

vhs

Oer-
Erken-
schwick

Kursprogramm

2. Halbjahr 2024



Hier geht's
zur Homepage!

Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.

Qualitätsmanagement
ISO 9001
www.dekraiegel.de



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger!

Unsere Volkshochschule hat für das Herbstsemester 2024 wieder einmal ein interessantes und abwechslungsreiches Bildungsangebot vorgelegt und in diesem Programmheft veröffentlicht. Es bietet eine Fülle von Gelegenheiten, um sich neues Wissen anzueignen, das eigene Wissen aufzufrischen, zu vertiefen oder zu erweitern und sich mit Gleichgesinnten fortzubilden und auszutauschen - ganz in Ihrer Nähe, hier vor Ort in unserer Stadt!

Sprachkurse, Ernährungs-, Bewegungs- und Entspannungskurse zum Erhalt und zur Förderung der Gesundheit, Workshops für den Umgang mit modernen Medien, für die bessere Bewältigung von Arbeit und Beruf, für Unterstützung im Familienalltag, zur kreativen Entfaltung und zur Entwicklung der eigenen Persönlichkeit, Vorträge zu aktuellen politischen Themen – das alles finden Sie im Angebot der VHS. Selbstverständlich dürfen auch informative Vorträge zu Verbraucherfragen, z. B. wenn es um die Anschaffung von Wärmepumpe oder Photovoltaikanlage geht, oder zu den Auswirkungen des Klimawandels auf unseren persönlichen Alltag nicht fehlen. Einen besonderen Schwerpunkt bilden Exkursionen und Veranstaltungen mit lokalem und lokalgeschichtlichem Bezug zu unserer Stadt und ihrer Umgebung: „OE-Geschichten“ und Schulgeschichte(n) aus Oer-Erkenschwick werden erzählt, die Stadt per Rad und die Haard zu Fuß erkundet.

Für jede und jeden könnte etwas dabei sein!

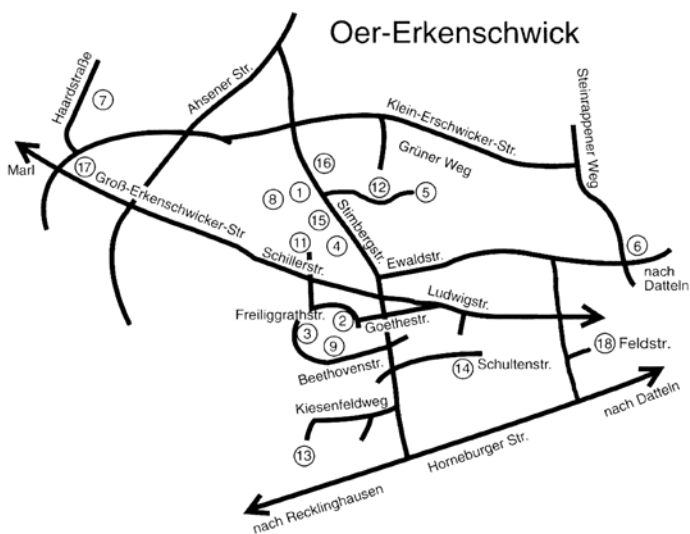
In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude beim Stöbern in diesen Seiten und beim Entdecken altbewährter und liebgewonnener Angebote, aber auch neuer Kurse, Workshops und Exkursionen.



Ihr Bürgermeister

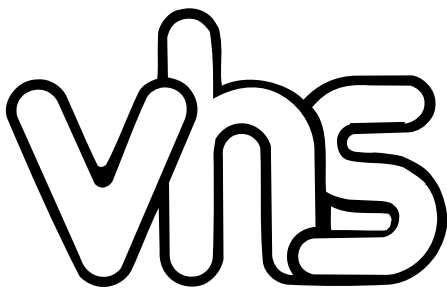
A handwritten signature in black ink, appearing to read 'C. Klein', written in a cursive style.

Veranstaltungsorte



VHS-Unterrichtsstätten in Oer-Erkenschwick

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



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

Päd. Mitarbeiterin: Stefanie Steyski
Fachbereiche:
03.0 Zeitgeschehen · Geschichte
03.1 vhs.wissen live
03.2 Klima · Umwelt · Natur
03.3 Länderkunde · Region · Stadt
03.5 Recht im Alltag · Verbraucherfragen
04 Arbeit · Beruf
07 Sprachen · 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 2024

Anmeldungen sind 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: 16.12. – 22.12.2024

Das Frühjahrssemester 2025 beginnt voraussichtlich am 03.02.2025.

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

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Hinweise	4
Übersicht Einzel- und Sonderveranstaltungen	8
Übersicht Wochenendveranstaltungen	9
BNE: Bildung für nachhaltige Entwicklung	10
Konferenzen · Dozentenfortbildungen	11
Schulabschlüsse · Grundbildung	12
Politik · Gesellschaft · Umwelt · Familie	
Zeitgeschehen · Geschichte	14
vhs.wissen live	18
Klima · Umwelt · Natur	22
Länderkunde · Region · Stadt	25
Recht im Alltag · Verbraucherfragen	28
Familienbildung · Pädagogik	29
Psychologie · Persönlichkeitsentwicklung	35
Arbeit · Beruf	
IT · Medien	40
Organisation · Selbstmanagement	42
Kultur · Gestalten	
Literatur	44
Musik	45
Malen · Zeichnen	46
Gestalten · Werken	47
Fotografie	50
Gesundheitsbildung	
Bewegung · Fitness · Tanz	53
Entspannung · Stressbewältigung	56
Gesundheitsfragen · Heilmethoden	62
Ernährung · Kochen · Genießen	64
Sprache · Integration	
Englisch	68
Französisch	68
Spanisch	69
Italienisch	70
Koop-Angebote	70
Deutsch · Integration	71
Wegweiser für Seniorinnen und Senioren	14
Blutspendetermine DRK	16
Weiterbildungsförderung/Bildungsurlaub	39
Auszug Gebührensatzung	72
Dozent*innenverzeichnis	73
Schlagwortregister	74
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, 07. Oktober 2024**
- **Montag, 16. Dezember 2024**

W-Kurse

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

Beratung · Sprachenberatung

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

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.

Abmeldung · Stornierung

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

Nichtteilnahme bei gültiger Anmeldung entbindet nicht von der Zahlungspflicht!

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

Widerrufsrecht

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

VHS Oer-Erkenschwick
Stimbergstr. 169
45739 Oer-Erkenschwick

Widerrufsfolgen

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

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

Haftung

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

Koop-Angebote

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

Unterrichtsausfall

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



Die Volkshochschulen in der Emscher-Lippe-Region

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

VHS Bottrop

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

VHS Castrop-Rauxel

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

VHS Datteln

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

VHS Dorsten

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

VHS Gelsenkirchen

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

VHS Gladbeck

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

VHS Haltern am See

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

VHS Herne

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

VHS Herten

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

VHS Marl

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

VHS Recklinghausen

Herzogswall 17
45657 Recklinghausen
Tel. 02361 / 50-2000
Fax 02361 / 50-91991

VHS Waltrop

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

Einzelveranstaltungen

September

0304 „Remigration“	siehe Seite 15
0322 Photovoltaikanlage - die private Energiewende	siehe Seite 23
0330 Schönheiten in der Oer-Erkenschwicker Haard	siehe Seite 25
0370 Workshop: Trageberatung	siehe Seite 32
0372 Mein Kind hat ADHS - Was tun?	siehe Seite 33
0374 Workshop: „Hausmittel für Babys und Kleinkinder“	siehe Seite 34
0411 Diversity ist kein Selbstläufer	siehe Seite 42
0533 Wolle spinnen mit der Handspindel A	siehe Seite 47
0544 Entdecke die faszinierende Welt der Moosgestaltung	siehe Seite 49
0545 Flower-Loops - Deko aus Trockenblumen	siehe Seite 49
0552 Digitalkamera einstellen - fertig - los!	siehe Seite 51
0553 Smartphone: Bessere Fotos mit modernen Handys	siehe Seite 52
0654 Klangreise - Mit allen Sinnen genießen	siehe Seite 60
0660 Auftakt zum Wohlfühlgewicht	siehe Seite 62
0670 Südafrika - am Kap der Genüsse	siehe Seite 64
0673 Italienischer Abend	siehe Seite 65
0674 Eine kulinarische italienische Verführung	siehe Seite 65

Oktober

0302 online Die Qualen der Wahlen	siehe Seite 15
0321 Klimawandel in Oer-Erkenschwick	siehe Seite 22
0331 Ein Weg in der Haard	siehe Seite 25
0341 Frauen in Polynesien	siehe Seite 26
0351 Testament, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung	siehe Seite 28
0371 Hochsensible, feinfühlig Kinder	siehe Seite 33
0373 Wirkung von Computerspielen auf Kinder ...	siehe Seite 33
0546 Windlichtglas mit Trockenblumen schmücken	siehe Seite 50
0672 „Auf die Finger, fertig, los...“ – Fingerfood	siehe Seite 64

November

0301 Die neue Europäische Kommission	siehe Seite 14
0303 Führung durch das Rathaus	siehe Seite 15
0305 Antisemitismus in Geschichte und Gegenwart	siehe Seite 16
0306 Ein Leben gegen Ausgrenzung	siehe Seite 16
0307 online Die RAF und der Deutsche Herbst	siehe Seite 17
0323 Wärmewende	siehe Seite 23
0342 Pilgern mit Ü60	siehe Seite 26
0343 Reisevortrag: Albanien	siehe Seite 26
0346 Wie die hiesige Schulgeschichte begann	siehe Seite 27
0347 Die Volksschulen in Erkenschwick bis 1945	siehe Seite 28
0352 Das 1x1 der Geldanlage	siehe Seite 29
0375 Workshop: „Hausmittel für Babys und Kleinkinder“	siehe Seite 34
0403 Workshop: Videoproduktion leicht gemacht	siehe Seite 41
0406 Mit Social Media erfolgreich Kunden...	siehe Seite 42
0501 Buchcafé für die Weihnachtszeit	siehe Seite 44
0534 Wolle spinnen mit der Handspindel B	siehe Seite 48
0547 Wir gestalten unseren eigenen Adventskranz	siehe Seite 50
0554 Workshop: Portraitfotografie	siehe Seite 53
0655 Klangreise - Mit allen Sinnen genießen	siehe Seite 60
0662 Herzwochen 2024	siehe Seite 63
0671 Vergessene Gemüse	siehe Seite 64
0675 Ein italienischer Weihnachtsmenüabend	siehe Seite 65
0680 Kochen wie die alten Römer	siehe Seite 66

Dezember

0348 Schulentwicklungen seit 1945	siehe Seite 28
0349 Ein „Höhere Schule“ für eine Bergbaustadt	siehe Seite 28
0395 Liebe braucht Sicherheit	siehe Seite 30
0398 „Hetz dich nicht!“	siehe Seite 38
0399 NLP - Neuro-Linguistisches Programmieren	siehe Seite 39
0511 Mit Bowie zu Mond und Mars	siehe Seite 45

Wochenendveranstaltungen

August

0551 Fotoexkursion: Halde Hoheward	siehe Seite 50
------------------------------------	----------------

September

0328 Mein Traumgarten	siehe Seite 24
0344 Stadtexkursion: Oer per Rad	siehe Seite 27
0390 Selbstbehauptung von Frauen für Frauen	siehe Seite 35
0392 Mentales Selbstcoaching	siehe Seite 36
0514 Ukulele für Einsteiger*innen	siehe Seite 45
0515 Cajon selber bauen und spielen lernen: Bauen	siehe Seite 46
0516 Cajon selber bauen und spielen lernen: Spielen	siehe Seite 46
0541 Mosaik – Workshop	siehe Seite 48
0542 Workshop: Silberschmuck herstellen A	siehe Seite 48
0638 Yoga-Workshop: Liebesbrief an dich selbst	siehe Seite 56
0650 Gemütliches Wald-Yoga am Abend	siehe Seite 59
0651 Yoga und Waldbaden	siehe Seite 59
0656 Faszination meditatives Bogenschießen	siehe Seite 61
0657 Kiefer- und Nackenentspannung für Erwachsene	siehe Seite 61
0690 Rot- und Weißweinabend	siehe Seite 66

Oktober

0329 „Ab in die Pilze!“	siehe Seite 25
0345 Stadtexkursion: Klein-Erkenschwick per Rad	siehe Seite 27
0652 Yoga im Herbst	siehe Seite 60

November

0308 In der Wikipedia lesen	siehe Seite 17
0309 In die Wikipedia schreiben	siehe Seite 18
0381 Workshop: Erste Hilfe am Hund	siehe Seite 35
0393 Body-Work-Balance für Frauen	siehe Seite 36
0394 Selfcare - Wie geht das wirklich?	siehe Seite 36
0397 Glückskurs: „So geht glücklich!“	siehe Seite 38
0412 Kommunikationstraining	siehe Seite 43
0543 Workshop: Silberschmuck herstellen B	siehe Seite 49
0653 Lebensfreude durch Lachyoga	siehe Seite 60
0658 tanZen. Körper-Energie-Arbeit	siehe Seite 61
0659 Fröhliches Trommeln für die Gesundheit!	siehe Seite 62

Dezember

0396 Nutze deine inneren Schalter jetzt!	siehe Seite 37
0676 Verführerische Weihnachtspräsente	siehe Seite 66
0691 Europäischer Weinabend	siehe Seite 67



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, 05. September · 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, 05. September · 18.00 - 19.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 2 UStd. · gebührenfrei

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

Bitte melden Sie sich an.

Iris Faust, Stefanie Steyski

0103 Kurssprecher*innen Konferenz
Donnerstag, 31. 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, 31. 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, 06. September · 09.00 - 12.00 Uhr sowie
Donnerstag, 26. September, 07. November und 06. 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 17. Lebensjahr vollendet hat und die deutsche Sprache auf der Niveaustufe **B2 GER** beherrscht.

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

Ein Einstieg in den laufenden Lehrgang ist mit entsprechenden Vorleistungen möglich.

Der Unterricht findet in Abendform statt und ist gebührenfrei.

Die 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 Lehrgang zum Erwerb des Mittleren Schulabschlusses (FOR) - 3. Semester

Unterrichtsbeginn: Mittwoch, 21. August 2024, 18.15 Uhr, VHS, Raum 3

Unterrichtsort: VHS, Stimbergstr. 169, Raum 3

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

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

Unterrichtsumfang: **19 Unterrichtsstunden pro Woche**

Abschluss: **Mittlerer Schulabschluss (FOR) - Juni 2024**

Eine Aufnahme in den Lehrgang ist nur nach persönlicher Anmeldung und vorheriger Beratung durch die zuständige Fachbereichsleiterin (Frau Faust, Tel.: 02368 987113) sowie mit entsprechenden Vorleistungen möglich.

Der Lehrgang ist gebührenfrei.

0202 Lehrgang zum Erwerb des Mittleren Schulabschlusses (FOR) - 1. Semester

Unterrichtsbeginn: Mittwoch, 21. August 2024, 18.15 Uhr, VHS, Raum 3

Unterrichtsort: VHS, Stimbergstr. 169, Raum 5

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

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

Unterrichtsumfang: **17 Unterrichtsstunden pro Woche**

Abschluss: **Erster Schulabschluss (Hauptschulabschluss n. Kl. 9)
- Juni 2024**

Eine Aufnahme in den Lehrgang ist nur nach persönlicher Anmeldung und vorheriger Beratung durch die zuständige Fachbereichsleiterin (Frau Faust, Tel.: 02368 987113) sowie mit entsprechenden Vorleistungen möglich.

Der Lehrgang ist gebührenfrei.

Grundbildung

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

0203 Lesen und Schreiben für Erwachsene

ab 22. August · donnerstags, 16.00 - 17.30 Uhr

VHS im Dorfschulenhof, Genthiner Str. 7, Raum Cannock

30 Termine · 60 UStd. · 60,00 Euro

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

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:

Laura Schäckelhoff, VHS Datteln, Telefon 02363 107-356, Petra Duda, VHS Castrop-Rauxel, Telefon 02305 54884-15, Alexandra Wittor, 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 Europa nach der Wahl: Die neue Europäische Kommission
Donnerstag, 28. November · 18.00 - 19.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Im Juni haben die europäischen Bürgerinnen und Bürger ein neues Europäisches Parlament gewählt. Im Vergleich zu 2019 haben sich die Mehrheitsverhältnisse im Parlament geändert, es ist fragmentierter geworden und wer mit wem bei welchen Themen zusammenarbeitet, ist unübersichtlicher geworden.

Das Parlament steht vor vielfältigen Aufgaben: u.a. die Wahl des neuen Präsidenten oder Präsidentin der Europäischen Kommission sowie die Zustimmung zur Ernennung der Kommissare, die gemeinsam das Kollegium der Europäischen Kommission bilden.

Wir werfen gemeinsam mit Dr. Birgit Bujard einen Blick auf die neue Kommission, die nun ihre Arbeit beginnt. Wer gehört ihr an, wie ist der Wahlprozess vonstattengegangen und vor allem welche Themen hat sich die Kommission für die nächsten Jahre vorgenommen?

Dr. Birgit Bujard ist Geschäftsführerin des Instituts für Politische Wissenschaft und Europäische Fragen an der Universität zu Köln sowie Mitglied im Team

WEGWEISER FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Arbeiterwohlfahrt

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

Caritas Sozialstation & Stadtc Caritasverband Oer-Erkenschwick e.V.

Ludwigstr. 6, Tel.: 89090

Club 50plus

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

Deutsches Rotes Kreuz

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

Diakoniestation - Matthias-Claudius-Zentrum

Halluinstr. 26, Tel.: 02368 54152

Seniorenbeirat der Stadt Oer-Erkenschwick

Rathausplatz 1, Tel. 02368 691-318
Mail: seniorenbeirat@oer-erkenschick.de

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Dr. Birgit Bujard

0302 online Die Qualen der Wahlen – Die Präsidentschaftswahlen in den USA

Montag, 28. Oktober · 18.00 - 19.30 Uhr

vhs.cloud · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Kaum eine andere Wahl außerhalb der Bundesrepublik wird in den deutschen Medien so ausführlich behandelt wie die Präsidentschaftswahlen in den USA. Das amerikanische Wahlsystem, dass die Möglichkeit bietet, den Kandidaten mit der geringeren Zahl an Wählerstimmen zum Wahlsieger zu küren, ist dabei ebenso Gegenstand der Kritik wie die „schmutzige“ Art und Weise, in der die Wahlkämpfe zuweilen geführt werden. Grundsätzlich sind viele Probleme der Wahlkämpfe nicht erst in der jüngeren Vergangenheit Teil der Wahl eines der mächtigsten Amtsträger der Welt geworden und auch Zweifel am Ausgang von Wahlen und Betrugsvorwürfe hat es schon lange vor der intensiven Berichterstattung der Gegenwart gegeben. Die fehlende Bereitschaft, Wahlergebnisse selbst anzuerkennen, hat jedoch ein Ausmaß erreicht, das die Demokratie gefährden kann.

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

Höchsteilnehmerzahl: 25

Malte Pattberg

0303 Führung durch das Rathaus: Verwaltung und Demokratie hautnah erleben

Mittwoch, 06. November · 11.00 – 12.30 Uhr

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

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

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Andre Thyret

0304 Migration – Emigration – Immigration – „Remigration“ (?)

Mittwoch, 18. September · 18.30 - 20.00 Uhr

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

Das lateinische „migrare“ bedeutet wandern. Und die Menschen wandern tatsächlich vom Beginn der Geschichte an. Die Bibel ist voll von derartigen Geschichten. In der Völkerwanderungszeit zwischen Spätantike und früher Neuzeit hat sich dieses Phänomen geradezu institutionalisiert. Man verließ die Heimat in der Hoffnung auf eine bessere, aber immer ungewisse Zukunft. Das galt auch später, als die westfälischen Wanderarbeiter oder Heringsfischer sich in den Niederlanden für wenig Geld verdingten. Hunderttausend andere machten sich auf ins „gelobte Land“, Amerika. Im Gegenzug kamen Einwanderer ins Land, aus Südeuropa, aus der Türkei... Heute werden mit den Themen „Migration“ im Sinn von Überfremdung Wahlen entschieden. Neu und höchst brisant ist die von Rechtsradikalen in Gespräch gebrachte „Remigration“, was nichts anderes bedeutet als Ausweisung. Über all dies soll und will dieser Vortrag informieren.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Dr. Volker Jakob

0305 Antisemitismus in Geschichte und Gegenwart
Mittwoch, 06. November · 18.30 - 20.00 Uhr
VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Der irrationale Hass auf die Juden begleitet das Christentum ebenso wie den Islam seit ihrer Entstehung. Es scheint fast so, als wollten sich die Kinder von der Mutter emanzipieren, um so ihren eigenen Anspruch auf das abrahamische Erbe zu unterstreichen. Die Verfolgung der Juden in Europa, in Deutschland, durch die Jahrhunderte hinweg steht im Mittelpunkt der Ausführungen dieses Vortrags, wobei auch das Leben und Schicksal der kleinen jüdischen Minderheit in Westfalen thematisiert wird. Es waren immer wieder katholische und evangelische Geistliche, die die Aversionen gegen die Juden schürten. Auf diesem Bodensatz erst entwickelte sich der rassistische Antisemitismus, der dann im millionenfachen Holocaust endete. Heute gibt es wieder eine jüdische Gemeinschaft in Deutschland, in Westfalen, die immer wieder durch Attacken auf Synagogen und Friedhöfe bedroht wird. Woher kommt dieser abgrundtiefe Hass, der sich mit jeder Generation wieder neu erfindet bis in die aktuelle Gegenwart hinein?

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Dr. Volker Jakob

**0306 Ein Leben gegen Ausgrenzung, Antisemitismus und Rassismus:
Die Holocaustüberlebende Ruth Weiss**
Freitag, 29. November · 18.00 - 19.30 Uhr
VHS, Raum 2 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

In diesem Jahr wird Ruth Weiss 100 Jahre alt. Als Kind erlebte sie Diskriminierung im Schulalltag und in dem fränkischen Dorf, in dem sie lebte. Von heute auf morgen hatte sie keine Freundinnen und Freunde mehr, bekam für gute Leistungen schlechte Noten oder wurde vom Lehrer ignoriert. Der Mutter gelang es noch rechtzeitig, mit den beiden Töchtern dem Vater nach Südafrika

DEUTSCHES ROTES KREUZ

Blutspendedienst: Termine 2023
DRK-Haus, Agnesstr. 5

30. August 2024
27. September 2024,
25. Oktober 2024,
29. November 2024,

an jedem letzten Freitag im Monat 15.00 - 19.30 Uhr
Eine Anmeldung ist erforderlich. Bitte bringen Sie Ihren
Personalausweis mit.

Erste-Hilfe-Lehrgänge - Erste-Hilfe- Training - Erste-Hilfe am Kind
- Erste-Hilfe für Sportgruppen
auf Anfrage;

weitere Informationen und Anmeldungen telefonisch unter
02361 / 93 93 171

zu folgen. Dort erlebte Ruth erneut Diskriminierungen in Gestalt von Rassismus aus einer anderen Perspektive. Sie musste lernen, dass weiße Kinder mit schwarzen Kindern nicht spielen durften und erinnerte sich an ihre eigenen Gefühle als sie Ausgrenzung erlebte.

Als Erwachsene setzte sie sich gegen Apartheid ein, wurde (Wirtschafts-) Journalistin und musste auch ihre zweite Heimat, Südafrika, wegen ihrer politischen Überzeugung verlassen. Zeitweilig lebte sie in Großbritannien, aber auch immer wieder in Deutschland, im hohen Alter zog sie zu ihrem Sohn nach Dänemark.

Ruth Weiss ist bis heute als Schriftstellerin erfolgreich, schreibt Romane und Krimis. Sie spricht (nicht nur) vor Schüler*innen über ihr Leben und ihren unermüdlichen Einsatz gegen Rassismus und Antisemitismus. Denn Demokratie ist ein hohes Gut, das es täglich zu verteidigen gilt.

Wir lassen Ruth Weiss in ihrer Biografie „Wege im harten Gras“ zu Wort kommen und erleben sie in einem Video-Interview, das sie uns vor zehn Jahren in Lüdinghausen gab.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25 *Gerda E. H. Koch und Roswitha Killinger,
Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Kreis Recklinghausen
e.V.*

0307 online Die RAF und der Deutsche Herbst
Mittwoch, 27. November · 18.00 - 19.30 Uhr
vhs.cloud · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Als „Deutscher Herbst“ und Höhepunkt des Terrors der Roten Armee Fraktion hat sich der Herbst 1977 besonders in das Gedächtnis der Zeitgenossen eingeprägt. Die Ursprünge der Konflikte, von denen die Angehörigen der RAF glaubten, dass sie mit Gewalt ausgetragen werden müssten, zeichneten sich jedoch schon deutlich früher ab. Die Fragen nach dem Umgang mit Terroranschlägen und besonders mit politisch motivierten Geiselnahmen spalteten die Gemüter, wurden zu einer Belastungsprobe für die Demokratie und haben leider auch im 21. Jahrhundert nicht an Aktualität verloren.

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

Höchstteilnehmerzahl: 25

Malte Pattberg

Die Wikipedia - ein Wissensspeicher des 21. Jahrhunderts

0308 In der Wikipedia lesen: Wie verlässlich ist die Online-Enzyklopädie?
Samstag, 09. November · 14.00 - 17.00 Uhr
VHS, Raum 5 · 1 Termin · 4 UStd. · 20,00 Euro

Die Wikipedia ist das seit Jahren meistgenutzte Nachschlagewerk. Doch wie verlässlich ist das, was da zu lesen ist? Wie entstehen ihre Artikel? Wie kann ich als Leser beurteilen, wie gut ein Artikel ist? Und wie wird versucht, die Wikipedia dabei einzuspannen, um bestimmte Meinungen und Behauptungen zu verbreiten?

Die Antworten darauf entdecken die Teilnehmer*innen am Beispiel von Wikipedia-Artikel unter anderem mit einem Bezug zu Oer-Erkenschwick.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Michael Huhn

0309 In die Wikipedia schreiben: Wie jedermann die Online-Enzyklopädie verbessern kann.

Samstag, 16. November · 14.00 - 17.00 Uhr

VHS, Raum 5 · 1 Termin · 4 UStd. · 20,00 Euro

Das geschieht immer wieder: Ein Wikipedia-Leser stutzt – weil in einem Artikel Wichtiges fehlt oder der voll von Dingen ist, die da nicht hineingehören, oder sich gar ein Fehler findet. Wie sich die Wikipedia verbessern lässt, das erfahren und probieren die Teilnehmer*innen unter anderem am Beispiel von Artikeln mit einem Bezug zu Oer-Erkenschwick.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Michael Huhn

vhs.wissen live

Das digitale Wissenschaftsprogramm der Volkshochschule

Hinweis für **online-Vorträge:**

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

Eine E-Mail-Adresse ist erforderlich.

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

0310 **online Deals mit Diktaturen: Eine andere Geschichte der Bundesrepublik**

Montag, 23. September · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Der Umgang mit Diktatoren hat die bundesdeutsche Demokratie von Anfang an herausgefordert.

Frank Bösch zeigt auf der Grundlage umfassender Archivrecherchen, welche Interessen dabei aufeinandertrafen und was in den Hinterzimmern besprochen und angebahnt wurde.

Mit den Regierungen wandelte sich der Austausch mit Autokratien in Südamerika, Ostasien oder im Ostblock. Durch gesellschaftlichen Protest gewannen Werte und Sanktionen allmählich an Bedeutung.

Doch der wirtschaftsorientierte Pragmatismus blieb das vorherrschende Muster, das die Geschichte der Bundesrepublik zutiefst prägte.

Frank Bösch lehrt Europäische Geschichte des 20. Jahrhunderts an der Universität Potsdam und ist Direktor des Leibniz-Zentrums für Zeithistorische Forschung Potsdam (ZZF).

Prof. Dr. Frank Bösch

0311 **online Wie die Energiewende gelingen kann, ohne den Industriestandort Deutschland zu gefährden**

Dienstag, 01. Oktober · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Die deutsche Wirtschaft steht aktuell vor großen Herausforderungen. Eine davon ist das Ziel, unsere Volkswirtschaft klimaneutral zu gestalten.

Zwar konnten die Emissionen in Deutschland in den zurückliegenden 30 Jahren bereits stark gesenkt werden. Um das Ziel der Klimaneutralität bis zum Jahr 2045 zu erreichen, muss aber unter anderem sowohl die installierte Leistung erneuerbarer Energien als auch die heimische Erzeugung von Wasserstoff deutlich ansteigen. Um entsprechende Anreize zu setzen, sollte die Attraktivität

für unternehmerisches Handeln steigen und staatliches Handeln selbst effizienter und lösungsorientierter werden. Gleichzeitig gilt es, die Interessen des Industriestandorts Deutschland zu berücksichtigen.

Der Vortrag befasst sich mit Handlungsoptionen, die aus der volkswirtschaftlichen Perspektive notwendige Rahmenbedingungen für eine effiziente Energiewende skizzieren – ohne unseren Wohlstand zu gefährden.

Christoph M. Schmidt ist Präsident des RWI – Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung, Vizepräsident der acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften und ehemaliger Vorsitzender des Sachverständigenrates zur Begutachtung der gesamtwirtschaftlichen Entwicklung.

In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

Prof. Dr. Dr. Christoph M. Schmidt

0312 **online Medizinethik – Ethische Fragen im Krankenhaus, in der
Forschung und in der Politik**

Dienstag, 08. Oktober · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Schwierige Entscheidungen am Krankenbett, die ethischen Implikationen neuester Forschungsergebnisse bis hin zur Beratung der großen Politik: Medizinethik – was ist das eigentlich?

Im Vortrag werden verschiedene Handlungsbereiche und Themenfelder vorgestellt und anhand aktueller Fälle diskutiert.

Alena Buyx ist Professorin für Ethik der Medizin und Gesundheitstechnologien und Direktorin des Instituts für Geschichte und Ethik der Medizin (IGEM) an der Technischen Universität München (TUM). Ihre Forschung umfasst den gesamten Bereich der biomedizinischen und öffentlichen Gesundheitsethik und Fragen der Solidarität und Gerechtigkeit. Sie ist Mitglied mehrerer hochrangiger nationaler und internationalen Ethikgremien sowie der acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften.

2016 wurde sie in den Deutschen Ethikrat berufen und war von 2020 bis Sommer 2024 dessen Vorsitzende.

In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

Prof. Dr. Alena Buyx

0313 **online Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas**

Sonntag, 13. Oktober · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Am 7. Oktober 2023 verübte die Hamas einen Terrorangriff auf Israel von ungeheuerlicher und beispielloser Brutalität. Israel mobilisierte daraufhin Truppen für eine Offensive in Gaza.

Doch konnte das militärische Ziel, die Hamas erheblich zu schwächen, erreicht werden? Und wie hat der Terrorangriff Politik und Gesellschaft in Israel verändert?

Richard C. Schneider wird ein Jahr später diese Fragen diskutieren und die neuesten Entwicklungen analysieren und historisch einordnen. Der langjährige Israel-Korrespondent der ARD und SPIEGEL-Autor lebt seit fast 20 Jahren in Tel Aviv.

Richard C. Schneider

0314 [online](#) Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen

Donnerstag, 17. Oktober · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

„Wir befinden uns schon lange im Krieg!“ – diese Formulierung hört man immer wieder im Zusammenhang mit dem Cyberraum. Also dem virtuellen Raum, der durch weltweite Kommunikationsnetze aufgespannt wird und an dem wir alle über die unterschiedlichsten Systeme, von der Energieversorgung über Banken bis hin zu unserem Smartphone, hängen. Angriffe auf unsere (kritische) Infrastruktur sind an der Tagesordnung und betreffen die verschiedensten Systeme von der produzierenden Industrie über Krankenhäuser bis hin zu Bildungseinrichtungen.

Der Vortrag wird vorrangig aus technischer Sicht darstellen, wo und warum wir verwundbar sind, welche Rolle große Konzerne spielen und welche Gegenmaßnahmen sowohl aus technischer wie gesetzgeberischer Sicht notwendig sind.

Jochen Schiller ist Professor für Technische Informatik an der Freien Universität Berlin. Er war dort Dekan des Fachbereichs Mathematik und Informatik und Vize-Präsident der Freien Universität (2007-2010). Seit 2019 ist er Mitglied im Wissenschaftlichen Programmausschuss Sicherheitsforschung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung.

Prof. Dr. Jochen Schiller

0315 [online](#) Die Kurze Stunde der Frauen. Wie Frauen nach dem 2. Weltkrieg die Emanzipation wagten und alte Machtstrukturen bekamen

Mittwoch, 06. November · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

In der Phase der Nachkriegszeit wurden Frauen nachträglich mehr bewundert als in jeder anderen Epoche. Bis heute hält sich hartnäckig die Legende der Trümmerfrauen.

Wie die Frauen selbst aber die damalige Zeit erlebten, ist kaum bekannt. Welche Hoffnungen hegten sie? Wie erfuhren sie die belastenden Lebensumstände?

Und was dachten sie, als die neu empfundene Freiheit bald wieder den alten Machtverhältnissen weichen musste?

Miriam Gebhardt ist Journalistin und außerplanmäßige Professorin für Geschichte an der Universität Konstanz. Neben ihrer journalistischen Arbeit ist sie Autorin mehrerer Bücher, darunter der Bestseller „Als die Soldaten kamen. Die Vergewaltigung deutscher Frauen am Ende des Zweiten Weltkriegs“ (2015) und „Unsere Nachkriegseltern. Wie die Erfahrungen unserer Väter und Mütter uns bis heute prägen“ (2022).

Prof. Dr. Miriam Gebhardt

0316 [online](#) Der Architekt des Islamismus: Hasan al-Banna und die Muslimbrüder

Donnerstag, 21. November · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Die Muslimbrüder gehören seit ihrer Gründung im Jahr 1928 zu den einflussreichsten islamischen Bewegungen der Gegenwart, auf die sich islamische Aktivisten von der palästinensischen Hamas bis zur türkischen AKP beziehen.

Auf der Grundlage vielfältiger, bislang kaum ausgeschöpfter arabischer Quellen zeigt Gudrun Krämer, wie der Gründer der Muslimbruderschaft, Hasan al-Banna, aus einem sufisch inspirierten Bildungs- und Wohltätigkeitsverein eine Massenorganisation mit Hunderttausenden von Anhängern schuf, die unter Berufung auf die Religion Politik machte.

Neben einem eigenen Zweig der Muslimschwestern entstand im Schatten des Zweiten Weltkriegs auch ein Geheimapparat. Ende 1948 wurde die Muslimbruderschaft verboten, wenig später fiel al-Banna einem Attentat zum Opfer. Noch heute dient er nicht-jihadistischen Islamisten als Referenz.

Gudrun Krämer erhellt die ideengeschichtlichen Grundlagen, das soziale Umfeld und den politischen Kontext der Bewegung, porträtiert Mitstreiter und Gegner und erschließt anhand der Biographie Hasan al-Bannas eindrucksvoll ein Schlüsselkapitel in der Geschichte des modernen Islam.

Gudrun Krämer war bis zu ihrem Ruhestand Professorin für Islamwissenschaft an der Freien Universität Berlin und Direktorin der Berlin Graduate School Muslim Cultures and Societies. Sie ist Mitglied der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften, des Wissenschaftsrats und Mitherausgeberin der Encyclopaedia of Islam Three. 2010 wurde sie mit dem Gerda Henkel Preis ausgezeichnet. Bei C.H.Beck erschienen von ihr u.a. die Standardwerke „Geschichte Palästinas“ (2015) und „Geschichte des Islam“.

Prof. Dr. Gudrun Krämer

0317 online Das Internet der Tiere
Montag, 25. November · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Die kollektive Weisheit der Tiere der Erde stellt einen immensen Schatz an noch nie dagewesenen Informationen für die Menschheit dar. Das „Internet der Tiere“ kann uns dabei helfen, Naturkatastrophen vorherzusagen, die globale Ausbreitung von Zoonosen zu prognostizieren oder Nahrungsressourcen zu sichern. Die entwickelten Sinne der Tiere sowie technische Sensoren an von Tieren getragenen Peilsendern ermöglichen lokale Erdbeobachtungen mit höchster räumlicher und zeitlicher Auflösung. Diese beispiellosen Daten über die Lebensgeschichte einzelner Wildtiere liefern tiefe, neue Einblicke in grundlegende biologische Prozesse.

Die ICARUS-Initiative, eine internationale, wissenschaftlich getriebene Bottom-up-Technologieentwicklung von kleinen, günstigen und autonomen IoT-Sensoren (Internet der Dinge) für die Bewegung und das Verhalten von Tieren, zielt darauf ab: Wearables für Wildtiere. Die daraus resultierenden Big Data helfen, das Leben auf unserem Planeten zu verstehen, zu überwachen, vorherzusagen und zu schützen.

Martin Wikelski ist Direktor des Max-Planck-Instituts für Verhaltensbiologie in Konstanz und Radolfzell und Professor an der Universität Konstanz. Er erforscht globale Tierwanderungen mit dem Ziel, das intelligente Sensornetzwerk der Tiere in das „Internet der Tiere“ zusammenzufassen und Tiere weltweit zu schützen. 2008 erhielt er von National Geographic eine Auszeichnung als „Emerging Explorer“, 2010 als „Adventurer of the Year“ für seinen maßgeblichen Beitrag zur globalen Erforschung der Tierwanderungen.

Prof. Dr. Martin Wikelski

0318 online Babygesänge: Wie aus Weinen Sprache wird
Montag, 02. Dezember · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Das Weinen eines Babys löst universal bei allen Menschen die gleichen Emotionen aus. Aber ein Weinen bedeutet nicht immer Hunger, Schmerz oder Einsamkeit. Das Weinen der Babys ist eine geheime Klangwelt. Seit mehr als 40 Jahren untersucht Kathleen Wermke auf fast allen Kontinenten vorsprachliche Babylaute – sie hat einzigartige Melodien, Intervalle und rhythmische Akzentuierungen gefunden. Und obwohl die Babygesänge zwar in gewisser Weise anderen Natursängern wie Walen, Delfinen oder Singvögeln ähneln, ist ihr Singsang der einzige, aus dem sich später Sprache entwickelt.

In ihrem Vortrag zeigt sie, wie aus melodischem Singsang Sprache wird und dass zum Beispiel japanische Babys ganz anders klingen als schwedische.

Kathleen Wermke hat als medizinische Anthropologin viele Jahre an der Charité geforscht und gelehrt. Sie hat das Zentrum für vorsprachliche Entwicklung und Entwicklungsstörungen am Universitätsklinikum Würzburg aufgebaut und leitet es bis heute. Ihre Forschungsbeiträge zur Entstehung von Sprache werden weltweit rezipiert.

Prof. Dr. Kathleen Wermke

0319 online Kolonisierung und imperiale Politik: Nordamerika und Russland im Vergleich
Mittwoch, 04. Dezember · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Im 17. und 18. Jahrhundert wurden große Teile Nordamerikas und Russlands kolonisiert. In dieser Veranstaltung sollen Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen der amerikanischen und russischen Kolonisierung diskutiert und herausgearbeitet werden.

Michael Hochgeschwender ist Professor für Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilian-Universität München (LMU) und einer der besten Kenner der amerikanischen Geschichte in Deutschland.

Jörg Baberowski ist Professor für Geschichte Osteuropas an der Humboldt-Universität zu Berlin. Für sein Buch „Verbrannte Erde: Stalins Herrschaft der Gewalt“ erhielt er den Preis der Leipziger Buchmesse.

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender, Prof. Dr. Jörg Baberowski

Klima · Umwelt · Natur

0321 Klimawandel in Oer-Erkenschwick: Herausforderungen, Chancen und Wege zur Resilienz
Mittwoch, 30. Oktober · 18.00 – 19.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Pavlos Schlotter, Klimaanpassungsmanager der Stadt Oer-Erkenschwick, bespricht in seinem Vortrag folgende Punkte:

- Einführung in den Klimawandel und seine Auswirkungen auf die Stadt Oer-Erkenschwick
- Analyse der lokalen Vulnerabilität und Risiken
- Vorstellung von Klimawandelanpassungsstrategien für Oer-Erkenschwick
- Diskussion über Risikomanagement und Katastrophenvorsorge
- Partizipation und Zusammenarbeit von Akteuren
- Identifizierung potenzieller Schutz- und Anpassungsräume

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 25

*Pavlos Schlotter, Klimaanpassungsmanager
der Stadt Oer-Erkenschwick*

0322 Photovoltaikanlage - die private Energiewende

Dienstag, 17. September · 18.30 - 20.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Termin · 2 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Mit einer Photovoltaikanlage - ggf. in Kombination mit einem lokalen Speicher - kann eine Unabhängigkeit von fossilen Energieträgern und eine finanzielle Sicherheit für die eigene Zukunft erreicht werden. PV-Anlagen sind auch im Jahr 2024 sehr wirtschaftlich.

Die Vortragsthemen: Aufbau einer PV-Anlage, Erträge pro Monat, Auswirkung der Dachausrichtung/Verschattungen, garantierte steuerfreie Vergütungen, die Nutzung eines lokalen Speichers sowie die individuelle Wirtschaftlichkeitsberechnung, die jedem Kursteilnehmenden neben den Vortragsunterlagen zur Verfügung gestellt wird.

Michael Birkhan betreibt seit 14 Jahren PV Anlagen – inzwischen sind es 6 - mit der letzten Installation in 2024.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Michael Birkhan

0323 Wärmewende - Warum JETZT handeln und nicht abwarten?

Dienstag, 19. November · 18.30 - 20.45 Uhr

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

Wärmepumpen sind seit über 50 Jahren im Einsatz und sehr ausgereift. In Nordeuropa sind Wärmepumpen in Bestandsbauten seit Jahren in großem Stil im Einsatz, warum sollte dies im „warmen“ Deutschland nicht funktionieren?

Die Themen im Bereich Wärmepumpen: WP-Varianten, Kosten, Einbau im Bestandsbau, Förderungen, Wirtschaftlichkeitsberechnung und viele wichtige Tipps zur Planung und Umsetzung.

Das alles und warum Photovoltaik, Speicher, Wärmepumpe und E-Auto ein echtes Dream-Team sind, erfahren Sie im Vortrag.

Michael Birkhan besitzt 30 Jahre Erfahrung aus Anwendersicht im Bereich Wärmepumpen und betreibt eine besonders klimafreundliche Luft-Wasser-Wärmepumpe in einem teilsanierten Altbau.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Michael Birkhan

0324 **Online Sonnenstrom vom Dach**

Montag, 07. Oktober · 18.00 - 19.30 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Strom vom eigenen Hausdach lohnt sich dann am meisten, wenn er vor Ort verbraucht und nicht ins öffentliche Netz eingespeist wird. Doch das ist gar nicht so einfach, weil die meiste Energie im Privathaushalt morgens und abends benötigt wird, wenn die Sonne kaum scheint. Mit Batterien aber, die den Strom tagsüber speichern, wird die Energie auch nach Sonnenuntergang nutzbar. Die Energieberater*innen **Dipl.-Ing. Sabine Breil** und **Dipl.-Ing. Volker Butzbach** erläutern im Online-Vortrag, welche Chancen die staatlich geförderte Technologie für Privathaushalte bereithält. Unabhängigkeit und Klimaschutz spielen dabei ebenso eine Rolle wie finanzielle Erwägungen, ganz praktische Tipps und Hinweise auf Stolperfallen.

Verbraucherzentrale NRW

0325 ~~online~~ Sonnenstrom vom Balkon
Mittwoch, 09. Oktober · 18.00 - 19.30 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Solarenergie erzeugen, ohne direkt eine Photovoltaik-Anlage auf dem Dach zu haben, ist einfacher als gedacht. Die Lösung dafür sind Solar-Module, die sich am Balkon, an der Hauswand oder auf dem Garagendach betreiben lassen. Sie produzieren klimafreundlichen Strom, senken die eigenen Stromkosten und machen unabhängiger vom Stromversorger. So können auch Mieter*innen die Energiewende voranbringen. Wie das geht und was zu beachten ist, erklärt Energieberater **Dipl.-Ing. Ulrich Honigmund** in einem Online-Vortrag.

Verbraucherzentrale NRW

0326 ~~online~~ Spitze bei Hitze - Das hitzerobuste Haus
Dienstag, 15. Oktober · 18.00 - 19.30 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Mit der Veränderung des Klimas in Folge der Erderwärmung treten immer häufiger extreme Hitzeperioden auf. Temperaturen im Sommer über 35°C führen zu Überhitzung von Innenräumen. Welche Möglichkeiten der Vorsorge Gebäudeeigentümer*innen gegen diese Klimafolge treffen können, erklärt Energieberater **Dipl.-Ing. Hermann-Josef Schäfer** in einem Online-Vortrag. In einem kurzen Exkurs geht er außerdem auf Starkregen und daraus resultierende mögliche Schäden ein und präventive Maßnahmen ein.

Verbraucherzentrale NRW

0327 ~~online~~ Neue Heizung - Wärmepumpe und ihre Alternativen
Donnerstag, 21. November · 18.00 - 19.30 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Ein Heizungstausch gewinnt mit Blick auf den Klimawandel, die neuen Richtlinien des Gebäudeenergiegesetzes und mögliche Förderungen zunehmend an Bedeutung. Im Vortrag „Wärmepumpe und ihre Alternativen“ erläutert Energieberater **Dipl.-Ing. Maschinenbau Dirk Mobers** technische Grundlagen von Wärmepumpentypen, aber auch andere mögliche Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten. Außerdem werden die Themen Kosten und Förderungen besprochen.

Verbraucherzentrale NRW

0328 Mein Traumgarten - schön und ökologisch sinnvoll
Samstag, 14. September · 09.30 - 16.30 Uhr (inkl. 1 Std. Pause)
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 8 UStd. · 39,80 Euro

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 6

Corina Meyer

0329 „Ab in die Pilze!“ Wanderung in die Welt der Pilze in der Haard
Sonntag, 20. Oktober · 14.00 – 16.15 Uhr
Treffpunkt wird noch bekannt gegeben
1 Termin · 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

Länderkunde · Region · Stadt

0330 Schönheiten in der Oer-Erkenschwicker Haard
Freitag, 13. September · 15.00 – 17.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz an den Tennisplätzen
1 Termin · 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.

Für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter. 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.

Der Laufweg beträgt ca. 6 km.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Ulrich Kamp, NABU Ostvest

0331 Ein Weg in der Haard - und nah zusammen drei attraktive Ziele
Freitag, 04. Oktober · 14.00 – 16.15 Uhr
Treffpunkt: Wanderparkplatz Gaststätte Mutter Wehner, Haardstr. 196
1 Termin · 3 UStd. · gebührenfrei

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

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

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

Der Laufweg beträgt ca. 5 km.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Ulrich Kamp, NABU Ostvest

0341 Frauen in Polynesien – Ein Reisebericht

Donnerstag, 10. Oktober · 19.00 - 20.30 Uhr

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

Von der Antike bis zur Moderne hat sich die Rolle der polynesischen Frauen stark gewandelt. Die Dozentin **Rita Nowak** stellt die bemerkenswerte Entwicklung der Lebensbedingungen der Frauen in Polynesien am Beispiel von Tahiti und Pitcairn vor. Der Bildvortrag ist auf Basis ihrer Reise im Frühjahr 2024 in die Südsee entstanden.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Rita Nowak, Frauenverband Courage e.V.

0342 Pilgern mit Ü60: Auf dem Weg nach Santiago de Compostela auf der Via de la Plata

Mittwoch, 13. November · 18.00 - 20.15 Uhr

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

Sr. Andrea Pütz und **Sr. Josefa Bölinger** vom Gemeindeteam St. Dominikus in Datteln berichten in ihrem Bildvortrag von ihren Erlebnissen auf dem Pilgerweg Via de la Plata. Begleitet wird der unterhaltsame Reisebericht mit Wein und landestypischen Kleinigkeiten.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Der Vortrag ist gebührenfrei. Wer möchte, kann vor Ort eine Spende entrichten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Sr. Josefa und Sr. Andrea, St. Dominikus Datteln

0343 Reisevortrag: Albanien - faszinierende Vielfalt

Donnerstag, 07. November · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Termin · 2 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

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

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

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Nils Lindenstraub

0344 Stadtekursion: Oer per Rad

Samstag, 21. September · 10.00 - 12.15 Uhr

Treffpunkt: Heimatkundehaus, Haardstr. 32, Oer-Erkenschwick

1 Termin · 3 UStd. · gebührenfrei

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

Sie erkunden folgende Orte:

Alter Friedhof Oer, Dorfeingang, Hexenweg, Silvertbach-Quelle, Grenze am Dorf-Eingangskreuz, Hof Schürmann, Saatenzentrale, Trasse-Zechenbahn, Stadtgrenze Recklinghausen, Tögemann-Teich, Silvertbach-Wasserfall, Europahalde (Gang zum Gipfel), „Drei-Städte-Eck“, Stadtteil „Honermann-Siedlung“, Bauernhof Rölfer/Korte, Ludbrockbach, Falken-Lager, Heimatkundehaus*. (Änderungen vorbehalten!)

*Ggfs. Umtrunk und Schlussbetrachtung

Start/Ziel: Heimatkundehaus, Haardstraße 32, 45739 Oer-Erkenschwick

Länge der Fahrradtour: ca. 10 km

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Jürgen Meinders

0345 Stadtekursion: Klein-Erkenschwick per Rad

Samstag, 12. Oktober · 10.00 - 12.15 Uhr

Treffpunkt: Hünenplatz, Oer-Erkenschwick

1 Termin · 3 UStd. · gebührenfrei

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

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

*Ggfs. Umtrunk und Schlussbetrachtung

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Jürgen Meinders

Geschichte ganz nah:

Schulgeschichte(n) – Aus dem Schulleben in Oer-Erkenschwick

In bisher drei Reihen von je vier Gesprächsrunden zur Stadtgeschichte ging es darum, prägende Themen der Geschichte unserer Stadt im 20. Jahrhunderts zu vertiefen: durch Vortrag, das gemeinsame Lesen von Dokumenten und den Austausch von Erinnerungen an die eigene, erlebte Geschichte. Dies wird nun in einer weiteren, vierten Reihe fortgesetzt – im Blick auf die Schulen, in denen viele von uns viele Jahre gelernt haben.

0346 Wie die hiesige Schulgeschichte begann: die Volksschule Oer

Donnerstag, 07. November · 17.00 - 18.30 Uhr

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

Bitte melden Sie sich an.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Michael Huhn

0347 Die Volksschulen in Erkenschwick bis 1945 und der große Schulstreik

*Donnerstag, 14. November · 17.00 - 18.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei*

Bitte melden Sie sich an.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Michael Huhn

0348 Ausbau und vielfache Veränderungen – Schulentwicklungen seit 1945

*Donnerstag, 05. Dezember · 17.00 - 18.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei*

Bitte melden Sie sich an.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Michael Huhn

0349 Ein „Höhere Schule“ für eine Bergbaustadt: das Willy-Brandt-Gymnasium

*Donnerstag, 12. Dezember · 17.00 - 18.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei*

Bitte melden Sie sich an.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Michael Huhn

Recht im Alltag · Verbraucherfragen

0351 Vortrag mit Kaffeetrinken: Testament, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung

*Mittwoch, 02. Oktober · 16.30 - 19.30 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)
VHS, Raum 8 · 1 Termin · 4 UStd. · gebührenfrei*

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



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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Manfred Schunk und Sandra Stabenau

0352 Das 1x1 der Geldanlage

Geldanlage in Zeiten gestiegener Zinsen und hoher Inflation

Freitag, 29. November · 18.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Termin · 3 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

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

Folgende Themen werden behandelt:

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

Der NDAC Anlegerclub ist einer der größten Anlegergemeinschaften Deutschlands und vermittelt seit mehr als 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: 25

Carsten Witt

Familienbildung · Pädagogik

VHS stärkt Familien

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

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

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

0357 Musikzwerge für Eltern und Kinder von 1 bis 2 Jahre

Mittwoch, 11. September · 15.00 - 15.45 Uhr

VHS, Raum 1 · 12 Termine · 12 UStd. · 75,00 Euro

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Wencke Ertmer

0358 Musikzwerge für Eltern und Kinder von 2 bis 4 Jahre

Mittwoch, 11. September · 16.00 - 16.45 Uhr

VHS, Raum 1 · 12 Termine · 12 UStd. · 75,00 Euro

siehe Kurs 0357

Höchsteilnehmerzahl: 12

Wencke Ertmer

0359 Spiel- und Kontaktgruppe für Eltern & Babys im ersten Lebensjahr
Dienstag, 10. September · 09.00 - 10.30 Uhr
VHS, Raum 1 · 12 Termine · 24 UStd. · 48,60 Euro

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Diana Schweden

0360 Offenes Angebot: Babytreff für Eltern & Babys im ersten Lebensjahr
Dienstag, 27. August · 10.30 - 12.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 15 Termine · 30 UStd. · gebührenfrei

Der Babytreff ist für dich genau richtig, wenn du ein Kind im Alter von 0-12 Monaten hast und Kontakte zu anderen Eltern suchst. Wir treffen uns zum gemütlichen Zusammensein mit den Babys, beantworten alle Fragen rund um die Familie, können dein Baby messen und wiegen und helfen beim Ausfüllen von Anträgen.

Andrea Griesbach - Elternberatung 02363 3729-7615

Heike Kastel - Frühe Hilfen 02368 691-387

Eine Anmeldung ist **nicht** erforderlich.

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Heike Kastel, Andrea Griesbach

0361 Bewegungsspiele für Eltern und Kind
nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm A (PEKiP)
Geburtsmonate Oktober 2023 - Januar 2024
Donnerstag, 12. September · 09.00 - 10.30 Uhr
VHS, Raum 1 · 11 Termine · 22 UStd. · 51,40 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!

Höchstteilnehmerzahl: 8

Nicole Knobbe

0362 Bewegungsspiele für Eltern und Kind
nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm B (PEKiP)
Geburtsmonate Februar-Mai 2024
Donnerstag, 12. September · 10.30 - 12.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 11 Termine · 22 UStd. · 51,40 Euro

siehe Kurs 0361

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchstteilnehmerzahl: 8

Nicole Knobbe

0363 Mini-Club für Eltern und Kind A
Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren
Montag, 09. September · 09.30 - 11.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 12 Termine · 24 UStd. · 48,60 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.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Diana Schweden

0364 Mini-Club für Eltern und Kind B
Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren
Montag, 09. September · 15.30 - 17.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 12 Termine · 24 UStd. · 48,60 Euro

siehe Kurs 0363

Höchsteilnehmerzahl: 10

Inola Fischer, Viviane Rinus

0365 Mini-Club für Eltern und Kind C
Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren
Freitag, 13. September · 09.30 - 11.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 11 Termine · 22 UStd. · 44,80 Euro

siehe Kurs 0363

Höchsteilnehmerzahl: 10

Diana Schweden

0366 Sport und Spiel für Eltern und Kind
Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren
Mittwoch, 25. September · 16.00 - 17.30 Uhr
Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle
12 Termine · 24 UStd. · 42,60 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.

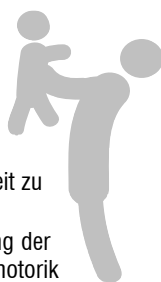
Eltern werden in diesem Kurs dazu angeleitet, die Bedeutung der Bewegungsfähigkeit, insbesondere der Grob- und Feinmotorik zu erkennen, die Entwicklung ihres Kindes in diesen Bereichen zu beobachten und systematisch zu unterstützen.

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



0367 Babymassage

Mittwoch, 30. Oktober · 09.30 - 11.00 Uhr

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

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

Christina Michl

0368 Kangatraining® für Mütter und Babys

Montag, 30. September · 09.00 - 10.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 8 Termine · 11 UStd. · 90,00 Euro

Kangatraining® ist das ideale Workout, um nach der Geburt wieder fit zu werden und nette Mamas zu treffen, während das Baby Mamas Nähe in einer Tragehilfe genießt. Entsprechend dem eigenen Fitnesslevel werden Ausdauer, Beckenboden und die Muskelgruppen, die durch die Schwangerschaft geschwächt sind, trainiert. Einfache Choreografien runden das Fitnessprogramm ab.

Eine Teilnahme ist nach der Abschlussuntersuchung beim Gynäkologen, 6 bis 8 Wochen nach der Geburt, möglich.

Bei Fragen gerne Email an stefanie.d@kangatraining.de.

Bitte mitbringen: Handtuch, Babydecke, Trage fürs Baby (kann auch bei der Kursleitung ausgeliehen werden) Getränk und zum 1. Kurstag bitte den Fragebogen Kangatraining (erhalten Sie nach der Anmeldung) ausgefüllt mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 6

Stefanie Dörmann

0370 Workshop: Trageberatung

Donnerstag, 26. September · 09.00 – 12.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Termin · 4 UStd. · 19,00 Euro

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Christina Michl

0371 Hochsensible, feinfühlig Kinder - Herausforderung & Gabe
Dienstag, 08. Oktober · 19.00 - 20.30 Uhr
VHS, Raum 9 · 1 Termin · 2 UStd. · 18,00 Euro (keine Ermäßigung)

Feinfühlig 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: 20

Esther Wilming

0372 Mein Kind hat ADHS - Was tun?
Montag, 09. September · 17.00 - 20.00 Uhr
VHS, Raum 9 · 1 Termin · 4 UStd. · 15,00 Euro

Diagnose ADHS - Für Eltern ist dies auf der einen Seite eine Erleichterung, weil damit viele vorangegangene Situationen mit ihrem Kind erklärbar werden, auf der anderen Seite geraten Eltern aber auch an die Grenzen der Belastbarkeit. Neben der Sorge um das Kind stellt ADHS auch eine tägliche nervliche Zerreißprobe dar - selbst kleinste alltägliche Vorgänge werden zur Herausforderung. Neben der Betrachtung, was ADHS überhaupt bedeutet und wo ADHS herkommt, soll der Workshop die Möglichkeiten und Potenziale aufzeigen, die in der Diagnose ADHS stecken.

Der Workshop soll helfen die positiven Ansätze zu erkennen:

- Die vielfältigen Talente (bei ADHS sehr ausgeprägt) der Kinder erkennen und fördern
- Lernen, die Kinder machen zu lassen
- Bewegung als Teil der Therapie
- Struktur geben, fordern und fördern

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Wolfgang Kroggel

0373 Die zerstörerische Wirkung von Computer- und Videospiele auf unsere Kinder und Jugendlichen
Dienstag, 01. Oktober · 20.00 - 21.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Video-, Computerspiele und Spiele-Apps sind für viele Kinder und Jugendliche ein fester Bestandteil der Freizeitgestaltung. Während einige sich zeitlich begrenzt mit digitalen Spielen beschäftigen und sich anschließend anderen Hobbys widmen, sitzen andere Kinder und Jugendliche jeden Tag stundenlang vor dem Bildschirm oder am Smartphone und flüchten sich zunehmend in virtuelle Spielwelten. Viele Eltern erkennen nicht oder erst spät, ab wann das Nutzungsverhalten ihrer Kinder problematisch wird. Erst wenn sich das Verhalten der Kinder zunehmend ändert, die Aufmerksamkeitsfähigkeit sinkt, die schulischen Leistungen leiden, das Sozialverhalten auffällig wird, die Fähigkeit, Mitgefühl und Empathie zu zeigen, schwindet, wird die zerstörerische Wirkung der Spielwelt auf die Kinder deutlich.

Drei und mehr Stunden am Tag in Apps, auf der Playstation oder dem PC spielen, das ist nicht selten. Häufig sind das Spiele, die für das Alter der Kinder gar nicht zugelassen sind. Die Baller- und Kriegsspiele werden immer realistischer und brutaler. Es fließt Blut, Gliedmaßen werden abgeschossen und Köpfe zerplatzen auf dem Bildschirm. Drastische Szenen aus Kriegen und Folterkammern schleichen sich unbemerkt ins Kinderzimmer. Völlig unkontrolliert konsumieren Kinder brutale und sexuelle Inhalte, die weder für ihre Augen noch Ohren geeignet sind und zu Verwirrung, Angst und psychischen Störungen führen. Die Brutalisierung in sozialen Zusammenhängen auf dem Spielplatz und in der Schule ist offensichtlich. Fragen Sie Erzieher*innen in den Kitas oder Pädagog*innen in den Schulen, dann werden Sie es aus erster Hand erfahren!

Der Pädagoge **Ralf Rieder** ist entsetzt über diese Entwicklung und will Eltern aufklären und sensibilisieren. Für ihn steht fest: „Es wird Zeit, dass die Eltern mehr Verantwortung für ihre Kinder übernehmen und sich darum kümmern, womit sich ihre Kinder die Zeit am PC, der Konsole oder dem Smartphone vertreiben.“

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Ralf Rieder

0374 Workshop: „Hausmittel für Babys und Kleinkinder“ *

Donnerstag, 26. September · 18.30 – 20.30 Uhr

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

Informationsveranstaltung für Eltern von Babys und Kleinkindern

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

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

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

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

*nach QEKK zertifiziert

Höchstteilnehmerzahl: 120

Christina Michl

0375 Workshop: „Hausmittel für Babys und Kleinkinder“ *

Donnerstag, 07. November · 18.30 – 20.30 Uhr

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

siehe Kurs 0374

*nach QEKK zertifiziert

Höchstteilnehmerzahl: 15

Christina Michl

Das könnte Sie auch interessieren

0318 online Babygesänge: Wie aus Weinen Sprache wird

Montag, 02. Dezember · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

siehe Seite 22

0381 Workshop: Erste Hilfe am Hund - für Tierhalter*innen
Samstag, 16. November - 15.00 - 18.00 Uhr
VHS, Raum 3 · 1 Termin · 4 UStd. · 30,00 Euro

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

Du willst bis zum Eintreffen beim Tierarzt etwas tun, aber du bist ratlos? Du wünschst dir für dich und deinen Vierbeiner mehr Sicherheit und die bestmögliche Vorbereitung für solche Fälle?

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Stefanie Peis

Psychologie · Persönlichkeitsentwicklung

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

0390 Selbstbehauptung von Frauen für Frauen
u. a. mit Elementen aus dem Wen Do

Samstag, 21. September und Sonntag, 22. September · 10.00 - 16.00 Uhr
VHS, Raum 3 · 2 Termine · 15 UStd. · 48,00 Euro

Frauen werden häufig belästigt, ignoriert, beleidigt oder schlichtweg übergangen. Es geht um Mobbing, Diskriminierung, Bevormundung und nicht zuletzt um körperliche An- bzw. Übergriffe. Selbstbehauptung ist die Fähigkeit, der eigenen Stärken und Rechte bewusst sein, aber auch der eigenen Grenzen. Selbstbehauptung ist die Fähigkeit, den Respekt für sich verbal und nonverbal einzufordern und sich gegen Angriffe aller Art zu verteidigen.

Selbstbehauptung findet im Kopf statt und ist erlernbar.

Es geht in erster Linie nicht um eine körperliche Selbstverteidigung. Dennoch ist es wichtig, Techniken zu kennen, die die Ernsthaftigkeit der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung untermauern. Dazu gehören zum Beispiel Befreiungstechniken, Sprache, Körpersprache und Atem- und Stimmübungen, Verhalten in Stresssituationen.

Außerdem: Ich-Stärkung, die innere Haltung, Früherkennung von Streit- und Konfliktsituationen, klare Grenzen setzen.

Sportlichkeit ist keine Voraussetzung, normale Straßenkleidung reicht.

Bitte denken Sie an ein Getränk.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Bärbel Wilgermeir

0391 50+ Frauen Treff

Donnerstag, 12. September, 10. Oktober, 14. November
und 12. Dezember · 19.00 - 21.30 Uhr
VHS, Raum 6 · 4 Termine · 12 UStd. · 5,00 Euro

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

aktuelle Gesellschaftspolitik, Bücher und Kultur werden in angeregter Runde vorgestellt und diskutiert.

Herzlich Willkommen zu einem Abend unter Frauen!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Rita Arnold

0392 Mentales Selbstcoaching mit 30-Sekunden-Entspannungstechnik
Sonntag, 22. September · 10.00 - 17.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 9 UStd. · 39,00 Euro

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

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

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

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Markus A. Wollschläger

0393 Body-Work-Balance für Frauen
Samstag, 09. November · 10.00 - 16.45 Uhr
VHS, Raum 2 · 1 Termin · 9 UStd. · 39,00 Euro

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

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

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

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

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

Mitzubringen sind: Isomatte, warme Socken, Kopfunterlage und Verpflegung

Höchstteilnehmerzahl: 12

Regine Geldermann

0394 Selfcare - Wie geht das wirklich?
Samstag, 23. November · 15.00 - 18.00 Uhr
VHS, Raum 2 · 1 Termin · 4 UStd. · 31,80 Euro

Einfach mal entspannen mit einer Tafel Schokolade ..., Urlaub machen, in die Sauna oder zum Friseur gehen ..., sich mal eine Massage gönnen oder mit einer Freundin etwas trinken gehen und quatschen

Alles nett - oder? Irgendwie hilft das alles aber nur für den Moment.

Haben Sie einmal darüber nachgedacht, was Ihnen wirklich in der Tiefe hilft? Wie können Sie sich wirklich um sich kümmern? Mit allem, was zunächst offensichtlich zu Ihnen gehört: Ihr Körper, Ihre Gedanken, Ihre Gefühle und vielleicht noch mehr, etwas, das über Sie hinaus geht.

Haben Sie die Sehnsucht, sich integrierter zu fühlen? So integriert, dass Sie auch in einem oft stressigen, fordernden Alltag gut für sich sorgen können, entspannt und zufrieden sind?

Körperarbeit nach der Methode der Orgodynamik® vereint alle Aspekte unseres Seins im Gespräch, in Bewegung, mit Aspekten der Meditation, unter Einsatz unseres Atems und der Stimme.

Tatjana Ewert ist Körpertherapeutin in eigener Praxis und berät als Dipl. Sozialarbeiterin Menschen in akuten psychischen Krisen beim Gesundheitsamt.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein Sitzkissen, eine Decke und warme Socken mit.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Tatjana Ewert

0395 Liebe braucht Sicherheit

Freitag, 06. Dezember · 18.00 - 20.15 Uhr

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

Gleich und gleich gesellt sich gern? Oder ziehen sich Unterschiede an?

Die Neuro-Forschung kommt heute zu klaren Aussagen darüber, welche dieser Auffassungen eher geeignet ist, die Grundlage für lebendige, belastbare und längerfristige Beziehungen zu legen: Entscheidend ist, dass sich die Beteiligten sicher miteinander fühlen können. Nur dann kann der »Soziale Nerv«, zuständig für Resonanz, Mitgefühl, wechselseitiges Interesse und Offenheit in der Kommunikation, aktiv werden. Wie kann das gelingen?

Drei „innere Schalter“ machen dies auf eine sehr einfache Weise möglich. Sie aktivieren einen Teil des Nervensystems, dessen Bedeutung erst vor kurzer Zeit von dem US-Forscher S. Porges entdeckt wurde (Polyvagal-Theorie): den ventralen Vagus, der auch als Neuer Vagus oder Selbstheilungsnerv bezeichnet wird.

Gegen Ende des Abends können die Teilnehmenden in einer kurzen Übung die positive Wirkung der Umschaltbewegungen im Kontakt mit anderen ausprobieren und erleben.

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dipl. Psych. Peter Bergholz

0396 Nutze deine inneren Schalter jetzt!

Samstag, 07. Dezember · 10.00 - 16.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Termin · 8 UStd. · 49,80 Euro

Lernen Sie fünf einfache Bewegungen kennen, die wie innere Schalter wirken. Sofort, bei jeder und jedem. Sie machen es möglich, sich aus Grübeln, Schlafstörungen, Schmerzen, Ängsten und negativen Gedanken herauszubewegen. Und so immer leichter in eine gelassene, zuversichtliche Stimmung zu kommen, in der sich jeder Mensch sicher und im Einklang mit sich selbst fühlt. Und immer häufiger auch richtig glücklich.

Die inneren Schalter wirken, weil sie einen Nerv ansprechen, dessen Bedeutung erst vor kurzem erkannt wurde: den Ventralen Vagus, auch „Glücksnerv“ oder „Selbstheilungsnerv“ genannt. Freuen Sie sich auf das Einüben der einfachen „Schalterbewegungen“ mit stimmungsvoller Musik!

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

ein Format vor, das in jede Alltagssituation passt.

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

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

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dipl. Psych. Peter Bergholz

0397 Glückskurs: „So geht glücklich!“

Samstag, 09. November · 10.30 - 16.15 Uhr und

Sonntag, 10. November · 10.30 - 15.30 Uhr

VHS, Raum 3 · 2 Termine · 13 UStd. · 64,10 Euro (keine Ermäßigung)

Glück ist kein Zufall, Glück kann man lernen!

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

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

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

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Christiane Gruska

0398 „Hetz dich nicht!“ – Humorvolle Glücksstrategien und praktische Problem-Löser für den Alltag aus Psychologie, Philosophie und Buddhismus

Montag, 09. Dezember · 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Termin · 3 UStd. · 12,00 Euro (keine Ermäßigung)

Was das Leben lebenswerter macht? Das hängt von äußeren Faktoren (Geld, Wohnumfeld, ...), dem Umgang mit Ärgernissen sowie unseren subjektiven Empfindungen ab. Einsichten von „Glücksbringern“ (wie Buddha und Hirschhausen) helfen, unser Leben zufriedener und sinnbezogen zu gestalten. „Problem-Löser“ wie Watzlawick („Anleitung zum Unglück“) und Fromm helfen, Problemlagen rechtzeitig zu erkennen und zu meistern. Eine Mischung aus humorvollen Video-Spots und kurzweiligen Info-Blöcken zeigt, wie Sie zum Lebenskünstler werden können.

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

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Dr. Torsten Reters

0399 NLP - Neuro-Linguistisches Programmieren

Montag, 02. Dezember · 17.30 - 19.00 Uhr und

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

NLP - Neuro-Linguistisches Programmieren. Was verbirgt sich dahinter? Viele lieben es, viele lehnen es ab und viele möchten darüber mehr erfahren. Fakt ist, NLP ist spannend, ein Motivations- und Kommunikationsmodell, das in

den 70er Jahren von erfolgreichen Psychotherapeuten begründet wurde und bis heute immer weiterentwickelt wird. Anwendbar in vielen beruflichen, wie in privaten Bereichen.

In dem interaktiven Vortrag erfahren Sie das Wesentliche über NLP und die Anwendungsmöglichkeiten. Bleiben Sie neugierig!

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Bärbel Wilgermeir

Arbeit · Beruf

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

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

Weiterbildungsförderung: 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

Was ist Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz?

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

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

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

Wer kann an Bildungsurlaubsveranstaltungen teilnehmen?

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

Wie wird Bildungsurlaub beantragt?

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

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

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

Weitere Informationen finden Sie hier:

www.weiterbildungsberatung.nrw/finanzierung/bildungsurlaub-nrw

IT · Medien

Aktueller Hinweis:

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

0401 Einstieg Laptop: Allgemeine Grundlagen

***Mittwoch, 25. September, Donnerstag, 26. September
und Freitag, 27. September · 09.00 - 12.00 Uhr
VHS, Raum 9 · 3 Termine · 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!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0402 Einstieg Microsoft Office: Word/Excel/PowerPoint

**Montag, 09. Dezember, Dienstag, 10. Dezember
und Mittwoch, 11. Dezember · 09.00 - 12.00 Uhr
VHS, Raum 7 · 3 Termine · 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!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0403 Workshop: Videoproduktion leicht gemacht

**Dienstag, 26. November · 18.30 - 20.45 Uhr
VHS, Raum 7 · 1 Termin · 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: 25

Nils Lindenstrauß

0404 Was ein Smartphone alles kann (nur Android)

**Dienstag, 10. September und Mittwoch, 11. September · 09.00 -
12.00 Uhr
VHS, Raum 7 · 2 Termine · 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

0405 Was ein Smartphone alles kann (nur Android)

Montag, 02. und Dienstag, 03. Dezember · 14.00 - 17.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 2 Termine · 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

0406 Mit Social Media erfolgreich Kunden und Personal gewinnen

Montag, 04. November · 19.00 - 20.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Termin · 2 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

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)

Bitte melden Sie sich an! Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Nils Lindenstrauß

Organisation · Selbstmanagement

0411 Diversity ist kein Selbstläufer - Vielfalt in Unternehmen und Gesellschaft begegnen

Mittwoch, 25. September · 17.00 - 20.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Termin · 4 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Vielfalt ist eine der größten Stärken unserer Gesellschaft und unserer Unternehmen. Sie bereichert unsere Perspektiven, fördert Kreativität und Innovation und ermöglicht es uns, in einer globalisierten Welt erfolgreich zu agieren. Doch Vielfalt ist kein Selbstläufer – sie erfordert eine aktive Auseinandersetzung und Gestaltung.

Dieser Workshop bietet Ihnen die Gelegenheit, tiefgehende Einblicke in das Thema Vielfalt zu gewinnen, Best Practices zu erfahren und konkrete Handlungsschritte zu entwickeln, um Vielfalt in Ihrer Organisation zu fördern. Folgende Themen stehen auf der AGENDA:

- Einführung in das Thema Vielfalt und Inklusion
- Die Bedeutung von Vielfalt für Unternehmen und Gesellschaft

- Herausforderungen im Umgang mit Vielfalt und mögliche Lösungsansätze
- Praktische Übungen und Fallstudien
- Entwicklung einer persönlichen Vielfaltsstrategie für Ihr Unternehmen

Dieser Workshop richtet sich an Führungskräfte, Personalverantwortliche, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die aktiv zur Förderung von Vielfalt und Inklusion in ihrem Unternehmen beitragen möchten.

Bitte melden Sie sich an! Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Wolfgang Kroggel

0412 Kommunikationstraining

Samstag, 23. November · 10.00 - 15.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Termin · 6 UStd. · 16,20 Euro

Kommunikationstraining ist ein wichtiger Bestandteil der persönlichen und beruflichen Entwicklung. In unserer modernen und schnelllebigen Welt ist die klare und präzise Kommunikation von großer und wachsender Bedeutung, um effektiv mit anderen zusammenzuarbeiten und Beziehungen aufzubauen. Kommunikationsfähigkeiten sind in fast jedem Berufsfeld unverzichtbar und können sowohl im beruflichen als auch im persönlichen Leben von unschätzbarem Wert sein. Durch das Erlernen effektiver Kommunikationstechniken können Sie Ihre Fähigkeiten verbessern Ideen zu vermitteln, Konflikte zu lösen und Beziehungen zu stärken. Ein Exkurs in die gewaltfreie Kommunikation rundet das Seminar ab.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Wolfgang Kroggel

0413 Zeitmanagement und Selbstmanagement

Dienstag, 24. September und 01. Oktober · 17.00 - 20.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 2 Termine · 8 UStd. · 20,60 Euro

Zeitmanagement und Selbstmanagement sind essenzielle Fähigkeiten für ein produktives und erfolgreiches Leben. Dabei geht es darum, seine vorhandene Zeit effektiv zu nutzen, Prioritäten zu setzen und Ziele zu erreichen, ohne dabei den Fokus auf das eigene Wohlbefinden zu verlieren. Mit den richtigen Techniken und Strategien können Stress und Überforderung vermieden werden und ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit geschaffen werden. In diesem Zusammenhang spielen auch Themen wie Organisation, Planung und Motivation eine wichtige Rolle.

Dieser Workshop ist zweigeteilt. In Teil 1 erhalten Sie die theoretischen Grundlagen zum Thema, während Sie im 2. Teil dann anhand konkreter Beispiele die Theorie in die Praxis umsetzen.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Wolfgang Kroggel

0414 Die erfolgreiche Bewerbung

Montag, 11. November und Dienstag, 12. November · 17.00 - 20.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 2 Termine · 8 UStd. · 20,60 Euro

Sie suchen einen neuen Job oder möchten sich beruflich weiterentwickeln? Unser Bewerbungstraining ist genau das Richtige für Sie! In einer zunehmend konkurrenzorientierten Arbeitswelt ist es entscheidend, sich von anderen Bewerbern abzuheben und mit einer überzeugenden Bewerbung zu glänzen.

Unser Bewerbungstraining richtet sich an Bewerber*innen jeden Alters und aus allen Branchen. Egal, ob Sie gerade in den Arbeitsmarkt einsteigen, eine berufliche Neuorientierung anstreben oder Ihre Karriere vorantreiben möchten - wir unterstützen Sie dabei, Ihre Bewerbungsstrategie zu perfektionieren und Ihre Jobchancen signifikant zu erhöhen.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Wolfgang Kroggel

0415 Schlagfertigkeit oder „Die besten Gedanken und Antworten kommen immer erst danach!“

Samstag, 09. und 16. November · 10.00 - 16.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 2 Termine · 14 UStd. · 36,60 Euro

Wer möchte nicht schlagfertig(er) sein? Schlagfertigkeit hilft, nicht Opfer unfairer Angriffe zu werden, sich selbstbewusst durchzusetzen, peinliche Situationen zu meistern und sich souverän zu behaupten.

Sie lernen in diesem 2-tägigen Workshop u.a. Reaktionsblockaden aufzuspüren und Techniken / Instrumente dagegen kennenlernen; Stimm- und Sprachtraining; Atemübungen, damit die Reaktion nicht „im Halse stecken bleibt“; Persönliche Stärken zu erkennen und auszubauen; Rhetorik: zu verhandeln und zu argumentieren; passende Fragen und Fragetechniken. Abschließend reflektieren Sie an einem Abend, welche Inhalte Sie für sich mitnehmen und haben Gelegenheit zur Vertiefung des Gelernten.

Bitte denken Sie an eigene Verpflegung!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Bärbel Wilgermein

0416 Gut verhandeln!

Sonntag, 22. und 29. September · 10.00 - 16.00 Uhr und
VHS, Raum 9 · 2 Termine · 14 UStd. · 36,60 Euro

Sie lernen in diesem 2-tägigen Workshop u.a. das Verhandeln auf Augenhöhe, erfolgreich zu argumentieren und gemeinsame Lösungen zu finden. Darüber hinaus erhalten Sie einen Einblick in die Phasen der Verhandlung sowie in Verhandlungsstile und -strategien. Sie trainieren, wie Sie schwierige Situationen bewältigen, mit Einwänden umgehen und rhetorische Manipulationen merken und entsprechend reagieren. Abschließend reflektieren Sie an einem Abend, welche Inhalte Sie für sich mitnehmen und haben Gelegenheit zur Vertiefung des Gelernten.

Bitte denken Sie an eigene Verpflegung!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Bärbel Wilgermein

Kultur · Gestalten

Kultur macht stark!

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

Literatur

0501 Buchcafé für die Weihnachtszeit

Mittwoch, 06. November · 15.30 - 17.45 Uhr
VHS, Raum 8 · 1 Termin · 3 UStd. · gebührenfrei

Das Team der Stimberg-Buchhandlung nimmt Sie mit auf eine Reise zu den aktuellen Neuerscheinungen. Wir begeistern Sie für die heimlichen Bestseller, die nicht durch die Presse bekannt gemacht werden. Bei Kaffee, Tee und Keksen erhalten Sie einen Einblick in die Perlen diverser Genres.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Regina Martach

0511 Mit Bowie zu Mond und Mars

Montag, 09. Dezember · 19.30 - 21.00 Uhr

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

David Bowie (1947-2016), das Chamäleon der Popmusik, hat in seiner langen Musikkarriere das Thema Weltraum immer wieder inszeniert.

Lassen Sie sich von seiner unsterblichen Musik zu unseren beiden Nachbarn im Weltraum tragen. **Major Tom** von **Planet-Fliege.de** erklärt Ihnen dabei die Reisedetails und Sehenswürdigkeiten.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Dr. Tom Fliege

0512 Gitarre für Einsteiger*innen I

Dienstag, 10. September · 18:45 - 20:15 Uhr

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

5 Termine · 10 UStd. · 24,00 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, 29. Oktober · 18:45 - 20:15 Uhr

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

6 Termine · 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 für Einsteiger*innen

Sonntag, 15. September · 10.00 - 17.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Termin · 9 UStd. · 49,80 Euro

Entertainer wie Stefan Raab und Götz Altmann haben sie immer bei sich, auf Hawaii begrüßt sie uns musikalisch: die Ukulele. Dabei ist das Instrument nicht nur klein und witzig, sondern auch noch preiswert, leicht zu lernen und für so manche Überraschung gut.

Weitere Informationen: www.michaelvoelkel.de.

Ein Leihinstrument wird nicht gestellt.

Wenn Sie beim Kauf eines Instrumentes Hilfe wünschen, melden Sie sich bitte 3 Wochen vor dem Workshop-Termin unter der Nummer: 0170 366 444 7.

Im Kursentgelt ist ein Begleitbuch im Wert von 9 € als Lernmittelgebühr einberechnet.

Wer das Buch bereits hat: Bitte bei der Anmeldung Bescheid geben.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Michael Völkel

0515 Cajon selber bauen und spielen lernen: Bauen
Workshop für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren
Sonntag, 29. September · 10.00 - 13.00 Uhr
VHS, Raum 8 · 1 Termin · 4 UStd. · 21,40 Euro

Die Idee, eine einfache Holzkiste als Schlagzeug zu benutzen, hatten die Sklaven in der peruanischen Kolonialzeit. In Europa wurde man in den 1970er Jahren auf das Cajon aufmerksam, weil es sich im spanischen Flamenco und Flamenco-Jazz etablierte. Mittlerweile ist es der Renner auf dem Musikinstrumentenmarkt und wird praktisch weltweit überall eingesetzt: ob bei Straßenmusik oder Hausmusik, am Strand und bei der Party, bei der Begleitung von Chören, in der Unplugged Band oder beim Wohnzimmerkonzert, in der Schul-AG und bei der musikalischen Früherziehung.

In diesem Workshop bauen Sie sich unter bewährter Anleitung Ihr eigenes, qualitativ hochwertiges Cajon. **Die Materialkosten von 60,00 Euro** für den hochwertigen Cajon-Bausatz, der sich seit Jahren bewährt hat und bis auf einen Akkuschauber wirklich alles enthält, was man zum Bauen braucht, **werden im Workshop entrichtet.**

Sie erhalten in jedem Fall ein klangvolles, praktisches und absolut familientaugliches Musikinstrument, das nicht die Welt kostet.

Wer hat, möge einen Akkuschauber mitbringen. Bitte Kleidung tragen, die Holzleim verträglich ist.

Es sind keine handwerklichen Voraussetzungen notwendig.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Martin Hesselbach

0516 Cajon selber bauen und spielen lernen: Spielen
Workshop für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren
Sonntag, 29. September · 14.00 - 17.00 Uhr
VHS, Raum 8 · 1 Termin · 4 UStd. · 21,40 Euro

Das Cajon ist eines der beliebtesten Schlaginstrumente und bringt musikalischen Spaß in jede Familie!

In diesem Workshop zeigt **Martin Hesselbach**, erfahrener Instrumentalist und Pädagoge, was man mit dem universellen Instrument alles anstellen kann. Als Schlagzeugersatz ist es in Unplugged Bands nicht mehr wegzudenken. Klassische Popsongs, aber auch die modernsten Grooves können umgesetzt werden. Solotechniken, spezielle Sounds und Klangoptimierung werden erläutert. Bei all dem kommt der Spaß nie zu kurz. Von der ersten bis zur letzten Minute weiß Martin Hesselbach Sie zu unterhalten.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Martin Hesselbach

Das könnte Sie auch interessieren

0659 Fröhliches Trommeln für die Gesundheit!
Samstag, 30. November · 10.30 - 13.30 Uhr und
VHS, Raum 2 · 1 Termin · 4 UStd. · 30,00 Euro (keine Ermäßigung)

siehe Seite 62

Malen · Zeichnen

0521 Offene Kunstwerkstatt: Malen in der Gruppe
Dienstag, 10. September · 09.00 - 12.00 Uhr
VHS, Raum 6 · 12 Termine · 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.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Hella Trawny

Gestalten · Werken

0531 Nähkurs A

Montag, 09. September · 18.30 – 20.45 Uhr

VHS, Raum 6 · 5 Termine · 15 UStd. · 46,50 Euro

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



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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Silvia Dembski

0532 Nähkurs B

Montag, 28. Oktober · 18.30 – 20.45 Uhr

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

Siehe Kurs 0531

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Silvia Dembski

0533 Wolle spinnen mit der Handspindel A

Donnerstag, 19. September · 18.00 - 21.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Termin · 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.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Heike Klein

0534 Wolle spinnen mit der Handspindel B
Donnerstag, 14. November · 18.00 - 21.00 Uhr
VHS, Raum 7 · 1 Termin · 4 UStd. · 22,00 Euro

siehe Kurs 0533

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

0541 Mosaik - Workshop
Samstag, 14. September · 14.00 - 17.45 Uhr
VHS, Raum 6 · 1 Termin · 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, Tablets, 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

0542 Workshop: Silberschmuck herstellen A
Samstag, 21. September · 09.00 - 14.15 Uhr
VHS, Raum 6 · 1 Termin · 7 UStd. · 18,40 Euro

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

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: ein großes altes Frottiertuch, 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



0543 Workshop: Silberschmuck herstellen B
Samstag, 09. November · 09.00 - 14.15 Uhr
VHS, Raum 6 · 1 Termin · 7 UStd. · 18,40 Euro

siehe Kurs 0542

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

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

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Rosa Espinosa

0544 Entdecke die faszinierende Welt der Moosgestaltung
Mittwoch, 25. September · 18.00 - 21.00 Uhr
VHS, Raum 6 · 1 Termin · 4 UStd. · 13,80 Euro

Hast du Lust, ein einzigartiges Moosbild zu erschaffen?

Es gibt über 16.000 bekannte Moosarten weltweit und die Bryologie ist sogar eine spezialisierte Wissenschaft, die sich mit ihnen beschäftigt. Dieses und viel mehr erfährst du in diesem Kurs über unser Moos.

In diesem Workshop verwenden wir konservierte Moose, die weder Wasser noch Sonnenlicht benötigen. Dein Moosbild bleibt nahezu unverändert und erfordert nur gelegentliche Pflege mit einem Staubwedel.

Mit Freude am Experimentieren wird ein eigenes Design kreiert! Zuerst zeichnen wir unsere Idee, um eine Vorstellung davon zu bekommen, wie wir sie anordnen möchten. Anschließend legen wir die verschiedenen Moosarten und Dekorationen auf dem Arbeitsplatz aus. Dabei verwenden wir die verschiedenen Muster, Formen und Texturen. Sobald du mit dem Aussehen deines Moosbildes zufrieden bist, kannst du jedes einzelne Moosstück und/oder Dekoration vorsichtig auf die Rückwand des Bilderrahmens kleben.

Um eine gestalterische Vielfalt zu erreichen, verwenden wir auch konservierte Pflanzen sowie Baumrinde, Baumscheiben oder Äste.

Sei dabei und lass deiner Kreativität freien Lauf!

Bitte eine kleine Klebepistole (falls vorhanden), eine Schere und gute Laune mitbringen.

Die Materialkosten von 60,- EUR sind direkt bei der Kursleitung zu entrichten.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Joanna Schneider

0545 Flower-Loops - Deko aus Trockenblumen
Montag, 30. September · 18.00 - 21.00 Uhr
VHS, Raum 8 · 1 Termin · 4 UStd. · 13,80 Euro

Haben Sie auch ein kleines bisschen Ihr Herz an Trockenblumen verloren?

Mögen Sie das zarte und vielseitige, trotzdem widerstandsfähige und langlebige Wesen der Trockenblumen. Am liebsten in ihrer natürlichen Form, vielleicht ganz zarte Pastellfarben, ohne Chemie - luftgetrocknet und sonnengebleicht.

In diesem Workshop wickeln Sie Trockenblumen in zarten Farben um einen Metallring. Eine Vielzahl von Werkstoffen, Hilfsmitteln, nützlichen und praktischen Dingen warten darauf, von Ihnen entdeckt zu werden!

Bitte eine kleine Klebepistole (falls vorhanden), eine Schere und gute Laune mitbringen.

Die Materialkosten von 25,- EUR sind direkt bei der Kursleitung zu entrichten

Höchsteilnehmerzahl: 12

Joanna Schneider

0546 Windlichtglas mit Trockenblumen schmücken

Mittwoch, 30. Oktober · 18.00 - 20.15 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Termin · 3 UStd. · 11,10 Euro

„Genießt du es auch, dein Zuhause mit dem warmen Schein von Kerzen zu erhellen?“ In diesem Boho-Windlicht-DIY-Projekt gehen wir noch einen Schritt weiter, indem wir kleine Trockenblumenblüten verwenden. Diese zaubern im Dunkeln nicht nur ein wunderschönes warmes Licht, sondern werfen auch je nach Muster verschiedene Schatten an die Wand.

Mit einigen ausgewählten Trockenblumen und vielen anderen Materialien gestalten wir ganz individuell ein Windlicht.

Dieser Kurs bietet eine einfache Vorgehensweise und eine leicht verständliche Schritt-für-Schritt-Anleitung, damit du im Handumdrehen ein gemütliches Windlicht-Glas kreieren kannst, das perfekt zu deinem Zuhause passt.

Erfahre, wie du mit nur wenigen Materialien und etwas Geschicklichkeit ein faszinierendes Lichtspiel zauberst. Lass dich inspirieren und entdecke die Freude am Handgemachten!

Also, schnapp dir deine Freunde und Freundinnen und komm vorbei! Sichere dir jetzt deinen Platz und werde Teil unserer kreativen Community!

Bitte eine kleine Klebepistole (falls vorhanden), eine Schere und gute Laune mitbringen.

Die Materialkosten von 12,- bis 20,- EUR sind direkt bei der Kursleitung zu entrichten.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Joanna Schneider

0547 Wir gestalten unseren eigenen Adventskranz

Donnerstag, 21. November · 18.00 - 21.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Termin · 4 UStd. · 13,80 Euro

Der 1. Advent steht vor der Tür! Wie wäre es in diesem Jahr mit einem selbst gestalteten Adventskranz?

Sie allein bestimmen den Look des Adventskranzes.

Es muss nicht immer der klassische Tannenkranz sein: Verwenden Sie ausgefallenes Grün wie Seidenkiefer, Zypresse, Efeu, Zweige, Moos oder andere vorhandene Naturmaterialien, um dem Kranz ein modernes und individuelles Aussehen zu verleihen. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf...!

Bitte eine kleine Klebepistole (falls vorhanden), eine Schere und gute Laune mitbringen.

Die Materialkosten von 20,- EUR sind direkt bei der Kursleitung zu entrichten.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Joanna Schneider

Fotografie

0551 Fotoexkursion: Halde Hoheward mit Digitalkamera oder Smartphone

Samstag, 31. August · 12.00 - 16.00 Uhr

Treffpunkt: am Schwanz der roten Drachenbrücke

1 Termin · 5 UStd. · 40,00 Euro

Das Horizontobservatorium auf der Halde Hoheward in Hertfen 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.

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!

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

Bitte denken Sie daran, vorher alles aufzuladen!

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

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

0552 Digitalkamera einstellen - fertig - los!

Montag, 16. September · 17.30 - 21.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Termin · 5 UStd. · 40,00 Euro

Sie haben eine Digitale Spiegelreflexkamera (DSLR mit oder ohne Spiegel von Canon, Nikon, Sony, Lumix, usw.) und wissen gar nicht, wofür all die Knöpfe und Einstellungen gut sind? Im Vollautomatik-Modus können Sie natürlich anfangen zu fotografieren, aber in Ihrer Kamera steckt noch viel mehr Potential!

Lernen Sie in diesem Einführungskurs die Grundlagen der Fotografie kennen. Gemeinsam erforschen wir Ihre Wechselobjektive und die wichtigsten Kamerafunktionen. Wir werden viel ausprobieren, uns gegenseitig portraituren und kleine Gegenstände fotografieren. Brennweite, Blende, ISO, Schärfentiefe und Bewegungs(un)schärfe sind schon bald keine Fremdwörter mehr und lassen Sie nach dem Kurs viel spannendere Bilder gestalten.

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

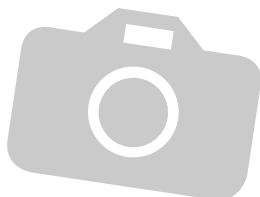
Bringen Sie bitte Ihre Kamera (mit den Buchstaben P, Tv/S, Av/A, M auf dem Moduswahlrad), Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive und weitere Ausrüstung mit.

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege



0553 Smartphone: Bessere Fotos mit modernen Handys

Montag, 30. September · 17.30 - 21.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Termin · 5 UStd. · 40,00 Euro

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

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

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

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

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

0554 Workshop: Portraitfotografie

Montag, 11. November · 17.30 – 21.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Termin · 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

„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, 16. September · 17.00 - 18.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 10 Termine · 13 UStd. · 31,60 Euro

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Sandra Pliska

0602 Fit Mix für Frauen

Mittwoch, 18. September · 10.00 - 11.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 10 Termine · 13 UStd. · 31,60 Euro

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Sandra Pliska

0603 Ganzkörper Workout - intensiv

Donnerstag, 12. September · 17.30 - 19.00 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 11 Termine · 22 UStd. · 44,80 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, 09. September · 19.00 - 20.30 Uhr**Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 12 Termine · 24 UStd. · 48,60 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

*Höchstteilnehmerzahl: 20**Tanja Forck***0605 Fit und Relax***Donnerstag, 12. September · 19.00 - 20.30 Uhr**Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 11 Termine · 22 UStd. · 44,80 Euro*

siehe Kurs 0604

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

*Höchstteilnehmerzahl: 20**Tanja Forck***Pilates****W 0611 Pilates A***Dienstag, 10. September · 15.30 - 16.45 Uhr**VHS, Raum 2 · 12 Termine · 20 UStd. · 51,00 Euro*

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

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

*Höchstteilnehmerzahl: 12**Janet Golde***W 0612 Pilates B***Dienstag, 10. September · 16.45 - 18.15 Uhr**VHS, Raum 2 · 12 Termine · 24 UStd. · 60,60 Euro*

siehe Kurs 0611

Für alle Altersgruppen

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

*Höchstteilnehmerzahl: 12**Janet Golde***W 0613 Pilates C***Dienstag, 10. September · 18.15 - 19.15 Uhr**VHS, Raum 2 · 12 Termine · 16 UStd. · 41,40 Euro*

siehe Kurs 0611

Für alle Altersgruppen

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

*Höchstteilnehmerzahl: 12**Janet Golde*

W 0614 Pilates D

Dienstag, 10. September · 19.15 - 20.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Termine · 20 UStd. · 51,00 Euro

siehe Kurs 0611

Für alle Altersgruppen

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

Tanzen

W 0621 Orientalischer Tanz

Montag, 09. September · 18.45 - 19.45 Uhr

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

0622 TOP - Tanzen ohne Partner in Reihen und Linien

Mittwoch, 11. September · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Termine · 24 UStd. · 48,60 Euro

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

Kein Zumba! - Kein Countrystyle!

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

Linedance macht Spaß

UND

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

Neugierig geworden? Interesse geweckt? Dann tanzen wir los!

Bitte mitbringen: flache Schuhe mit glatter Sohle und Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 16

Karin Marquardt

0623 Begegnung durch Bewegung:

Hip-Hop und Contemporary für Erwachsene

Montag, 09. September · 18.00 - 19.30 Uhr

Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 12 Termine · 24 UStd. · gebührenfrei

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

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe mit heller Sohle, Isomatte und Getränk

Gefördert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Solomiia Sasse

0624 Begegnung durch Bewegung:
Hip-Hop und K-Pop für Jugendliche ab 12 Jahren
Mittwoch, 11. September · 16.30 - 18.00 Uhr
VHS, Raum 2 · 12 Termine · 24 UStd. · gebührenfrei

Du findest Hip-Hop und K-Pop super und willst die neuesten Freestyle-Moves erlernen? Unser Kurs eignet sich perfekt für den Einstieg! Wir erlernen gemeinsam die grundlegenden Schritte und leicht erlernbare Choreografien – passend zu aktueller und cooler Musik.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe und Getränk

Gefördert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Solomiia Sasse

Entspannung · Stressbewältigung

0637 Gesichtsyoga & Faceforming
Montag, 09. September · 18.45 – 19.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 8 Termine · 8 UStd. · 25,00 Euro

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

Bitte mitbringen: ein kleiner Standspiegel, ein Stirnband oder Haarreif

Höchstteilnehmerzahl: 12

Sabrina Geide

0638 Yoga-Workshop: Liebesbrief an dich selbst
Sonntag, 29. September · 11.00 – 13.15 Uhr
Treffpunkt: s.u. · 1 Termine · 3 UStd. · 15,00 Euro

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

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

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

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

Bitte mitbringen: Yogamatte, Schreibutensilien und Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 12

Sabrina Geide

0639 Yoga am Morgen
Montag, 09. September · 10.00 - 11.15 Uhr
VHS, Raum 2 · 12 Termine · 20 UStd. · 47,90 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*

0640 Yoga am Nachmittag A

Donnerstag, 12. September · 15.30 - 17.00 Uhr
VHS, Raum 2 · 11 Termine · 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: 10 *Bärbel Löhr*

0641 Yoga am Nachmittag B

Donnerstag, 12. September · 17.00 - 18.30 Uhr
VHS, Raum 2 · 11 Termine · 22 UStd. · 52,50 Euro

siehe Kurs 0640

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

0642 Yoga am Abend

Donnerstag, 19. September · 18.45 - 20.15 Uhr
VHS, Raum 2 · 9 Termine · 18 UStd. · 43,50 Euro

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

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

0643 Yoga auf dem Stuhl

Dienstag, 10. September · 10.00 - 11.00 Uhr
VHS, Raum 2 · 12 Termine · 16 UStd. · 39,00 Euro

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

Im Zentrum dieses Kurses stehen Übungen, die für Menschen geeignet sind, die die Übungen nicht auf



der Matte ausführen können. Begonnen wird mit Atemübungen. Dann folgen yogatypische Bewegungsabläufe für Füße, Beine, Hände, Arme, Rücken, Schulter, Nacken und Kopf. Abschließend folgt die Entspannung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, die nicht einengt.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Bärbel Löhr

W 0644 Yoga für Körper, Geist und Seele A

Dienstag, 10. September · 15.30 - 17.00 Uhr

Realschule, UG, Raum 003 · 12 Termine · 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.

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

W 0645 Yoga für Körper, Geist und Seele B

Dienstag, 10. September · 17.00 - 18.30 Uhr

Realschule, UG, Raum 003 · 12 Termine · 24 UStd. · 48,60 Euro

siehe Kurs 0644

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

W 0646 Yoga für Körper, Geist und Seele C

Dienstag, 10. September · 18.30 - 20.00 Uhr

Realschule, UG, Raum 003 · 12 Termine · 24 UStd. · 48,60 Euro

siehe Kurs 0644

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

W 0647 Yoga für Körper, Geist und Seele D

Mittwoch, 11. September · 18.30 - 20.00 Uhr

DRK-Kindergarten „In der Kneife“ · 12 Termine · 24 UStd. · 48,60 Euro

siehe Kurs 0644

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

In Kooperation mit dem DRK-Kindergarten „In der Kneife“

Höchstteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

W 0648 Yoga für Körper, Geist und Seele E

Mittwoch, 11. September · 20.00 - 21.30 Uhr

DRK-Kindergarten „In der Kneife“ · 12 Termine · 24 UStd. · 48,60 Euro

siehe Kurs 0644

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

In Kooperation mit dem DRK-Kindergarten „In der Kneife“

Höchstteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

0649 Eine Reise durch die chinesischen Bewegungskünste: Qi Gong - Tai Chi

Donnerstag, 12. September · 09.00 - 10.30 Uhr
VHS, Raum 2 · 11 Termine · 22 UStd. · 47,00 Euro

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

In diesem Kurs erhalten Sie Einblicke in Qi Gong, Tai Chi, Achtsamkeit und Meditation. Die Kombination von langsamen, fließenden Bewegungen und stillen Übungen gibt Ihnen die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen, Stress abzubauen und neue Kraft zu sammeln. Die Übungssysteme fördern einen sanften, achtsamen Umgang mit uns selbst und bilden einen gesunden Gegenpol zum hektischen Alltag.

Es gibt keine Altersbegrenzung oder besondere Anforderungen an die Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: dicke, rutschfeste Socken und bequeme Kleidung

Höchsteilnehmerzahl: 12

Melanie Schielke

0650 Gemütliches Wald-Yoga am Abend

Samstag, 14. September · 17.00 - 19.15 Uhr
Treffpunkt: Auf der Grillhüttenwiese · 1 Termin · 3 UStd. · 10,00 Euro

Mit einer sanften Yogapraxis und ruhigen Atemübungen in idyllischer Waldatmosphäre können Sie den Tag ausklingen lassen.

Erlauben Sie sich, beim gemütlichen Wald-Yoga ganz bei sich anzukommen und sich vom Stress und Lärm des Alltags zu erholen.

Abgerundet werden die Yogasequenzen von einem gemütlichen Abendritual mit Tee, den Sie selbst von zu Hause mitbringen.

Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene.

Denken Sie bitte an warme, gemütliche und wetterangepasste Kleidung sowie ihren Lieblingstee in einer eigenen Thermosflasche und eine Sitzunterlage/kleines Handtuch. Es wird kein Yoga-Equipment benötigt.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Laura Roch

0651 Yoga und Waldbaden

Sonntag, 29. September · 10.00 - 12.15 Uhr
Treffpunkt: Auf der Grillhüttenwiese · 1 Termin · 3 UStd. · 10,00 Euro

In diesem Kurs werden zwei Systeme vereint, die unserer Gesundheit sehr zuträglich sein können: Yoga als ursprünglich indisches, ganzheitliches System mit Pranayama (Atemübungen), Asana (Körperstellungen) und Meditation sowie das ursprünglich japanische Waldbaden, welches das achtsame Eintauchen in die Waldatmosphäre meint. Kombiniert erwartet uns eine tief harmonisierende, entspannende Erfahrung und eine einzigartige Reise zu uns selbst.

Denken Sie bitte an warme, wetterangepasste Kleidung, eine kleine Sitzunterlage/kleines Handtuch und eigene Getränke.

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Laura Roch

0652 Yoga im Herbst

Sonntag, 13. Oktober · 10.00 - 12.15 Uhr

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

Der Herbst steht im Zeichen des Übergangs von Wärme zu Kälte, Helligkeit zu Dunkelheit, und von prallem und lautem Leben zu vermehrter Stille.

Nun ist es an der Zeit, Innenkehr, Dankbarkeit und Ruhe zu kultivieren.

Im Herbst können wir von einer stabilisierenden, erdenden und meditativen Yogapraxis profitieren, die es uns erlaubt, diese Innenkehr, Dankbarkeit und Ruhe zu kreieren.

Denken Sie bitte an warme, gemütliche, wetterangepasste Kleidung sowie eine kleine Sitzunterlage/kleines Handtuch und eigene Getränke (am besten ein warmes Getränk).

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Laura Roch

0653 Lebensfreude durch Lachyoga

Sonntag, 10. November · 10.00 - 12.30 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Termin · 3 UStd. · 20,00 Euro

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

Bitte mitbringen: Getränke, bequeme Kleidung (gerne im Zwiebellook) und evtl. eine Decke

Höchstteilnehmerzahl: 12

Christine Zunke

0654 Klangreise - Mit allen Sinnen genießen

Freitag, 27. September · 19.30 - 20.45 Uhr

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

An diesem Abend können Sie ganz entspannen und sich eine Auszeit gönnen.

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

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

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Kathrin Buhl

0655 Klangreise - Mit allen Sinnen genießen

Freitag, 15. November · 19.30 - 20.45 Uhr

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

siehe Kurs 0654

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

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Kathrin Buhl

0656 Faszination meditatives Bogenschießen - ohne Wettbewerb, ohne Erfolgsdruck

Sonntag, 22. September · 13.00 - 19.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Termin · 8 UStd. · 58,00 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

0657 Kiefer- und Nackenentspannung für Erwachsene

Samstag 28. September · 10.00 - 16.45 Uhr

VHS, Raum 1 · 1 Termin · 9 UStd. · 39,00 Euro

Beißen Sie im Alltag Ihre Zähne zusammen?

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

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.

Regine Geldermann ist zertifizierte Kinesiologin (BK DGAK) sowie Lehrerin für Touch for Health.

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Regine Geldermann

0658 tanZen. Körper-Energie-Arbeit

Sonntag, 17. November · 14.00 - 17.00 Uhr

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

Zen wird oft definiert als „die Offenbarung der Einfachheit“, deswegen ist tanZen die Offenbarung der Einfachheit erfahren durch unseren Körper in Bewegung in dem gegenwärtigen Moment. Auf seinen Körper zu hören, ist bereits der erste Akt des Bewusstseins.

Im Workshop werden wir mit einem Warm-up anfangen, um in Kontakt mit unserem Körper zu kommen. Der Fokus liegt auf der Atmung, dem Gewicht und der Verbindung mit der Erde.

In einer zweiten Phase wird der Improvisation und der Suche nach der eigenen

Originalität in der Bewegung viel Platz geben. Wir werden gemeinsam versuchen, einen „Raum“ zu schaffen, in dem die Fantasie und Kreativität frei durch den Körper fließen können.

In einer Zeit, in der die virtuelle Kommunikation die Oberhand hat, kann die Wiederentdeckung des Körpers als Ausdrucksmittel ein weiteres Werkzeug sein, um einen Dialog mit denen zu schaffen, die uns „zuhören“.

Dieser Workshop ist für alle Menschen, die den gegenwärtigen Moment durch ihren Körperausdruck erleben möchten!

Tanz- und Bewegungserfahrung sind nicht erforderlich, alle Menschen sind herzlich willkommen zum tanZen!

Antonio Rusciano, Tänzer und Choreograph, ausgebildet an der Ballettakademie der Teatro di San Carlo di Napoli, Ballettakademie der Wiener Staatsoper und an der Ballettakademie der Helsinki Staatsoper. Tänzer an verschiedenen Theatern in den USA und Europa, u.a. von 2007 bis 2012 als Solotänzer am Tanztheater Münster unter der Leitung von Daniel Goldin. Gründer von „tanZen“.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Stopper-Socken

Höchstteilnehmerzahl: 10

Antonio Rusciano

0659 Fröhliches Trommeln für die Gesundheit!

**Samstag, 30. November · 10.30 - 13.30 Uhr und
VHS, Raum 2 · 1 Termin · 4 UStd. · 30,00 Euro (keine Ermäßigung)**

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

Es werden mehrere Stimmen von einem bekannten Rhythmus erlernt. Schnell werden alle in der Lage sein, diese zusammen zu spielen.

Neben den Congas (Trommeln) kommen auch weitere Percussion-Instrumente wie z.B. Kalebassen, Glocken und Klanghölzer zum Einsatz.

Die Instrumente werden gestellt.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Christiane Gruska

Gesundheitsfragen · Heilmethoden

0660 Auftakt zum Wohlfühlgewicht

**Donnerstag, 12. September · 18.00 - 19.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · 12,00 Euro**

Kennen Sie es, wenn der Gedanke an das eigene Wohlfühlgewicht Sie nicht loslässt und sich gedanklich Vieles bei Ihnen um Ernährung sowie Gewicht dreht? Es fühlt sich schwer an, das Gewicht zu reduzieren, vielleicht glauben Sie auch gar nicht mehr daran, dass es einen Weg für Sie gibt, der in Ihrem Alltag nachhaltig funktioniert. In dieser Informationsveranstaltung gibt der Ernährungswissenschaftler und Abnehmcoach **Robert Esser** neben allgemeinen Tipps vor allem Hinweise zum sich anschließenden 6-Wochen-Kurs-Konzept „Nachhaltig zum Wohlfühlgewicht“.

Schnuppern Sie, stellen Sie Ihre Fragen und entscheiden Sie, ob Sie weitermachen möchten.

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

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Robert Esser

0661 Nachhaltig zum Wohlfühlgewicht
Donnerstag, 19. September · 18.00 - 19.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 6 Termine · 12 UStd. · 65,00 Euro

Kennen Sie es, wenn der Gedanke an das eigene Wohlfühlgewicht Sie nicht loslässt und sich gedanklich vieles bei Ihnen um Ernährung sowie Gewicht dreht? Es fühlt sich schwer an, das Gewicht zu reduzieren, vielleicht glauben Sie auch gar nicht mehr daran, dass es einen Weg für Sie gibt, der in Ihrem Alltag nachhaltig funktioniert.

Wie auch Sie Ihr Wohlfühlgewicht dauerhaft in Ihrem Alltag erreichen können, zeigt Ihnen Ernährungswissenschaftler und Abnehmcoach Robert Esser.

Wenn Sie zwischen fünf bis 50 kg abnehmen möchten, viel probiert haben an Diäten, wenn Sie zweifeln, ob ein Abnehmen gelingen kann, dann ist dieser 6-Wochen-Kurs das Richtige für Sie. Fernab von Abnehmprodukten, Shakes oder sonstigen Mitteln lernen Sie das Fundament für Ihr persönliches Wohlfühlgewicht mit Spaß und Leichtigkeit in Ihrem Alltag kennen.

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

Höchsteilnehmerzahl: 20

Robert Esser

0662 Herzwochen 2024: Stärke dein Herz! Herzschwäche erkennen und behandeln

Mittwoch, 13. November · 19.00 – 20.30 Uhr
VHS, Raum 7 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Bei den diesjährigen Herzwochen der Deutschen Herzstiftung unter dem Motto „Stärke Dein Herz! Herzschwäche erkennen und behandeln“ steht die Herzinsuffizienz im Mittelpunkt.

Die Herzschwäche zählt mit rund 440.000 Klinikeinweisungen im Jahr zu den Herzerkrankungen mit den häufigsten vollstationären Krankenhausaufenthalten in Deutschland. Sie beginnt meist unbemerkt und schleichend: Die Leistungsfähigkeit lässt nach, Betroffene sind schneller erschöpft, spüren Atemnot und müssen häufiger Pausen machen. Nicht selten schiebt man diese Beschwerden auf vorübergehende Erschöpfung oder Alterserscheinungen. Das ist fatal, denn unbehandelt schreitet die Herzerkrankung weiter fort, die Symptome nehmen zu.

Wird eine Herzschwäche jedoch noch früh erkannt und behandelt, lässt sich der Krankheitsverlauf bremsen und die Lebensqualität bleibt lange erhalten.

Informieren Sie sich an diesem Abend über diese Erkrankung, damit Sie die Warnzeichen erkennen und wissen, wie man der Herzschwäche entgegenwirken kann.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Herzwochen 2024 der Deutschen Herzstiftung (DHS) statt.

Bitte melden Sie sich an.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Dr. med. Siegbert Teichert

Volkshochschule macht gesünder - und weltoffen

Um die Anforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich bewältigen zu können, ist ein gesunder Lebensstil unbedingte Voraussetzung. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung trägt in hohem Maße dazu bei.

Mit unseren Kochkursen bieten wir Ihnen Bildungsangebote, die Sie darin schulen, sich und Ihre Familien durch eine gesunde, aber auch schmackhafte Küche fit zu machen und so Ihre Gesundheit nachhaltig zu fördern.

Darüber hinaus lernen Sie die Kochkultur anderer Regionen, Länder und Kulturen kennen - wir wollen Sie neugierig machen!

Hinweis für alle Kochkurse!

Die Kurszeit umfasst die Zubereitung, das gemeinsame Essen und das Aufräumen der Küche.

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

International und heimisch

0670 Südafrika - am Kap der Genüsse

Montag, 16. September · 18.00 - 21.45 Uhr

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

Die Kapküche ist kein einheitliches Gebilde. Sie ist durch Einflüsse der verschiedenen europäischen und asiatischen Kulturen geprägt. Als Zutaten bestechen Lamm- und Rindfleisch, Fisch und Gemüse. Regionales Obst wird leider meist exportiert.

Die Lebensmittelumlage von **21,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

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

Höchstteilnehmerzahl: 14

Volker Franz

0671 Vergessene Gemüse

Montag, 11. November · 18.00 - 21.45 Uhr

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

Immer mehr alte Sorten werden neu kultiviert und im Handel neu angeboten. Dazu gehören u.a. Steckrüben, Schwarzwurzeln oder auch Stielmus. Sie bringen uns auch in der dunklen Jahreszeit Vitamine und Mineralstoffe.

Die Lebensmittelumlage von **21,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

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

Höchstteilnehmerzahl: 14

Volker Franz

Fingerfood

0672 „Auf die Finger, fertig, los...“ - Fingerfood

Mittwoch, 09. Oktober · 18.00 - 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Termin · 5 UStd. · 28,00 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 **14,00 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: 16

Monika Reuter

Italienische Küche

0673 Italienischer Abend

Freitag, 20. September · 18.00 - 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Termin · 5 UStd. · 28,00 Euro (inkl. Umlage)

Italienische Gerichte sind oft mit Urlaubserinnerungen verbunden: Sonne, eine Terrasse unter freiem Himmel und ... eine Pasta mit köstlicher Tomatensoße und frisch geriebenem Parmesan! Holen wir uns das Urlaubsgefühl zurück! Wir bereiten einige typische Gerichte wie Bruschetta, Cannelloni mit Ricotta-Tomaten-Füllung, Tiramisu, ... zu und werden sie gemeinsam genießen.

Die Lebensmittelumlage von **14,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

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

Höchsteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

0674 Eine kulinarische italienische Verführung

Montag, 23. September · 18.00 - 21.45 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche

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

Die italienische Küche ist bekannt für ihre Zutaten: Olivenöl, Käse, wie Pecorino und Parmesan, die Salsiccia und die typischen Kräuter. Eine Reise durch die italienischen Köstlichkeiten ist eine Reise zur Wiege unserer europäischen Esskultur. Wir werden an diesem Abend typische italienische Gerichte aus den verschiedenen Regionen Italiens zubereiten und uns von der Vielfalt der Zutaten verführen lassen. Da manche dieser Gerichte zeitaufwändig sind, werden sie von mir etwas vorbereitet. Ich freue mich auf diesen Abend! „Buon Appetito“ wünscht Ihnen Ihr Tonio Abbruzzi.

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 14

Tonio Abbruzzi

Weihnachten

0675 Ein italienischer Weihnachtsmenüabend

Montag, 25. November · 18.00 - 21.45 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche

1 Termin · 5 UStd. · 34,00 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, Nudelgerichten und Hauptspeisen sowie köstlichen Desserts. Wir wollen an diesem Abend einige leckere Weihnachtsspeisen aus den verschiedenen Regionen Italiens zusammen kochen und in festlicher Stimmung gemeinsam genießen. Da ein solches Menü zeitaufwändig ist, werden einige Gerichte von mir etwas vorbereitet, damit wir mehr Zeit zum Genießen haben. In diesem Sinne „Buon Appetito“! 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: 14

Tonio Abbruzzi

0676 Verführerische Weihnachtspräsente
Samstag, 14. Dezember · 13.00 – 18.15 Uhr
Realschule, Küche · 1 Termin · 7 UStd. · 38,40 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 **20,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, 3 Schraubgläser a 300 ml. 2 Flaschen a 300 - 500 ml, ein scharfes Messer und eine Schürze sowie einen Mixer u./o. Pürierstab (falls vorhanden) mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!

Höchstteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

Kochen wie im alten Rom

0680 Kochen wie die alten Römer
Freitag, 15. November · 18.00 – 21.45 Uhr
Martin-Luther-King, Küche · 1 Termin · 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 eine Schürze, Trockentücher, ein scharfes Messer und Vorratsdosen für Reste mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dr. Annette Böhm

Genusskultur

0690 Rot- und Weißweinabend - Schwerpunkt Deutschland
Samstag, 21. September · 18.00 - 22.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 6 UStd. · 55,00 Euro (inkl. Umlage, keine Ermäßigung)

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

Es werden überwiegend trockene Weiß- und Rotweine probiert, aber auch halbtrockene und restsüße Weißweine werden in ihrer Eigenschaft als Essensbegleiter vorgestellt. Insgesamt werden über 20 Weine vorgestellt. Dazu werden Käse, Wurst, Oliven und Brot gereicht und als Entrée wird Sekt verkostet.

Bitte sorgen Sie für eine „gesicherte“ Heimreise.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Harald Burg

0691 Europäischer Weinabend

Samstag, 07. Dezember · 18.00 - 22.30 Uhr

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

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

Bitte sorgen Sie für eine „gesicherte“ Heimreise.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Harald Burg

Sprache · Integration

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

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

Wie sind die Kurse aufgebaut?

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

Welcher Kurs passt zu Ihnen?

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

Wie lernen Sie?

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

Kein passender Kurs im Angebot?

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

0701 Englisch für Anfänger*innen

Dienstag, 10. September · 19.30 - 21.00 Uhr

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

In diesem Anfängerkurs in entspannter Atmosphäre tauchen Sie Schritt für Schritt in die englische Sprache und Kultur ein und erwerben erste Grundlagen für die Alltagskommunikation im beruflichen oder privaten Umfeld.

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Great! A1. Klett, ISBN: 978-3-12-501480-0

Höchstteilnehmerzahl: 15

Nadine Köster

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

Mittwoch, 11. September · 11.15 - 12.45 Uhr

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

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2024.

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

W 0703 Englisch – Stufe A2

Dienstag, 10. September · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 8 · 12 Termine · 24 UStd. · 55,80 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2024

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

Für geübte Anfänger*innen oder Wiedereinsteiger*innen mit Vorkenntnissen auf der Stufe A2.

Lehrbuch: Great! A2. Klett, ISBN: 978-3-12-501482-4

Höchstteilnehmerzahl: 15

Nadine Köster

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

Donnerstag, 12. September · 20.00 - 21.30 Uhr

VHS, Raum 8 · 11 Termine · 22 UStd. · 51,40 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2024

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

KOOP Französisch für Anfänger*innen – Stufe A1

Montag, 16. September · 09:30 - 11:00 Uhr

VHS Datteln

14 Termine · 28 UStd. · 65,00 Euro

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

Doris Nisch

W 0711 Französisch - Konversation und mehr für Fortgeschrittene – Stufe B2
Montag, 09. September · 20.00 - 21.30 Uhr
VHS, Raum 7 · 12 Termine · 24 UStd. · 55,80 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2024.

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

Für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Dominique Berger

Spanisch

0721 Spanisch für Anfänger*innen
Donnerstag, 12. September · 20.00 - 21.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 11 Termine · 22 UStd. · 51,40 Euro

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 Alltagskommunikation.

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Maria M. V.-Escalera Rodrigues

0722 Spanisch – Stufe A1 - Kurs 7
Donnerstag, 12. September · 18.30 - 20.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 11 Termine · 22 UStd. · 51,40 Euro

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 Alltagskommunikation.

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Maria M. V.-Escalera Rodrigues

0723 Spanisch Konversationskurs – Stufe A1/A2
Mittwoch, 11. September · 18.00 - 19.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 12 Termine · 24 UStd. · 63,00 Euro

In diesem Kurs lernen Sie auf spielerische Art und Weise, sich bei Alltagsthemen zu verständigen. Aktiv behandeln Sie mit der Dozentin folgende Themengebiete: Personen- und Wegbeschreibungen, Restaurantbesuche, Tagesabläufe, Feiertage und vieles mehr...

Wenn Sie einmal den Unterricht verpassen sollten, haben Sie die Möglichkeit, die Inhalte und Materialien auf einer digitalen Pinnwand einzusehen und nachzuarbeiten.

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen, die ihr erlerntes Wissen wieder auffrischen möchten, um fit im mündlichen Sprachgebrauch, z.B. für eine Urlaubsreise, zu werden.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Anna-Maria Borelli

0724 Spanisch – Stufe A1/A2
Dienstag, 10. September · 17.00 - 18.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 12 Termine · 24 UStd. · 63,00 Euro

Die ersten Schritte sind schon gemacht! Wenn Sie schon wenige Vorkenntnisse haben, sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Sie trainieren einfache Sprachmittel und nützliche Redewendungen für den Alltag und die Reise, um sich nach und nach mehr auf Spanisch verständigen zu können. Der Kurs zielt darauf ab,

Grammatik und Wortschatz Schritt für Schritt zu erweitern. Parallel erfahren Sie vieles über das Land und erhalten einen Einblick in die Kultur und Mentalität der spanischsprachigen Länder.

Wenn Sie einmal den Unterricht verpassen sollten, haben Sie die Möglichkeit, die Inhalte und Materialien auf einer digitalen Pinnwand einzusehen und nachzuarbeiten.

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen, die ihr erlerntes Wissen wieder auffrischen und erweitern möchten.

Lehrbuch: Caminos hoy A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-515770-5, ab Lektion 9

Höchstteilnehmerzahl: 20

Anna-Maria Borelli

Italienisch

KOOP Italienisch für Anfänger*innen – Stufe A1
Donnerstag, 12. September · 17:00 - 18:30 Uhr
VHS Datteln
14 Termine · 28 UStd. · 65,00 Euro

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

Raffaella Giuliani

W 0731 Italienisch für Fortgeschrittene – Stufe B1
Dienstag, 10. September · 17.30 - 19.00 Uhr
VHS, Raum 6 · 12 Termine · 24 UStd. · 63,00 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2024.

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.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Melanie Heinz

Koop-Angebote der VHS Datteln

KOOP Niederländisch für Fortgeschrittene – Stufe B1
Dienstag, 10. September · 19:30 - 21:00 Uhr
VHS Datteln
7 Termine · 14 UStd. · 35,00 Euro

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

Lente Küpper-van Leeuwen

KOOP Dänisch für Anfänger*innen – Stufe A1
Mittwoch, 11. September · 19.30 – 21.00 Uhr
VHS Datteln
14 Termine · 28 UStd. · 65,00 Euro

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

Mathias Weyland

KOOP Portugiesisch für Anfänger*innen – Stufe A1
Donnerstag, 12. September · 18:00 - 19:30 Uhr
VHS Datteln
14 Termine · 28 UStd. · 65,00 Euro

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

Margareth Maura Dos Santos-Jakubiak

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

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

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

Gebühren:

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

Unterrichtszeiten:

vormittags (08.30 - 11.45 Uhr) mit 16 Unterrichtsstunden wöchentlich

Für alle Integrationskurse gilt:

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

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



HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS

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

Auszug aus der Gebührensatzung der VHS

§ 1 Gebührenpflicht

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

§ 2 Gebührentarif

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

...

(und zusätzlich)

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

§ 3 Gebührenpflichtiger

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

§ 5 Rücktritt und Gebührenerstattung

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

...

2. Bereits entrichtete Teilnehmergebühren werden zurückerstattet:

...

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

...

§ 6 Gebührenerlass und Gebührenermäßigung

1. Empfänger von Arbeitslosengeld, Arbeitslosenhilfe sowie die Empfänger von laufender Hilfe zum Lebensunterhalt ..., die das 25. Lebensjahr nicht vollendet haben, werden generell von der Gebührenpflicht ... befreit.

2. Ab Vollendung des 25. Lebensjahres bei o.g. Personenkreis sowie bei Schülern, Auszubildenden, Studenten, Wehr- und Ersatzdienstleistenden sowie Familien wird die Kursgebühr um 50 % ermäßigt (**jedoch nicht die Verwaltungsgebühr**).

HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS – WICHTIG – HINWEIS

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

Dozentenverzeichnis

<i>Abbruzzi, Tonio</i>	65	<i>Lindenstrauß, Nils</i>	26, 41f
<i>Albers, Cornelia</i>	57	<i>Löhr, Bärbel</i>	57f
<i>Arnold, Rita</i>	36	<i>Marquardt, Karin</i>	55
<i>Baberowski, Jörg, Prof. Dr.</i>	22	<i>Martach, Regina</i>	44
<i>Bauer, Ulrich</i>	40ff	<i>Meinders, Jürgen</i>	27
<i>Berger, Dominique</i>	69	<i>Meyer, Corina</i>	25
<i>Bergholz, Peter, Dipl. Psych.</i>	37f	<i>Michl, Christina</i>	32, 34
<i>Birkhan, Michael</i>	23	<i>Nowak, Rita</i>	26
<i>Böhm, Annette, Dr.</i>	48, 66	<i>Pattberg, Malte</i>	15, 17
<i>Borelli, Anna-Maria</i>	69f	<i>Peis, Stefanie</i>	35
<i>Bösch, Frank, Prof. Dr.</i>	18	<i>Perenz, Martina</i>	53
<i>Buhl, Kathrin</i>	60	<i>Pliska, Sandra</i>	53
<i>Bujard, Birgit, Dr.</i>	15	<i>Rabat, Bettina</i>	13
<i>Burg, Harald</i>	66f	<i>Reters, Torsten, Dr.</i>	38
<i>Buyx, Alena, Prof. Dr.</i>	19	<i>Reuter, Monika</i>	64f
<i>Dembski, Silvia</i>	47	<i>Rieder, Ralf</i>	34, 71
<i>Demel, Bernhard</i>	25	<i>Rinus, Viviane</i>	31
<i>Dörmann, Stefanie</i>	32	<i>Roch, Laura</i>	59, 60
<i>Ertmer, Wencke</i>	29	<i>Röttger, Guido</i>	45
<i>Espinosa, Rosa</i>	48f	<i>Rusciano, Antonio</i>	62
<i>Esser, Robert</i>	62f	<i>Sasse, Solomiia</i>	55f
<i>Ewert, Tatjana</i>	37	<i>Schielke, Melanie</i>	59
<i>Faust, Iris</i>	11	<i>Schiller, Jochen, Prof. Dr.</i>	20
<i>Fischer, Herbert</i>	68	<i>Schlotter, Pavlos</i>	23
<i>Fischer, Inola</i>	31	<i>Schmidt, Christoph M., Prof. Dr. Dr.</i>	19
<i>Fliege, Tom, Dr.</i>	45, 51f	<i>Schneider, Joanna</i>	49, 50
<i>Forck, Tanja</i>	54	<i>Schneider, Richard C.</i>	19
<i>Franz, Volker</i>	64	<i>Schunk, Manfred</i>	28
<i>Gebhardt, Miriam, Prof. Dr.</i>	20	<i>Schweden, Diana</i>	30f
<i>Geide, Sabrina</i>	56f	<i>Sr. Andrea</i>	26
<i>Geldermann, Regina</i>	36, 61	<i>Sr. Josefa</i>	26
<i>Gogolla, Sabine</i>	68	<i>Stabenau, Sandra</i>	28
<i>Golde, Janet</i>	54f	<i>Steyski, Stefanie</i>	11
<i>Goll, Frank</i>	61	<i>Teichert, Siegbert, Dr. med.</i>	63
<i>Griesbach, Andrea</i>	30	<i>Thiede, Andreas</i>	58
<i>Gruska, Christiane</i>	38, 62	<i>Thyret, Andre</i>	15
<i>Heinz, Melanie</i>	70	<i>Trawny, Hella</i>	47
<i>Hesselbach, Martin</i>	46	<i>Trusele-Huhn, Vija</i>	71
<i>Hochgeschwender, Michael, Prof. Dr.</i>	22	<i>V.-Escalera Rodrigues, Maria M.</i>	69
<i>Homann, Mechthild</i>	55	<i>Völkel, Michael</i>	45
<i>Huhn, Michael</i>	17, 18, 27ff	<i>Weichert, Sabine</i>	31
<i>Kamp, Ulrich</i>	25f	<i>Wermke, Kathleen, Prof. Dr.</i>	22
<i>Kastel, Heike</i>	30	<i>Wessel, Monja</i>	71
<i>Klein, Heike</i>	47f	<i>Wikelski, Martin, Prof. Dr.</i>	21
<i>Knobbe, Nicole</i>	30	<i>Wilgermein, Bärbel</i>	35, 39, 44
<i>Köster, Nadine</i>	68	<i>Wilming, Esther</i>	33
<i>Krämer, Gudrun, Prof. Dr.</i>	21	<i>Witt, Carsten</i>	29
<i>Kroggel, Wolfgang</i>	33, 43	<i>Wollschläger, Markus A</i>	36
<i>Krzyminska, Katarzyna</i>	71	<i>Zunke, Christine</i>	60

Schlagwortverzeichnis

A

Abmeldung	5
Abnehmen	62f
ADHS	33
Adventskranz	50
Albanien	26
Allgemeine Hinweise	4
Alphabetisierung	13
Anmeldung	4
Antisemitismus	16, 20
Astronomie	45

B

Baby	22, 34
Babymassage	30, 32
Babys	34
Babytragen	32
Babytreff	30
Bauchtanz	55
Beauty	56
Beratung	4
Berufsbezogene Kurse	39
Betreuungsverfügung	28
Bewerbungstraining	43
Beziehungen	37
Bildungsscheck	39
Bildungsurlaub	40
Bildvortrag	26
Biologie	21, 25
BNE	10
BodyWork	36
Bogenschießen	61
Bücher	44

C

Cajon	46
Computer	40f
Contemporary	55
Cyberkrieg	20

D

Dänisch	70
Demokratie	15
Deutsch	71
Digitalfotografie	51f
Diktaturen	18
Diversity	42
Dozent*innen	11

E

EDV	40f
Einwanderung	15
Eltern-Kind-Gruppe	29ff
Eltern-Kind-Turnen	31
Emanzipation	20
Energie	24
Energiewende	18
Englisch	68
Entspannung	36f, 56ff
Erben	28
Erste Hilfe - Hund	35
Erster Schulabschluss	13
Europa	14
Excel	41
Exkursion	25, 27, 50

F

Faceforming	56
Fachkonferenz	11
Fachoberschulreife	13
Familienbildung	29ff
Feinfühligkeit-Kinder	33
Finanzen	29
Fingerfood	64
Fitness	53f
Floristik	49f
Fotografie	50ff
Französisch	68f
Frauen	20, 26, 35, 53
Frauengesprächskreis	35
Führung	15

G

Gartenplanung	24
Gebühren	5
Gebührensatzung	72
Geldanlage	29
Genuss	66
Geschichte	15, 18
Gesichtsyoga	56
Gesundheitsfragen	62f
Gitarre	45
Glück	38, 46, 62
Glücksstrategien	38
Grundbildung	12f
Gymnastik	53ff

H			
Haard	25	Lachyoga	60
Haftung	6	Laptop	40
Hamas	19	Lebenskultur	66f
Handy	41f	Lesen u. Schreiben für Erwachsene	13
Hauptschulabschluss	13	Lesetreff	44
Hausapotheke	34	M	
Heimatkunde	27	Malen	46
Heizung	24	Marketing	42
Herzerkrankung	63	Meditation	60
Herzschwäche	63	Medizin	63
Herzwochen	63	Medizinethik	19
Hip Hop	55f	Mentaltraining	36f
Hitze	24	Migration	15
Hochsensibilität-Kinder	33	Mini-Club	31
I		Mittlerer Schulabschluss	13
Imperialismus	22	Modern Linedance	55
Inhaltsverzeichnis	3	Moosgestaltung	49
Integrationskurse	71	Mosaik legen	48
Islamismus	20	Musik	45
Israel	19	Musikalische Früherziehung	29
Italien	65	N	
Italienisch	70	Nachkriegsgeschichte	20
J		Nackenentspannung	61
Judentum	16	Nähen	47
Jugendliche	56	Neuro-Forschung	37
K		Neuro-Linguistisches Programmieren	38
KI	20	Niederländisch	70
Kieferentspannung	61	NLP	38
Klangschalenmeditation	60	Nordamerika	22
Kleinkinder	34	Notebook	40
Klimaschutz	24	O	
Klimawandel	22	Oer-Erkenschwick	22, 25, 27f
Kochen	64f	Office	41
Kolonisierung	22	Ökologie	22ff
Kommunikation	35, 38, 43f	Orientalischer Tanz	55
Konferenz	11	P	
Konversation	68f	Pädagogik	11
Koop-Angebote	6, 13, 68, 70	Patientenverfügung	28
Körperarbeit	36	PEKiP	30
K-Pop	56	Persönlichkeitsbildung	35, 37f, 46, 62
Krabbelgruppe	30, 31	Pflanzen	24
Kreativität	46ff	Photovoltaik	23f
Kulturgeschichte	66	Pilates	54f
Kurssprecher*innen	11		

<i>Pilgern</i>	26	<i>Sprachforschung</i>	22, 34
<i>Pilze</i>	25	<i>Stadtgeschichte</i>	15, 27f
<i>Politische Bildung</i>	14ff, 22	<i>Starkregen</i>	22
<i>Polynesien</i>	26	<i>Stornierung</i>	5
<i>Portraitfotografie</i>	52	<i>Stressbewältigung</i>	56ff
<i>Portugiesisch</i>	70	<i>Stuhl-Yoga</i>	57
<i>PowerPoint</i>	41		
<i>Prager-Eltern-Kind-Programm</i>	30	T	
<i>Psychologie</i>	38	<i>Tai Chi</i>	59
Q		<i>tanZen</i>	61
<i>Qi Gong</i>	59	<i>Tanzen</i>	55f
R		<i>Technik</i>	23f, 50ff
<i>RAF</i>	17	<i>Technologie</i>	21
<i>Rassismus</i>	16	<i>Teilnahmebedingungen</i>	4
<i>Rathaus</i>	15	<i>Tiere</i>	21
<i>Reisebericht</i>	26	<i>Trageberatung</i>	32
<i>Rhetorik</i>	35, 44	<i>Trockenblumen</i>	49f
<i>Römische Küche (Antike)</i>	66	<i>Trommeln</i>	46, 62
<i>Russland</i>	22		
S		U	
<i>Schlafstörungen</i>	37	<i>Ukulele</i>	45
<i>Schlagfertigkeit</i>	35, 44	<i>Umwelt</i>	22
<i>Schmuckherstellung</i>	48f	<i>Unternehmensstrategie</i>	42
<i>Schulabschluss</i>	13	<i>Unterrichtsausfall</i>	6
<i>Schulgeschichte</i>	27f	<i>USA</i>	15
<i>Selbstfindung</i>	35	V	
<i>Selbsthypnose</i>	36	<i>Verbraucherzentrale NRW</i>	23
<i>Selbstmanagement</i>	43	<i>Verhandlungsstrategie</i>	44
<i>Selbstorganisation</i>	43f	<i>Videoschnitt</i>	41
<i>Selfcare</i>	36	<i>Vielfalt</i>	42
<i>Silberschmuck</i>	48f	<i>Vorsorgevollmacht</i>	28
<i>Smartphone</i>	41f, 52	W	
<i>Social Media</i>	42	<i>Wahlen</i>	14f
<i>Solarenergie</i>	23f	<i>Waldbaden</i>	59
<i>Spanisch</i>	69	<i>Waldyoga</i>	59
<i>Sparen</i>	29	<i>Wärmepumpe</i>	24
<i>Späteinsteiger*innen</i>	68	<i>Wärmepumpen</i>	23
<i>Spiel</i>	31	<i>Wechseljahre</i>	35
<i>Spinnen</i>	47f	<i>Wegweiser für Senioren</i>	14
<i>Sport</i>	31	<i>Weihnachten</i>	65f
<i>Sprachen</i>	4	<i>Weinseminar</i>	66f
<i>Sprachenberatung</i>	4	<i>Weiterbildungsförderung</i>	39
<i>Sprachentwicklung</i>	22, 34	<i>Widerrufsfolgen</i>	6
		<i>Widerrufsrecht</i>	5
		<i>Wikipedia</i>	17f

<i>Wirtschaft</i>	18
<i>W-Kurse</i>	4
<i>Word</i>	41

Y

<i>Yoga</i>	56ff
-------------	------

Z

<i>Zähneknirschen</i>	61
<i>Zeitmanagement</i>	43
<i>Zuwanderung</i>	15
<i>Zweiter Bildungsweg</i>	12f



