbindung der beiden Tanzenden entsteht durch Improvisation die gemeinsame Bewegung im Rhythmus des Tangos. Im Fluss von Bewegung und Musik ist der Tanz immer wieder neu – nichts wiederholt sich. Die tänzerische Zwiesprache, die dabei ohne Worte geführt wird, ist einzigartig.

Tangotanzen macht in jedem Alter Spaß, dafür sind keine Tanzerfahrung und körperliche Fitness erforderlich.

Der Workshop richtet sich an Anfänger und führt Sie durch die Grundlagen dieses faszinierenden Tanzes und gibt Ihnen die Möglichkeit, die grundlegenden Schritte in einer freundlichen und einladenden Umgebung zu erlernen.

Bitte paarweise anmelden!

Höchstteilnehmerzahl: 6 Paare

Antonio Rusciano

Zumba®

0635 Zumba® Fitness

Dienstag, 3. Februar · 17.00 - 18.00 Uhr

DRK-Kindergarten · In der Kneife · 19 Termine · 25,33 UStd. · gebührenfrei

Zumba® ist ein Tanz-Fitness-Programm, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist. Ein Zumba® Kurs verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic und Fitness Workout.

Zumba® Kurse sind für jedermann ohne Einschränkungen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, ein Handtuch und ein Getränk.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Dorota Lulinska

Stand-up-Paddling

0636 Stand-Up-Paddeling Anfängerkurs A

Sonntag, 24. Mai · 13.00 - 15.00 Uhr

Zum Dülmen See 51, 45721 Haltern am See, Parkplatz

1 Termin · 2,67 UStd. · 52,00 Euro

In unserem 2-stündigen Anfängerkurs lernst du, in einem abwechslungsreichen Programm, die Grundzüge des Stand-Up-Paddling kennen. Egal, ob du jung oder jung geblieben bist – dieser Kurs ist für alle Altersklassen geeignet! Wir starten mit einer theoretischen Einweisung am Strand, bevor es in die Praxis auf den See geht. Schritt für Schritt führen wir dich an das Stand-Up-Paddling heran. Mit unserer Hilfe und der richtigen Technik, stehst du schon nach kurzer Zeit auf dem SUP. Der Spaß kommt dabei garantiert nicht zu kurz.

Der Dülmen See bietet aufgrund seiner geringen Wassertiefe, meist nicht tiefer als 1,60 m, ideale Bedingungen für die ersten Schritte auf dem Board. Zum Ende des Kurses bleibt genügend Freiraum, um eigenständig zu paddeln, verschiedene Boardmodelle auszutesten oder sich einfach entspannt treiben zu lassen. Wir haben für jeden das passende Board und nehmen uns genug Zeit für dich. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses erhältst du eine GSUPA-Lizenz, mit der du dir auch im Urlaub Boards ausleihen kannst.

Bitte mitbringen: Sonnenschutz, Bade- oder Sportkleidung (möglichst keine Baumwolle), Handtuch

Vorkenntnisse: keine notwendig

Höchstteilnehmerzahl: 12

Bernd Gövert

0637 Stand-Up-Paddeling Anfängerkurs B

Samstag, 20. Juni · 13.00 - 15.00 Uhr

Zum Dülmen See 51, 45721 Haltern am See, Parkplatz

1 Termin · 2,67 UStd. · 52,00 Euro

siehe Kurs 0636

Bitte mitbringen: Sonnenschutz, Bade- oder Sportkleidung (möglichst keine Baumwolle), Handtuch

Vorkenntnisse: keine notwendig

Höchstteilnehmerzahl: 12

Bernd Gövert

0638 Stand-Up-Paddeling Anfängerkurs C

Freitag, 17. Juli · 17.00 - 19.00 Uhr

Zum Dülmen See 51, 45721 Haltern am See, Parkplatz

1 Termin · 2,67 UStd. · 52,00 Euro

siehe Kurs 0636

Bitte mitbringen: Sonnenschutz, Bade- oder Sportkleidung (möglichst keine Baumwolle), Handtuch

Vorkenntnisse: keine notwendig

Höchstteilnehmerzahl: 12

Bernd Gövert

0639 Stand-Up-Paddeling Anfängerkurs D

Mittwoch, 12. August · 17.00 - 19.00 Uhr

Zum Dülmen See 51, 45721 Haltern am See, Parkplatz

1 Termin · 2,67 UStd. · 52,00 Euro

siehe Kurs 0636

Bitte mitbringen: Sonnenschutz, Bade- oder Sportkleidung (möglichst keine Baumwolle), Handtuch

Vorkenntnisse: keine notwendig

Höchstteilnehmerzahl: 12

Bernd Gövert

0640 Stand-Up-Paddeling Anfängerkurs E

Donnerstag, 27. August · 17.00 - 19.00 Uhr

Zum Dülmener See 51, 45721 Haltern am See, Parkplatz

1 Termin · 2,67 UStd. · 52,00 Euro

siehe Kurs 0636

Bitte mitbringen: Sonnenschutz, Bade- oder Sportkleidung (möglichst keine Baumwolle), Handtuch

Vorkenntnisse: keine notwendig

Höchstteilnehmerzahl: 12

Bernd Gövert

0641 Stand-Up-Paddling Lippetour A

Samstag, 30. Mai · 15.00 - 19.00 Uhr

An der Kirche in Flaesheim, Stiftspl. 7, 45721 Haltern am See (Flaesheim)

1 Termin · 5,33 UStd. · 70,00 Euro

Tauche ein in einen der schönsten Streckenabschnitte der Lippe und genieße die Ruhe fernab von Lärm und Trubel. Egal ob jung oder alt, bewundere die vielseitige Landschaft und die hiesige Flora und Fauna. Der Fokus liegt auf dem Erleben der wunderschönen Natur. Nach etwa zwei Stunden erreichen wir unseren Ausstieg in Flaesheim. Die Autos sind nicht weit entfernt. Diese Tour ist perfekt für alle, die gerne in der Natur unterwegs sind, Entspannung suchen und einfach mal eine Pause vom Alltag suchen.

Bereit für ein Abenteuer auf dem Wasser? Mit ein wenig SUP-Erfahrung bist du auch dabei. Du bist unsicher? Dann komm vorher doch einfach mal zum Dülmener See und teste es aus. Wir treffen uns in Flaesheim auf dem Stiftsplatz und fahren mit unserem Shuttleservice nach Ahsen. Nach einer kurzen Sicherheitseinweisung starten wir unsere Lippetour auf den Stand-Up-Paddle-Boards. Im Preis ist „all inclusive“, auch das kleine Abenteuer.

Bitte mitbringen: Sonnenschutz, Bade- oder Sportkleidung (möglichst keine Baumwolle), Handtuch

Vorkenntnisse von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Bernd Gövert

0642 Stand-Up-Paddling Lippetour B

Samstag, 13. Juni · 15.00 - 19.00 Uhr

An der Kirche in Flaesheim, Stiftspl. 7, 45721 Haltern am See (Flaesheim)

1 Termin · 5,33 UStd. · 70,00 Euro

siehe Kurs 0641

Bitte mitbringen: Sonnenschutz, Bade- oder Sportkleidung (möglichst keine Baumwolle), Handtuch

Vorkenntnisse von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Bernd Gövert

0643 Stand-Up-Paddling Lippetour C

Samstag, 18. Juli · 15.00 - 19.00 Uhr

An der Kirche in Flaesheim, Stiftspl. 7, 45721 Haltern am See (Flaesheim)

1 Termin · 5,33 UStd. · 70,00 Euro

siehe Kurs 0641

Bitte mitbringen: Sonnenschutz, Bade- oder Sportkleidung (möglichst keine Baumwolle), Handtuch

Vorkenntnisse von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Bernd Gövert

0644 Stand-Up-Paddling Lippetour C

Samstag, 22. August · 15.00 - 19.00 Uhr

*An der Kirche in Flaesheim, Stiftspl. 7, 45721 Haltern am See
(Flaesheim)*

1 Termin · 5,33 UStd. · 70,00 Euro

siehe Kurs 0641

Bitte mitbringen: Sonnenschutz, Bade- oder Sportkleidung (möglichst keine Baumwolle), Handtuch

Vorkenntnisse von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Bernd Gövert

0645 Kinder-Feriencamp am Dülmener See – Spaß, Action & Stand-Up-Paddling! A

Montag, 20. Juli bis Freitag, 24. Juli · 13.00 - 15.00 Uhr

Ferienpark Dülmener See, Zum Dülmener See 51

5 Termine · 13,33 UStd. · gebührenfrei

Auch im Jahr 2026 hält SUP27 wieder ein geniales Kinder-Feriencamp am Dülmener See für alle kleinen Wassersportfans und Abenteurer bereit. Ganz gleich, ob du bereits Erfahrung mit dem Paddel hast oder einfach mal was ganz anderes ausprobieren möchtest – in unserem Camp sind jede Menge Spaß und super Erlebnisse garantiert. Zusammen mit anderen Kindern kannst du den Sommer in vollen Zügen genießen und tolle Tage am See verbringen.

Das erwartet dich:

- Stand-Up-Paddling: Werde zum absoluten Board-Experten und flitze übers Wasser!
- Spiel & Spaß: Abwechslungsreiche Spiele am Ufer und auf dem See sorgen für Action.
- Teamgeist: Nimm deine besten Freunde einfach mit oder lerne neue Leute kennen.

Deine Eltern können derweil entspannt die Zeit am See genießen oder ein leckeres Getränk im Restaurant trinken.

Der Kurs findet eine Woche lang (Mo-Fr) täglich für 120 Minuten statt!

Höchstteilnehmerzahl: 6

Bernd Gövert

0646 Kinder-Feriencamp am Dülmener See – Spaß, Action & Stand-Up-Paddling! B

Montag, 3. August bis Freitag, 7. August · 10.00 - 12.00 Uhr

Ferienpark Dülmener See, Zum Dülmener See 51

5 Termine · 13,33 UStd. · gebührenfrei

siehe Kurs 0645

Der Kurs findet eine Woche lang (Mo-Fr) täglich für 120 Minuten statt!

Höchstteilnehmerzahl: 6

Bernd Gövert

0647 Kinder-Feriencamp am Dülmener See – Spaß, Action & Stand-Up-Paddling! C

Montag, 24. August bis Freitag, 28. August · 13.30 - 15.30 Uhr

Ferienpark Dülmener See, Zum Dülmener See 51

5 Termine · 13,33 UStd. · gebührenfrei

siehe Kurs 0645

Der Kurs findet eine Woche lang (Mo-Fr) täglich für 120 Minuten statt!

Höchstteilnehmerzahl: 6

Bernd Gövert

0650 Der Stoffwechsel-Booster: Wie Sie Ihren Körper wieder in die Fettverbrennung bringen
Freitag, 13. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

“Mein Stoffwechsel ist kaputt!” Diesen Satz hört man oft. Doch in Wahrheit lässt sich der Stoffwechsel gezielt ankurbeln. In diesem Seminar lernen Sie, wie Ihr Körper funktioniert, warum er manchmal „auf Sparflamme“ läuft und vor allem, wie Sie ihn wieder in Gang bringen. Mit den richtigen Tricks zu Ernährung, Bewegung und Alltag starten Sie Ihre Fettverbrennung neu.

Perfekt für alle, die das Gefühl haben: „Es geht einfach nichts mehr!“ und endlich wieder Ergebnisse sehen wollen.

Eine Anmeldung ist erforderlich! Keine Abendkasse!

Höchstteilnehmerzahl: 20

Robert Esser

0651 Bauch weg statt Diätfrust: Die 5 größten Abnehm-Fehler und wie Sie sie vermeiden
Freitag, 20. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Ständiges Kalorienzählen, strenge Diäten und trotzdem bleibt der Erfolg aus? Viele Menschen machen unbewusst immer wieder die gleichen Fehler und genau das verhindert dauerhaftes Abnehmen. In diesem Seminar erfahren Sie, welche 5 Abnehmfehler fast alle begehen und wie Sie sie endlich vermeiden können. Sie bekommen klare, leicht umsetzbare Strategien, die sofort wirken und Ihr Abnehm-Ziel realistisch machen.

Schluss mit Frust, starten Sie Ihren Weg zu einem schlankeren Bauch und mehr Leichtigkeit!

Eine Anmeldung ist erforderlich! Keine Abendkasse!

Höchstteilnehmerzahl: 20

Robert Esser

0652 Abnehmen ab 40: Warum es plötzlich schwerer wird und was wirklich hilft
Freitag, 27. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 5 Termine · 10 UStd. · gebührenfrei

Sie essen nicht anders als früher und trotzdem nehmen Sie zu? Ab 40 verändert sich unser Körper: Hormone, Muskelabbau und ein träger Stoffwechsel machen es schwerer, Gewicht zu verlieren. Doch es gibt Lösungen! In diesem Seminar erfahren Sie, was genau hinter diesen Veränderungen steckt und welche Strategien wirklich funktionieren, speziell für Frauen und Männer ab 40.

So verstehen Sie Ihren Körper besser und können gezielt abnehmen, statt sich weiter zu quälen.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Robert Esser

0655 Besser schlafen – Wege in eine erholsame Nacht
Freitag, 13. Februar · 17.30 - 20.00 Uhr
VHS, Raum 2 · 1 Termin · 3,33 UStd. · gebührenfrei

Erholssamer Schlaf ist die beste Kraftquelle für Körper und Seele. In diesem Workshop entdecken Sie, was gesunden Schlaf wirklich unterstützt, erkennen mögliche Ursachen für unruhige Nächte und reflektieren Ihre persönlichen Schlafmuster. Sie erhalten viele Anregungen und kleine Entspannungstechniken, aus denen Sie das auswählen können, was Ihnen spürbar guttut und Erleichterung bringt.

Für alle, die den Schlaf verstehen und verbessern möchten.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und gegebenenfalls eine Decke sowie dicke Socken und ein Kissen mit.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Claudia Kümmel

0656 Zeit für guten Schlaf

Freitag, 17. April und Freitag, 24. April · 17.30 - 19.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 2 Termine · 4 UStd. · gebührenfrei

Träumen Sie von erholsamen Nächten und einem frischen Start in den Tag? Der Kurs begleitet Sie an den beiden Kursabenden Schritt für Schritt zu einem nachhaltig besseren Schlaf. Sie erfahren zunächst, wie Schlaf funktioniert, erkennen persönliche Muster und lernen Impulse kennen, die Sie in Ihre Schlafroutine einbauen können.

Beim zweiten Termin tauschen Sie Erfahrungen aus, vertiefen Übungen und entwickeln gemeinsam individuelle Routinen für erholsame Nächte.

Für alle, die ihren Schlaf verstehen, reflektieren und aktiv verbessern möchten.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke ein Kissen und dicke Socken mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Claudia Kümmel

0660 Diabetes und Wunden: Was kann ich tun?

Donnerstag, 16. April · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 10 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Dieser Vortag von Ingrid Wesselbaum (Pflegefachkraft und Wundexpertin) richtet sich an Interessierte und Betroffene zur Information. Wie kann man Risiken erkennen und Füße schützen? Wie gelingt es, Selbstständigkeit und Lebensqualität durch Mobilität zu erhalten? Auf verständliche Weise wird erklärt, was zu beachten ist und welcher Pflegebedarf entstehen kann.

Ein Informationsaustausch rundet den Vortrag ab.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Ingrid Wesselbaum

0665 Trauma und Trigger, was steckt dahinter?

Mittwoch, 25. Februar · 19.30 - 21.00 Uhr

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

Ich lade Euch an diesem Abend ein, mutig auf das Thema Trauma zu schauen. Was passiert bei einem traumatisierten Erlebnis im Körper? Wann kann es sich zu einer Belastungsstörung entwickeln und was wirkt schützend? Ich möchte Euch Grundlegendes zu diesem Thema verständlich erklären. Mein Anliegen ist es, dass Ihr Verhaltensweisen von Betroffenen annehmen könnt und Sicherheit im Umgang mit ihnen gewinnt.

Dieser Themenabend richtet sich an jeden, den dieses Thema anspricht. Danach wird es einen Austausch auf Augenhöhe geben.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Regina Schmitz

0671 Fit durch die Schwangerschaft – aktiv und entspannt bis zur Geburt A

Montag, 9. Februar · 17.45 - 18.45 Uhr

VHS, Raum 1 · 6 Termine · 8 UStd. · gebührenfrei

Die Schwangerschaft ist eine besondere Zeit – körperlich wie emotional. Bewegung kann dabei helfen, Beschwerden wie Rückenschmerzen, Müdigkeit oder Verspannungen vorzubeugen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Der Kurs bietet ein ganzheitliches und abwechslungsreiches Training, das gezielt auf die Bedürfnisse werdender Mütter abgestimmt ist. Mit sanften Kräftigungs-, Dehn- und Mobilisationsübungen stärken wir Rücken, Beckenboden und die gesamte Muskulatur, fördern die Beweglichkeit und bereiten den Körper optimal auf die Geburt vor. Die Bewegung soll außerdem helfen, sich selbst bewusster wahrzunehmen und eine tiefere Verbindung zum eigenen Körper aufzubauen.

Auch das ungeborene Kind profitiert von der Bewegung: Die verbesserte Durchblutung kann die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung fördern und die innere Ruhe der Mutter überträgt sich oft auch auf das Baby.

Der Kurs ist für alle Schwangeren geeignet – unabhängig vom Fitnesslevel oder

dem Schwangerschaftstrimester. Ziel ist es, sich bewusst Zeit für sich und das eigene Wohlbefinden, in einer unterstützenden, freundlichen Atmosphäre mit anderen werdenden Müttern zu nehmen und sich frühzeitig zu vernetzen.

Bitte mitbringen: bequeme/ wettergerechte Kleidung, Trinken, Fitnessmatte
Besonders Hinweise: bei gutem Wetter findet der Kurs draußen statt, bei schlechtem Wetter findet der Kurs in der VHS statt. Vor Kursstart erfolgt die Information durch die Kursleitung.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Nadine Außem

0672 Fit durch die Schwangerschaft – aktiv und entspannt bis zur Geburt B
Montag, 13. April · 17.45 - 18.45 Uhr
VHS, Raum 1 · 6 Termine · 8 UStd. · gebührenfrei

siehe Kurs 0671

Bitte mitbringen: bequeme/ wettergerechte Kleidung, Trinken, Fitnessmatte
Besonders Hinweise: bei gutem Wetter findet der Kurs draußen statt, bei schlechtem Wetter findet der Kurs in der VHS statt. Vor Kursstart erfolgt die Information durch die Kursleitung.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Nadine Außem

0673 buggyFit – Outdoor-Fitness für Mütter A
Donnerstag, 5. Februar · 9.30 - 10.30 Uhr
Stimbergparkplatz an den Grillwiesen · 7 Termine · 9,33 UStd. · 63,00 Euro

Dieser Kurs richtet sich an Mütter, die nach der Rückbildung ihre körperliche Fitness stärken und gleichzeitig etwas für ihr mentales Wohlbefinden tun möchten – und das ganz ohne organisatorischen Aufwand in Bezug auf die Kinderbetreuung.

Beim buggyFit-Training können Babys ganz unkompliziert im Kinderwagen oder in der Trage mitgebracht werden. Das Training findet im Freien statt und ist so konzipiert, dass alle Teilnehmerinnen – unabhängig vom individuellen Fitnesslevel – von der Bewegung profitieren.

In einer unterstützenden Gruppenatmosphäre mit anderen Müttern trainieren wir Kraft, Ausdauer und Stabilität mit besonderem Fokus auf die Bedürfnisse des weiblichen Körpers nach Schwangerschaft und Geburt.

Bitte beachten: Der Kurs ist für Frauen geeignet, die die Rückbildung bereits abgeschlossen haben. Es wird bei nahezu jeder Witterung im Freien trainiert – wettergerechte Kleidung wird empfohlen. Eine Altersbegrenzung für die Kinder gibt es nicht, jede Mutter muss individuell entscheiden, ob das Kind die meiste Zeit im Wagen sitzen oder in der Trage verweilen kann.

Bitte mitbringen: eine Fitnessmatte, ein Getränk und alles, was das Baby benötigt.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Nadine Außem

0674 buggyFit – Outdoor-Fitness für Mütter B
Mittwoch, 4. Februar · 9.30 - 10.30 Uhr
Stimbergparkplatz an den Grillwiesen · 7 Termine · 9,33 UStd. · 63,00 Euro

siehe Kurs 0673

Bitte beachten: Der Kurs ist für Frauen geeignet, die die Rückbildung bereits abgeschlossen haben. Es wird bei nahezu jeder Witterung im Freien trainiert – wettergerechte Kleidung wird empfohlen. Eine Altersbegrenzung für die Kinder gibt es nicht, jede Mutter muss individuell entscheiden, ob das Kind die meiste Zeit im Wagen sitzen oder in der Trage verweilen kann.

Bitte mitbringen: eine Fitnessmatte, ein Getränk und alles, was das Baby benötigt.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Nadine Außem

0675 buggyFit – Outdoor-Fitness für Mütter C

Mittwoch, 8. April · 9.30 - 10.30 Uhr

Stimbergparkplatz an den Grillwiesen · 7 Termine · 9,33 UStd. ·

63,00 Euro

siehe Kurs 0673

Bitte beachten: Der Kurs ist für Frauen geeignet, die die Rückbildung bereits abgeschlossen haben. Es wird bei nahezu jeder Witterung im Freien trainiert – wettergerechte Kleidung wird empfohlen. Eine Altersbegrenzung für die Kinder gibt es nicht, jede Mutter muss individuell entscheiden, ob das Kind die meiste Zeit im Wagen sitzen oder in der Trage verweilen kann.

Bitte mitbringen: eine Fitnessmatte, ein Getränk und alles, was das Baby benötigt.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Nadine Außem

0676 buggyFit – Outdoor-Fitness für Mütter D

Donnerstag, 9. April · 9.30 - 10.30 Uhr

Stimbergparkplatz an den Grillwiesen · 7 Termine · 9,33 UStd. ·

63,00 Euro

siehe Kurs 0673

Bitte beachten: Der Kurs ist für Frauen geeignet, die die Rückbildung bereits abgeschlossen haben. Es wird bei nahezu jeder Witterung im Freien trainiert – wettergerechte Kleidung wird empfohlen. Eine Altersbegrenzung für die Kinder gibt es nicht, jede Mutter muss individuell entscheiden, ob das Kind die meiste Zeit im Wagen sitzen oder in der Trage verweilen kann.

Bitte mitbringen: eine Fitnessmatte, ein Getränk und alles, was das Baby benötigt.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Nadine Außem

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!

0680 Kulinarische italienische Köstlichkeiten zum Frühling und zu Ostern

Montag, 16. März · 18.00 - 21.45 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche

1 Termin · 5 UStd. · 32,00 Euro (inkl. Umlage)

Der Frühling, Auferstehung der Natur und Ostern vor der Tür. Die Vielfalt der Zutaten, die uns zur Verfügung stehen, gibt uns die Gelegenheit, aus diesen Zutaten etwas zu schaffen, was uns Freude und Genüsse schenkt. Wir wollen gemeinsam ein typisch italienisches Menü zum Frühling und zu Ostern zubereiten, das alle Eigenschaften der mediterranen Küche aufweist. Es werden einige Antipasti, ein Nudelgericht, ein Hauptgericht und ein Dessert hergerichtet und in gemütlicher Atmosphäre werden die Speisen anschließend gemeinsam genossen. Da ein Menü zeitaufwendig ist, werden von mir zeitaufwendige

Speisen etwas vorbereitet. Die Rezeptkopien werden Ihnen ausgehändigt. Ich freue mich auf den Tag mit Ihnen und bis bald, Ihr Tonio Abbruzzi.

Die Lebensmittelumlage und das Geld für den Wein in Höhe von insgesamt 18,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten!

Bitte mitbringen: ein Geschirrtuch, Vorratsdosen für den Transport und ein Getränk!

Höchstteilnehmerzahl: 14

Tonio Abbruzzi

0681 Italienische Sommerküche

Montag, 8. Juni · 18.00 - 21.45 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche

1 Termin · 5 UStd. · 31,00 Euro (inkl. Umlage)

Der Sommer ist eine Zeit der Hülle und Fülle, was die Kochzutaten anbetrifft. So kann man zu dieser Zeit viele Leckereien zubereiten. An diesem Sommerküche-Abend werden wir typische Speisen zum Sommer zubereiten und es soll neben den kulinarischen Genüssen ein Einblick in die Vielfalt der Kochzutaten gewährt werden. Da ein Menü zeitaufwändig ist, werden von mir zeitaufwändige Speisen etwas vorbereitet. Die Rezeptkopien werden Ihnen ausgehändigt. Ich freue mich auf den Tag mit Ihnen und bis bald, Ihr Tonio Abbruzzi.

Die Lebensmittelumlage und das Geld für den Wein in Höhe von insgesamt 17,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten!

Bitte mitbringen: ein Geschirrtuch, Vorratsdosen für den Transport und ein Getränk!

Höchstteilnehmerzahl: 14

Tonio Abbruzzi

0682 Kochkurs für Teenager

Mittwoch, 18. März · 16.30 - 20.15 Uhr

Christoph-Stöver-Realschule, Küche

1 Termin · 5 UStd. · 25,50 Euro (inkl. Umlage)

Fertiggerichte und Tiefkühlpizza waren gestern!

In unserem Kochkurs für Teenager lernst du, wie man richtig gute Burger selbst zubereitet – einfach, lecker und mit Zutaten, die du kennst. Selber zubereiten heißt: wirklich alles - vom Brötchen über Pattys bis zur Mayonnaise! Zum Nachtisch werden wir leckere Brownies backen!

Der Kurs richtet sich an alle Teenager, die Lust haben, etwas Neues zu lernen – ganz egal, ob du zum ersten Mal am Herd stehst oder schon ein wahrer Küchenprofi bist. In entspannter Atmosphäre wird gemeinsam gekocht, ausprobiert und natürlich auch gegessen.

Mach mit, bring Hunger und gute Laune mit – und zeig zu Hause, was du drauf hast!

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von 10,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: ein Geschirrtuch, Vorratsdosen für den Transport und ein Getränk!

Höchstteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

0683 Tapas Olé

Dienstag, 24. März · 18.00 - 21.45 Uhr

Christoph-Stöver-Realschule, Küche

1 Termin · 5 UStd. · 33,50 Euro (inkl. Umlage)

Ein Abend voller Geschmack, guter Laune und mediterranem Flair! In diesem Tapas-Kurs lernen Sie, wie Sie die kleinen spanischen Köstlichkeiten ganz einfach selbst zubereiten können – von Fleischspießen, Pimientos, Gambas, würziger Aioli und vielem mehr. Natürlich darf eine selbstgemachte Sangria nicht fehlen.

Gemeinsam zaubern wir eine bunte Auswahl an herzhaften Tapas, die sich perfekt zum Teilen eignen. Nebenbei erfahren Sie, welche Zutaten typisch spanisch sind, wie man sie kombiniert und welche kleinen Tricks für den echten Urlaubs-genuss sorgen.

Ob allein, mit Freunden oder als Paar – dieser Kurs verspricht einen genussvollen Abend mit südlichem Flair, gutem Essen und netten Gesprächen. Zum Abschluss genießen wir gemeinsam unsere selbstgemachten Tapas – fast wie in einer Bar in Barcelona!

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von 18,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: ein Geschirrtuch, Vorratsdosen für den Transport und ein Getränk!

Höchstteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

0684 Grillbeilagen

Freitag, 17. April · 18.00 - 21.45 Uhr

Christoph-Stöver-Realschule, Küche

1 Termin · 5 UStd. · 33,50 Euro (inkl. Umlage)

Was wäre Grillen ohne Grillbeilagen? Grillen ist gut – aber die Beilagen machen's erst richtig perfekt! In diesem Grillbeilagen-Kurs lernen Sie, wie Sie mit klassischen und kreativen Ideen jeden Grillabend auf ein neues Level bringen.

Ob kalt oder warm, als Fingerfood, aus dem Ofen oder vom Rost, aufgespießt oder in der Schüssel: Grillbeilagen gibt es in den unterschiedlichsten Varianten. Dabei erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Handgriffen, Kräutern und Gewürzen richtig Geschmack ins Spiel bringen.

Egal, ob für den gemütlichen Abend mit Freunden oder die große Sommerparty – nach diesem Kurs haben Sie garantiert neue Lieblingsrezepte, die bei jedem Grillabend für Begeisterung sorgen. Zum Schluss probieren wir natürlich gemeinsam alle selbstgemachten Köstlichkeiten – ein echter Genussmoment!

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von 18,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: ein Geschirrtuch, Vorratsdosen für den Transport und ein Getränk!

Höchstteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

0685 Bunte Frühjahrsküche

Mittwoch, 6. Mai · 18.00 - 21.45 Uhr

Christoph-Stöver-Realschule, Küche

1 Termin · 5 UStd. · 30,50 Euro (inkl. Umlage)

Wenn die Tage länger und heller werden, kommt auch wieder Lust auf leichte, frische Gerichte! In unserer Frühjahrsküche lernen Sie, wie Sie mit saisonalen Zutaten kreative und gesunde Mahlzeiten zubereiten, die voller Geschmack und Farbe stecken.

Buntes Gemüse ist ein wichtiger Bestandteil, aber auch Fleisch und ein leckeres Dessert mit Erdbeeren dürfen nicht fehlen.

Gemeinsam kochen wir abwechslungsreiche Gerichte mit knackigem Gemüse, aromatischen Kräutern und fruchtigen Noten – perfekt für alle, die den Frühling auch auf dem Teller spüren wollen.

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

Bitte mitbringen: ein Geschirrtuch, Vorratsdosen für den Transport und ein Getränk!

Höchstteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

0686 Allgäuer Küche

Montag, 9. Februar · 18.00 - 21.45 Uhr

Christoph-Stöver-Realschule, Küche

1 Termin · 5 UStd. · 35,00 Euro (inkl. Umlage)

Das Allgäu ist nicht nur bekannt für seine Berge und Seen, sondern auch für die urige und regionale Küche. Seine unglaublichen Facetten mit den unterschiedlichsten Käse- und Biersorten regt auch die besondere allgäuer Rindfleischküche an. Diese Grundzutaten sind in der Bauernküche vielseitig

anwendbar. Nicht nur Käsespätzle und Semmelknödel haben von dort ganz Deutschland eingenommen. Lassen Sie sich überraschen!

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von 21,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Volker Franz

0687 Eifeler Küche

Montag, 2. März · 18.00 - 21.45 Uhr

Christoph-Stöver-Realschule, Küche

1 Termin · 5 UStd. · 35,00 Euro (inkl. Umlage)

Die Eifel ist ein beliebtes Naherholungsgebiet. Zusätzlich ist das Gebiet für seine Küche, Weine und Wanderwege bekannt. Sie besteht aus regionalen Zutaten und ist auf die Bedürfnisse seines Fremdenverkehrs angepasst.

Heute wollen wir gemeinsam die Eifeler Küche kennenlernen und ausgewählte Köstlichkeiten nachkochen.

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von 21,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Volker Franz

0688 Salatvariationen

Montag, 20. April · 18.00 - 21.45 Uhr

Christoph-Stöver-Realschule, Küche

1 Termin · 5 UStd. · 36,00 Euro (inkl. Umlage)

Gerade wenn der Frühling wieder beginnt, möchten viele Leute wieder etwas für die Figur tun. Dabei können verschiedene leckere und sättigende Salatgerichte helfen. Auch für die Grillzeit stellen wir unterschiedliche Salate her, egal ob Nudel-, Kartoffel- oder Gemüsesalat.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Volker Franz

0689 Spargel und Erdbeeren

Montag, 18. Mai · 18.00 - 21.45 Uhr

Christoph-Stöver-Realschule, Küche

1 Termin · 5 UStd. · 37,00 Euro (inkl. Umlage)

Viele Leute freuen sich jedes Jahr auf die Zeit, wenn Spargel und Erdbeeren angeboten werden. Spargel ist die Königin unter dem Gemüse und auf unterschiedlichste Art und Weise in der Küche anwendbar.

Zusammen mit den Erdbeeren läuten sie die Sommerzeit ein.

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von 23,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Volker Franz

0690 Dips und Saucen zum Grillen

Montag, 15. Juni · 18.00 - 21.45 Uhr

Christoph-Stöver-Realschule, Küche

1 Termin · 5 UStd. · 36,00 Euro (inkl. Umlage)

Sommerzeit ist Grillzeit! Ob zu saftigem Grillgut oder als Begleitung zu Beilagen – ein passender Dip oder eine herzhafte Grillsauce dürfen nicht fehlen. Wir stellen gemeinsam verschiedene Saucen und Dips aus unterschiedlichen Grundzutaten her und entdecken, wie einfach sich köstliche Begleiter für jedes Grillgericht zubereiten lassen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Volker Franz

0691 Rot- und Weißweinabend – Schwerpunkt Deutschland

Samstag, 30. Mai · 17.30 - 22.00 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 Anbaugebiete 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 Fachbereichsleiterin oder über die Broschüre zu den besonderen Angeboten „Sprachen öffnen Türen“ auf unserer Webseite.

Hinweis zu allen Sprachkursen:

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

Sprachenlernen

0700 **online** Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Dienstag, 24. März · 19.00 - 21.30 Uhr

online, Plattform „edudip“ (browserbasiert) · 1 Termin · 3 UStd. · 23,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben?

Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

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

Helmut Lange

Das könnte Sie auch interessieren

0414 **online** Sprachen lernen mit KI

Dienstag, 19. Mai · 18.00 - 19.30 Uhr

3 Termine · 6 UStd. · 48,00 Euro (keine Ermäßigung)

online, Zoom

siehe Seite ?

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

Englisch

W 0701 Englisch für den Urlaub – Stufe A1

Montag, 2. Februar · 18.30 - 20.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 14 Termine · 28 UStd. · 73,00 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2025.

In entspannter Atmosphäre tauchen Sie Schritt für Schritt in die englische Sprache und Kultur ein und erwerben erste Grundlagen für die Kommunikation im Urlaubsland. Die Teilnehmer*innen lernen seit zwei Semestern zusammen.

Teilnehmer*innen mit leichten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

Andrea Mathia-Goretzky

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

Mittwoch, 4. Februar · 11.00 - 12.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 15 Termine · 30 UStd. · 78,00 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2025. Die Teilnehmer*innen lernen seit mehreren Semestern zusammen.

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: Let's Enjoy English A1.2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501651-4.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Sabine Gogolla

W 0704 Let's get talking - Conversation and more – Stufe B2**Donnerstag, 5. Februar · 20.00 - 21.30 Uhr****VHS, Raum 7 · 14 Termine · 28 UStd. · 73,00 Euro**

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2025.

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

Für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen

Höchstteilnehmerzahl: 15

Herbert Fischer

Französisch**W 0711 Französisch - Konversation und mehr für Fortgeschrittene – Stufe B2****Montag, 2. Februar · 20.00 - 21.30 Uhr****VHS, Raum 7 · 13 Termine · 26 UStd. · 75,80 Euro**

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2025.

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 Auffrischungskurs, Stufe A1, Kurs 2**Montag, 23. Februar · 9:30 - 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 den Urlaub für Anfänger*innen****Donnerstag, 5. Februar · 17.00 - 18.30 Uhr****VHS, Raum 4 · 14 Termine · 28 UStd. · 73,00 Euro**

Wenn Sie Anfänger*in ohne Vorkenntnisse sind, bietet Ihnen dieser Kurs einen ersten Einblick in die spanische Sprache. Sie lernen einfache und nützliche Redewendungen und bekommen landeskundliche Tipps und Tricks, die Ihnen bei einer Reise nach Spanien helfen können.

Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514265-7

Höchstteilnehmerzahl: 20

Maria M. V.-Escalera Rodrigues

W 0722 Spanisch – Stufe A1**Mittwoch, 4. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr****VHS, Raum 7 · 15 Termine · 30 UStd. · 87,00 Euro**

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2025. Die Teilnehmer*innen lernen seit zwei Semestern zusammen.

In diesem Kurs 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.

Teilnehmer*innen mit leichten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

Anna-Maria Borelli

W 0723 Spanisch – Stufe A1

Donnerstag, 5. Februar · 18.30 - 20.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 14 Termine · 28 UStd. · 95,40 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2025. Die Teilnehmer*innen lernen seit einigen Semestern zusammen.

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.

Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Maria M. V-Escalera Rodrigues

Italienisch

W 0731 Italienisch – Stufe A1

Mittwoch, 21. Januar · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 15 Termine · 30 UStd. · 78,00 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2025. Die Teilnehmer*innen lernen seit zwei Semestern zusammen. 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.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1: Ein Italienischkurs / Lehr- und Arbeitsbuch mit Audios und Videos online, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0

Höchstteilnehmerzahl: 20

Pascal Fannasch

W 0732 Italienisch für Fortgeschrittene – Stufe B1

Dienstag, 10. Februar · 17.30 - 19.00 Uhr

VHS, Raum 9 · 14 Termine · 28 UStd. · 95,40 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2025.

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

Niederländisch

0741 Niederländisch für Anfänger*innen

Dienstag, 3. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 8 · 12 Termine · 24 UStd. · 82,20 Euro

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

Lehrbuch: Goed idee! A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528606-1

Höchstteilnehmerzahl: 20

Marco Bernatzki

0742 Niederländisch – Stufe A1*Dienstag, 19. Mai · 18.30 – 20.00 Uhr**VHS, Raum 8 · 9 Termine · 18 UStd. · 62,40 Euro*

Dieser Kurs stellt die Fortsetzung des Kurses Niederländisch für Anfänger*innen dar (0741). Die Teilnehmenden haben bereits erste Kenntnisse in der niederländischen Sprache erworben und bauen ihre Fertigkeiten weiter aus.

Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen und können sich bei der Fachbereichsleitung zum Stand des Kurses ab Anfang Mai erkundigen.

Lehrbuch: Goed idee! A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528606-1

Höchstteilnehmerzahl: 20

Marco Bernatzki

0743 Intensivkurs: Niederländisch für den Urlaub für Anfänger*innen*Samstag, 20. Juni und Sonntag, 21. Juni · 10.00 – 16.00 Uhr (inkl.**45 min. Pause)**VHS, Raum 4 · 2 Termine · 14 UStd. · 49,20 Euro*

Wenn Sie Anfänger*in ohne Vorkenntnisse sind, bietet Ihnen dieser Kompaktkurs einen ersten Einblick in die niederländische Sprache. Sie lernen einfache und nützliche Redewendungen und bekommen landeskundliche Tipps und Tricks, die Ihnen bei einer Reise zu unserem Nachbarland helfen können.

Lehrbuch: Leve de vakantie! Neu, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-037243-0

Höchstteilnehmerzahl: 20

Marco Bernatzki

Koop-Angebote**KOOP Dänisch Stufe A2, Kurs 2***Mittwoch, 11. Februar · 19:30 - 21:00 Uhr**VHS Datteln · 14 Termine · 28 UStd. · 65,00 Euro*

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

KOOP Portrait französischer Sängerinnen mit Bildern und Musik*Donnerstag, 5. März · 19:00 - 20:30 Uhr**VHS Datteln · 1 Termin · 2 UStd. · 10,00 Euro*

Vortrag in leichtem Französisch

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

KOOP Portugiesisch Stufe A1, Kurs 1*Donnerstag, 12. Februar · 18:00 - 19:30 Uhr**VHS Datteln · 7 Termine · 14 UStd. · 32,50 Euro*

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

KOOP online Schwedisch Stufe A2, Kurs 1a*Dienstag, 3. Februar · 18:00 - 19:30 Uhr**7 Termine · 14 UStd. · 32,50 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.). Integrationskurse für Geringliteralierte gliedern sich in 900 UStd. Sprachkurs, einem Orientierungskurs (100 UStd.) sowie einer Wiederholung von 300 UStd. bis zum Sprachniveau B1 (GER).

Die Integrationskurse werden mit der Sprachprüfung „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 UStd.), eine Zulassung vom BAMF vorausgesetzt.

Unterrichtszeiten:

Momentan vormittags (8.30 - 11.45/12.30 Uhr) oder nachmittags/abends (17.00 - 20.15 Uhr); 15/16 Unterrichtsstunden wöchentlich; Änderungen vorbehalten

Für alle Integrationskurse gilt:

Vereinbaren Sie einen Termin zur persönlichen Anmeldung bei der Fachbereichsleiterin: Stefanie Steyski, Tel. 02368 691-404

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 Werkstage 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

Abbruzzi, Tonio	77	Martach, Regina	53
Albers, Cornelia	63	Mathia-Goretzky, Andrea	81
Arnold, Rita	45	Mathwig, Julia	56
Außem, Nadine	75f	Meinders, Jürgen	29f
Berger, Dominique	82	Meyer, Corina	25
Bernatzki, Marco	83f	Michl, Christina	37
Blaurock, Susanne	40, 53f	Mlinar, Tatjana	45
Borelli, Anna-Maria	82	Nötzold, Wolfgang	31
Buhl, Kathrin	66	Otto, Ina	57
Burg, Harald	80	Peis, Stefanie	42ff
Ertmer, Wencke	39	Perenz, Martina	62
Ertmer, Wencke	39	Pliska, Sandra	61
Espinosa, Rosa	57f	Podworny, Dagmar	35f
Esser, Robert	73	Rabat, Bettina	15
Fannasch, Pascal	12, 83	Radfan, Mandy	68
Fischer, Andrea, Dr.	24	Reemtsma, Jan Philipp, Prof. Dr.	23
Fischer, Herbert	82	Reters, Torsten, Dr.	17
Fliege, Tom, Dr.	60f	Reuter, Monika	77f
Forck, Tanja	62	Rohde, Marc	16
Franz, Volker	79	Rotella, Nadja	25
Fuhrmann, Astrid	25	Rusciano, Antonio	69
Geldermann, Regina	66f	Sahr, Aaron, Prof. Dr.	22
Gendig-Borchers, Gisela	35	Sarasa, Tatyana	48f, 81
Gogolla, Sabine	81	Schielke, Melanie	65
Golde, Janet	62f	Schmelter, Gerold	34
Goliz, Nejleh	45	Schmitz, Regina	74
Gövert, Bernd	70f	Schneider, Joanna	58
Griesbach, Andrea	37	Schüler, Sarah	35
Große-Wilde, Judith	42	Schunk, Manfred	34
Heinz, Melanie	83	Schütt, Ralf	32
Helmstaedter, Moritz, Prof. Dr.	21	Schweden, Diana	38
Hermann, Simone	59	Spatz, Didi	54f
Heßler, Martina, Prof. Dr.	22	Speer, Cassandra	19
Hockemeyer, Lisa, Dr.	23	Spitzner, Jennifer	40f
Homann, Mechthild	68	Stabenau, Sandra	34
Huhn, Michael	30	Stenglein, Katharina	26
Hüser, Elena	56	Steyski, Stefanie	12
Kalwitz, Rainer	60	Stollberg-Rilinger, Barbara, Prof. Dr.	24
Kamp, Ulrich	27	Strauß, Simon, Dr.	24
Kastel, Heike	37	Surmann, Sina	28
Kindermann, Alexander	51f	Thiede, Andreas	64f
Klein, Joachim	55	Thiel-Bender, Christine, Dr.	26
Knobbe, Nicole	38	Thyret, Andre	16
Knöner, Barbara	52	Trawny, Hella	55
Kümmel, Claudia	67, 73f	V-Escalera Rodrigues, Maria M.	82f
Laatsch, Phillip	31	Weichert, Sabine	39
Lange, Helmut	81	Weniger, Robin	41, 48ff
Lichtrauter, Detlef	19	Weßelbaum, Christina	34
Lindecke, Stefan	33	Wesselbaum, Ingrid	74
Löhr, Bärbel	63f	Zitzkat, Stefanie	44
Lulinska, Dorota	69	Zunke, Christina	67
Lust, Ulli	22		
Maier, Bernhard, Prof. Dr.	24		
Marquardt, Karin	68f		

Schlagwortverzeichnis

A	E	47
<i>Abmeldung</i>	6	<i>EDV</i>
<i>Abnehmen</i>	73f	<i>Eifel</i>
<i>Airbrush</i>	60	<i>Eltern</i>
<i>Allgäu</i>	78	<i>Eltern-Kind-Gruppe</i>
<i>Allgemeine Hinweise</i>	5	<i>Eltern-Kind-Turnen</i>
<i>Alltagsgeschichte</i>	30	<i>Englisch</i>
<i>Alpaka-Wanderung</i>	44f	<i>Entspannung</i>
<i>Alphabetisierung</i>	15	<i>Erben</i>
<i>Alzheimer</i>	35	<i>Erdbeeren</i>
<i>Anmeldung</i>	5	<i>Erste Hilfe</i>
<i>Antisemitismus</i>	23	<i>Erster Schulabschluss</i>
<i>App</i>	51f	<i>Excel</i>
<i>Aquarell</i>	56	<i>Exkursion</i>
		<i>25ff, 29, 60</i>
B	F	
<i>Babymassage</i>	37	<i>Fachkonferenz</i>
<i>Babys</i>	36f, 40	<i>Fachoberschulreife</i>
<i>Babysitterkurs</i>	40	<i>Fahrsicherheitstraining</i>
<i>Babytreff</i>	36	<i>Familienbildung</i>
<i>Banken</i>	22	<i>Fehler</i>
<i>Basteln</i>	40f	<i>Finanzen</i>
<i>Bauchtanz</i>	68	<i>Fitness</i>
<i>Beratung</i>	5	<i>Fledermäuse</i>
<i>Berufsbezogene Kurse</i>	46	<i>Floristik</i>
<i>Bestattungskultur</i>	34	<i>Fotografie</i>
<i>Betreuungsverfügung</i>	33	<i>Frankreich</i>
<i>Bildungsurlaub</i>	46	<i>Französisch</i>
<i>Blues Harp</i>	54	<i>Frauen</i>
<i>BNE</i>	11	<i>Frühjahr</i>
<i>Bücher</i>	48, 53	<i>Frühling</i>
<i>buggyFit</i>	75f	<i>Führung</i>
		<i>19, 22, 45, 61</i>
		<i>78</i>
		<i>58, 76</i>
		<i>34</i>
C	G	
<i>ChatGPT</i>	49	<i>Gartenplanung</i>
<i>Computer</i>	47	<i>Gebühren</i>
		<i>86</i>
D	Gehirn	21
<i>Dänisch</i>	84	<i>Geld</i>
<i>Demenz</i>	35	<i>Gemeinschaft</i>
<i>Deutsch</i>	85	<i>Gender</i>
<i>Diabetes</i>	74	<i>Genuss</i>
<i>Digitale Daten</i>	33	<i>Genusskultur</i>
<i>Djembe</i>	55	<i>Geschichte</i>
<i>Dozent*innen</i>	12	<i>Gesundheit</i>
		<i>17f, 22f</i>
		<i>51</i>

<i>Gesundheitsfragen</i>	73f	<i>Krabbelgruppe</i>	38
<i>Gewalt</i>	19	<i>Kreativität</i>	40f, 55ff
<i>Gletscher</i>	23	<i>Krieg</i>	17
<i>Google+</i>	47	<i>Kryptowährung</i>	22
<i>Grillen</i>	78f	<i>Künstliche Intelligenz</i>	48ff, 81
<i>Grundbildung</i>	13, 15	<i>Kurssprecher*innen</i>	12
<i>Gymnastik</i>	61ff		
		L	
H		<i>Laptop</i>	47
<i>Haard</i>	26f	<i>Lesen</i>	15
<i>Haftung</i>	7	<i>Lesen u. Schreiben für Erwachsene</i>	15
<i>Handy</i>	50ff, 60	<i>Lesetreff</i>	53
<i>Hauptschulabschluss</i>	14	<i>Lesung</i>	17f
<i>Heimatkunde</i>	29	<i>Letzte Hilfe</i>	35
<i>Heizung</i>	28	<i>Losverfahren</i>	24
<i>Hund</i>	42ff	<i>Luxemburg</i>	20
I		M	
<i>Immobilien</i>	31f	<i>Malen</i>	55f
<i>Inhaltsverzeichnis</i>	3	<i>Maschinen</i>	21
<i>Integrationskurse</i>	85	<i>Meditation</i>	66
<i>Intelligenz</i>	21	<i>Microsoft Access</i>	48
<i>Intensivkurs</i>	84	<i>Mini-Club</i>	38
<i>Irische Musik</i>	53	<i>Mittlerer Schulabschluss</i>	14
<i>iPhone und iPad</i>	50	<i>Modern Linedance</i>	68f
<i>IT</i>	47	<i>Mundharmonika</i>	54
<i>Italien</i>	76f	<i>Musik</i>	39, 53ff
<i>Italienisch</i>	83	<i>Musikalische Früherziehung</i>	39
J		N	
<i>Jüdische Geschichte</i>	17f, 20	<i>Nachlass</i>	33
		<i>Nähen</i>	56f
K		<i>Navigation</i>	51f
<i>Kelten</i>	24	<i>Niederländisch</i>	83f
<i>KI</i>	48ff, 81	<i>Notebook</i>	47
<i>Kinder</i>	36ff, 40f		
<i>Kinderverschickungen</i>	18	O	
<i>Klangschalen</i>	66f	<i>Oer-Erkenschwick</i>	26f, 29f
<i>Kleinkinder</i>	36ff, 40	<i>Office</i>	47
<i>Klima</i>	23, 28f	<i>Ökologie</i>	25ff
<i>Kochen</i>	76ff	<i>Online</i>	18, 21ff, 26, 28f, 31f, 41, 47ff, 81
<i>Kommunikation</i>	52	<i>Orientalischer Tanz</i>	68
<i>Konferenz</i>	12	<i>Ostern</i>	41, 58, 76
<i>Konversation</i>	82		
<i>Koop-Angebote</i>	7, 15, 82, 84		

P		
<i>Pädagogik</i>	12	<i>Stadtgeschichte</i> 29f
<i>Patientenverfügung</i>	33	<i>Stammtischparolen</i> 19
<i>Pedelec</i>	31	<i>Stand-up-Paddling</i> 70ff
<i>PEKiP</i>	38	<i>Stimmbildung</i> 52
<i>Persönlichkeitsbildung</i>	45	<i>Stornierung</i> 6
<i>Pflanzen</i>	25	<i>Stressbewältigung</i> 63ff
<i>Pflege</i>	35	<i>Studienreise</i> 20
<i>Pflegeversicherung</i>	34	<i>Studienreisen</i> 20
<i>Pilates</i>	62f	<i>Stuhl-Yoga</i> 64
<i>Politische Bildung</i>	16ff	<i>SUP</i> 70ff
<i>Portugiesisch</i>	84	
<i>PowerPoint</i>	47, 50	T
<i>Prager-Eltern-Kind-Programm</i>	38	<i>Tai Chi</i> 65
		<i>Tango</i> 69
		<i>Tanzen</i> 68f
Q		<i>Tapas</i> 77
<i>Qi Gong</i>	65	<i>Technik</i> 60
		<i>Teenager</i> 77
R		<i>Teilnahmebedingungen</i> 5
<i>Rente</i>	31	<i>Thermografie</i> 28
<i>Rom</i>	23	<i>Tin whistle</i> 53
		<i>Tod</i> 34ff
S		<i>Trauer</i> 35f
<i>Salat</i>	79	<i>Trauma</i> 18, 74
<i>Schmuckherstellung</i>	57f	
<i>Schreiben</i>	15	U
<i>Schulabschluss</i>	13f	<i>Ukulele</i> 54
<i>Schwangerschaft</i>	74ff	<i>Unterrichtsausfall</i> 7
<i>Schwedisch</i>	84	<i>Upcycling</i> 59
<i>Selbstfindung</i>	45	
<i>Silberschmuck</i>	57f	V
<i>Smartphone</i>	50ff, 60	<i>Verbraucherzentrale NRW</i> 28f
<i>Social Media</i>	50	<i>vhs.wissen live</i> 21ff
<i>Sommer</i>	77	<i>Vögel</i> 25
<i>Sonnenstrom</i>	28	<i>Vokabeltraining</i> 81
<i>Soziale Medien</i>	41	<i>Vorsorge</i> 33
<i>Spanisch</i>	82f	<i>Vorsorgevollmacht</i> 33
<i>Spargel</i>	79	<i>Vortrag</i> 16, 84
<i>Späteinsteiger*innen</i>	81	
<i>Spiel</i>	38	
<i>Sport</i>	16, 38	
<i>Sprachen</i>	5, 49, 80f	
<i>Sprachenberatung</i>	5	

W

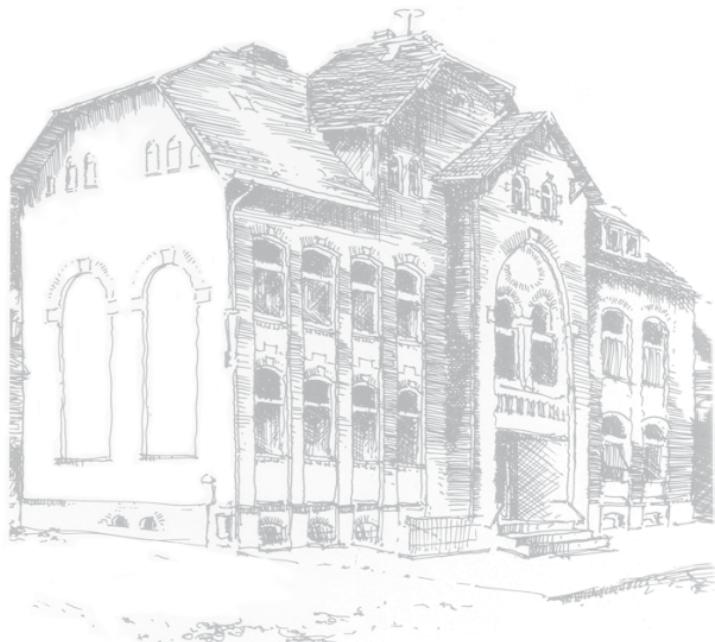
<i>Waldbaden</i>	67
<i>Wärmepumpe</i>	28
<i>Wechseljahre</i>	45
<i>Wegweiser für Senioren</i>	27
<i>Weinseminar</i>	80
<i>Weiterbildungsförderung</i>	46
<i>WhatsApp</i>	52
<i>Widerrufsfolgen</i>	6
<i>Widerrufsrecht</i>	6
<i>Wildkatze</i>	26
<i>W-Kurse</i>	5
<i>Wolf</i>	26
<i>Word</i>	47

Y

<i>Yoga</i>	63ff
-------------	------

Z

<i>Zumba</i>	69
<i>Zweiter Bildungsweg</i>	13f



Notizen

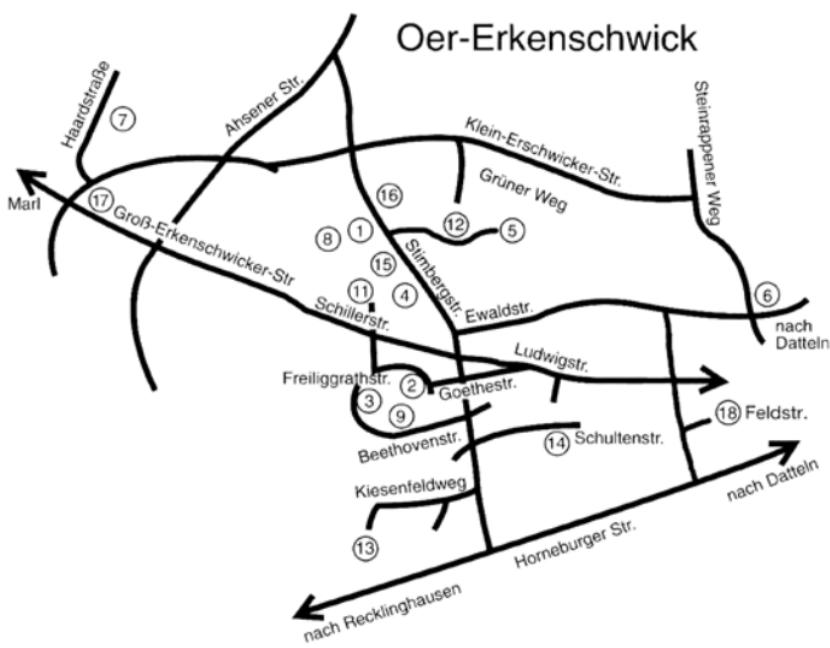
Notizen

Notizen

Notizen

Notizen

Veranstaltungsorte



VHS-Unterrichtsstätten in Oer-Erkenschwick

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