

## Kreativität · Kultur

### Kultur macht stark!

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

## Musizieren

### 0821 Gitarre für Einsteiger/-innen I

*Dienstag, 11. September · 18.30 – 20.00 Uhr*

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

*6 Abende · 12 UStd. · 22,20 Euro*

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

Also, Gitarre unter'n Arm und los geht's! Bei Fragen zur Anschaffung eines Instrumentes können Sie sich auch an den Kursleiter wenden.

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Guido Röttger*

### 0822 Gitarre für Einsteiger/-innen II

*Dienstag, 06. November · 18.30 – 20.00 Uhr*

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

*6 Abende · 12 UStd. · 22,20 Euro*

Weiter geht's mit Tipps und Tricks, die das Gitarrenspiel noch interessanter machen – und vor allem mit Spaß an auch etwas komplexeren Schlagtechniken.

Mit weiteren Songs aus Pop, Folk und Rock ... sowie leichten Skalen zum Improvisieren gelingt es auch Ihnen, Ihre Fähigkeiten im Gitarrenspiel zu steigern.

Also, nix wie ran an die Saiten!

Fortsetzung von Kurs 0821.

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Guido Röttger*

## Tanzen

### 0830 Zumba Gold

*Dienstag, 11. September · 17.30 – 18.30 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Aula · 12 Abende · 16 UStd. · 47,80 Euro*

Zumba Gold richtet sich speziell an das am schnellsten wachsende Bevölkerungssegment: die Babyboomer. Es basiert auf der Zumba Formel. Die Bewegungen und das Tempo wurden auf die Bedürfnisse von aktiven, älteren Teilnehmern angepasst. Ebenso eignet es sich für alle, die ihren Weg zu einem sportlichen und gesunden Leben eben erst begonnen haben sowie für Menschen mit Einschränkungen und Menschen mit Behinderungen. Dabei werden alle Elemente beibehalten, die unsere Zumba Fitness-Party so beliebt machen: fetzige lateinamerikanische Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, anregende und leicht erlernbare Bewegungen und eine mitreißende Party-Atmosphäre. Aktive ältere Personen wünschen sich Gemeinschaft, Spaß und Fitness auf ihrem Trainingsplan. Zumba Gold erfüllt diese Anforderungen perfekt. Es ist ein Tanzfitnesskurs mit toller Stimmung und viel Spaß.

*Höchsteilnehmerzahl: 30*

*Susanne Bartsch*

### 0831 Zumba

*Dienstag, 11. September · 19.00 – 20.00 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Aula · 12 Abende · 16 UStd. · 47,80 Euro*

ZUMBA ist eine Art Fitness-Tanz-Programm, bei dem man tanzend abnehmen kann, sich fit hält – und noch eine Menge Spaß dabei hat. Nach lateinamerikanischen

Rhythmen wie **Salsa** und **Merengue**, aber auch **Flamenco** oder orientalisches orientierter Musik wird dabei in der Gruppe mit Gleichgesinnten (aber ohne direkten Partner) aerobic-artig getanzt bis der Schweiß fließt. Wir zählen keine Schritte – es gibt keine komplizierten Choreographien – und jeder macht so viel, wie er kann oder will. Fast nebenbei:

- schmilzt das Fett,
- werden das Herz gestärkt,
- die Muskeln gestrafft und
- die eigenen koordinativen Fähigkeiten verbessert.

So ist ZUMBA ein **ideales Fitness-Training** für alle, die gern etwas für sich und ihre Figur tun, aber weder an Maschinen pumpen noch auf Laufbändern oder Waldwegen joggen möchten. Außerdem kann man die Freundinnen oder Freunde zum ZUMBA mitnehmen und neue Leute kennenlernen. Der Spaß an den tänzerischen Bewegungen sorgt für einen ordentlichen Endorphin-Ausstoß und so lässt man den Alltagsstress und manchmal Alltagsfrust im Zumba-Kursraum. Außerdem kommt man auch noch gut gelaunt und fröhlich vom Training nach Hause.

Höchstteilnehmerzahl: 30

Susanne Bartsch

### **0832 Disco-Fox A**

*Freitag, 28. September · 18.30 – 20.45 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Aula · 1 Abend · 3 UStd. · 15,90 Euro*

Jetzt lernen und nie mehr nur zuschauen! Let´s dance! Disco Fox - der Party-Tanz schlechthin! Wir zeigen Ihnen die Grundschrte, aber auch Figurenvariationen wie die Damendrehung, die Brezel usw.. Den Erfolg verbuchen Sie garantiert auf der nächsten Party. Erleben Sie viel Spaß mit Tanz und Musik zusammen mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin. Vorkenntnisse oder eine paarweise Anmeldung sind nicht erforderlich! Sie erlernen die Grundschrte und die ersten wichtigen Figuren, die Sie auf jeder Tanzfläche sicher wirken lassen. Und wenn Sie bereits Vorkenntnisse haben, zeigen wir Ihnen gerne die eine oder andere Figur, die Sie noch nicht beherrschen.

Vorkenntnisse oder eine paarweise Anmeldung sind nicht erforderlich. Singles are welcome!

Höchstteilnehmerzahl: 30

Susanne Bartsch

### **0833 Disco-Fox B**

*Freitag, 30. November · 18.30 – 20.45 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Aula · 1 Abend · 3 UStd. · 15,90 Euro*

siehe Kurs 0832

Höchstteilnehmerzahl: 30

Susanne Bartsch

### **0835 Orientalischer Tanz für Anfängerinnen**

*Montag, 10. September · 18.00 – 19.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 5 Abende · 7 UStd. · 17,00 Euro*

Der Tanz nimmt positiven Einfluss auf Selbstbewusstsein und Körpergefühl. In jedem Lebensalter können Sie die Grundtechniken erlernen.

**Dieser Kurs richtet sich an Frauen ohne Vorkenntnisse.**

Höchstteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

### **W 0836 Orientalischer Tanz II**

*Montag, 10. September · 19.00 – 20.30 Uhr*

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

Neue Techniken des Tanzes werden erlernt. Bekannte Bewegungen werden mit Schleiervarianten kombiniert.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

### **W 0837 Orientalischer Tanz III**

*Mittwoch, 12. September · 19.15 – 20.15 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 11 Abende · 15 UStd. · 33,00 Euro*

In diesem Kurs werden neue Choreografien erlernt. Hüft-, Schritt- und Armbewegungen werden gleichzeitig eingesetzt und erfordern ein hohes Maß an Koordination.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann



#### 0850 Nähkurs A

**Montag, 10. September · 18.30 – 20.45 Uhr**

**VHS, Raum 6 · 4 Abende · 12 UStd. · 31,80 Euro**

Da steht sie, Ihre Nähmaschine! Sie haben Lust, endlich selbst etwas zu nähen - doch irgendwie will es nicht klappen! Wenn es Ihnen so geht, dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Sie bringen Ihre eigene Nähmaschine mit und lernen sie richtig kennen. Schritt für Schritt und unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie die Grundlagen des Nähens. Für den ersten Kursabend bringt die Kursleiterin Material mit, für das eine kleine Umlage eingesammelt wird. Außerdem besprechen Sie, was Sie für die nächsten Abende benötigen. Mit viel Spaß werden Sie bald Ihre ersten eigenen Stücke nähen!



**Die eigene Nähmaschine muss mitgebracht werden!**

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christa Scheewe

#### 0851 Nähkurs B

**Montag, 05. November · 18.30 – 20.45 Uhr**

**VHS, Raum 6 · 6 Abende · 18 UStd. · 46,20 Euro**

siehe Kurs 0850

**Die eigene Nähmaschine muss mitgebracht werden!**

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christa Scheewe

#### 0852 Deinen Ring selber gestalten – Ideen für jeden Geschmack

**Dienstag, 30. Oktober · 19.00 – 21.15 Uhr**

**VHS, Raum 6 · 1 Abend · 3 UStd. · 9,60 Euro**

Hier können Sie Ihre Kreativität vollends entfalten! Ihr Ring lässt sich nach den eigenen Vorstellungen anfertigen und wird damit zu einem echten Unikat. Mit Materialien wie Aludraht, Filz, Holz oder verschiedenen Perlen können Anfänger und erfahrene Bastler ihren individuellen Ring selbst kreieren. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt und Ihr Schmuckstück lässt sich auch prima an einen besonderen Menschen verschenken.

Unter fachkundiger Anleitung wird die Technik vermittelt und es werden Anregungen für ein ganz individuelles Schmuckstück gegeben.

Bitte gute Laune, eine Rundzange und ein kleine Kneifzange (falls vorhanden) mitbringen.

**Es fallen - je nach Auswahl - Materialkosten zwischen 12€ - 18€ an, die am Kurstag bar zu entrichten sind.**

Höchsteilnehmerzahl: 10

Joanna Schneider

#### 0853 Armbänder aus Aluminium und einer Filzrose

**Ketten selber gestalten – mit Kautschukband und Silberverschluss**

**Sonntag, 11. November · 10.00 – 12.15 Uhr**

**VHS, Raum 6 · 1 Sonntag · 3 UStd. · 9,60 Euro**

Diese Armbänder werden ein Hingucker sein, denn wir gestalten das Aluminium mit vielen kleinen Perlen und verflechten es zu einem ganz besonderen individuellen Eyecatcher. Ob Sie Ihr Handgelenk oder Ihren Oberarm damit schmücken wollen, das entscheiden Sie selbst, denn das Armband erstellen wir größenverstellbar. Anfänger und erfahrene Kreative verwenden Materialien wie Filz, Holz oder Muschel-, Glas-, Lava-, Swarovski-, Polaris- oder Korallenperlen.

Unter fachkundiger Anleitung wird die Technik vermittelt und Anregungen für ein ganz individuelles Schmuckstück gegeben.

Bitte gute Laune, eine Rundzange und ein kleine Kneifzange (falls vorhanden) mitbringen.

**Es fallen - je nach Auswahl - Materialkosten zwischen 12€ - 18€ an, die am Kurstag bar zu entrichten sind.**

Höchsteilnehmerzahl: 10

Joanna Schneider

**0854 Ketten selber gestalten – mit Kautschukband und Silberverschluss**

**Sonntag, 25. November · 10.00 – 12.15 Uhr**

**VHS, Raum 6 · 1 Sonntag · 3 UStd. · 9,60 Euro**

Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Sie können mit Leder- oder Kautschukbändchen arbeiten. Den Anhänger fertigen Sie je nach Ihrer Wahl aus Filz, Holz oder Perlen. Hierbei können Sie Muschel-, Glas-, Lava-, Swarovski-, Polaris oder Korallenperlen verwenden. Mit feinem Aluminiumdraht umhüllen Sie mit feinsten Schwingungen die Perle oder auch gern selbst mitgebrachte Steine oder andere Erinnerungsstücke. Erstellen Sie ein Schmuckstück für sich oder erstellen Sie ein persönliches Geschenk.

Unter fachkundiger Anleitung wird die Technik vermittelt und Anregungen für ein ganz individuelles Schmuckstück gegeben.

Bitte gute Laune, eine Rundzange und ein kleine Kneifzange (falls vorhanden) mitbringen.

**Es fallen - je nach Auswahl - Materialkosten zwischen 12€ - 18€ an, die am Kurstag bar zu entrichten sind.**

Höchstteilnehmerzahl: 10

Joanna Schneider

---

**0855 Workshop: Silberschmuck herstellen A**

**Samstag, 22. September · 09.00 – 14.15 Uhr**

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

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

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

**Bitte mitbringen:** 1 großes altes Frotteerhandtuch, 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 Medaillon aus Silber).**

Höchstteilnehmerzahl: 8

Rosa Espinosa

---

**0856 Workshop: Silberschmuck herstellen B**

**Samstag, 03. November · 09.00 – 14.15 Uhr**

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

Siehe Kurs 0855

Höchstteilnehmerzahl: 8

Rosa Espinosa

---

**0857 Goldschmiede - Kompaktkurs**

**Freitag, 07. Dezember · 17.00 – 21.00 Uhr**

**VHS, Raum 6 · 1 Abend · 5 Std. · 35,00 Euro**

Tauchen Sie ein in das Kunsthandwerk des Gold- und Silberschmieds und entwerfen Sie Ihren eigenen Schmuck. Unter der professionellen Anleitung der Goldschmiedemeisterin Katja Osterhoff-Genz erlernen Sie die Grundtechniken dieses Handwerks wie das Sägen, Feilen, Löten, Punzieren, Schmirgeln, Polieren. In diesem Kompaktkurs von 4 Zeitstunden werden Sie ein eigenes Schmuckstück schmieden, sei es ein ausgefallener Ring, ein Kettenanhänger, ein Kreuz oder einzigartige Ohringe. In allen Fällen ist es ein Unikat - gefertigt in Ihren Händen. Die Einführung in die verschiedenen Oberflächenbearbeitungen erweitert die Möglichkeiten der persönlichen, individuellen Gestaltung zusätzlich. Schmuckreparaturen oder -änderungen sind aus zeitlichen Gründen in diesen Kursen nicht möglich.

Nähere Informationen finden Sie auch unter: [www.mobile-goldschmiedekurse.de](http://www.mobile-goldschmiedekurse.de).

**Eine Werkzeugumlage von 10 € sowie die individuellen Materialkosten (zwischen 30 - 60 € je Schmuckteil in Silber) sind am Kurstag bar zu entrichten.**

Höchstteilnehmerzahl: 12

Katja Osterhoff-Genz

**0858 Mosaik - Workshop**

*Samstag, 17. November · 14.00 – 18.00 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Werkraum · 1 Samstag · 5 UStd. · 15,00 Euro*

Mosaik begeistern durch ihre strahlenden Farben und bringen südliches Flair in Haus und Garten. Ein Mosaik selbst zu legen, ist eine spannende, geradezu meditative Tätigkeit und das Ergebnis kann sich sehen lassen!

Die Technik ist schnell erlernt, und dann hat man bald Lust, sich an anspruchsvolle Projekte zu wagen. In geselliger Runde können Anfänger und Fortgeschrittene in aller Ruhe mit unterschiedlichen Werkstoffen experimentieren. Werkzeug wird im Kurs zur Verfügung gestellt; Mosaiksteine und unterschiedliche Mosaikträger aus Holz können Sie bei der Kursleiterin erwerben. Im Lauf eines Nachmittags können Sie eine dekorative Mosaikplatte, ein farbenfrohes Tablett, einen Spiegel oder Bilderrahmen fertig stellen. Außerdem haben Sie Gelegenheit, Schmuckstücke mit filigranem Mikromosaik zu verzieren.

Der Kurs ist für Erwachsene und für Kinder ab etwa 10 Jahren geeignet. Bitte tragen Sie alte Kleidung, der Dreckspritzer nichts ausmachen.

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

*Höchstteilnehmerzahl: 10*

*Dr. Annette Böhm*

**Malen & Zeichnen**

**0859 Offene Kunstwerkstatt: Malen in der Gruppe**

*Dienstag, 11. September · 09.00 – 12.00 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 12 Vormittage · 48 UStd. · 29,40 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 viel mehr 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: 10*

*Hella Trawny*

**0860 Acrylmalerei – integrativ**

**Ein Malkurs für Eltern mit Kindern ab 10 Jahren – mit und ohne Handicap**

*Dienstag, 11. September, 25. September, 09. Oktober,*

*06. November, 20. November · 17.30 – 19.30 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 5 Abende · 13 UStd. · 35,50 Euro*

Entdecken Sie mit Ihren Kindern den Zauber der Acrylmalerei. Wir experimentieren mit unterschiedlichen Materialien, lernen die Spachteltechnik kennen und kommen spielerisch zu fantastischen Ergebnissen.

**Bitte mitbringen:** Acrylfarben, Pinsel, Leinwände, Wasserbehälter, Reinigungstücher, Alufolie, Brett oder Teller für Farbe, einen Föhn und ganz viel Spaß

*Höchstteilnehmerzahl: 10*

*Doris Welling*

**0861 Acrylmalerei für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene A**

*Mittwoch, 12. September, 26. September, 10. Oktober, 07. November,*

*21. November · 18.00 – 20.15 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 5 Abende · 15 UStd. · 37,50 Euro*

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die verschiedenen Techniken der Acrylmalerei, wie deckende und lasierende Malweise, Nass-in-Nass-Malerei, Mischen von Farbtönen, Spachteltechnik, Umgang mit Strukturpaste einschließlich Präparieren des Malgrundes. Auf diesen Grundkenntnissen aufbauend soll zur Bildgestaltung weitergeführt werden. Hierbei wird die Entfaltung des persönlichen Stils berücksichtigt. Der Kurs ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

**Bitte mitbringen:** Acrylfarben, verschiedene Pinsel (Haar- und Borstenpinsel), Leinwände oder Acrylpapier, Zeichenblock und Bleistifte, Pastellkreiden, Alufolie, alte Lappen, Arbeitskleidung und einen Föhn.

*Höchstteilnehmerzahl: 10*

*Doris Welling*