

vhs

Oer-
Erken-
schwick

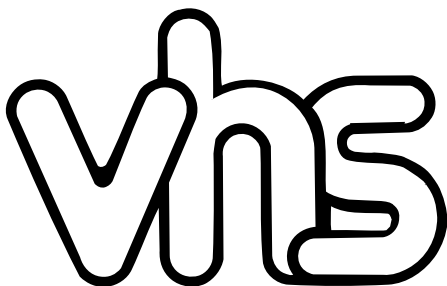
VHS

Kursprogramm

2. Halbjahr 2023

Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.



**Leiterin:**

Iris Faust

Fachbereiche:

- 01 Konferenzen - Dozentenfortbildung
- 02 Zweiter Bildungsweg - Grundbildung
- 03.6 Familie – jung und alt
- 03.7 Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung
- 05 Kreativität - Kultur
- 06 Gesundheitsbildung

Telefon: 02368 9871-13

E-Mail: Iris.Faust@Oer-Erkenschwick.de**Päd. Mitarbeiterin:** Stefanie Steyski

Fachbereiche:

- 03.1 Zeitgeschehen – Geschichte
- 03.2 vhs.wissen live
- 03.3 Klima, Umwelt und Natur
- 03.4 Länderkunde, Stadt und Region
- 03.5 Recht im Alltag – Verbraucherfragen
- 04 Arbeit und Beruf
- 07 Sprachen und Integration

Telefon: 02368 9871-14

E-Mail: Stefanie.Steyski@Oer-Erkenschwick.de**Geschäftsstelle:**

Stimbergstr. 169, VHS-Gebäude

Postfach 1340

45739 Oer-Erkenschwick

Tel.: 02368 9871-0

Fax: 02368 9871-15

E-Mail: vhs@vhs-oe.de**Anmeldung & Verwaltung:**

Sandra Ladener: Tel.: 02368 9871-11

E-Mail: Sandra.Ladener@Oer-Erkenschwick.de

Ulla Asseth: Tel.: 02368 9871-12

E-Mail: Ulla.Asseth@Oer-Erkenschwick.de**Öffnungszeiten:**

Mo – Di: 08.30 – 12.00 Uhr

Mo – Di: 14.00 – 16.00 Uhr

Mi: 14.00 – 16.00 Uhr

Do: 08.30 – 18.00 Uhr

Fr: 08.30 – 12.00 Uhr

und nach telefonischer Vereinbarung

Homepage:www.vhs-oe.de

Semesterkalender Herbst 2023

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

September						
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	

Oktober						
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					

November						
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			

Dezember						
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

Nachholtermine: 11.12. – 17.12.2023

Das Frühjahrssemester 2024 beginnt voraussichtlich am 05.02.2024.

Anmeldungen für das Herbstsemester 2023 sind ab Erscheinen des Programmheftes möglich.

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Hinweise	4
Übersicht Einzel- und Sonderveranstaltungen	8
Übersicht Wochenendveranstaltungen	9
BNE: Bildung für nachhaltige Entwicklung	10
Konferenzen – Dozentenfortbildungen	11
Schulabschlüsse – Grundbildung	12
Politik – Gesellschaft – Umwelt – Familie	
Zeitgeschehen – Geschichte	14
vhs.wissen live	15
Klima, Umwelt und Natur	19
Länderkunde, Stadt und Region	23
Recht im Alltag – Verbraucherfragen	26
Familie – jung und alt	27
Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung	33
Arbeit und Beruf	
IT und Medien	39
Organisation und Selbstmanagement	42
Kultur und Gestalten	
Literatur	43
Musizieren	44
Malen und Zeichnen	48
Gestalten: Nähen und Werken	48
Fotografie	53
Gesundheitsbildung	
Bewegung – Fitness – Tanz	56
Wassergymnastik	60
Entspannung und Stressbewältigung	61
Gesundheitsfragen und Heilmethoden	66
Ernährung, Kochen und Genießen	67
Sprache und Integration	
Englisch	72
Französisch	72
Spanisch	73
Italienisch	73
Niederländisch	74
Weitere Fremdsprachen	74
Deutsch und Integration	75
Blutspendetermine DRK	14
Wegweiser für Seniorinnen und Senioren	16
Weiterbildungsförderung/Bildungsurlaub	38
Auszug Gebührensatzung	76
Dozentenverzeichnis	77
Schlagwortregister	78
Veranstaltungsorte	U3

Allgemeine Hinweise · Teilnahmebedingungen

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

Teilnehmer*in

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

Anmeldung

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

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

Für die Anmeldungen stehen folgende Wege zur Verfügung:

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

SEPA-Lastschrift

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

- **Montag, 09. Oktober 2023**
- **Mittwoch, 13. Dezember 2023**

W-Kurse und Sprachen

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

Beratung · Sprachenberatung

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

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

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

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

Gebühren

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

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

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

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

Nichtteilnahme bei gültiger Anmeldung entbindet nicht von der Zahlungspflicht!

Widerrufsrecht

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

VHS Oer-Erkenschwick
Stimbergstr. 169
45739 Oer-Erkenschwick

Widerrufsfolgen

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

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

Haftung

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

Koop-Angebote

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

Unterrichtsausfall

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



Die Volkshochschulen in der Emscher-Lippe-Region

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

VHS Bottrop

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

VHS Castrop-Rauxel

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

VHS Datteln

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

VHS Dorsten

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

VHS Gelsenkirchen

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

VHS Gladbeck

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

VHS Haltern am See

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

VHS Herne

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

VHS Herten

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

VHS Marl

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

VHS Recklinghausen

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

VHS Waltrop

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

Einzelveranstaltungen

September

0301	„Der unbekannte Nachbar“	siehe Seite 14
0322	Photovoltaik und Wärmepumpen	siehe Seite 19
0326	Neue Bäume für die Haard?	siehe Seite 20
0327	Schönheiten in der Haard	siehe Seite 21
0354	Testament, Vorsorgevollmacht ...	siehe Seite 27
0372	Workshop: Trageberatung	siehe Seite 30
0378	Hochsensible, feinfühlig Kinder	siehe Seite 32
0383	Männersprache – Frauensprache	siehe Seite 34
0411	Bullet Journal	siehe Seite 42
0511	Mitsing- und Zuhör-Konzert	siehe Seite 44
0552	Wolle spinnen mit der Handspindel	siehe Seite 52
0561	Digitalkamera einstellen - fertig - los!	siehe Seite 53
0642	Klangreise	siehe Seite 64
0651	Und plötzlich ein „Pflegefall“	siehe Seite 66
0652	Und plötzlich ein „Pflegefall“:	siehe Seite 66
0662	Herbstzeit = Kürbiszeit	siehe Seite 68
0669	Kochen wie die alten Römer	siehe Seite 70

Oktober

0302	Risiko Pille	siehe Seite 15
0323	Elektromobilität	siehe Seite 20
0343	Das Bankwesen in Oer-Erkenschwick	siehe Seite 24
0351	„Sparen wir uns die Energie“	siehe Seite 26
0352	Das 1x1 der Geldanlage	siehe Seite 26
0353	Heimautomation	siehe Seite 26
0379	Sicheres Fahren mit dem Pedelec für Senioren	siehe Seite 33
0553	Wolle spinnen mit der Handspindel	siehe Seite 52
0653	Durchblick behalten im Gesundheitswesen	siehe Seite 66
0663	Kohl	siehe Seite 68
0665	„Auf die Finger, fertig, los...“	siehe Seite 68
0666	Italienische Schlemmerreise	siehe Seite 69

November

0321	Starkregengefahren	siehe Seite 19
0345	Die Stimbergschule als Erinnerungsort	siehe Seite 24
0346	Das Ende des Gutackers	siehe Seite 24
0347	Geschichte unserer Stadt - Ruhrbesetzung	siehe Seite 25
0348	Geschichte unserer Stadt - NS-Diktatur	siehe Seite 25
0349	Geschichte unserer Stadt - Zweiter Weltkrieg	siehe Seite 25
0350	Der Weltkrieg in der Heimat	siehe Seite 25
0373	Workshop: Trageberatung	siehe Seite 31
0376	Erste Hilfe am Kind	siehe Seite 32
0385	Sich verbunden fühlen durch Empathie	siehe Seite 35
0389	So wird der Schlaf zu meinem Freund!	siehe Seite 36
0391	Psychologie für Nichtpsychologen!	siehe Seite 37
0406	Workshop Videoproduktion leicht gemacht	siehe Seite 41
0412	Social Media erfolgreich Kunden...	siehe Seite 42
0502	Buchcafé für die Weihnachtszeit	siehe Seite 43
0563	Workshop: Portraitfotografie	siehe Seite 54
0564	Smartphone: Bessere Fotos...	siehe Seite 55
0643	Klangreise	siehe Seite 64
0654	Herzwochen 2023	siehe Seite 66
0664	Der wilde Kochkurs	siehe Seite 68
0667	Ein italienischer Weihnachtsmenüabend	siehe Seite 69

Dezember

0341	Für Frauen tabu: Der Heilige Berg Athos	siehe Seite 23
0342	Kreta für Aktive und Ruhesuchende	siehe Seite 23
0565	Astrofotografie mit der DSLR	siehe Seite 55

Wochenendveranstaltungen

September

0324	Mein Traumgarten	siehe Seite 20
0328	„Gegen alles ist ein Kraut gewachsen!“	siehe Seite 21
0329	Auf den Spuren der Fledermäuse	siehe Seite 22
0340	Besuch im „Schönsten Rathaus“	siehe Seite 23
0382	Stilberatung für Beruf und Alltag	siehe Seite 34
0386	Wertschätzende Kommunikation	siehe Seite 35
0387	Mentales Selbstcoaching	siehe Seite 35
0514	Ukulele spielen(d) lernen	siehe Seite 44
0515	Blues Harp	siehe Seite 45
0541	Workshop – „Wir nähen eine Tasche!“	siehe Seite 48
0545	Mosaik – Workshop	siehe Seite 50
0546	Trockenblumen-Loop	siehe Seite 50
0547	Weihnachtliche Duftkugel	siehe Seite 50
0550	Workshop: Silberschmuck herstellen A	siehe Seite 52
0562	Fotoexkursion: Halde Hoheward	siehe Seite 54
0608	Selbstschutz	siehe Seite 58
0638	Lebenslust erleben mit Lachyoga	siehe Seite 62
0644	Yoga im Wald	siehe Seite 64
0645	Kraftrituale im Wald	siehe Seite 65
0646	Kiefer- und Nackenentspannung	siehe Seite 65
0647	Kiefer- und Nackenentspannung	siehe Seite 65
0661	Köstliche Käsekuchen	siehe Seite 67
0668	Verführerische Weihnachtspräsente	siehe Seite 70
0670	Europäischer Weinabend	siehe Seite 70
0723	Spanisch – Auffrischkurs	siehe Seite 73
0751	Einführung in die Dt. Gebärdensprache	siehe Seite 74

Oktober

0330	„Ab in die Pilze!“	siehe Seite 22
0344	Klein-Erkenschwick per Rad	siehe Seite 24
0377	Stark – ich kann das!	siehe Seite 31
0405	Die eigene Webseite mit WordPress	siehe Seite 41
0520	Trommeln und Percussion	siehe Seite 47
0551	Workshop: Silberschmuck herstellen B	siehe Seite 52

November

0331	„Ab in die Pilze!“	siehe Seite 22
0384	Konflikte auf achtsame Weise lösen	siehe Seite 34
0390	Die Entdeckung deiner Inneren Schalter	siehe Seite 37
0516	Ukulele spielen(d) lernen	siehe Seite 46
0517	Blues Harp	siehe Seite 46
0521	Trommeln und Percussion	siehe Seite 47
0522	Djembe-Workshop	siehe Seite 48
0542	Workshop: „Wir nähen ein T-Shirt!“	siehe Seite 49
0548	Christmas Tree	siehe Seite 51
0609	Selbstschutz	siehe Seite 58

Dezember

0325	Strauch und Obstbaumschnitt	siehe Seite 20
0404	Webseiten mit Joomla	siehe Seite 40
0518	Ukulele Aufbaukurs	siehe Seite 46
0519	Blues Harp - Aufbau- & Refresher	siehe Seite 47
0549	Adventskranz aus Tannenzapfen	siehe Seite 51
0639	Lebenslust erleben mit Lachyoga	siehe Seite 63
0641	Faszination meditatives Bogenschießen	siehe Seite 63
0671	Rotweinabend	siehe Seite 71



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

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

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

0101 Einführung für neue VHS-Dozent*innen

Donnerstag, 31. August · 17.00 – 18.00 Uhr

VHS, Verwaltung · 2 UStd. · gebührenfrei

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

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

Iris Faust, Stefanie Steyski

0102 Einführung für Kursleiter*innen:

Präsentationstechnik einsetzen

Donnerstag, 31. August · 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 2 UStd. · gebührenfrei

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

Iris Faust, Stefanie Steyski

0103 Kurssprecher*innen Konferenz

Donnerstag, 19. Oktober · 16.00 – 17.00 Uhr

VHS, Verwaltung · 2 UStd. · gebührenfrei

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

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

Iris Faust, Stefanie Steyski

0104 Dozent*innen Konferenz

Donnerstag, 19. Oktober · 17.00 – 18.00 Uhr

VHS, Verwaltung · 2 UStd. · gebührenfrei

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

Wünsche für das kommende Semester können ebenfalls eingebracht werden.

Iris Faust, Stefanie Steyski

0105 Pädagogik Fachkonferenzen

Freitag, 01. September · 09.00 – 12.00 Uhr sowie

Donnerstag, 28. September, 09. November und 07. Dezember

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

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

Iris Faust u.a.

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

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

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

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

Voraussetzungen zur Teilnahme:

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

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

Der Unterricht findet in Abendform statt und ist gebührenfrei.

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

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



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds
REACT-EU



Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



0201 Mittlerer Schulabschluss (Fachoberschulreife) - 1. Semester

Unterrichtsbeginn: Montag, 07. August 2023, 17.30 Uhr, VHS, Raum 5

Unterrichtszeiten: montags bis donnerstags, 17.30 bis 21.30 Uhr

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

Unterrichtsumfang: 17 Unterrichtsstunden pro Woche

Die Prüfungen zum Erwerb des Ersten Schulabschlusses (HSA) finden im Juni 2024 statt; die Prüfungen zum Erwerb des Mittleren Schulabschlusses (FOR) finden im Juni 2025.

Eine Aufnahme in den Lehrgang ist nur nach persönlicher Anmeldung und vorheriger Beratung durch die zuständige Fachbereichsleiterin (Frau Faust, Tel.: 02368 9871-13) sowie mit entsprechenden Vorleistungen möglich.

Der Lehrgang ist gebührenfrei.

0202 Mittlerer Schulabschluss (Fachoberschulreife) - 3. Semester

Unterrichtsbeginn: Montag, 07. August 2023, 18.15 Uhr, VHS, Raum 3

Unterrichtszeiten: montags bis donnerstags, 17.30 bis 21.30 Uhr

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

Unterrichtsumfang: 19 Unterrichtsstunden pro Woche

Die Prüfungen zum Erwerb des Mittleren Schulabschlusses (Fachoberschulreife) finden im Juni 2024 statt.

Eine Aufnahme in den Lehrgang ist nur nach persönlicher Anmeldung und vorheriger Beratung durch die zuständige Fachbereichsleiterin (Frau Faust, Tel.: 02368 9871-13) sowie mit entsprechenden Vorleistungen möglich.

Der Lehrgang ist gebührenfrei.

Grundbildung

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

0204 Lesen und Schreiben für Erwachsene

ab 29. August · dienstags, 16.30 – 18.00 Uhr

VHS im Dorfschulthenhof, Genthiner Str. 7, Raum Genthin

30 Nachmittage · 60 UStd. · 60,00 Euro

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

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

Bitte informieren Sie mögliche Interessent*innen über dieses Kursangebot!

Für Kopien entsteht eine geringe Umlage.

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

Weitere Auskunft und vertrauliche Beratung bei:

Patricia Gerards, VHS Datteln, Telefon 02363 107-356, Helma Aschenbach, VHS Castrop-Rauxel, Telefon 02305 54884-15, Clemens Schmale, VHS Waltrop, Telefon 02309 9626-14, Iris Faust, VHS Oer-Erkenschwick, Telefon 02368 9871-13.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Bettina Rabat

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

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

Zeitgeschehen – Geschichte

**0301 „Der unbekannte Nachbar“
Lesung, Musik und Austausch zum Thema Migration
Donnerstag, 14. September · 19.00 – 21.15 Uhr
Stadtbücherei · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei**

Migration, das heißt Trennung, Unsicherheit, Unbekanntheit, Zweifel, nie endende Fremdheit, Arbeitsnot, inneres Aufgewühltsein, tiefer Schmerz. Tiefer, nicht endender Schmerz...

Gemici beschreibt in seinem Buch „Der unbekannte Nachbar“ mit einer klaren und schlichten Sprache nach Deutschland ausgewanderte türkische MigrantInnen: in ihren Beziehungen mit Nachbarn, den Erschwernissen, die Sprache zu erlernen, in ihren Unsicherheiten, die das Leben in zwei Ländern und Kulturen mit sich bringt, in ihren Erfahrungen der Diskriminierung, ihren Hoffnungen und ihrem Lieben. Er begleitet seine Geschichten mit seiner Mandoline und möchte nach der Lesung gerne mit den Zuhörern ins Gespräch kommen und ihre Sicht auf die aktuelle Lage besprechen.

DEUTSCHES ROTES KREUZ

**Blutspendedienst: Termine 2023
DRK-Haus, Agnesstr. 5**

**26. August 2023,
30. September 2023,
28. Oktober 2023,
25. November 2023,
30. Dezember 2023,**

**an jedem 1. + 3. Samstag im Monat 09.00 – 17.30 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**

Der Autor **Bahattin Gemici** wurde 1954 in Ankara geboren. Er lebt seit 1977 in Herten (NRW) und arbeitet als Lehrer, schreibt Gedichte, Kurzgeschichten und Märchen. Mehrere seiner Veröffentlichungen in Deutsch und Türkisch wurden vom WDR und dem türkischen Rundfunk und Fernsehen gesendet. Für seine Arbeit wurde er mehrfach ausgezeichnet.

In Kooperation mit der Stadtbücherei

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 30

Bahattin Gemici

0302 Risiko Pille - das Spiel mit dem Leben junger Frauen

Donnerstag, 26. Oktober · 19.00 – 20.30 Uhr

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

Heute ist „die Pille“ immer noch das meistgenutzte Verhütungsmittel, auch wenn die Nachfrage rückläufig ist. Ein Grund hierfür kann die Berichterstattung über Nebenwirkungen der neueren Pillen der 3. und 4. Generation sein, die zahlreichen Studien zufolge gegenüber ihren Vorgängern mindestens doppelt so oft lebensbedrohliche Nebenwirkungen wie Lungenembolien, Schlaganfälle und Thrombosen verursachen. Trotzdem werden sie noch immer verschrieben. Hinzu kommt häufig eine nicht ausreichende Aufklärung der Frauenärzte. Denn leider wird darauf vertraut, dass neue Medikamente sicherer seien. Dies gilt nicht für die Antibabypillen, unter denen es auch immer noch Präparate gibt, die ein unklares Thrombose-Risikoprofil aufweisen, aber mit umsatzstarken Verkaufszahlen glänzen.

Höchsteilnehmerzahl: 20

*Antje Gerhäuser, Gabriele Beisenkamp,
Frauenverband Courage e.V.*

vhs.wissen live

**Das digitale Wissenschaftsprogramm der Volkshochschule
Teilnahme und Anmeldung**

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

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

0310 Online Normalisierung der extremen Rechte und die Rolle des Populismus

Dienstag, 12. September · 19.30 – 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

In den letzten Jahren konnte man eine Normalisierung von Ideen und Vorstellungen aus der extremen Rechten beobachten. Inzwischen bringt diese Normalisierung immer mehrere anti-demokratische Parteien an die Macht, zuletzt in Italien. Doch Italien ist kein Einzelfall. In Frankreich profilierte sich in den letzten Präsidentschaftswahlen ein offen rassistischer Kandidat aus der Partei Reconquête.

Wie konnte es so weit kommen? Will man die Normalisierung der extremen Rechten verstehen, muss man den Populismus berücksichtigen. Der Vortrag setzt sich mit der Rolle des Populismus in der Normalisierung rechtsextremer Ideologien auseinander.

Prof. Dr. Paula Diehl ist Direktorin des Internationalen Netzwerks für Populismusforschung an der Universität Kiel.

Ihre Forschungsschwerpunkte sind Demokratietheorie, Totalitarismus, Populismus, Medien und Politik und die Theorie des politischen Imaginären.

Prof. Dr. Paula Diehl

0311 online Fragile Sicherheit. Das Ende des Friedens und die neue Konfliktordnung

Sonntag, 01. Oktober · 19.30 – 21.00 Uhr

1 Sonntag · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Russlands Krieg gegen die Ukraine hat Europa radikal verändert und eine epochale Verschiebung der Weltentwicklungen ausgelöst. Deutschlands lang gepflegte Illusionen über Krieg und Frieden haben das Land und Europa erpressbar und verwundbar gemacht. Der Sicherheitsexperte Christian Mölling analysiert die sicherheitspolitische Lage und zeigt, was sich ändern muss, damit uns nicht fatale Folgen drohen.

Dr. Christian Mölling ist Forschungsdirektor der Deutschen Gesellschaft für Auswärtige Politik (DGAP). Er forscht und berät seit über 20 Jahren zu Sicherheit und Verteidigung. Seit dem 24. Februar 2022 ist er als Experte auch aus dem öffentlichen Diskurs nicht mehr wegzudenken.

Dr. Christian Mölling

0312 online Warum Erben ungerecht ist

Donnerstag, 12. Oktober · 19.30 – 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Der Philosoph Stefan Gosepath vertritt die These, dass Erben und Vererben eigentlich ungerecht ist, da sie dem Begünstigten einen ungerechten Vorteil und der Gesellschaft Nachteile verschafft.

Um diese Auffassung zu begründen, wird Gosepath zunächst die wichtigsten gerechtigkeitsbasierten Argumente gegen das Erben vorbringen. Anschließend wird er diese Positionen dann gegen vier der wichtigsten normativen Argumente zugunsten des Vererbens verteidigen, die sich auf das Eigentumsrecht, den Vergleich zu Schenkungen, den Wert der Familie und ökonomische Argumente beziehen.

Stefan Gosepath ist Professor für Philosophie an der FU Berlin. Zuvor forschte er u.a. an der Columbia University und an der Harvard University.

Prof. Dr. Stefan Gosepath

WEGWEISER FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Arbeiterwohlfahrt

Seniorenarbeit, Freizeitgestaltung

Stimbergstr. 217, Tel.: 60342

Caritas Sozialstation & Stadtcaritasverband Oer-Erkenschwick e.V.

Ludwigstr. 6, Tel.: 89090

Club 50plus

sportlich + kreativ + kulturell

Halluinstr. 5, Tel.: 8989986, Herr Skodell

Deutsches Rotes Kreuz

Beratung, Seniorenarbeit, Seniorentagesstätte, Freizeitgestaltung

Agnesstr. 5, Tel.: 54041

Diakoniestation – Matthias-Claudius-Zentrum

Halluinstr. 26, Tel.: 54152

0313 online Vom Nutzen der Pilze – wie Pilzbiotechnologie unsere Wirtschaft nachhaltig transformieren kann

Dienstag, 17. Oktober · 19.30 – 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Wir Menschen leben seit unserer Geburt mit Pilzen zusammen. Sie helfen uns, Nährstoffe besser zu verwerten und stärken unser Immunsystem. Andere Pilze leben in Symbiose mit Pflanzen und versorgen diese mit Nährstoffen und Wasser aus der Erde. Pilze sorgen also für uns und unsere Umwelt und formen diese aktiv mit, obwohl sie mikroskopisch klein sind.

Die Pilzbiotechnologie von heute erforscht, wie Stoffwechselformale von Pilzen für eine nachhaltige und kreislauffähige Bioökonomie nutzbar gemacht werden können. Entstehen in Zukunft nicht nur Medikamente, Enzyme und Biokraftstoffe aus Pilzen sondern auch Kleidung, Möbel oder gar Häuser? Wie das gelingen könnte, und warum hier eine intensive Zusammenarbeit aus Wissenschaft, Kunst und Gesellschaft so wichtig ist, erläutert Vera Meyer.

Vera Meyer leitet das Fachgebiet für Angewandte und Molekulare Mikrobiologie an der Technischen Universität Berlin und ist darüber hinaus auch als freischaffende Künstlerin unter dem Pseudonym V. meer aktiv. Sie ist Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

In Kooperation mit der acatech.

Prof. Dr. Vera Meyer

0314 online Veranstaltung mit dem/der Friedenspreisträger/in 2023

Montag, 23. Oktober · 19.30 – 21.00 Uhr

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Auch 2023 ist eine Veranstaltung mit dem/der Friedenspreisträger/in des Deutschen Buchhandels geplant. Sobald feststeht, wer den Preis erhält, wird es weitere Informationen geben.

N.N.

0315 online Die Sache mit Israel: Fünf Fragen zu einem komplizierten Land

Sonntag, 29. Oktober · 19.30 – 21.00 Uhr

1 Sonntag · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Ist Israel eine Demokratie? Ist Israel ein Apartheidstaat? Ist Kritik an Israel antisemitisch? Ist Israel ein fundamentalistischer Staat? Gehört Palästina den Palästinensern?

Richard C. Schneider, SPIEGEL-Autor und langjähriger Israel-Korrespondent der ARD, lebt seit fast 20 Jahren in Tel Aviv, kennt Alltag und Geschichte des Landes und weiß um die gängigen Vorbehalte und Vorurteile in Deutschland. Bei den Antworten auf diese fünf Fragen setzt er an, um einige grundlegende Dinge über Israel zu erklären – 75 Jahre nach der Staatsgründung Israels und in einem entscheidenden Moment für die Demokratie des Landes.

Richard C. Schneider

0316 [online](#) Die schuldigen Hirten: Geschichte des sexuellen Missbrauchs in der katholischen Kirche
Sonntag, 05. November · 19.30 – 21.00 Uhr
1 Sonntag · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Die Geschichte eines tiefgreifenden Vertrauensbruchs: Eine „Zäsur in der Kirchengeschichte“ - so bewertet der Historiker Thomas Großbölting den weltweiten sexuellen Missbrauch in der katholischen Kirche. In diesem Vortrag zeichnet er die Geschichte von Betroffenen, Tätern und Vertuschern des Missbrauchsskandals nach und analysiert die fatalen kirchlichen Strukturen, die die Taten ermöglichten.

Thomas Großbölting ist Direktor der Forschungsstelle für Zeitgeschichte in Hamburg und Professor für Geschichte an der Universität Hamburg

Prof. Dr. Thomas Großbölting

0317 [online](#) Roboter, Künstliche Intelligenz und der Mensch
Dienstag, 07. November · 19.30 – 21.00 Uhr
1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Roboter können dem Menschen schwere, monotone und gefährliche Arbeiten abnehmen: in Laboren und Fabrikhallen ebenso wie in der Alten- oder Krankenpflege. Industrie-Roboter gehören längst zum Alltag und werden für die Industrie 4.0 stetig weiterentwickelt. Mit Blick auf die zunehmenden Möglichkeiten der Künstlichen Intelligenz rückt das Zusammenspiel von Mensch und Roboter weiter in den Fokus. Hier wird nicht mehr allein der Mensch Entscheidungen treffen.

Der Vortrag thematisiert die gesellschaftlichen und ethischen Fragen, die der Einsatz solcher Technologien aufwirft

Michael Decker ist Professor für Technikfolgenabschätzung und Leiter des Bereichs „Informatik, Wirtschaft und Gesellschaft“ des KIT. Er ist Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

In Kooperation mit der acatech.

Prof. Dr. Michael Decker

0318 [online](#) Die Intelligenz der Bienen
Sonntag, 26. November · 19.30 – 21.00 Uhr
1 Sonntag · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Bienen verfügen über ein vielfältiges Repertoire an Instinkten, das das Funktionieren des Bienenstocks wie eine Maschine ermöglicht. Traditionell existiert die Vorstellung, dass die kleinen Gehirne der Bienen aber nur wenig Verhaltensflexibilität und Lernverhalten zulassen. In den letzten Jahren entdeckte man jedoch, dass Bienen Fähigkeiten wie Zählen, Aufmerksamkeit, den Gebrauch einfacher Werkzeuge, Lernen durch Beobachtung und Metakognition besitzen. Es gibt nun sogar Hinweise darauf, dass Bienen eine Form von Bewusstsein haben könnten, was tiefgreifende Auswirkungen auf die Forschungsethik und den Schutz von Bestäubern haben könnte.

Prof. Dr. Lars Chittka lehrt Biologie in London. Er ist u.a. Mitglied der Deutschen Akademie der Naturforscher Leopoldina und der Royal Entomological Society of London

Prof. Dr. Lars Chittka

0319 online Global gescheitert? Der Westen zwischen Anmaßung und Selbsthass

Sonntag, 03. Dezember · 19.30 – 21.00 Uhr

1 Sonntag · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Selten schien der Westen so geschlossen wie zu Beginn des Ukraine-Kriegs. Die Werte der Freiheit und Demokratie galt es gegen ein autokratisches System zu verteidigen. Doch hinter der vermeintlichen Geschlossenheit zeigten sich schnell die ersten Bruchstellen. Wie werden wirtschaftliche Zwänge mit politischen Zielen in Einklang gebracht? Wie viel sind dem Westen die eigenen Ideale wert? Dass sich dahinter ein tiefgreifendes strukturelles Problem des Westens verbirgt, zeigt die Ethnologin und Islamexpertin Susanne Schröter im Vortrag.

Prof. Dr. Susanne Schröter lehrte und forschte u.a. an der University of Chicago und der Yale University. 2008 wurde sie auf die Professur für „Ethnologie kolonialer und postkolonialer Ordnungen“ und an die Goethe-Universität Frankfurt berufen, wo sie seit 2014 das „Frankfurter Forschungszentrum Globaler Islam“ leitet.

Prof. Dr. Susanne Schröter

Klima, Umwelt und Natur

0321 Starkregengefahren

Donnerstag, 02. November · 18.00 – 19.30 Uhr

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

Die Flut im Sommer 2021, aber auch die Stürme in den letzten Jahren haben deutlich gemacht, dass der Schutz vor klimabedingten Beeinträchtigungen und eine klimarobuste Stadtentwicklung ein wichtiger Fokus der Daseinsvorsorge sein werden. Die Anstrengungen im Klimaschutz und in der nachhaltigen Stadtentwicklung werden daher durch ein lokales Klimaanpassungsmanagement erweitert. Die Veranstaltung zeigt u.a. auf, wie Bürgerinnen und Bürger sich anhand von Kartenmaterial des Landes NRW über die Auswirkungen des Starkregens auf das eigene Umfeld informieren können.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 25

*Pavlos Schlotter, Klimaanpassungsmanager
der Stadt Oer-Erkenschwick*

0322 Photovoltaik und Wärmepumpen – die private Energiewende

Donnerstag, 07. September · 18.30 – 20.45 Uhr

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

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

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Michael Birkhan

0323 Elektromobilität – Warum sich der Umstieg auch bei aktuell hohen Strompreisen lohnt

Dienstag, 24. Oktober · 18.30 – 20.45 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Abend · 3 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

An diesem Abend werden alle Themen rund um das Thema Elektromobilität behandelt: die Öko-Bilanz von Elektroautos im gesamten Lebenszyklus, Reichweiten, Ladezeiten und -möglichkeiten von Elektroautos sowie die Ladeinfrastruktur in Deutschland und Europa. Ein Überblick der in 2024 bis 2026 auf den Markt kommenden Elektroautos sowie Fördermöglichkeiten runden den Vortrag ab. Bringen Sie gerne auch Ihre Fragen ein!

Unter <http://birkhan.online> können Sie sich bereits vorab informieren.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Michael Birkhan

0324 Mein Traumgarten – schön und ökologisch sinnvoll

Samstag, 23. September · 09.30 – 16.30 Uhr (inkl. 1 Std. Pause)

VHS, Raum 5 · 1 Samstag · 8 UStd. · 39,80 Euro

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

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

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 6

Corina Meyer

0325 Strauch und Obstbaumschnitt

Samstag, 09. Dezember · 09.30 – 14.15 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)

VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 6 UStd. · 19,20 Euro

Eine sichere Ernte und ein schöner Blütenflor sind bei Obstbäumen, Sträuchern und Rosen durch einen fachgerechten Schnitt zu erzielen. Viele Stauden bedanken sich für einen Rückschnitt nach dem ersten Blütenflor mit weiteren üppigen Blüten.

Erläutert werden: Die unterschiedlichen Schnittformen (Pflanz-, Erziehungs-, Erhaltungs- und Verjüngungsschnitt), die richtigen Schnittzeitpunkte und die richtigen Werkzeuge. Eine erfahrene Gärtnerin und Gartenplanerin führt Sie durch den Kurs mit vielem Anschauungsmaterial und Übungen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Corina Meyer

0326 Neue Bäume für die Haard?

Freitag, 08. September · 14.00 – 16.15 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz St. Johannes

1 Nachmittag · 3 UStd. · gebührenfrei

Es tut sich etwas in der Haard: Bäume werden entnommen und durch andere Arten ersetzt. Sinn und Zweck des Riesenprojekts, das der Waldbetreiber

Regionalverband Ruhr (RVR) umgesetzt wird, ist es, fremde Arten an Bäumen zu entnehmen und einheimischen Arten die Chance zu geben, nicht von den „Exoten“ behindert und/oder verdrängt zu werden.

Am Beispiel des Naturschutzgebietes Brinksnappteich wird der Umbau in Rahmen einer Führung von Mitgliedern des NABU Ostvests gezeigt und erklärt, wobei auch der Teich selbst, der in den letzten Jahren extrem unter Wasserknappheit leiden musste, mitsamt der vorhandenen Tierwelt einschl. der Pflanzen in den Blick genommen wird.

Denken Sie bitte an festes Schuhwerk und ggf. eine Regenjacke. Hunde sind erlaubt, aber der Weg führt uns hauptsächlich durch das Naturschutzgebiet und dort besteht Leinenpflicht. Für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 30

Ulrich Kamp, NABU Ostvest

0327 Schönheiten in der Oer-Erkenschwicker Haard

Freitag, 22. September · 14.00 – 16.15 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an den Tennisplätzen

1 Nachmittag · 3 UStd. · gebührenfrei

Zunächst gehen Sie unter der Führung von Mitgliedern des NABU Ostvests zur ehemaligen Scheinzeche in der Haard, von der heute nur noch ein Bunker als Relikt erhalten ist. Im Anschluss geht es dann zum Feuerwachturm Farnberg, der einen grandiosen Rundblick bei entsprechender Wetterlage bietet. Von dort ist es nur ein Katzensprung bis zur Kapelle der Heiligen Barbara, erbaut von Azubis des Bergwerks Haard an der Stelle, wo sich vor etlichen Jahren einmal die sogenannte Zeche Wald befand, dort wurde tatsächlich mitten in der Haard Kohle abgebaut. Von der Kapelle geht es dann wieder zurück zum Parkplatz.

Der Laufweg beträgt ca. 6 km. Denken Sie bitte an festes Schuhwerk und ggf. eine Regenjacke. Hunde sind erlaubt, aber der Weg führt uns hauptsächlich durch das Naturschutzgebiet und dort besteht Leinenpflicht. Für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 30

Ulrich Kamp, NABU Ostvest

0328 „Gegen alles ist ein Kraut gewachsen!“

Botanisch-ökologische Wanderung in die spätsommerliche Kräuterwelt

Samstag, 09. September · 09.30 – 11.45 Uhr

Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

1 Samstag · 3 UStd. · 10,00 Euro

Bei dieser Wanderung erhalten Sie einen Einblick in die Artenvielfalt und Systematik der Wildpflanzen und Wildkräuter und lernen, wo, wie und zu welchem Zeitpunkt Wildkräuter zu finden sind. Sie gehen außerdem der Frage nach, wie sich Wildpflanzen und -kräuter vermehren und verbreiten und welche Wechselbeziehungen mit Insekten bestehen. Auch auf die Gefahren beim Kräutersammeln wird eingegangen. Anekdoten aus dem Reich der Pflanzen und Kräuter runden die Veranstaltung ab.

Geleitet wird die Exkursion von **Bernhard Demel**, Dipl.-Umweltwissenschaftler, Natur- und Umweltpädagoge sowie erfahrener Botaniker (Mitglied im Bochumer Botanischen Verein und im Landesfachausschuss Botanik des NABU NRW, Leitung Botanik-AG des NABU Ruhr).

Bitte festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und Getränk mitbringen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Bernhard Demel

0329 BAT NIGHT - Auf den Spuren der Fledermäuse

Samstag, 30. September · 18.45 – 21.00 Uhr

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

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

In Kooperation mit dem Fledermausschutz Kreis Recklinghausen.

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Stefan Wanske

0330 „Ab in die Pilze!“ Wanderung in die Welt der Pilze in der Haard

Samstag, 28. Oktober · 09.30 – 11.45 Uhr

Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

1 Samstag · 3 UStd. · 10,00 Euro

Haben Sie schon einmal vom Natternstieligen Schneckling oder Kokos-Milchling gehört? Falls die Namen neu für Sie sind, wundern Sie sich nicht: Sämtliche ca. 6000 - 8000 bei uns vorkommende Großpilzarten zu erkennen, überfordert die besten Spezialisten!

Neben zahlreichen Anekdoten aus dem Reich der Pilze soll die Pilzwanderung vor allem einen Überblick über die Artenvielfalt geben, die ebenso interessante Biologie wie Ökologie der Pilze beleuchten, nicht zuletzt aber auch Tipps für die kulinarische Verwendung geben und auf die möglichen Gefahren beim Pilzesammeln hinweisen.

Geleitet wird die Exkursion von **Bernhard Demel**, Dipl.-Umweltwissenschaftler und anerkannter Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie.

Wer Pilze sammeln möchte, bringt bitte ein Tragekörbchen mit, keinesfalls jedoch Plastiktüten!

Bitte festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und Getränk mitbringen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Bernhard Demel

0331 „Ab in die Pilze!“ Wanderung in die Welt der Pilze in der Haard

Samstag, 04. November · 13.00 – 15.15 Uhr

Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

1 Samstag · 3 UStd. · 10,00 Euro

siehe Kurs 0330

Wer Pilze sammeln möchte, bringt bitte ein Tragekörbchen mit, keinesfalls jedoch Plastiktüten!

Bitte festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und Getränk mitbringen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Bernhard Demel

0340 Besuch im „Schönsten Rathaus“ des Landes NRW

Samstag, 09. September · 10.00 – 11.30 Uhr

Treffpunkt: Rathausplatz Recklinghausen

1 Samstag · 2 UStd. · gebührenfrei

Die Bürgerinnen und Bürger des Landes NRW kürten 2020 in dem vom Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung initiierten Wettbewerb das Recklinghäuser Rathaus zum „Schönsten Rathaus“ in NRW.

Das neue, vierte Rathaus der Stadt wurde im Aufschwung der Industrialisierung erbaut. Es sollte repräsentativ sein und wurde im Stil der „Deutschen Renaissance“ errichtet. Schon außen präsentieren sich sowohl Skulpturen bedeutender Gestalten der Geschichte als auch „schräge Gestalten“. Im Inneren gibt es große lichtdurchflutete Hallen, einen ausgesprochen eindrucksvollen großen Ratssaal, historische Räume und von dort aus schöne Ausblicke auf die Stadt. Darunter auch auf den Erlbruchpark, den Wochenmarkt auf dem benachbarten Kuhlmann-Platz oder die Altstadt, die anschließend privat besucht werden kann.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Georg Möllers

0341 Für Frauen tabu: Der Heilige Berg Athos

Dienstag, 21. November · 18.00 – 20.15 Uhr

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

Der Heilige Berg Athos ist und bleibt eine Gegenwelt. Vieles, das einem hierzulande selbstverständlich erscheint, gab es dort nie oder nur sehr selten: Autos, ausgebaute Straßen, Lärm oder Licht bei Nacht. Tagsüber hört man auf dem Heiligen Berg das Meer, nachts funkeln die Sterne konkurrenzlos – bei absoluter Stille...

Wer heute als Besucher in die autonome Mönchsrepublik reist, hat eine unbestimmte Sehnsucht und viele Fragen im Gepäck – und Zutritt haben nach wie vor, seit etwa 1000 Jahren, nur Männer! Reinhard Thieringer aus Münster gelang es in den letzten Jahren insgesamt vierzehnmal, das nötige Athosvisum zu bekommen, das es ihm erlaubte, jeweils für vier Tage die Mönchsrepublik zu besuchen.

Reinhard Thieringer zeigt in seiner Multivision mit eindrucksvollen Fotos, kurzen Filmpassagen und Tonaufnahmen, seine Faszination vom Berg Athos.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Reinhard Thieringer

0342 Kreta für Aktive und Ruhesuchende - Von Schluchten, Lost Places und einsamen Stränden

Mittwoch, 06. Dezember · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Warum eines der beliebtesten Reiseziele so viel Abwechslung und Exotik für Individualurlauber bietet, dass es sich wie eine Fernreise anfühlt und welche eigenen Gesetze diese Insel hat, berichtet **Nils Lindenstraub** in seinem Vortrag mit zahlreichen Fotos, Videos und Reiseaneddoten.

Urlauber, die diesen Vortrag besuchen, interessieren sich auch für Sri Lanka, Neuseeland, Jordanien und Kalifornien.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Nils Lindenstraub

0343 Vortrag mit Kaffeetrinken: Das Bankwesen in Oer-Erkenschwick

Mittwoch, 18. Oktober · 15.30 – 17.45 Uhr

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

Wussten Sie, dass es in der Hochzeit des Bankwesens einmal mehr als fünf Banken mit zehn Filialen in Oer-Erkenschwick gab? Der Dozent Ulrich Müter berichtet von der Entstehung des Bankwesens in Oer-Erkenschwick im ausgehenden 19. Jahrhundert sowie von der Bedeutung der Entwicklung des Bankwesens für die Gesellschaft im 20. Jahrhundert. Im Rahmen des Bildvortrages veranschaulichen Fotos aus damaliger Zeit das florierende Geschäft der Banken.

Für Kaffee, Tee und Plätzchen ist gesorgt.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Ulrich Müter

0344 Lerne deinen Stadtteil kennen: Klein-Erkenschwick per Rad

Samstag, 21. Oktober · 10.00 – 12.15 Uhr

Treffpunkt: Hünenplatz, Oer-Erkenschwick

1 Samstag · 3 UStd. · gebührenfrei

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

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

*Ggfs. Umtrunk und Schlussbetrachtung

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

Höchstteilnehmerzahl: 20

Jürgen Meinders

0345 Die Stimbergschule als Erinnerungsort der Industriearchitektur und der Bildungsentwicklung zur Jahrhundertwende

Dienstag, 07. November · 19.30 – 21.00 Uhr

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

„Die ehemalige Stimbergschule: Ein Erinnerungsort der Industriearchitektur und der Bildungsentwicklung während der Jahrhundertwende“ – so der Titel einer Seminararbeit von Soreilla Kajano. Sie hat dazu im Stadtarchiv geforscht und wird an diesem Abend ihre Ergebnisse vorstellen. 10 Jahre ist es bereits her, dass der Abriss dieser traditionsreichen Schule beschlossen wurde. Es ist somit an der Zeit für einen – sicher manchmal wehmütigen – Rückblick.

Bettina Lehnert ergänzt den Vortrag mit Bildmaterial aus den Archivbeständen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Bettina Lehnert, Soreilla Kajano

0346 Vortrag mit Kaffeetrinken: Das Ende des Gutackers

Mittwoch, 29. November · 15.30 – 17.45 Uhr

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

Nach dem Einstieg zur wechselvollen Geschichte des Gutackers im letzten Semester, berichtet der Dozent **Ulrich Müter** in seinem Vortrag mit Bildbegleitung nun vom Niedergang der Wasserburg im Jahr 1859. Die wichtigsten Eckpunkte der Vorgeschichte des Hause Gutackers werden noch einmal am Anfang des Vortrages zusammengefasst, daher ist der Vortrag auch für neue Teilnehmende geeignet.

Die deutschen und europäischen Entwicklungen (u.a. die Truchsessischen Wirren und wiederkehrende Kriege zwischen Spaniern, Preußen, Franzosen, Habsburgern von ca. 1550 bis 1763) hatten maßgeblichen Einfluss auf die Rolle der Wasserburg. Brände und Kriege prägten die Rolle und das Bild von Gutacker. Was besiegelte jedoch schlussendlich den Niedergang der Wasserburg?

Für Kaffee, Tee und Plätzchen ist gesorgt.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Ulrich Müter

Geschichte ganz nah: Oer-Erkenschwick in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts

Aus den vier Gesprächsrunden zur Stadtgeschichte im ersten Halbjahr 2023 entstand der Wunsch, prägende Themen der Geschichte unserer Stadt in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts zu vertiefen: durch Vortrag, durch das gemeinsame Lesen von Dokumenten und im Gespräch.

0347 Oer-Erkenschwick 1923

Die Ruhrbesetzung in Oer und in Erkenschwick

Dienstag, 31. Oktober · 17.00 – 18.30 Uhr

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

Als die Franzosen das Kommando führten: Der Alltag in einem Dorf und einer Bergarbeitergemeinde unter einem Besatzungsregime

Aus organisatorischen Gründen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Michael Huhn

0348 Oer-Erkenschwick 1926-1933

Anfangsjahre der jungen Gemeinde und Weltwirtschaftskrise

Dienstag, 07. November · 17.00 – 18.30 Uhr

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

Wie golden waren die „Goldenen Zwanziger“ bei uns? Wie ertrugen und bestanden die Familien die langen Jahre von Massenarbeitslosigkeit und Massenarmut?

Aus organisatorischen Gründen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Michael Huhn

0349 Oer-Erkenschwick 1933-1939

Die NS-Diktatur „vor Ort“: Alltagsleben, Mitmachen und Widerstand

Dienstag, 14. November · 17.00 – 18.30 Uhr

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

Wie setzten die Nazis ihre Terrorherrschaft im Ort durch? Was geschah mit den Juden? Wie reagierten Kommunisten, Sozialdemokraten, Gewerkschafter und Christen? Wie veränderte sich das Alltagsleben?

Aus organisatorischen Gründen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Michael Huhn

0350 Oer-Erkenschwick 1939-1945

Der Weltkrieg in der Heimat

Dienstag, 21. November · 17.00 – 18.30 Uhr

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

Von Fliegeralarm und Lebensmittelkarten, Ausgebombten und „Kriegerwitwen“, Zwangsarbeitern und Flüchtlingen.

Aus organisatorischen Gründen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Michael Huhn

0351 „Sparen wir uns die Energie“ – frische Tipps zum Energiesparen

Donnerstag, 19. Oktober · 18.30 – 20.45 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei

Die Energiekosten explodieren, die Preise steigen, das Klima verändert sich rasant – Hitze, Dürre, Waldbrände, Überflutungen nehmen jährlich zu. Eine Sackgasse?

Nicht unbedingt: Alle zusammen und jeder für sich können wir gegensteuern – für das eigene Portemonnaie und für den Klimaschutz, zum Beispiel durch Energiesparen! Eigentlich ist das ein alter Zopf. Doch viele Möglichkeiten und Ideen wollen und sollen frisch entdeckt werden. Lassen Sie sich überraschen und bringen Sie auch sehr gerne eigene Vorschläge und Erfahrungen mit.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Anita Stolla-Rau, Klimaschutzmanagerin der Stadt Oer-Erkenschwick

0352 Das 1x1 der Geldanlage: Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen und hoher Inflation

Dienstag, 31. Oktober · 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Abend · 3 UStd. · 15,00 Euro

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

Folgende Themen werden behandelt: Sparverhalten der Deutschen, Möglichkeiten der Geldanlage, Aktien, Anleihen und Investmentfonds als Anlagestrategie, Risiken bei der Geldanlage, Vermögenssicherung und -aufbau.

Der NDAC Anlegerclub ist einer der größten Anlegergemeinschaften Deutschlands und vermittelt seit mehr als 20 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage. Ziel des NDAC ist es, die Bevölkerung in Sachen Geldanlage zu bilden. Es findet keine Anlageberatung statt.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Carsten Witt

0353 Heimautomation – Wie Home Assistant beim Vernetzen der eigenen Wohnung helfen kann

Mittwoch, 18. Oktober · 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Abend · 3 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Egal ob Mietwohnung, Eigentumswohnung oder Haus, jeder kann seine vier Wände etwas smarter machen. Ob es darum geht, etwas Energie zu sparen oder einfach nur auf Knopfdruck den Feierabend einzuläuten und die Lichter anzupassen. Viel ist möglich und Home Assistant hilft dabei, die diversen Anbieter miteinander zu kombinieren. In diesem Vortrag zeige ich anhand einiger Beispiele, was möglich ist und wie einfach jeder starten kann.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 20

André Schoder

0354 Vortrag mit Kaffeetrinken: Testament, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung
Mittwoch, 27. September · 16.30 – 19.30 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)
VHS, Raum 8 · 1 Nachmittag · 4 UStd. · gebührenfrei

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

Der Referent ist Rechtsanwalt und Notar a. D.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Manfred Schunk

Familie – jung und alt

VHS stärkt Familien

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

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

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

0360 Offene Stillgruppe: Das Milchcafé
Freitag, 08. September · 10.00 – 11.30 Uhr
VHS, Raum 2 · 13 Vormittage · 26 UStd. · 5,00 Euro pro Treffen

Austausch und Vernetzung im geschützten Rahmen für (werdende) Mütter, Väter und ihre (Still)Kinder jeden Alters. Gemeinsam greifen wir aktuelle Themen zum Stillen, Beikost, Babyschlaf, Babyweinen und Tragen auf. Offenes Zusammensein bei Kaffee und Gebäck - begleitet durch die Still- und Trageberaterin sowie Kursleitung für Babymassage und Babyyoga.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Edith Marks

0361 Offenes Angebot: Babytreff für Eltern & Babys im ersten Lebensjahr
Dienstag, 08. August · 10.30 – 12.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 18 Vormittage · 36 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 02368 98861213

Heike Kastel – Frühe Hilfen 02368 691-387

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Heike Kastel, Andrea Griesbach

0362 Bewegungsspiele für Eltern und Kind
nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm A (PEKiP)
Geburtsmonate Dezember 2022 – März 2023
Donnerstag, 07. September · 09.00 – 10.30 Uhr
VHS, Raum 1 · 12 Vormittage · 24 UStd. · 51,00 Euro

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

In unserer PEKiP-Gruppe können Sie:

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

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

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

PEKiP-Kurse sind für Babys im 1. Lebensjahr empfohlen. Wir richten Zusatzgruppen ein! Bitte melden Sie sich bei uns!

Höchstteilnehmerzahl: 8

Nicole Knobbe

0363 Bewegungsspiele für Eltern und Kind
nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm B (PEKiP)
Geburtsmonate April – Juni 2023
Donnerstag, 07. September · 10.30 – 12.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 12 Vormittage · 24 UStd. · 51,00 Euro

siehe Kurs 0362

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

PEKiP-Kurse sind für Babys im 1. Lebensjahr empfohlen. Wir richten Zusatzgruppen ein! Bitte melden Sie sich bei uns!

Höchstteilnehmerzahl: 8

Nicole Knobbe

0364 Mini-Club für Eltern und Kind A
Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren
Montag, 04. September · 09.30 – 11.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 12 Vormittage · 24 UStd. · 43,80 Euro

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

Gemeinsam mit der Dozentin werden entwicklungsgemäße Erziehungsziele erarbeitet und verfolgt. Ein den Altersstufen entsprechend ausgewähltes Spielangebot regt die Kinder zu Aktivitäten an.

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

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

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 10

Diana Schweden

0365 Mini-Club für Eltern und Kind B

Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

Montag, 04. September · 16.00 – 17.30 Uhr

VHS, Raum 1 · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 43,80 Euro

siehe Kurs 0364

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 10

Diana Schweden

0366 Mini-Club für Eltern und Kind C

Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

Donnerstag, 07. September · 16.00 – 17.30 Uhr

VHS, Raum 1 · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 43,80 Euro

siehe Kurs 0364

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 10

Diana Schweden

0367 Mini-Club für Eltern und Kind D

Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

Freitag, 08. September · 09.30 – 11.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 12 Vormittage · 24 UStd. · 43,80 Euro

siehe Kurs 0364

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchsteilnehmerzahl: 10

Diana Schweden

0368 Babymassage

Mittwoch, 13. September · 09.30 – 11.00 Uhr

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

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christina Michl

0369 Babyyoga

Mittwoch, 08. November · 09.30 – 11.00 Uhr

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

Berührung ist Nahrung für die Seele Ihres Babys. Babyyoga kombiniert mit Babymassage ist eine wunderbare Möglichkeit, Ihrem Baby hautnah zu zeigen, wie sehr Sie es lieben. Dieser Kurs bietet Ihnen 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, die sanften Dehn- und Bewegungsübungen des Babyyogas harmonisieren die Körpersysteme: die Gesundheit und Entwicklung Ihres Babys werden auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene gefördert.

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: 10

Edith Marks

0370 Achtsame Säuglingspflege

Mittwoch, 06. September · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 9 · 5 Abende · 10 UStd. · 40,00 Euro (60,00 Euro pro Paar)

In diesem Workshop erfahren werdende Eltern alles Wichtige über die ersten zauberhaften Wochen mit ihrem Neugeborenen.

Wie gelingt der gute Start, was gibt es bei der Ernährung zu beachten und wie kann es mit dem Stillen klappen? Ihr erfahrt, wie ihr euer Baby achtsam wickelt, pflegt, badet und anzieht sowie was es beim „Handling“ eines Neugeborenen zu beachten gibt. Wir besprechen den Babyschlaf und sprechen auch über Schreien und Trösten: wie kann ich mein Baby beruhigen.

Zusätzlich gibt es wertvolle Tipps zur Hausapotheke und der Erstlingsausstattung. Gemeinsam mit der Kursleiterin lernt ihr, wie ihr die Babypflege achtsam gestalten könnt. Aber nicht nur für werdenden Eltern ist ein solcher Kurs geeignet: auch die werdende Mama mit der Oma, die Großeltern, Patenonkel und -tante oder der zukünftige Babysitter können am Kurs teilnehmen.

In einer kleinen Gruppe sprechen wir in gemütlicher Atmosphäre diese Themen durch und bereiten uns gemeinsam auf die Ankunft des neuen Erdenbürgers vor.

Bitte beachten Sie: pro Paar (Elternpaar, werdende Mama & Oma, ...) beträgt die Gebühr 60,00 Euro!

Höchstteilnehmerzahl: 8

Christina Michl

0371 Achtsame Säuglingspflege

Mittwoch, 25. Oktober · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 9 · 5 Abende · 10 UStd. · 40,00 Euro (60,00 Euro pro Paar)

siehe Kurs 0370

Bitte beachten Sie: pro Paar (Elternpaar, werdende Mama & Oma, ...) beträgt die Gebühr 60,00 Euro!

Höchstteilnehmerzahl: 8

Christina Michl

0372 Workshop: Trageberatung

Donnerstag, 28. September · 10.00 – 12.15 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Vormittag · 3 UStd. · 15,00 Euro

Ihr erwartet ein Baby oder seid frisch gebackene Eltern und möchtet euer Baby gern in einer Tragehilfe oder einem Tragetuch tragen?

Gerade im Alltag kann eine Tragehilfe oder ein Tragetuch eine große Unterstützung sein. Das Baby bekommt den Körperkontakt und die Kuscheleinheiten, die es

braucht, und trotzdem hat man die Hände frei, um z.B. etwas im Haushalt zu erledigen oder sich um ein Geschwisterkind zu kümmern.

Aber der Markt ist voll! Es gibt so viele unterschiedliche Tücher und Tragehilfen! Da ist es schwer, einen Durchblick zu bekommen. Und nicht jede Tragehilfe passt zu jedem Träger und zu jedem Baby.

In unserem Workshop erfahren Trage-Interessierte alles über die Vorteile des Tragens. Wir räumen mit ein paar Vorurteilen auf und es gibt die Möglichkeit, durch eine große Auswahl an Tüchern und Tragehilfen zu stöbern und diese mit einer Tragepuppe oder auch dem eigenen Baby auszutesten.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Christina Michl

0373 Workshop: Trageberatung

Donnerstag, 16. November · 10.00 – 12.15 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Vormittag · 3 UStd. · 15,00 Euro

siehe Kurs 0372

Höchsteilnehmerzahl: 15

Christina Michl

0374 Sport und Spiel für Eltern und Kind

Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren

Mittwoch, 06. September · 16.00 – 17.30 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle

11 Nachmittage · 22 UStd. · 39,30 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.

Höchsteilnehmerzahl: 15 Erwachsene

Sabine Weichert

0375 Erste Hilfe am Kind

Montag, 06. November, 13. und 27. November · 10.30 – 12.30 Uhr

VHS, Raum 1 · 3 Vormittage · 8 UStd. · 29,00 Euro

In diesem Kurs besprechen wir alles, was man im Alltag mit einem Kind für den „Notfall“ wissen sollte. Wir lernen das richtige Verhalten bei Wehwehchen, kleinen oder großen Unfällen und Notfällen. Themen sind u.a.

- Notfälle der Atmung
- thermische Notfälle
- Vergiftungen
- Hausapotheke
- Fieber / Fieberkrampf
- Unfälle bei Kindern
- Notruf
- umliegende Krankenhäuser

uvm.

In der Praxis werden dann das richtige Verhalten bei Verschlucken sowie die Baby- und Kinderreanimation geübt.

Sie können Ihr Kind mitbringen!

In Kooperation mit der VHS Datteln

Höchsteilnehmerzahl: 12

Jerome Krause

0376 Erste Hilfe am Kind

*Donnerstag, 09. November · 10.00 – 13.00 Uhr
VHS, Raum 7 · 1 Vormittag · 4 UStd. · 25,00 Euro*

siehe Kurs 0375

In Kooperation mit der VHS Datteln

Höchstteilnehmerzahl: 12

Jerome Krause

0377 Stark – ich kann das!

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

*Samstag & Sonntag, 21. & 22. Oktober · 10.00 – 12.00 Uhr
VHS, Raum 8 · 1 WE · 5 UStd. · 39,00 Euro*

Für Kinder von 6 bis 9 Jahre und ihre Eltern

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

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

Inhalt des Kurses:

Aufbau von Widerstandsfähigkeit gegenüber Beleidigungen und Hänseleien.

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

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

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

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

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

Bitte denken Sie an ein Getränk für Ihr Kind.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Nejleh Goliz

0378 Hochsensible, feinfühlige Kinder – Herausforderung & Gabe

Dienstag, 19. September · 19.00 – 20.30 Uhr

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

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

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

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

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

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Esther Wilming

Das könnte Sie auch interessieren!

0607 buggyFit®

Donnerstag, 28. September · 09.15 – 10.30 Uhr

Parkplatz am Stimbergpark · 6 Vormittage · 10 UStd. · 42,00 Euro

siehe Seite 52

0379 Sicheres Fahren mit dem Pedelec für Senioren

Dienstag, 10. Oktober · 15.00 – 17.15 Uhr

Paul-Gerhardt-Schule · 1 Nachmittag · 3 UStd. · gebührenfrei

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

Mitzubringen: Pedelec, Helm und denken Sie bitte an einen geladenen Akku!

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

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Martin Weinhold, Polizei Recklinghausen

Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung

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

0381 50+ Frauen Treff

**Donnerstag, 07. September, 19. Oktober, 23. November
und 07. Dezember · 19.00 – 21.30 Uhr**

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

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

Herzlich Willkommen zu einem Abend unter Frauen!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Rita Arnold

0382 Schön aussehen, gut ankommen ...

Stilberatung für Beruf und Alltag

Samstag, 16. September · 11.00 – 17.00 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 8 UStd. · 50,00 Euro (keine Ermäßigung)

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

Finden Sie Ihren eigenen persönlichen Stil!

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

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

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

Neugierig?

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchstteilnehmerzahl: 6

Paula Paulsen

0383 Männersprache - Frauensprache

Donnerstag, 28. September · 19.30 – 21.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Abend · 2 UStd. · 8,00 Euro (keine Ermäßigung)

Gibt es spezifische Ausdrucksweisen von Männern und Frauen? Wenn ja, welche Wirkung nach außen, welche Konsequenzen für die eigene Befindlichkeit und Lebensgestaltung hat eine solche Sprache? Welche Chancen und Fallstricke lassen sich in dieser Form der Kommunikation ausmachen?

Dieser Workshop möchte dazu beitragen, diese Fragen zu erörtern und mit Hilfe der Wertschätzenden Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg Impulse für das eigene Kommunikationsverhalten zu geben.

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Andreas Horn

0384 Harmonie im Miteinander - Konflikte auf achtsame Weise lösen

Sonntag, 19. November · 10.00 – 17.00 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Sonntag · 8 UStd. · 34,20 Euro

„Willst Du recht haben oder glücklich sein? Beides geht nicht.“ (Marshall B. Rosenberg)

Ungelöste Konflikte belasten, rauben Energie und Lebensfreude oder machen krank. Gleichwohl existieren wichtige Gründe, die das menschliche Verhalten in Konflikten antreiben. Ziel des Kurses ist es, ein Bewusstsein für diese Gründe zu entwickeln, unsere Wahrnehmung für unser Befinden zu schärfen und eine Sprache zu etablieren, mit der eigene Befindlichkeiten und Bitten adäquat an den Konfliktpartner herangetragen werden können. Gelingt dies, kann ein Konflikt vermieden oder nachhaltig befriedet werden. So wird der Weg frei für einen guten zwischenmenschlichen Kontakt, gegenseitiges Verständnis und ein friedliches Miteinander.

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Andreas Horn

0385 Sich verbunden fühlen durch Empathie**Donnerstag, 30. November · 19.30 – 21.00 Uhr****VHS, Raum 7 · 1 Abend · 2 UStd. · 8,00 Euro (keine Ermäßigung)**

„Die Grundlage des Weltfriedens ist das Mitgefühl.“ (Dalai Lama)

Ziel des Kurses ist es, uns in uns selbst und in unser Gegenüber zutiefst einzufühlen – uns und anderen mit Empathie zu begegnen. Mit Hilfe der vier Schritte der Wertschätzenden Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg gelingt es, in eine empathische Verbindung, in eine Haltung des Wohlwollens, des Einfühlens und der Akzeptanz zu kommen.

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.*Höchsteilnehmerzahl: 15**Andreas Horn*

0386 Einführung in die Wertschätzende Kommunikation**Sonntag, 24. September · 10.00 – 17.00 Uhr****VHS, Raum 3 · 1 Sonntag · 8 UStd. · 34,20 Euro**

„Je besser wir miteinander in Beziehung sind, desto besser können wir gemeinsam etwas schaffen.“ (Kelly Bryson)

Wir begegnen uns mit der Absicht, einen respektvollen Umgang miteinander zu finden. Ziel ist es, eine Sprache zu entwickeln, die authentisch ist und gleichzeitig Begegnung möglich macht. Die Teilnehmer lernen im Einführungskurs die Grundlagen der Wertschätzenden Kommunikation kennen und erleben die wohltuende Wirkung eines achtsamen Miteinanders.

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!*Höchsteilnehmerzahl: 15**Andreas Horn*

0387 Mentales Selbstcoaching mit 30-Sekunden-Entspannungstechnik**Samstag, 23. September · 10.00 – 17.00 Uhr****VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 9 UStd. · 39,00 Euro**

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

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

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

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!*Höchsteilnehmerzahl: 12**Markus A. Wollschläger*

0388 Glückskurs

Samstag, 21. Oktober, 28. Oktober und 04. November

11.00 – 14.00 Uhr

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

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

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

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

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

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

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Christiane Gruska

0389 So wird der Schlaf zu meinem Freund!

Vortrag mit Demonstrationen

Freitag, 03. November · 18.00 – 20.15 Uhr

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

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

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

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

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

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

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dipl. Psych. Peter Bergholz

0390 Die Entdeckung deiner Inneren Schalter. Wie plötzlich alles leichter wird.

Samstag, 04. November · 10.00 – 16.00 Uhr

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

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

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

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

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

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

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dipl. Psych. Peter Bergholz

0391 Psychologie für Nichtpsychologen! Mit praktischen Tipps für den Umgang mit schwierigen Situationen und Personen

Montag, 20. November · 19.00 – 21.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Abend · 3 UStd. · 18,00 Euro (keine Ermäßigung)

Wie man Ärger und Stress im Alltag begegnet und die Persönlichkeit entwickelt? Das zeigt ein humorvoller Blick in die Psychologie: Nur ein verändertes Denken schafft ein verbessertes Miteinander schafft. Wer seinen Frust rechtzeitig bemerkt und seine Ängste überwindet, kann zum guten Leben finden und seine Seele entlasten! Wie dies gelingt, zeigt der Vortrag mit Beispielen aus dem Alltag (Arbeit, Zweisamkeit, Familie). Am Ende weißt du, wie man es schafft, sein Leben nicht schwerer als nötig zu gestalten.

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Dr. Torsten Reters

Arbeit und Beruf

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

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

Weiterbildungsförderung: Der Bildungsscheck NRW

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

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

Ausgewählte Beratungseinrichtungen informieren und stellen den Bildungsscheck aus.

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

Info-Service für Ratsuchende und Betriebe:

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

Bildungsurlaub

Was ist Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz?

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

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

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

Wer kann an Bildungsurlaubsveranstaltungen teilnehmen?

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

Wie wird Bildungsurlaub beantragt?

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

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

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

Weitere Informationen finden Sie hier:

www.weiterbildungsberatung.nrw/finanzierung/bildungsurlaub-nrw

IT und Medien

Aktueller Hinweis:

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

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

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

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

Für Lehrbuch/Materialien sind zusätzlich 13,00 € pro Teilnehmer*in an die Kursleiterin zu entrichten.

In Kooperation mit den Schulen der Sekundarstufe I.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Karola Koch

0402 Einstieg Laptop: Allgemeine Grundlagen

**Montag, 25. September, Dienstag, 26. September
und Mittwoch, 27. September · 14.00 – 17.00 Uhr
VHS, Raum 7 · 3 Nachmittage · 12 UStd. · 34,20 Euro**

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

Bringen Sie auch gerne Ihre Wünsche und Fragen ein!

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0403 Einstieg Microsoft Office: Word/Excel/PowerPoint

**Montag, 23. Oktober, Dienstag, 24. Oktober
und Mittwoch, 25. Oktober · 09.00 – 12.00 Uhr
VHS, Raum 7 · 3 Vormittage · 12 UStd. · 34,20 Euro**

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

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0404 Webseiten mit Joomla

**Samstag, 02. Dezember und Sonntag, 03. Dezember
09.30 – 16.30 Uhr (inkl. 1 Stunde Pause)
VHS, Raum 7 · 1 WE · 16 UStd. · 60,60 Euro**

Content Managementsysteme bieten die Möglichkeit, Webseiten aktuell zu halten und einfach zu pflegen, ohne die zugrunde liegende Software selbst zu programmieren. Am Beispiel der kostenfreien Open-Source-Software „Joomla!“ lernen die Teilnehmenden das CMS lokal und auf einem Server zu installieren und dann im Rahmen eines Projektes Beiträge, Bilder, PDFs etc. in das System einzupflegen. „Joomla!“ ist besonders gut geeignet, Vereine und kleine und mittelständische Unternehmen im Internet zu präsentieren.

Lerninhalte des Kurses: Übersicht über CMS-Systeme, Joomla Installation, Inhalte einpflegen: Beiträge, Kategorien und Medien, Benutzerverwaltung, Komponenten, Module, Plugins, Externe Erweiterungen einpflegen, Sicherheit, Templates

Voraussetzungen: Computerkenntnisse (Windows/Mac, Umgang mit Ordnern, Dateien).

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Thorsten Bachner

0405 Die eigene Webseite mit WordPress – Planung, Gestaltung, Umsetzung

Samstag, 21. Oktober und Sonntag, 22. Oktober

09.30 – 16.30 Uhr (inkl. 1 Stunde Pause)

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

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

Voraussetzungen: Grundlegende Kenntnisse in der Bedienung eines Computers

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Thorsten Bachner

0406 Workshop: Videoproduktion leicht gemacht

Mittwoch, 08. November · 18.00 – 20.15 Uhr

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

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

Zielgruppe: Firmen, Selbstständige, Vereine und Privatpersonen.

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Nils Lindenstraub

0407 Was ein Smartphone alles kann (nur Android)

Mittwoch, 13. September und Donnerstag, 14. September

09.00 – 12.00 Uhr

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

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

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 6

Ulrich Bauer

Organisation und Selbstmanagement

0411 Bullet Journal – Planung und Organisation in Beruf und Alltag

Mittwoch, 27. September · 18.00 – 20.15 Uhr

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

In der heutigen Zeit hantiert jeder von uns mit diversen Aufgaben, Terminen und Ereignissen, die uns beschäftigen und die wir im Kopf behalten oder abarbeiten müssen. Nicht selten kommt es dabei vor, dass wir Dinge vergessen oder uns von unserer eigentlichen Aufgabe ablenken lassen. Dabei kann das Bullet Journal (BuJo) helfen. Das BuJo ist eine Methode, um Aufgaben zu strukturieren und aus dem Kopf zu bekommen, um sich so besser auf die aktuelle Aufgabe oder Tätigkeit konzentrieren zu können.

Für den Workshop ist ein Notizbuch (am besten A5 punktiert) und ein Stift von Vorteil.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 15

André Schoder

0412 Mit Social Media erfolgreich Kunden und Personal gewinnen

Mittwoch, 22. November · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Abend · 2 UStd. · 30,00 Euro

In dem Vortrag erfahren Sie, wie Sie mit wenig Zeit, kleinem Budget und ohne großen technischen Aufwand auf Facebook, Instagram, LinkedIn, Xing, TikTok und Co. Kunden und Personal für Ihr Unternehmen gewinnen können.

Zielgruppe: Firmen und Selbstständige (Geschäftsführung, Vertrieb, Personal und Marketing).

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Nils Lindenstraub

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 Lust auf Lesen! Lesen mit dir und mir!

Buchcafé mit Kaffee, Tee und Gebäck

Dienstag, 19. September, 17. Oktober, 14. November

und 12. Dezember · 16.30 – 18.00 Uhr

VHS, Raum 8 · 4 Nachmittage · 8 UStd. · gebührenfrei

Tauschen auch Sie sich über gelesene Bücher gern mit anderen aus? Dann sind Sie hier richtig!

Ich möchte allen, die Lust am Lesen haben und drüber sprechen mögen, in einem festen Kreis die Gelegenheit geben, sich 1x monatlich auszutauschen.

Wir überlegen gemeinsam, was wir lesen möchten. Ich und auch Sie bringen Vorschläge mit. Wir entscheiden am ersten Abend über das erste Buch. Natürlich bringe ich Ihnen für den ersten Abend schon mal ein Buch mit. Lassen Sie sich überraschen!

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Marlies Gabriel

0502 Buchcafé für die Weihnachtszeit

Mittwoch, 15. November · 16.00 – 17.30 Uhr

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

Das Team der Stimberg-Buchhandlung stellt Ihnen die aktuellen Neuerscheinungen für die Advents- und Weihnachtszeit vor. Wir begeistern Sie für die heimlichen Bestseller, die noch nicht durch die Presse entdeckt sind. Bei Kaffee, Lebkuchen und Plätzchen bekommen Sie einen Einblick in die Perlen diverser Genres, die Ihre Liebsten als Geschenk unter dem Weihnachtsbaum begeistern werden.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 18

Regina Martach

Das könnte Sie auch interessieren!

0301 „Der unbekannt Nachbar“

Lesung, Musik und Austausch zum Thema Migration

Donnerstag, 14. September · 19.00 – 21.15 Uhr

Stadtbücherei · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei

siehe Seite 14

0511 „Rote Lippen, Lucky Lips“ - ein Mitsing- und Zuhör-Konzert
Freitag, 15. September · 19.00 – 20.30 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)
VHS, Raum 2 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Der Kölner Sänger und Gitarrist Winfried Bode ist ein echtes „Kind“ der 1950er/1960er Jahre. Er selbst ist bereits seit 1965 als Musiker „on the road“. Bei seinen Mitsing- und Zuhör-Konzerten hat er berühmte Songs aus den „Goldenen Jahren“ der Pop-Musik im Gepäck - ob von internationalen Größen à la Beatles oder Elvis Presley oder von großen deutschsprachigen Interpreten wie Udo Jürgens oder Reinhard Mey.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Winfried Bode

0512 Gitarre für Einsteiger*innen I
Dienstag, 05. September · 18.30 – 20.00 Uhr
„Guidos Notenkiste“, Friedrichstr. 7, Oer-Erkenschwick
6 Abende · 12 UStd. · 28,20 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

0513 Gitarre für Einsteiger*innen II
Dienstag, 31. Oktober · 18.30 – 20.00 Uhr
„Guidos Notenkiste“, Friedrichstr. 7, Oer-Erkenschwick
6 Abende · 12 UStd. · 28,20 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 0512

Höchsteilnehmerzahl: 12

Guido Röttger

0514 Ukulele spielen(d) lernen - Vier Saiten sind weniger als sechs
Samstag, 02. September · 11.00 – 15.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 5 UStd. · 45,00 Euro

Ohne Notenkenntnisse und mit viel Spaß in allen Musikstilen vom Volkslied, Top 40, Blues, Country, Klassik bis hin zu klassischen Ukulele-Songs oder Kirchenliedern - alles lässt sich auf dem kleinen, überschaubaren Instrument interpretieren. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Sie erlernen bei dem renommierten Künstler, Musiker, Musikschulleiter und Ukulele Spezialisten **Didi Spatz** Basis- und rhythmisches Grundlagenwissen. Nach diesem Kurs können Sie Lieder auf der Ukulele spielen – das wird garantiert. Und Sie lernen Ihr Instrument so kennen, dass Sie zu Hause autodidaktisch weiter üben können. Sie werden mehrere Lieder spielen können. Mit vielen Übungsbeispielen macht das Ganze sehr viel Spaß.

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.

Bitte mitbringen: eine Sopran-, Konzert- oder Tenor-Ukulele mit der Stimmung G-C-E-A; Schreibutensilien und etwas zu trinken. Linkshänder müssen ihre eigene Ukulele mitbringen oder eine im Musikgeschäft leihen. Damit die Ukulele nicht wegrutscht, bringen Sie ggfs. eine Fußbank zwecks Beinhochstellung mit oder ein Ukulele-Band zum Halten. Fingernägel sollten bei der Griffhand kurz sein.

Bitte beachten: Geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument leihen wollen. Die Leihgebühr beträgt 5,00 € und ist bei Kursbeginn an den Kursleiter zu entrichten.

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

Informationen zum Dozenten: www.didispatz.de

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dietmar Spatz

0515 Blues Harp: Mundharmonika an einem Tag erlernen

Samstag, 02. September · 15.15 – 19.15 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 5 UStd. · 45,00 Euro

Ein Mundharmonika-Workshop für die ganze Familie sowie für Einsteiger*innen und Refresher

Die diatonische Mundharmonika ist ein preiswertes Instrument, in der Hosentasche zu transportieren und leicht zu erlernen. Sie ist das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens suchen.

Sie lernen bei dem renommierten Musiker, Musikschulleiter, Komponisten und Blues Harp Spezialisten Didi Spatz rhythmisches Grundlagenwissen, mit dem Sie zuhause weiter üben können. Nach dem Kurs werden wir Lieder spielen können: Volkslieder und Blues Kadenzten - die spezielle Blues Harp Spieltechnik wird erklärt. Für den Workshop empfiehlt sich eine C-Dur gestimmte diatonische Mundharmonika (Blues Harp), die für 20 € auch im Kurs erworben werden kann. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Blues Harp für Einsteiger“ vom Dozenten. Das Buch mit CD wird empfohlen und kann im Wert von 20 € ebenfalls vor Ort erworben werden. Jedoch kein Kaufzwang.

Das Mindestalter beträgt 8 Jahre.

Bitte mitbringen: Richter Stimmung Blues Harp in C-Dur, Schreibutensilien und etwas zu trinken

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

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

Informationen zum Dozenten: www.didispatz.de

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dietmar Spatz

0516 Ukulele spielen(d) lernen - Vier Saiten sind weniger als sechs
Sonntag, 12. November · 11.00 – 15.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Sonntag · 5 UStd. · 45,00 Euro

siehe Kurs 0514.

Bitte mitbringen: eine Sopran-, Konzert- oder Tenor-Ukulele mit der Stimmung G-C-E-A; Schreibutensilien und etwas zu trinken. Linkshänder müssen ihre eigene Ukulele mitbringen oder eine im Musikgeschäft leihen. Damit die Ukulele nicht wegrutscht, bringen Sie ggfs. eine Fußbank zwecks Beinhochstellung mit oder ein Ukulele-Band zum Halten. Fingernägel sollten bei der Griffhand kurz sein.

Bitte beachten: Geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument leihen wollen. Die Leihgebühr beträgt 5,00 € und ist bei Kursbeginn an den Kursleiter zu entrichten.

Informationen zum Dozenten: www.didispatz.de

In Kooperation mit der VHS Datteln

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dietmar Spatz

0517 Blues Harp: Mundharmonika an einem Tag erlernen
Ein Mundharmonika-Workshop für die ganze Familie sowie für
Einsteiger/-innen und Refresher
Sonntag, 12. November · 15.15 – 19.15 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Sonntag · 5 UStd. · 45,00 Euro

siehe Kurs 0515.

Das Mindestalter beträgt 8 Jahre.

Bitte mitbringen: Richter Stimmung Blues Harp in C-Dur, Schreibutensilien und etwas zu trinken

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

Informationen zum Dozenten: www.didispatz.de

In Kooperation mit der VHS Datteln

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dietmar Spatz

0518 Ukulele Aufbaukurs - Für alle, die schon etwas Ukulele spielen können
Sonntag, 10. Dezember · 11.00 – 15.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Sonntag · 5 UStd. · 45,00 Euro

Sie sollten die normalen Grundakkorde C, F, G im Wechsel fließend spielen können. Wenn Sie die C-Dur-Tonleiter auf Ihrem Instrument spielen können, wäre das super, ist aber nicht zwingend notwendig. Sie erlernen bei dem renommierten Künstler, Musiker, Musikschulleiter und Ukulele-Spezialisten Didi Spatz, wie verschiedene Anschlag- und Zupftechniken gespielt werden. Nach diesem Kurs haben Sie eine kleine Songauswahl erarbeitet und können diese daheim zum „Besten“ geben. Es soll auch dazu führen, zuhause autodidaktisch weiter üben zu können. Mit vielen Übungsbeispielen macht das Ganze sehr viel Spaß.

Bitte mitbringen: eine Sopran-, Konzert- oder Tenor-Ukulele mit der Stimmung G-C-E-A; Schreibutensilien und etwas zu trinken. Linkshänder müssen ihre eigene Ukulele mitbringen oder eine im Musikgeschäft leihen. Damit die Ukulele nicht wegrutscht, bringen Sie ggfs. eine Fußbank zwecks Beinhochstellung mit oder ein Ukulele-Band zum Halten. Fingernägel sollten bei der Griffhand kurz sein.

Bitte beachten: Geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument leihen wollen. Die Leihgebühr beträgt 5,00 € und ist bei Kursbeginn an den Kursleiter zu entrichten.

Informationen zum Dozenten: www.didispatz.de

In Kooperation mit der VHS Datteln

Höchsteilnehmerzahl: 10

Dietmar Spatz

**0519 Blues Harp - Die diatonische Mundharmonika in C-Dur
Aufbau- & Refresher-Workshop**

Sonntag, 10. Dezember · 15.15 – 19.15 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Sonntag · 5 UStd. · 45,00 Euro

Für alle, die die C-Dur-Tonleiter sauber mit Einzeltönen spielen können.

Dieser Aufbaukurs richtet sich an alle, die bereits Vorkenntnisse, Basis- und rhythmisches Grundlagenwissen haben, und es jetzt richtig wissen wollen. Sie haben im besten Falle an einem Einsteigerkurs bei Didi Spatz teilgenommen. Sie sollten das Einzeltonspiel beherrschen und auch schon einige Lieder spielen können, um von diesem Workshop optimal zu profitieren. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, jedoch vorteilhaft.

Wir lernen parallel zum Blues diverse Volkslieder und Traditionals aus aller Welt. Noch einmal erklärt werden die Blueskadenz und Bendingtöne (Biegetöne) und wie man sie sinnvoll in der Musik einsetzt. Es werden Liedstrukturen für den Blues und für die Volksmusik erarbeitet. Wir lernen Blues Tonleiter, Licks und Intros auf der Harp und wir feilen an Ihrer Technik. Interessante Lieder aus verschiedenen Epochen werden spielerisch erörtert.

Bitte mitbringen: Richter Stimmung Blues Harp in C-Dur; keine Echo Harp oder Lieblinge mitbringen.

Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch „Blues Harp für Einsteiger*innen“ des Dozenten. Das Buch mit CD wird empfohlen und kann im Wert von 20,00 € ebenfalls vor Ort erworben werden. Kein Kaufzwang.

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

Informationen zum Dozenten: www.didispatz.de

In Kooperation mit der VHS Datteln

Höchsteilnehmerzahl: 10

Dietmar Spatz

**0520 Trommeln und Percussion für Anfänger*innen
Dieser Rhythmus, wo jede/r mit muss**

Samstag, 28. Oktober · 15.00 – 18.00 Uhr

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

Sie sind musikbegeistert! Talentierte oder völlig aus dem Takt? Jede und jeder passt! Hier geht es um Freude am gemeinsamen Musizieren! Es werden verschiedene Stimmen, die zu einem bekannten Trommelrhythmus gehören, erlernt. Schnell werden alle in der Lage sein, diese zusammen zu spielen. Neben den Congas (Trommeln) kommen auch weitere Percussion-Instrumente wie z.B. Kalebassen, Glocken und Klanghölzer zum Einsatz.

Die Instrumente werden gestellt.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Christiane Gruska

**0521 Trommeln und Percussion für Anfänger*innen
Dieser Rhythmus, wo jede/r mit muss**

Samstag, 04. November · 15.00 – 18.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Samstag · 4 UStd. · 30,00 Euro

siehe Kurs 0520

Die Instrumente werden gestellt.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Christiane Gruska

0522 Djembe-Workshop: Westafrikanisches Trommeln für Einsteiger*innen

Samstag, 11. November · 11.00 – 15.30 Uhr

VHS, Raum 1 · 1 Samstag · 6 UStd. · 33,00 Euro

Die kelchförmige Djembe gehört zu den beliebtesten afrikanischen Trommeln. In diesem Workshop machen wir mit ihr Musik wie in Afrika! Auch ohne musikalische Vorkenntnisse sind wir am Ende in der Lage, ein eigenes Musikstück in der Tradition der Malinke zu arrangieren und zur Aufführung zu bringen. Nachdem wir die verschiedenen Sounds wie Bass, Open, Slap und die dazugehörigen Anschlagetechniken kennen gelernt haben, können wir mit Hilfe von Signalen schon bald intuitiv kommunizieren. Zuhören und Nachspielen, Fragen und Antworten, ohne Theorie. Wir lernen unsere ersten Rhythmen und fassen dann zwei Trommelstimmen zusammen. Wie in der Tradition der Malinke fügen wir noch ein paar Basstrommelschläge dazu und schon ist unser Djembeorchester komplett und wir sind mittendrin in der musikalischen Welt Afrikas.

Die Instrumente werden gestellt.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Martin Hesselbach

Malen & Zeichnen

0531 Offene Kunstwerkstatt: Malen in der Gruppe

Dienstag, 05. 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 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: 10

Hella Trawny

Gestalten & Werken

0541 Workshop – „Wir nähen eine Tasche!“ (Einkaufshopper/Strandtasche)

Samstag, 23. September · 10.00 – 15.15 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Samstag · 7 UStd. · 22,60 Euro

Du hast gerade nähen gelernt und bist nun heiß auf den nächsten Kurs? Oder aber du nähst seit einer Weile so ein bisschen hin und her, möchtest aber eigentlich mal einen Kurs machen, um eine richtig coole Sache für dich zu nähen und deine Kenntnisse aufzufrischen? Dann komm in diesen Taschen-Kurs! Wir nähen einen lässigen Shopper, der nicht nur stylisch, sondern auch sehr praktisch ist, denn er bietet genug Platz für Shopping-Schätze und Reisekram oder natürlich vieles mehr.

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine und ggf. die Bedienungsanleitung, Verlängerungskabel, Stoff, Schnittmuster, Stift, Lineal, Notizheft, Papier zur Schnittübertragung, Stecknadeln, Nähadeln, Kreide oder Markierstift, Zentimetermaß, Reihgarn, Schere und Papierschere

Höchstteilnehmerzahl: 8

Dagmar Hülsmann

0542 Workshop: „Wir nähen ein T-Shirt!“ - unter Einsatz einer Overlockmaschine

Samstag, 04. November · 10.00 – 15.15 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Samstag · 7 Ustd · 22,60 Euro

Zu eng, zu lang, zu ...: Kleidung von der Stange zu kaufen, macht oft keinen Spaß. Schließlich passen wir selten in die Massen-Norm-Größen.

Kleidung selbst nähen ist daher kein Trend, sondern für viele Menschen eine tolle Option, nicht nur kreativ zu werden, sondern genau die Kleidungsstücke zu tragen, die exakt passen.

In diesem Workshop nähen wir uns ein T-Shirt. Dabei setzen wir die Overlock-Nähmaschine ein, die von der Kursleiterin mitgebracht wird. Die Overlock ist die ideale Ergänzung zur normalen Nähmaschine. Den richtigen und effektiven Umgang mit ihr zeigt Ihnen die Dozentin in diesem Kurs.

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine und ggf. die Bedienungsanleitung, Verlängerungskabel, Stoff, Schnittmuster, Stift, Lineal, Notizheft, Papier zur Schnittübertragung, Stecknadeln, Nähadeln, Kreide oder Markierstift, Zentimetermaß, Reihgarn, Schere und Papierschere

Höchsteilnehmerzahl: 8

Dagmar Hülsmann

0543 Nähkurs A

Montag, 04. September · 18.30 – 20.45 Uhr

VHS, Raum 6 · 6 Abende · 18 UStd. · 55,20 Euro

Da steht sie, Ihre Nähmaschine! Sie haben Lust, endlich selbst etwas zu nähen - doch irgendwie will es nicht klappen! Wenn es Ihnen so geht, dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Sie bringen Ihre eigene Nähmaschine mit und lernen sie richtig kennen. Schritt für Schritt und unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie die Grundlagen des Nähens. Fragen wie „Wie funktioniert meine Nähmaschine? Wie schneide ich zu? Welcher Stoff ist geeignet? ...“ werden beantwortet. Schnelle und einfache Nähtechniken werden gezeigt und können geübt werden.

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine und ggf. die Bedienungsanleitung, Verlängerungskabel, Stoff, Schnittmuster, Stift, Lineal, Notizheft, Papier zur Schnittübertragung, Stecknadeln, Nähadeln, Kreide oder Markierstift, Zentimetermaß, Reihgarn, Schere und Papierschere

Höchsteilnehmerzahl: 8

Ulrike Pörschke

0544 Nähkurs B

Montag, 30. Oktober · 18.30 – 20.45 Uhr

VHS, Raum 6 · 6 Abende · 18 UStd. · 55,20 Euro

siehe Kurs 0543

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine und ggf. die Bedienungsanleitung, Verlängerungskabel, Stoff, Schnittmuster, Stift, Lineal, Notizheft, Papier zur Schnittübertragung, Stecknadeln, Nähadeln, Kreide oder Markierstift, Zentimetermaß, Reihgarn, Schere und Papierschere

Höchsteilnehmerzahl: 8

Ulrike Pörschke



0545 Mosaik - Workshop

Samstag, 23. September · 14.00 – 17.45 Uhr

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

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

Ein farbenfrohes Mosaik selbst zu gestalten, ist gar nicht so schwer und sehr entspannend. Die Grundlagen sind schnell erlernt, und dann können Sie nach Herzenslust mit bunten Mosaiksteinen experimentieren. In diesem Workshop legen wir unsere Mosaiken auf Platten, Tablett, Bilderrahmen, Spiegel und andere kleine Objekte aus Holz, die Sie am Ende des Nachmittags fertig mit nach Hause nehmen können.

Das Werkzeug wird im Kurs zur Verfügung gestellt; geeignetes Material kann bei der Kursleiterin erworben werden. Wenn Sie selbst mitgebrachtes Material verarbeiten möchten, beachten Sie bitte, dass ich keine Garantie für das Gelingen übernehme, und dass die Zeit für sehr große Mosaik nicht ausreicht. Da es etwas schmutzig werden kann, tragen Sie bitte alte Kleidung oder einen Kittel.

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

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchstteilnehmerzahl: 10

Dr. Annette Böhm

0546 Trockenblumen-Loop

Samstag, 02. September · 14.30 – 17.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Samstag · 4 UStd. · 13,00 Euro

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

Haben Sie auch ein kleines Bisschen Ihr Herz an Trockenblumen verloren? Mögen Sie ihr zartes, zerbrechliches und trotzdem widerstandsfähiges und langlebige Wesen und ihre Vielseitigkeit? Am liebsten in ihrer natürlichen Form, vielleicht ganz zarte Pastellfarben - ohne Chemie, luftgetrocknet und sonnengebleicht?

Wenn Sie das mögen, machen Sie mit! In diesem Workshop wickeln Sie Trockenblumen in zarten Farben um einen Metallring. Eine Vielzahl von Werkstoffen, Hilfsmitteln, nützliche und praktische Dinge warten darauf, von Ihnen entdeckt zu werden!

Es entstehen zusätzliche Materialkosten von ca. 15 - 25 Euro, die von der Kursleitung eingesammelt werden.

Mitzubringen: Eine kleine Rosenschere (falls vorhanden) und gute Laune!

Höchstteilnehmerzahl: 10

Joanna Schneider

0547 Weihnachtliche Duftkugel aus Ihren Lieblingskombinationen

Samstag, 18. November · 14.00 – 17.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Samstag · 4 UStd. · 13,00 Euro

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

Kennen Sie es auch? Den Duft der Weihnacht?

Es fängt an mit den ersten Zitrusfrüchten, frisch geschälten Mandarinen, ausgepressten Orangen oder einer heißen Zitrone. Hinzu kommt der Duft von frisch gebackenen Plätzchen...!

Wenn Sie das mögen, ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie!

Sie gestalten den Weihnachtsduft als Wunderkugel oder als Girlande für die Wohnungstür! Denn es gibt nichts Schöneres, als wenn zur Weihnachtszeit die Wohnung wunderbar duftet.

Da Weihnachten für jeden anders duftet, gibt es **eine Auswahl für Ihre Lieblings -Duftkombinationen:** Orangenscheiben, Apfelscheiben, Sternanis,

Nelken, Zimtstangen, Zitronenscheiben, Ingwer, Rosmarin, Vanilleschoten, Tannenzweige.

Es entstehen zusätzliche Materialkosten von ca. 15 - 25 Euro, die von der Kursleitung eingesammelt werden.

Mitzubringen: Kordeln/Schleifenband zum Dekorieren (falls vorhanden)

Höchsteilnehmerzahl: 12

Joanna Schneider

0548 Christmas Tree - Tannen-Zwerg

Samstag, 25. November · 14.30 – 17.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Samstag · 4 UStd. · 13,00 Euro

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

Sie erstellen mit fachkundiger Anleitung ein Tischtannenbäumchen, das bis zu 50cm groß ist, aber nicht muss. Oder Sie können alternativ für den Eingangsbereich ein Tannen-Zwerg gestalten. Mit der klassischen Nordmanntanne und anderen besonderen Tannensorten stecken Sie die Kegelform. Damit die Lebensdauer der Tanne 7 bis 8 Wochen erreicht, wird ein Schwamm verarbeitet, so ist die Wasserversorgung gewährleistet.

Gern können Sie Ihre Lieblingsdekoration vom letzten Jahr mitbringen, die wir geschickt an dem Tannenbäumchen fixieren. Oder Sie bringen für den Tannen-Zwerg eine Zipfelmütze mit! Bitte bringen Sie auch ein 15 cm Tontopf/Übertopf mit, da dieser ist notwendig, um dem Tannenbäumchen bzw. dem Tannen-Zwerg Halt zu geben.

Falls vorhanden 30iger Lichterkette und eine Rosenschere bitte mitbringen.

Für den Zwerg benötigen Sie eine Weihnachtsmütze.

Es entstehen zusätzliche Materialkosten von ca. 30 – 40 Euro, die von der Kursleitung eingesammelt werden.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Joanna Schneider

0549 Adventskranz aus Tannenzapfen und Kiefernzweigen

Samstag, 02. Dezember · 14.30 – 17.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Samstag · 4 UStd. · 13,00 Euro

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

Bringen wir ein bisschen Abwechslung in den traditionellen Adventskranz!

Sie beginnen mit einer Basis, die Sie mit Zapfen erstellen. Dazu wird ein etwas kleiner Kranz aus Kiefernzweigen oder anderen Werkstoffen gewickelt und den Sie anschließend an der Zapfenbasis fixieren. Dadurch bekommt der Kranz eine gewisse Höhe, so dass man ihn wunderbar auf einem Teller präsentieren kann.

Zwischen die Zapfen stecken wir Reagenzgläschen, um eine frische Blumenvariante einzubinden, die Sie daheim nach Belieben auswechseln können.

Dieser Kurs beginnt für Sie allerdings einige Zeit vorher, denn wir benötigen eine ganze Stofftasche voller Fichtenzapfen, die Sie mitbringen. Also seien Sie jetzt schon wachsam und schauen sich auf Ihren Spaziergängen um, um die Fichtenbäume zu finden. Denn im Herbst fallen die Zapfen ab!

Es entstehen zusätzliche Materialkosten von ca. 30 – 40 Euro, die von der Kursleitung eingesammelt werden.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Joanna Schneider

0550 Workshop: Silberschmuck herstellen A

Samstag, 09. 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: 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: 8

Rosa Espinosa

0551 Workshop: Silberschmuck herstellen B

Samstag, 28. Oktober · 09.00 – 14.15 Uhr

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

siehe Kurs 0550

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: 8

Rosa Espinosa

0552 Wolle spinnen mit der Handspindel

Donnerstag, 21. September · 18.00 – 21.00 Uhr

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

Eine Jahrtausende alte Spinntechnik ist die der Fadenherstellung aus Wolle mithilfe einer Handspindel. Diese Technik ist leicht zu erlernen und mit ihr bieten sich neue Möglichkeiten, individuelle Garne zum Stricken, Häkeln oder Weben zu erschaffen, die viel Raum für Kreativität bieten.

Sie erlernen in diesem Kurs die Grundtechnik des Handspinnens von der Faser bis zum fertigen Garn und erleben gleichzeitig die beruhigende, meditative Wirkung dieses uralten Handwerks. Dieser Kurs steht ganz im Zeichen des Ausprobierens.

Die Spindeln sowie die Rohwolle werden für einen **Kostenbeitrag von 2,00 Euro (in der Kursgebühr enthalten)** zur Verfügung gestellt. Die Handspindeln können käuflich erworben werden.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Heike Klein

0553 Wolle spinnen mit der Handspindel

Donnerstag, 26. Oktober · 18.00 – 21.00 Uhr

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

siehe Kurs 0552

Die Spindeln sowie die Rohwolle werden für einen **Kostenbeitrag von 2,00 Euro (in der Kursgebühr enthalten)** zur Verfügung gestellt. Die Handspindeln können käuflich erworben werden.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Heike Klein

Das könnte Sie auch interessieren!

KOOP Vestischer Spinn- und Handarbeitstreff

*jeweils samstags, 26. August, 16. September, 28. Oktober,
25. November · 14.00 – 18.00 Uhr
VHS (Datteln) im Dorfschulthenhof, Kaminzimmer
jeweils 1 Nachmittag · 5,00 Euro*

Offenes Angebot für Spinner*innen und andere Handarbeiter*innen an in der historischen, gemütlichen Atmosphäre des Dorfschulthenhofes in Datteln.

Auf vielfachen Wunsch bieten wir ein offenes Angebot für Spinner*innen und andere Handarbeiter*innen an. In der historischen, gemütlichen Atmosphäre des Dorfschulthenhofes in Datteln (VHS im Dorfschulthenhof) können Gleichgesinnte ab sofort einmal im Monat ihrem Hobby rund um Wolle und Garn frönen.

Hauptaugenmerk liegt auf der Spinnerei, jegliche weitere Handarbeiten, ob Stricken, Häkeln, Sticken oder Klöppeln sind ebenfalls herzlich willkommen. Es geht um einen Austausch und ein nettes Beisammensein Gleichgesinnter beim Handarbeiten.

Es handelt sich hier nicht um einen Spinn- oder anderen Handarbeitskurs, daher sollten Grundkenntnisse in der jeweiligen Handarbeit vorhanden sein. Natürlich werden Tipps, Ratschläge und Tricks gerne weitergegeben und ein „Reinschnuppern“ in eine andere Disziplin möglich gemacht. „Knoten“ werden gemeinsam gelöst ...

Ein eigenes Spinngerät sowie alle Materialien und Utensilien, die für die bevorzugte Handarbeit benötigt werden, sollten mitgebracht werden.

Maren Gerards

Bitte melden Sie sich bei der VHS Datteln an:

www.vhs-datteln.de - 02363 107-412

Fotografie

0561 Digitalkamera einstellen - fertig - los!

*Donnerstag, 14. September · 18.00 – 22.00 Uhr
VHS, Raum 7 · 1 Abend · 5 UStd. · 40,00 Euro*

Sie haben eine Digitale Spiegelreflexkamera (DSLR mit oder ohne Spiegel von Canon, Nikon, Sony, Lumix, usw.) und wissen gar nicht, wofür all die Knöpfe und Einstellungen gut sind? Im Vollautomatik-Modus können Sie natürlich anfangen zu fotografieren, aber in Ihrer Kamera steckt noch viel mehr Potential! Lernen Sie in diesem Einführungskurs die Grundlagen der Fotografie kennen. Gemeinsam erforschen wir Ihre Wechselobjektive und die wichtigsten Kamerafunktionen. Wir werden viel ausprobieren, uns gegenseitig portraituren und kleine Gegenstände fotografieren. Brennweite, Blende, ISO, Schärfentiefe und Bewegungs(un)schärfe sind schon bald keine Fremdwörter mehr und lassen Sie nach dem Kurs viel spannendere Bilder gestalten.

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

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

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

0562 Fotoexkursion: Halde Hoheward mit Digitalkamera oder Smartphone

Samstag, 23. September · 12.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt: am Schwanz der roten Drachenbrücke

1 Samstag · 5 UStd. · 40,00 Euro

Das Horizontobservatorium auf der Halde Hoheward in Herten hat mit seinen beiden gigantischen Bögen seit 2008 eine kilometerweit sichtbare Landmarke gesetzt. Daneben befindet sich ein über acht Meter hoher Obelisk als Zeitmesser nach römischem Vorbild. Der Kursleiter kann Ihnen die Bauwerke ausführlich erklären. Hier finden wir auch genügend Motive für die Landschafts-, Portrait- oder Makrofotografie.

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

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

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

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

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

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

0563 Workshop: Portraitfotografie

Donnerstag, 02. November · 18.00 – 22.00 Uhr

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

Das Gesicht eines Menschen verrät schon fast alles über ihn. Deshalb ist die Portraitfotografie sicherlich so beliebt. So setzen wir uns im Kurs „ins rechte Licht“; ob natürlich, künstlich, viel oder wenig, Reflektor, Fotolampe oder Blitz – wir werden es herausfinden.

Wir werden die angemessenen Objektivbrennweiten erkennen und wohl hauptsächlich die Kameramodi Av/A, P und M Ihrer Digitalen Spiegelreflexkamera (DSLR mit oder ohne Spiegel) verwenden.

Dabei wäre es sehr hilfreich, wenn Sie schon einigermaßen mit der Bedienung Ihrer Kamera vertraut sind.

Bringen Sie bitte Ihre Kamera, Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive und weitere Ausrüstung mit.

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

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

0564 Smartphone: Bessere Fotos mit modernen Handys

Montag, 27. November · 18.00 – 22.00 Uhr

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

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

Doch wie hängen diese Einstellungen zusammen, was ist mit dem Licht, den Perspektiven, wie gestaltet man ein interessantes Bild? Wie entstehen kleine Kunstwerke statt der üblichen Selfies, z.B. für Ihren nächsten Social Media Auftritt? Ein Blick auf die weiteren Aufnahmemodi und auf sinnvolles Zubehör runden den Kurs ab.

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

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

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

0565 Astrofotografie mit der Digitalen Spiegelreflexkamera (DSLR)

Montag, 04. Dezember · 18.00 – 22.00 Uhr

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

Die Vorteile Digitaler Spiegelreflexkameras (DSLR mit oder ohne Spiegel) sind unschlagbar: sofortige Sichtbarkeit der Ergebnisse, keine Kosten für Filme, problemlose Einstellung der Empfindlichkeit, Belichtungsautomatik, Autofokus usw. Die Handhabung ist dabei sehr einfach, im Tageslicht sind die Ergebnisse bestechend.

Ganz anders sieht es jedoch aus, wenn man sich für die Grenzbereiche der Fotografie interessiert. In der Astrofotografie kann man mit normalen Fotoobjektiven schon erstaunliche Ergebnisse erzielen. Für die Planeten benötigt man aber enorm große Brennweiten, dafür nimmt man ein Teleskop als „Objektiv“. Wenn Sie wissen möchten, wie man den Sternenhimmel, Sonne, Mond und Planeten mit der DSLR fotografieren kann, dann wird Sie dieses Kompaktseminar „erleuchten“.

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

Der Kurs findet im Seminarraum statt. Falls das Wetter mitspielt, werden wir auch nach draußen gehen. Bitte mitbringen: DSLR Kamera (mit oder ohne Spiegel), Objektive, geladene Akkus, Speicherkarten, Stativ.

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

„VHS macht gesünder!“

Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört und helfen kann, Krankheiten präventiv vorzubeugen. In der Gruppe lernen Sie, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen und Ihre Fitness stärken können. Die Teilnahme an unseren Gesundheitskursen macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Darüber hinaus können Sie sich in Vorträgen zu Medizin, Homöopathie, Naturheilkunde und fernöstlichen Heilverfahren über konventionelle und alternative Möglichkeiten zur Behandlung und Prävention von Krankheiten informieren und so Ihre Gesundheitskompetenz erweitern.

Bewegung – Fitness – Tanz

0601 Fit und beweglich – Leichte Gymnastik am Nachmittag

Montag, 04. September · 17.00 – 18.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 9 Nachmittage · 12 UStd. · 28,20 Euro

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Sandra Pliska

0602 Fit Mix für Frauen

Mittwoch, 06. September · 10.00 – 11.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 8 Vormittage · 11 UStd. · 26,10 Euro

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Sandra Pliska

0603 Ganzkörper Workout – intensiv

Donnerstag, 07. September · 17.30 – 19.00 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 12 Abende · 24 UStd. · 43,80 Euro

Herz-Kreislauftraining und Ganzkörperstraffung aus eigener Kraft! Nach der Warm-up-Phase kommt ein kleiner Teil für das Herz-Kreislaufsystem. Danach geht es intensiv über zur Kräftigung der Bauch-, Beine-, Po-, Rücken- und Armmuskulatur. Anschließend gibt es die verdiente Entspannung mit Stretching. Der Kurs ist auch für Neueinsteiger*innen geeignet. Körperbewusstsein und Leistungsfähigkeit werden gesteigert und in der Gruppe macht es doppelt so viel Spaß.

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

Höchsteilnehmerzahl: 20

Martina Perenz

0604 Fit und Relax

Montag, 04. September · 19.00 – 20.30 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 12 Abende · 24 UStd. · 43,80 Euro

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 20

Tanja Forck

0605 Fit und Relax

Donnerstag, 07. September · 19.00 – 20.30 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 12 Abende · 24 UStd. · 43,80 Euro

siehe Kurs 0604

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

Höchsteilnehmerzahl: 20

Tanja Forck

0606 Fit mit dem Hula Hoop

Montag, 04. September · 18.30 – 19.30 Uhr

Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 12 Abende · 16 UStd. · 39,00 Euro

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

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

Ein Hula Hoop Reifen muss mitgebracht werden.

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

Höchsteilnehmerzahl: 20

N.N.

0607 buggyFit®

Donnerstag, 28. September · 09.15 – 10.30 Uhr

Parkplatz am Stimbergpark · 6 Vormittage · 10 UStd. · 42,00 Euro

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

Da du dein Baby einfach im Buggy mitbringen kannst, brauchst du keine Betreuung und tust gleichzeitig etwas Gutes für dich und deinen Körper.

Daneben lernst du andere Mamas kennen, woraus sich vielleicht die ein oder andere Freundschaft für dich und dein Kind entwickelt.

Solange das Wetter es zulässt, trainieren wir an der frischen Luft, ansonsten finden die Kurse in einem Kursraum oder online statt. Mitmachen kann jede Mama nach absolviertem Rückbildungskurs.

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Christina Huhn

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

Samstag, 16. September · 10.00 – 13.45 Uhr

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

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

Inhalte:

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Christian Kotulla-Pohl

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

Samstag, 11. November · 10.00 – 13.45 Uhr

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

siehe Kurs 0608

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Christian Kotulla-Pohl

0610 Faszientraining

Dienstag, 05. September · 15.40 – 16.40 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Nachmittage · 16 UStd. · 41,40 Euro

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

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

W 0611 Pilates 50+

Dienstag, 05. September · 16.45 – 18.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 60,60 Euro

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

W 0612 Pilates für Anfänger*innen

Dienstag, 05. September · 18.20 – 19.50 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Abende · 24 UStd. · 60,60 Euro

siehe Kurs 0611

Für alle Altersgruppen

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

W 0613 Pilates - Mittelstufe

Dienstag, 05. September · 19.55 – 21.10 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Abende · 20 UStd. · 50,90 Euro

siehe Kurs 0611

Für alle Altersgruppen

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

0614 Wirbelsäulengymnastik – Basistraining für alle Altersgruppen

Mittwoch, 06. September · 17.30 – 19.00 Uhr

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Heike Döll

0615 Orientalischer Tanz für Anfängerinnen

Mittwoch, 06. September · 19.10 – 20.10 Uhr

VHS, Raum 2 · 11 Abende · 15 UStd. · 39,00 Euro

Der Kurs richtet sich an Frauen ohne Vorkenntnisse. Sie erlernen Schrittkombinationen, eine gute Beweglichkeit des Körpers, Rücken- und Bauchmuskulatur werden gekräftigt. Für jedes Alter erlernbar. Die Grundlagen aus diesem Kurs sind in verschiedenen Tanzbereichen auffindbar.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

W 0616 Orientalischer Tanz II**Montag, 04. September · 18.00 – 19.00 Uhr****VHS, Raum 2 · 12 Abende · 16 UStd. · 41,40 Euro**

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

*Höchstteilnehmerzahl: 12**Mechthild Homann***W 0617 Orientalischer Tanz III****Montag, 04. September · 19.15 – 20.15 Uhr****VHS, Raum 2 · 12 Abende · 16 UStd. · 41,40 Euro**

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

*Höchstteilnehmerzahl: 12**Mechthild Homann***Wassergymnastik****W 0621 Wassergymnastik A****Montag, 11. September · 16.00 – 17.00 Uhr****Maritimo · 10 Nachmittage · 13 UStd. · 64,40 Euro (erm. 52,00 Euro)**

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

*Höchstteilnehmerzahl: 15**Doris Nisch***W 0622 Wassergymnastik B****Dienstag, 12. September · 19.30 – 20.30 Uhr****Maritimo · 10 Abende · 13 UStd. · 64,40 Euro (erm. 52,00 Euro)**

siehe Kurs 0621

*Höchstteilnehmerzahl: 18**Doris Nisch***W 0623 Aquatic-Fitness - Sporteln im Nass ist trendy A****Mittwoch, 06. September · 20.00 – 21.00 Uhr****Maritimo · 11 Abende · 15 UStd. · 71,80 Euro (erm. 57,50 Euro)**

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

*Höchstteilnehmerzahl: 18**Elisabeth Baumann***W 0624 Aquatic-Fitness - Sporteln im Nass ist trendy B****Donnerstag, 07. September · 20.00 – 21.00 Uhr****Maritimo · 12 Abende · 16 UStd. · 77,40 Euro (erm. 62,20 Euro)**

siehe Kurs 0623

*Höchstteilnehmerzahl: 18**Elisabeth Baumann*

W 0625 Aqua-Vital – Aqua-Fitness: Kraft

Donnerstag, 21. September · 21.00 – 22.00 Uhr

Maritimo · 12 Abende · 16 UStd. · 82,20 Euro (erm. 64,60 Euro)

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

Der Kurs findet auf sehr hoher Konditionsstufe statt.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Martina Malinowski

Entspannung und Stressbewältigung

0631 Yoga am Morgen

Montag, 04. September · 10.00 – 11.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Vormittage · 20 UStd. · 48,00 Euro

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Cornelia Albers

0632 Yoga am Nachmittag

Donnerstag, 14. September · 17.00 – 18.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 11 Nachmittage · 22 UStd. · 52,50 Euro

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Bärbel Löhr

W 0633 Yoga für Körper, Geist und Seele A*Dienstag, 05. September · 15.30 – 17.00 Uhr**Realschule, UG, Raum 003 · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 48,60 Euro*

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

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

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

W 0634 Yoga für Körper, Geist und Seele B*Dienstag, 05. September · 17.00 – 18.30 Uhr**Realschule, UG, Raum 003 · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 48,60 Euro*

siehe Kurs 0633

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

W 0635 Yoga für Körper, Geist und Seele C*Dienstag, 05. September · 18.30 – 20.00 Uhr**Realschule, UG, Raum 003 · 12 Abende · 24 UStd. · 48,60 Euro*

siehe Kurs 0633

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

W 0636 Yoga für Körper, Geist und Seele D*Mittwoch, 06. September · 18.30 – 20.00 Uhr**DRK-Kindergarten „In der Kneife“ · 11 Abende · 22 UStd. · 44,80 Euro*

siehe Kurs 0633

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

W 0637 Yoga für Körper, Geist und Seele E*Mittwoch, 06. September · 20.00 – 21.30 Uhr**DRK-Kindergarten „In der Kneife“ · 11 Abende · 22 UStd. · 44,80 Euro*

siehe Kurs 0633

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

0638 Lebenslust erleben mit Lachyoga*Samstag, 09. September · 10.00 – 12.30 Uhr**VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 3 UStd. · 20,00 Euro*

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

auch, wie gut Lachen ohne Grund tun kann.

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

Höchsteilnehmerzahl: 13

Christine Zunke

0639 Lebenslust erleben mit Lachyoga

Sonntag, 03. Dezember · 10.00 – 12.30 Uhr

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

siehe Kurs 0638

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

Höchsteilnehmerzahl: 13

Christine Zunke

0640 Rücken Qi Gong

Donnerstag, 19. Oktober · 09.00 – 10.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 8 Vormittage · 16 UStd. · 35,00 Euro

Immer mehr Menschen leiden unter Rückenschmerzen.

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

Dieser Kurs richtet sich an:

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

Wir brauchen dicke, rutschfeste Socken und bequeme Kleidung.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Melanie Schielke

0641 Faszination meditatives Bogenschießen - ohne Wettbewerb, ohne Erfolgsdruck

Samstag, 09. und Sonntag 10. Dezember · 13.00 – 19.00 Uhr

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

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

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

Die Teilnahme ist ab 16 Jahren möglich.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Frank Goll

0642 Klangreise – Mit allen Sinnen genießen

Freitag, 01. September · 19.30 – 20.45 Uhr

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

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

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

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Kathrin Buhl

0643 Klangreise – Mit allen Sinnen genießen

Freitag, 10. November · 19.30 – 20.45 Uhr

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

siehe Kurs 0642

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

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Kathrin Buhl

0644 Yoga im Wald

Sonntag, 03. September · 10.00 – 12.15 Uhr

Treffpunkt: An den Tennisplätzen · 1 Sonntag · 3 UStd. · 10,00 Euro

Yoga hilft uns, als ganzheitliches System in jeglichen Belangen Körper und Geist zu harmonisieren. Und ein Aufenthalt im Wald kann in erstaunlichem Maße zu unserer Gesunderhaltung beitragen, denn bereits zwei Stunden im Wald aktivieren unser Immunsystem um ca. 40%.

All das machen wir uns in diesem Workshop zunutze: in ruhiger, entspannter Waldatmosphäre praktizieren wir im Sinne des Waldbadens eine sinnliche und entspannende Achtsamkeitspraxis.

Wir praktizieren sowohl yogische Atemübungen (Pranayama), wie auch Körperübungen (Asanas) und Meditation. Freuen Sie sich auf diese wohltuende Kombination aus Waldbaden und Yogapraxis.

Diese Yogapraxis ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet und es wird keinerlei Equipment benötigt

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

Denken Sie bitte an wetterangepasste Kleidung, geeignetes Schuhwerk sowie eigene Getränke.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Laura Roch



0645 Krafrituale im Wald

Sonntag, 24. September · 10.00 – 12.15 Uhr

Treffpunkt: An den Tennisplätzen · 1 Sonntag · 3 UStd. · 10,00 Euro

Rituale sind sich oftmals wiederholende Handlungen mit festgelegten Gesten, Zeremonien und Gebräuchen, deren Ablauf bestimmten Regeln unterworfen ist. Es gibt religiöse, kulturelle und auch alltägliche Riten.

Sogenannte „Krafrituale“ helfen uns, im hektischen Alltag genauso wie in besonders herausfordernden Zeiten wieder an eine Energiequelle in uns selbst anzuknüpfen, sodass wir in unsere eigene Kraft kommen und aus dem Vollen schöpfen können. Rituale können regelmäßig praktiziert werden und ein heilsamer Ankerpunkt im Alltagsstress sein.

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

Denken Sie bitte an wetterangepasste Kleidung, geeignetes Schuhwerk sowie eigene Getränke.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Laura Roch

0646 Kiefer- und Nackenentspannung für Erwachsene

Samstag, 09. September · 10.00 – 16.45 Uhr

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

Beißen Sie im Alltag Ihre Zähne zusammen?

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

Was ist der stärkste Muskel im Körper?

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

Wünschen Sie sich mehr Entspannung?

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

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

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

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Regine Geldermann

0647 Kiefer- und Nackenentspannung für Erwachsene

Samstag, 30. September · 10.00 – 16.45 Uhr

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

siehe Kurs 0646

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Regine Geldermann

0651 Und plötzlich ein „Pflegefall“: Von der Antragstellung bis zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit

Dienstag, 26. September · 19.30 – 21.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Abend · 2 UStd. · 8,00 Euro

Pflegebedürftigkeit gehört nicht unbedingt zu unseren Lieblingsthemen. Dabei kann ein akutes Ereignis wie ein Unfall oder eine Krankheit eine Pflegesituation zur Folge haben. Eigene Betroffenheit oder die von nahen Angehörigen macht dringende und möglichst unbürokratische Unterstützung notwendig. Einführend werden der Begriff der Pflegebedürftigkeit und die gesellschaftliche Relevanz erläutert. Im Anschluss werden die Grundprinzipien der sozialen Pflegeversicherung vorgestellt. Die Teilnehmer*innen erhalten einen Überblick wie die Antragstellung, Pflegebegutachtung und Bewertung verlaufen.

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

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Christoph Gruczyk

0652 Und plötzlich ein „Pflegefall“: Welche Leistungen stehen mir zu?

Mittwoch, 27. September · 19.30 – 21.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Abend · 2 UStd. · 8,00 Euro

Bezugnehmend auf das vorangegangene Seminar „Und plötzlich ein „Pflegefall“: von der Antragstellung bis...“ werden die zahlreichen Leistungen der sozialen Pflegeversicherung vorgestellt. Hierbei werden die Leistungsarten aus der Pflegepraxis anhand von Beispielen erörtert.

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

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Christoph Gruczyk

0653 Durchblick behalten im Gesundheitswesen: Formen der Unterstützung bei Krankheit, Pflege und Behinderung

Dienstag, 17. Oktober · 19.30 – 21.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Abend · 2 UStd. · 8,00 Euro

Das Thema Gesundheit genießt einen hohen gesellschaftlichen Stellenwert. Die gesundheitsbezogenen Leistungen der unterschiedlichen Sozialversicherungen bieten differenzierte Hilfen (z.B. bei Krankheit, Pflegebedürftigkeit, Behinderung) an. Das Seminar möchte einen ersten Ein- und Überblick über die vielfältigen Angebote des Gesundheitssystems vermitteln.

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

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Christoph Gruczyk

0654 Herzwochen 2023: Herzkrank? Schütze dich vor dem Herzstillstand!

Mittwoch, 15. November · 19.00 – 20.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

In Deutschland sterben Jahr für Jahr schätzungsweise 65.000 Menschen am plötzlichen Herztod. Am häufigsten liegt eine langjährige koronare Herzkrankheit (KHK) einem solchen Herzstillstand zugrunde. Expertenschätzungen

zufolge haben rund sechs Millionen Menschen in Deutschland eine KHK, die wiederum durch Risikokrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen (hohes Cholesterin) entsteht. Aber auch andere Herzleiden sowie eine genetische Veranlagung gehen mit einem hohen Risiko für plötzlichen Herztod einher. Unmittelbarer Auslöser ist fast immer eine lebensbedrohliche Herzrhythmusstörung, durch die der Kreislauf innerhalb kürzester Zeit zusammenbricht und das Herz stehen bleibt. In den Herzwochen 2023 wollen wir darüber informieren, wie Vorbeugung, frühzeitiges Erkennen und die konsequente Behandlung von Herzerkrankungen helfen, das Risiko eines plötzlichen Herztods auf ein Minimum zu reduzieren.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Herzwochen 2023 der Deutschen Herzstiftung (DHS) statt.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Dr. med. Siegbert Teichert

Ernährung, Kochen und 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.

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

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

Backvergnügen

0661 Köstliche Käsekuchen

Samstag, 23. September · 13.00 – 18.15 Uhr

Realschule, Küche · 1 Samstag · 7 UStd. · 32,70 Euro (inkl. Umlage)

Der Klassiker ist der Hit auf jedem Kaffeetisch. Peppen Sie den Klassiker doch mal auf: Orangen, knackiges Baiser, köstliche Füllungen, Streusel, Mohn, Obst und eine fruchtige Creme sorgen für leckere Abwechslung.

Im Anschluss wird natürlich gemütlich Kaffee getrunken und der Kuchen probiert.

Die Lebensmittelumlage von 15,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter und eine Schürze sowie eine Springform und einen Mixer (falls vorhanden) mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Monika Reuter

Herbstliche Genüsse

0662 Herbstzeit = Kürbiszeit

Montag, 18. September · 18.00 – 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 36,50 Euro (inkl. Umlage)

Gerade in der kommenden Herbstzeit haben die unterschiedlichen Kürbisse wieder ihre Hauptsaison: Ob Butternut-, Hokkaido- oder Spaghetti-Kürbis - wir verarbeiten verschiedene Sorten auf unterschiedliche Zubereitungsarten.

Die Lebensmittelumlage von 23,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Volker Franz

0663 Kohl

Montag, 30. Oktober · 18.00 – 21.45 Uhr

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

Wie jedes Jahr im Winter kommen die verschiedenen Kohlsorten in die Gemüseregale. Gerade der Kohl ist ein regionales Produkt und in der einfachen, aber gesunden Küche vielseitig einsetzbar: als Füllung oder bei unterschiedlichen Verarbeitungen wird er in der Küche gerne gesehen.

Die Lebensmittelumlage von 22,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Volker Franz

0664 Der wilde Kochkurs

Montag, 6. November · 18.00 – 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 40,50 Euro (inkl. Umlage)

Wild hat im Herbst und Winter Hauptsaison. Ob Reh- oder Rotwild, Wildschwein oder Hase, viele Teile dieser Tiere können und werden bei uns verarbeitet. Gerade zu dieser Jahreszeit wird Wild von den Jägern in der Region frisch angeboten.

Die Lebensmittelumlage von 27,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Volker Franz

Fingerfood

0665 „Auf die Finger, fertig, los...“ - Fingerfood

Mittwoch, 18. Oktober · 18.00 – 21.45 Uhr

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

Fingerfood, Tapas und Leckeres in kleinen Gläsern angeboten sind die Highlights eines jeden Büffets und eine nette Art, eine größere Runde von Gästen zu bewirten: ob süß oder pikant, knusprig oder cremig, zum Löffeln oder Dippen. Die Vorbereitungen lassen sich gut planen. Lassen Sie sich überraschen!

Die Lebensmittelumlage von 13,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Monika Reuter

Italienische Küche

0666 Italienische Schlemmerreise entlang der Jahreszeiten

Montag, 23. Oktober · 18.00 – 21.45 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche

1 Abend · 5 UStd. · 31,50 Euro (inkl. Umlage)

Wir träumen davon, irgendwann einmal eine kulinarische Reise von Nord- bis Süditalien zu machen und die besonderen Gerichte der unterschiedlichen Regionen zu kosten. Dies braucht Zeit und die Genüsse wandeln sich entsprechend der Jahreszeiten. Beginnen wir jetzt mit typischen Herbst- und Wintergemüsesorten sowie Kräutern. An diesem Abend erhalten Sie Einblicke in die Geheimnisse verschiedener italienischer Regionalküchen. Wir werden Vorspeisen, Pastas, Hauptgerichte und Desserts gemeinsam zubereiten und in schöner Atmosphäre genießen. „Buon Appetito“ - ich freue mich, mit Ihnen zu kochen, Ihr Tonio Abbruzzi!

Die Lebensmittelumlage (inkl. Wein) von 18,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Tonio Abbruzzi

Weihnachten

0667 Ein italienischer Weihnachtsmenüabend

Montag, 20. November · 18.00 – 21.45 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche

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

Weihnachten ist ohne Zweifel der höchste Feiertag der Italiener und - wie bei uns in Deutschland - begehen die Italiener diese Tage auch als ein kulinarisches Fest. Bereits Wochen vorher wird geplant, was gekocht werden soll, damit das Weihnachtsfest auch ein Fest der Gaumenfreude wird.

Das Weihnachtsmenü ist in jeder Region Italiens unterschiedlich, jedoch ist die Festtafel überall reichlich gedeckt mit leckeren Speisen wie Antipasti und Nudelgerichten sowie köstlichen Desserts. Wir wollen an diesem Abend einige leckere Weihnachtsgerichte aus den verschiedenen Regionen Italiens zusammen kochen und in festlicher Stimmung gemeinsam genießen. Da ein solches Menü zeitaufwändig ist, werden einige Gerichte, z. B. die, die einer Marinade bedürfen, von mir etwas vorbereitet. Ich freue mich, mit Ihnen zu kochen, Ihr Tonio Abbruzzi!

Die Lebensmittelumlage (inkl. Wein) von 20,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Tonio Abbruzzi

0668 Verführerische Weihnachtspräsente

Samstag, 02. Dezember · 13.00 – 18.15 Uhr

Realschule, Küche · 1 Samstag · 7 UStd. · 35,70 Euro (inkl. Umlage)

Es ist Weihnachten und Sie wissen wieder nicht, was Sie verschenken sollen? Wie wäre es mit selbsthergestellten Köstlichkeiten aus der Küche: Konfitüren, Pralinen, Liköre, Stollen, Kekse, Torten und andere Köstlichkeiten. Darüber freuen sich auch Menschen, die sonst schon alles haben.

Natürlich wird zwischendurch gemütlich Kaffee getrunken und von den Köstlichkeiten probiert.

Die Lebensmittelumlage von **18,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, 3 Gläser mit Schraubverschluss à 250ml, 2 Flaschen mit Schraubverschluss à 500ml, ein scharfes Messer und eine Schürze sowie einen Mixer u./o. Pürrierstab (falls vorhanden) mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!

Höchstteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

Kochen wie im alten Rom

0669 Kochen wie die alten Römer

Mittwoch, 13. September · 18.00 – 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 31,50 Euro (inkl. Umlage)

Unter Leitung der Halterner Archäologin Dr. Annette Böhm gehen wir auf eine kulinarische Zeitreise in das antike Rom.

Die Römer liebten duftende Gewürze und frische Kräuter. Wer Wert auf jahreszeitengerechte Küche legt, wird von ihren Rezepten begeistert sein.

In diesem Kurs werden wir ein außergewöhnliches Menü nach Originalrezepten der römischen Autoren Cato, Apicius und Columella (2. Jh.v.Chr. bis 1. Jh.n.Chr.) kochen und gemeinsam genießen. Erleben Sie die Küche des Altertums und erfahren Sie allerlei Kurioses über die Tischsitten der alten Römer.

Die Lebensmittelumlage (inkl. Wein) von 16,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dr. Annette Böhm

Genusskultur

0670 Europäischer Weinabend: Rot- und Weißwein

Samstag, 30. September · 18.30 – 23.00 Uhr

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

Wein ist ein europäisches Kulturgut! Er ist so vielfältig wie seine Anbauggebiete, Rebsorten und Verarbeitungsmethoden (Ausbauformen). Sie erhalten einen allgemeinen Überblick über die bedeutendsten Weinanbauggebiete Deutschlands, Frankreichs, Italiens und Spaniens sowie über ihre Weintechniken. Es werden Weißweine und Rotweine vorgestellt sowie probiert. Sie lernen die spezifischen Unterschiede zwischen den einzelnen Anbaugebieten kennen, z.B. Rebsorten und Weinherstellung, und Sie erhalten Informationen zum Weineinkauf, zum Weinetikett, zur richtigen Wahl des Weines und zum fachgerechten Servieren. Es werden ca. 20 Weine probiert.

Bitte sorgen Sie für eine „gesicherte“ Heimreise.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Harald Burg

0671 Rotweinabend

Samstag, 09. Dezember · 18.30 – 23.00 Uhr

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

„Lernen Sie genießen!“ In diesem informativen Weinseminar geht es um Rotweine aus den bedeutendsten Weinanbaugebieten Frankreichs, Spaniens, Italiens und Deutschlands. Sie erfahren alles zu den Unterschieden und Besonderheiten der jeweiligen Anbaugebiete und ihren Rebsorten. Außerdem gibt Ihnen der sachkundige Referent **Harald Burg** Informationen zum Weinetikett, zur Technik der Weinherstellung, zum Weinlager usw..

Neben der Theorie bietet sich die Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre über 20 Rotweine zu verkosten. Zu den Weinen werden Käse, Wurst, Oliven und Brot gereicht, um die Weine in ihrer Eigenschaft als Essensbegleiter kennenzulernen.

Bitte sorgen Sie für eine „gesicherte“ Heimreise.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Harald Burg

Sprache und Integration

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

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

Wie sind die Kurse aufgebaut?

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

Welcher Kurs passt zu Ihnen?

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

Wie lernen Sie?

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

Kein passender Kurs im Angebot?

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

Hinweis zu allen Sprachkursen:

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

Englisch

KOOP Englisch für Anfänger*innen – von Beginn an – Stufe A1
Donnerstag, 07. September · 18.00 – 19.30 Uhr
VHS im Dorfschulthenhof, Raum Cannock, Genthiner Str. 7, Datteln
14 Abende · 28 UStd. · 65,00 Euro

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

Heidi Glang

W 0701 Easy English – „It´s never too late“ – Stufe A1
Mittwoch, 06. September · 11.30 – 13.00 Uhr
VHS, Raum 8 · 11 Vormittage · 22 UStd. · 51,40 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2023.

Neue Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

Sabine Gogolla

KOOP Let´s enjoy English – Stufe A2
Freitag, 08. September · 10.15 – 11.45 Uhr
VHS im Dorfschulthenhof, Raum Genthin, Genthiner Str. 7, Datteln
14 Vormittage · 28 UStd. · 65,00 Euro

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

Sabine Gogolla

W 0702 Let´s get talking – Conversation and more – Stufe B2
Donnerstag, 07. September · 20.00 – 21.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 12 Abende · 24 UStd. · 55,80 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2023.

Ziel des Kurses ist es, mit ausgesuchten Themen, Texten und entsprechenden Sprechansätzen 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, 04. September · 20.00 – 21.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 12 Abende · 24 UStd. · 55,80 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2023.

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

Für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Dominique Berger

Spanisch

0721 Spanisch – Stufe A1, Kurs 3

Donnerstag, 07. September · 18.30 – 20.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 6 Abende · 12 UStd. · 29,40 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2023.

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Maria M. V-Escalera Rodrigues

0722 Spanisch – Stufe A1, Kurs 4

Donnerstag, 02. November · 18.30 – 20.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 6 Abende · 12 UStd. · 29,40 Euro

Fortsetzung von Kurs 0721.

Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen sind ebenfalls herzlich willkommen.

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Maria M. V-Escalera Rodrigues

0723 Spanisch – Auffrischkurs

Samstag, 09. September · 09.30 – 12.45 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)
VHS, Raum 4 · 3 Samstage · 12 UStd. · 29,40 Euro

Sie haben schon ein wenig Vorerfahrung in der Fremdsprache, jedoch sind Ihre Fähigkeiten etwas „eingerostet“? Sie ärgern sich immer darüber, dass Sie in der Fremdsprache nicht spontan antworten können? Das lässt sich ändern...

In diesem Kompaktkurs werden wir über diverse Themen in der Fremdsprache sprechen und die Redemittel wieder aktivieren, u.a. zu den Themen Essen, Trinken, Beruf, Hobbies, Wegbeschreibungen. Natürlich erhalten Sie auch Unterstützung in Form von Vokabeln, Redewendungen und kurzen Erklärungen zur Grammatik.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Maria M. V-Escalera Rodrigues

Italienisch

KOOP Italienisch für Anfänger*innen – Stufe A1

Dienstag, 05. September · 17.00 – 18.30 Uhr
Städtische Realschule, Wiesenstr. 12, Datteln
14 Nachmittage · 28 UStd. · 65,00 Euro

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

Raffaella Giuliani

W 0731 Italienisch für Fortgeschrittene – Stufe B1

Dienstag, 05. September · 17.30 – 19.00 Uhr
VHS, Raum 6 · 12 Abende · 24 UStd. · 55,80 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2023.

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

Neue Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Melanie Heinz

Niederländisch

W 0741 Niederländisch für Anfänger*innen – Stufe A1

Montag, 04. September · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 12 Abende · 24 UStd. · 55,80 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 Alltagskommunikation im beruflichen oder privaten Umfeld. **Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse.**

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

Anne-Marie Dekkers

W 0742 Niederländisch – Stufe A1

Montag, 04. September · 17.30 – 19.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 12 Abende · 24 UStd. · 55,80 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2023.

Neue Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

Anne-Marie Dekkers

Weitere Fremdsprachen

0751 **online Einführung in die Deutsche Gebärdensprache**

Samstag, 23. September · 12.00 – 14.15 Uhr

online · 1 Samstag · 3 UStd. · 15,00 Euro (keine Ermäßigung)

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist laut moderner Sprachwissenschaft eine eigene Sprache. Sie verfügt über ein eigenes Vokabular und eine eigene Grammatik, die im Vergleich zum gesprochenen Deutsch anderen Strukturen folgt. Sie ist eine visuelle Sprache. Mit Mimik, Körperhaltung und Gebärden können Alltagsgespräche oder Gedanken sowie Sachverhalte oder komplexe Themen genauso kommuniziert werden wie beim lautsprachlichen Reden der deutschen Sprache.

Dieser Einführungskurs ist ein Angebot für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Vermittelt werden das Fingeralphabet, die Fähigkeit, sich selbst vorzustellen, die Fähigkeit, persönliche Informationen auszutauschen, Grundwortschatz für den Alltag sowie Zahlen.

Der Kursleiter ist selbst Muttersprachler, so dass die Gebärdensprache anschaulich erlebt werden kann.

Der Kurs ist für hörende Menschen und wird in der Lautsprache durchgeführt.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Heiko Burak

0752 Russisch für Anfänger*innen

Dienstag, 17. Oktober · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 8 · 8 Abende · 16 UStd. · 38,20 Euro

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

Klara Kirschmann

KOOP Dänisch für Anfänger*innen – Stufe A1
Mittwoch, 06. September · 19.30 – 21.00 Uhr
Städtische Realschule, Wiesenstr. 12, Datteln
14 Abende · 28 UStd. · 65,00 Euro

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

Mathias Weyland

KOOP Portugiesisch für Anfänger*innen – Stufe A1
Donnerstag, 07. September · 18:00 – 19:30 Uhr
Städtische Realschule, Wiesenstr. 12, Datteln
14 Abende · 28 UStd. · 65,00 Euro

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

Margareth Maura Dos Santos-Jakubiak

Deutsch und Integration

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

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

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

Gebühren:

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

Unterrichtszeiten:

vormittags (08.30 – 11.45 Uhr) mit 16 Unterrichtsstunden wöchentlich

Für alle Integrationskurse gilt:

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

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

HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS

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

Auszug aus der Gebührensatzung der VHS

§ 1 Gebührenpflicht

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

§ 2 Gebührentarif

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

...

(und zusätzlich)

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

§ 3 Gebührenpflichtiger

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

§ 5 Rücktritt und Gebührenerstattung

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

...

§ 6 Gebührenerlass und Gebührenermäßigung

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

HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS

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

Dozentenverzeichnis

<i>Abbruzzi, Tonio</i>	69	<i>Klein, Heike</i>	52
<i>Albers, Cornelia</i>	61	<i>Knobbe, Nicole</i>	28
<i>Arnold, Rita</i>	33	<i>Koch, Karola</i>	39
<i>Bachner, Thorsten</i>	41	<i>Kotulla-Pohl, Christian</i>	58
<i>Bauer, Ulrich</i>	40, 42	<i>Krause, Jerome</i>	31f
<i>Baumann, Elisabeth</i>	60	<i>Lehnert, Bettina</i>	24
<i>Beisenkamp, Gabriele</i>	15	<i>Lindenstrauß, Nils</i>	23, 41f
<i>Berger, Dominique</i>	72	<i>Löhr, Bärbel</i>	61
<i>Bergholz, Peter, Dipl. Psych.</i>	36f	<i>Malinowski, Martina</i>	61
<i>Birkhan, Michael</i>	19f	<i>Marks, Edith</i>	27, 30
<i>Bode, Winfried</i>	44	<i>Martach, Regina</i>	43
<i>Böhm, Annette, Dr.</i>	50, 70	<i>Meinders, Jürgen</i>	24
<i>Buhl, Kathrin</i>	64	<i>Meyer, Corina</i>	20
<i>Burak, Heiko</i>	74	<i>Meyer, Vera, Prof. Dr.</i>	17
<i>Burg, Harald</i>	70f	<i>Michl, Christina</i>	29ff
<i>Chittka, Lars, Prof. Dr.</i>	18	<i>Möllers, Georg</i>	23
<i>Decker, Michael, Prof. Dr.</i>	18	<i>Mölling, Christian, Dr.</i>	16
<i>Dekkers, Anne-Marie</i>	74	<i>Müter, Ulrich</i>	24f
<i>Demel, Bernhard</i>	21f	<i>Nisch, Doris</i>	60
<i>Diehl, Paula, Prof. Dr.</i>	15	<i>Paulsen, Paula</i>	34
<i>Döll, Heike</i>	59	<i>Perenz, Martina</i>	57
<i>Espinosa, Rosa</i>	52	<i>Pliska, Sandra</i>	56
<i>Faust, Iris</i>	11	<i>Pörschke, Ulrike</i>	49
<i>Fischer, Herbert</i>	72	<i>Rabat, Bettina</i>	13
<i>Fliege, Tom, Dr.</i>	53ff	<i>Reters, Torsten, Dr.</i>	37
<i>Forck, Tanja</i>	57	<i>Reuter, Monika</i>	67f, 70
<i>Franz, Volker</i>	68	<i>Roch, Laura</i>	64f
<i>Gabriel, Marlies</i>	43	<i>Röttger, Guido</i>	44
<i>Geldermann, Regina</i>	65	<i>Schielke, Melanie</i>	63
<i>Gemici, Bahattin</i>	15	<i>Schlotter, Pavlos</i>	19
<i>Gerhäuser, Antje</i>	15	<i>Schneider, Joanna</i>	50f
<i>Gogolla, Sabine</i>	72	<i>Schneider, Richard C.</i>	17
<i>Golde, Janet</i>	59	<i>Schoder, André</i>	26, 42
<i>Goliz, Nejleh</i>	32	<i>Schröter, Susanne, Prof. Dr.</i>	19
<i>Goll, Frank</i>	63	<i>Schunk, Manfred</i>	27
<i>Gosepath, Stefan, Prof. Dr.</i>	16	<i>Schweden, Diana</i>	29
<i>Griesbach, Andrea</i>	28	<i>Spatz, Dietmar</i>	45ff
<i>Großbölting, Thomas, Prof. Dr.</i>	18	<i>Steyski, Stefanie</i>	11
<i>Gruczyk, Christoph</i>	66	<i>Stolla-Rau, Anita</i>	26
<i>Gruska, Christiane</i>	36, 47	<i>Teichert, Siegbert, Dr. med.</i>	67
<i>Heinz, Melanie</i>	73	<i>Thiede, Andreas</i>	62
<i>Hesselbach, Martin</i>	48	<i>Thieringer, Reinhard</i>	23
<i>Homann, Mechthild</i>	59f	<i>Trawny, Hella</i>	48
<i>Horn, Andreas</i>	34f	<i>V.-Escalera Rodrigues, Maria M.</i>	73
<i>Huhn, Christina</i>	58	<i>Wanske, Stefan</i>	22
<i>Huhn, Michael</i>	25	<i>Weichert, Sabine</i>	31
<i>Hülsmann, Dagmar</i>	48, 49	<i>Weinhold, Martin</i>	33
<i>Kajano, Soreilla</i>	24	<i>Wilming, Esther</i>	33
<i>Kamp, Ulrich</i>	21	<i>Witt, Carsten</i>	26
<i>Kastel, Heike</i>	28	<i>Wollschläger, Markus A</i>	35
<i>Kirschmann, Klara</i>	74	<i>Zunke, Christine</i>	63

Schlagwortverzeichnis

50+	59	E	
A		EDV	39f
Achtsamkeit	37	Elektroautos	20
Allgemeine Hinweise	4	Eltern-Kind-Gruppe	27ff, 33, 57
Alphabetisierung	13	Eltern-Kind-Turnen	31
Anmeldung	4	Energiesparen	26
Aquatic-Fitness	60	Englisch	72
AquaVital	61	Entspannung	35ff, 61ff
Astrofotografie	55	Erben	16, 27
		Erste Hilfe-Kinder	31f
B		Erster Schulabschluss	13
Babymassage	28ff	Europa	16
Babypflege	30	Excel	40
Babytragen	30f	Exkursion	20ff, 24, 54
Babytreff	28		
Backen	67	F	
Bauchtanz	59f	Fachkonferenz	11
Baumschnitt	20	Fachoberschulreife	13
Beratung	4	Fahrsicherheitstraining	33
Berufsbezogene Kurse	38	Familienbildung	27ff, 57
Betreuungsverfügung	27	Farbberatung	34
Bienen	18	Faszientraining	58
Bildungsscheck	38	Feinfühligkeit-Kinder	32
Bildungsurlaub	38	Finanzen	26
Biologie	22	Fingerfood	68
Biotechnologie	17	Fitness	56ff
BNE	10	Fledermäuse	22
Bogenschießen	63	Floristik	50f
Botanik	21	Fotografie	53f
Bücher	17, 43	Französisch	72
buggyFit	33, 57	Frauen	15, 33, 56
Bullet Journal	42	Frauengesprächskreis	33
		Führung	23
C			
Coaching	34	G	
Computer	39ff	Gartenplanung	20
Content Management System	40	Gebühren	5
		Gebührensatzung	76
D		Gehörlose	74
Dänisch	75	Geldanlage	26
Demokratie	23	Genuss	70
Deutsch	75	Gesundheitsfragen	66
Deutsche Gebärdensprache	74	Gitarre	44
Digitale Spiegelreflexkamera	55	Glück	36
Digitalfotografie	53f	Grundbildung	12f
Djembe	48	Gymnastik	56f
Dozent*innen	11		

H			
Haard	20f	Lesetreff	43
Haftung	6	Lesung	14, 43
Hauptschulabschluss	13	M	
Heimatkunde	24f	Malen	48
Herbst-Küche	68	Marketing	42
Herzerkrankung	66	Meditation	64
Herzstillstand	66	Medizin	15, 66
Herzwochen	66	Mentaltraining	35f
Hochsensibilität-Kinder	32	Migration	14, 43
Home Assistant	26	Mini-Club	28f
Hula Hoop	57	Mittlerer Schulabschluss	13
I		Mönchsrepublik	23
Inhaltsverzeichnis	3	Mosaik legen	50
Integrationskurse	75	Mundharmonika	45ff
Israel	17	Musik	44ff
Italienisch	73	N	
Italienische Küche	69	Nackenentspannung	65
J		Nähen	48f
Joomla	40	Niederländisch	74
K		Notebook	40
Kieferentspannung	65	O	
Kirche	18	Oer-Erkenschwick	24f
Klangschalenmeditation	64	Office	39f
Klima	19	Ökologie	19ff
Kochen	68ff	Orientalischer Tanz	59f
Kommunikation	34f	P	
Konferenz	11	Pädagogik	11
Konversation	72	Patientenverfügung	27
Konzert	44	Pedelec	33
Koop-Angebote	6, 13, 72f, 75	PEKiP	28
Krabbelgruppe	27ff	Persönlichkeitsbildung	33ff
Kraftrituale	65	Pflanzen	20
Kräuter	21	Pflegeversicherung	66
Kreativität	48ff	Photovoltaik	19
Kreta	23	Pilates	59
Krieg	16, 19	Pilze	17, 22
Kulturgeschichte	70	Politik	15ff, 19
Künstliche Intelligenz	18	Politische Bildung	14
Kurssprecher*innen	11	Populismus	15
L		Portraitfotografie	54
Lachyoga	62f	Portugiesisch	75
Laptop	40	PowerPoint	40
Lebenskultur	70f	Prager-Eltern-Kind-Programm	28
Lesen u. Schreiben f. Erwachsene	13	Psychologie	34ff

Q			
Qi Gong	63		
R			
Rathaus	23		
Rechtsextremismus	15		
Reisevortrag	23		
Resilienz	37		
Roboter	18		
Römische Küche (Antike)	70		
Rücken Qi Gong	63		
Russisch	74		
S			
Säuglingspflege	30		
Schlafstörungen	36f		
Schmuckherstellung	52		
Schulabschluss	13		
Selbstbehauptung-Kinder	32		
Selbstfindung	33		
Selbsthypnose	35		
Selbstorganisation	42		
Selbstverteidigung	58		
Silberschmuck	52		
Smart Home	26		
Smartphone	42, 55		
Social Media	42		
Sozialversicherungen	66		
Spanisch	73		
Sparen	26		
Späteinsteiger*innen	72		
Spiel	31		
Spinnen	52		
Sport	31		
Sprachen	4		
Sprachenberatung	4		
Stadtgeschichte	23ff		
Starkregen	19		
Stilberatung	34		
Stillcafé	27		
Stressbewältigung	37, 61ff		
		T	
		Tanzen	59, 60
		Tastschreiben, Schüler*innen	39
		Technik	19f, 26, 53ff
		Teilnahmebedingungen	4
		Trageberatung	30f
		Trockenblumen	50
		Trommeln	47f
		U	
		Ukulele	44, 46
		Umwelt	19, 26
		Unterrichtsausfall	6
		V	
		Videoschnitt	41
		Vorsorgevollmacht	27
		W	
		Waldbaden	64
		Wärmepumpen	19
		Wassergymnastik	60f
		Webseite	41
		Wechseljahre	33
		Weihnachten	43, 50f, 69f
		Weinseminar	70f
		Weiterbildungsförderung	38
		Widerrufsfolgen	6
		Widerrufsrecht	5
		Wild-Küche	68
		Wirbelsäulengymnastik	59
		Wirtschaft	19
		W-Kurse	4
		Wegweiser für Senioren	16
		Word	40
		WordPress	41
		Y	
		Yoga	61ff
		Z	
		Zähneknirschen	65
		Zweiter Bildungsweg	12f

