

Ihnen helfen, Ihre eigene Work-Life-Balance zu verbessern.

Unser Ziel ist es, gemeinsam Antworten auf die Frage zu finden, wie wir die Arbeit nicht nur als Mittel zum Geldverdienen sehen können, sondern als eine Quelle der Erfüllung und des Wohlbefindens.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Wolfgang Kroggel

0434 Kommunikation und Konfliktlösung für Berufe mit Kundenkontakt
Samstag, 8. November · 10.00 - 15.00 Uhr (Inkl. 30 Min. Pause)
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 6 UStd. · 21,00 Euro

Souverän und gelassen in herausfordernden Situationen. Bleiben Sie ruhig, auch wenn es brenzlich wird.

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie professionell und souverän auf herausfordernde Situationen reagieren, die in Ihrem beruflichen Alltag auftreten können. Unser Kommunikations- und Deeskalationstraining vermittelt praxisnahe Techniken, um Konflikte frühzeitig zu erkennen und gewaltfrei zu entschärfen.

Was erwartet Sie?

Unser erfahrener Coach zeigt Ihnen, wie Sie durch aktives Zuhören und empathische Kommunikation Konflikte meistern. Sie lernen, wie Sie mit Aggressionen und verbaler Gewalt umgehen und gleichzeitig Strategien zur Konfliktlösung und Mediation einsetzen. Ein wichtiger Bestandteil ist auch die Selbstreflexion und das Stressmanagement.

Werden Sie sicherer im Umgang mit schwierigen Situationen und melden Sie sich noch heute an!

Höchstteilnehmerzahl: 15

Wolfgang Kroggel

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, 29. Oktober · 15.30 - 17.45 Uhr
VHS, Raum 8 · 1 Termin · 3 UStd. · 5,00 Euro

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Regina Martach

0502 Lesung Weihnachts- und Wintergeschichten
Freitag, 12. Dezember · 18.00 - 19.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · 7,00 Euro

Von heiter bis kriminell – die Geschichten, die Britt Glaser an diesem Abend vorträgt, bieten eine spannende Vielfalt.

Was als festliches Weihnachtsfest geplant war, entwickelt sich zu einem Desaster. Der geplante Mord nimmt unerwartete Ausmaße an, und wenn der Schnee schmilzt, kommen so manche Geheimnisse ans Licht ... aber alles mit einem Augenzwinkern.

Nach der Lesung ist ein Austausch gewünscht, denn Literatur soll nicht nur gelesen werden. Das geschriebene Wort soll zum Nachdenken anregen, Gespräche fördern, Diskussionen entfachen - und vielleicht sogar inspirieren, selbst zu schreiben.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Britt Glaser

0503 Keine Angst vorm weißen Blatt – Schreibwerkstatt für Erwachsene
Freitag, 28. November · 17.00 - 18.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · 7,00 Euro

Sie sitzen vor einem weißen Blatt oder einem leeren geöffneten Computerdokument und wissen nicht so recht, wie Sie anfangen sollen? Haben Sie vielleicht sogar schon die ersten Sätze zu Papier gebracht und wissen aktuell nicht, wie es weitergehen soll?

Genau dafür wurde diese Schreibwerkstatt ins Leben gerufen!

In einer Gruppe macht das Schreiben viel mehr Spaß, und Sie erhalten wertvolle Anregungen. Gemeinsam arbeiten wir daran, aus dem, was vorhanden ist, spannende Geschichten zu entwickeln. Es ist viel einfacher, als Sie vielleicht denken. In diesem Kurs geht es nicht um Rechtschreibung und Grammatik, sondern um das Wichtigste beim Schreiben: die Kreativität!

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Britt Glaser

Musik

0511 Gitarre für Einsteiger*innen I
Dienstag, 2. September · 18:45 - 20:15 Uhr
„Guidos Notenkiste“, Friedrichstr. 7, Oer-Erkenschwick
6 Termine · 12 UStd. · 28,20 Euro

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

Also, Gitarre unter'n Arm und los geht's!

Bei Fragen zur Anschaffung eines Instrumentes können Sie sich auch an den Kursleiter wenden.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Guido Röttger

0512 Gitarre für Einsteiger*innen II
Dienstag, 28. Oktober · 18:45 - 20:15 Uhr
„Guidos Notenkiste“, Friedrichstr. 7, Oer-Erkenschwick
7 Termine · 14 UStd. · 32,40 Euro

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

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

Also, nix wie ran an die Saiten!

Fortsetzung von Kurs 0511

Höchstteilnehmerzahl: 12

Guido Röttger

0513 Ukulele spielen(d) lernen - Vier Saiten sind weniger als sechs

Sonntag, 21. September · 11.00 - 15.00 Uhr
VHS, Raum 8 · 1 Termin · 5 UStd. · 49,00 Euro

Die Ukulele (Hawaiianisch: hüpfender Floh) ist ein preiswertes Instrument und leicht zu erlernen. Eigentlich das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens suchen. Nach Hawaii ist die Ukulele erst im 19. Jahrhundert gekommen. Ursprünglich stammt sie von der portugiesischen Insel Madeira. Dort spielt man eine ganz ähnliche kleine Gitarrenart, die Braguinha oder auch „Machête“ genannt. Seefahrer haben die Braguinha dann von Madeira in den pazifischen Raum gebracht.

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

Sie erlernen bei dem renommierten Künstler, Musiker, Musikschulleiter und Ukulele Spezialisten Didi Spatz Basis- und rhythmisches Grundlagenwissen. Sie lernen Ihr Instrument so kennen, dass Sie zu Hause autodidaktisch weiter üben können. Mit vielen Übungsbeispielen macht das Ganze sehr viel Spaß.

Allen Teilnehmer und Teilnehmerinnen wird ein kostenloses Lehrbuch via PDF zugeschickt.

Bitte mitbringen: eine Sopran-, Konzert- oder Tenor-Ukulele mit der Stimmung G-C-E-A, Schreibutensilien und etwas zu trinken. Linkshänder*innen müssen ihre eigene Ukulele mitbringen oder eine im Musikgeschäft leihen.

Damit die Ukulele nicht wegrutscht, bringen Sie ggfs. eine Fußbank zwecks Beinhochstellung mit oder ein Ukulele-Band zum Halten. Fingernägel sollten bei der Griffhand kurz sein.

Bitte beachten: Geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument leihen wollen. Die Leihgebühr beträgt 4,00 € und ist bei Kursbeginn an den Kursleiter zu entrichten.

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

Informationen zum Dozenten: www.didispatz.de

Höchstteilnehmerzahl: 12

Didi Spatz

0514 Mundharmonika an einem Tag erlernen

Ein Workshop für die ganze Familie

Sonntag, 21. September · 15.15 - 19.15 Uhr
VHS, Raum 8 · 1 Termin · 5 UStd. · 49,00 Euro

Die Diatonische Mundharmonika ist ein preiswertes Instrument, in der Hosentasche zu transportieren und leicht zu erlernen. Sie ist das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens suchen. Sie lernen bei dem renommierten Musiker, Musikschulleiter, Komponisten und Blues Harp Spezialisten Didi Spatz rhythmisches Grundlagenwissen, mit dem Sie zuhause weiter üben können. Nach dem Kurs werden wir Lieder spielen können. Volkslieder und Blues Kadenzen. Auch ein Blues Stück ist dabei und die spezielle Blues Harp Spieltechnik wird erklärt.

Allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen wird ein kostenloses Lehrbuch via PDF zugeschickt.

Bitte mitbringen: Richter Stimmung Blues Harp in C-Dur, Schreibutensilien und etwas zu trinken. Bitte keine Echo Harp oder Lieblinge Mundharmonika mitbringen.

Bitte beachten: Geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument kaufen wollen. Kosten 25 €.

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

Informationen zum Dozenten: www.didispatz.de

Höchstteilnehmerzahl: 12

Didi Spatz

Malen · Zeichnen

0521 Offene Kunstwerkstatt: Malen in der Gruppe

Dienstag, 9. September · 9.00 - 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.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Hella Trawny

0522 Nature Journaling – Kreativität und lokale Wildnis

Donnerstag, 18. September · 18.00 - 20.15 Uhr

VHS, Raum 6 und draußen · 9 Termine · 27 UStd. · 57,00 Euro

Als Nature Journaling wird das Zeichnen und Malen sowie Aufzeichnen von Beobachtungen, Gedanken und Fragen zur Natur mit einer Kombination aus kolorierten Zeichnungen, Wörtern und Zahlen in einem Notizbuch bezeichnet. Mit einem künstlerischen Zugang und mit Papier, Stift und Farben werden eigene Naturerfahrungen und -entdeckungen dokumentiert.

Dieser Kurs/Workshop richtet sich an naturinteressierte Menschen. Mit der Haard vor der Haustür begeben wir uns in die Welt der kleinen und großen Naturphänomene. Es geht nicht vorrangig darum, hübsche Bilder zu malen oder um Könnerschaft. Vielmehr geht es um das Interesse an Pflanzen, Tieren und Umgebungen, neugierig zu werden und einen neuen Blickwinkel auf die Natur zu bekommen – und der Kreativität freien Lauf zu lassen.

Bitte mitbringen:

- Skizzenbuch oder Notizheft oder Zeichenblock (A5/A4),
- Bleistift und Fineliner
- Aquarellfarben (plus Pinsel und kleines Schraubglas mit Wasser) oder Buntstifte,
- dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk
- eine Sitzunterlage, die dreckig werden darf

Höchstteilnehmerzahl: 15

Christiane Holtschulte

0523 Nature Journaling – Kreativität und lokale Wildnis / Wochenend Seminar

Sonntag, 5. Oktober und Sonntag, 12. Oktober · 11.00 - 15.30 Uhr
VHS, Raum 6 und draußen · 2 Termine · 12 UStd. · 27,00 Euro

siehe Kurs 0522!

Bitte mitbringen:

- Skizzenbuch oder Notizheft oder Zeichenblock (A5/A4)
- Bleistift und Fineliner
- Aquarellfarben (plus Pinsel und kleines Schraubglas mit Wasser) oder Buntstifte
- dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk
- eine Sitzunterlage, die dreckig werden darf
- Verpflegung

Höchstteilnehmerzahl: 15

Christiane Holtschulte

0524 Bleistiftzeichenkurs

Donnerstag, 11. September · 9.00 - 10.30 Uhr
VHS, Raum 6 · 10 Termine · 20 UStd. · 53,00 Euro

Was auch immer Sie zeichnen – der Anfang ist immer der Bleistift. Das ist der wichtigste Schritt im gesamten Zeichenprozess. Die Zeichnung ist die Grundlage aller künstlerischen Arbeit – das Fundament des Fundaments. In unserem Kurs werden wir lernen, die Hand zu schulen, mit den Augen zu messen, Größen zu erkennen und sie korrekt auf das Papier zu übertragen. Wir werden lernen, beim Zeichnen mitzudenken, Linien bewusst zu führen, zu schraffieren, Proportionen und Volumen durch Licht und Schatten darzustellen, sowie verschiedene Arten von Perspektive zu verstehen und umzusetzen – architektonische, lineare und die Luftperspektive. Wir arbeiten dabei vom Einfachen zum Komplexen. Alles liegt in Ihren Händen! In jedem von uns steckt ein verborgenes Talent – lassen Sie es uns gemeinsam zum Vorschein bringen!

Kursleiterin ist die diplomierte Künstlerin und Kunstdozentin Elena Hüser.

Sie benötigen die folgenden Materialien:

- A3 Papier (dick, 300 g/m²)
- Bleistifte B2, B3, B4, B6
- Weicher Radiergummi, Knetradiergummi
- Bleistiftschärfemesser
- Malbrett

Höchstteilnehmerzahl: 12

Elena Hüser

0525 Aquarellmalereikurs

Donnerstag, 11. September · 11.00 - 13.15 Uhr
VHS, Raum 6 · 10 Termine · 30 UStd. · 78,00 Euro

Aquarellfarbe – ist bunt, transparent, fließend, zart, manchmal lebendig, manchmal still. Sie ist immer voller Überraschungen. In diesem Kurs tauchen Sie in die Welt der Aquarellmalerei ein: Wir lernen gemeinsam den Umgang mit Wasser, Pinsel und Farbe, entdecken - Schritt für Schritt - unterschiedliche Techniken, vom Lasieren bis zur Nass-in-Nass-Malerei. Wir erkunden Formen, Kompositionen, Farbharmonien – und wie man mit wenigen Mitteln Tiefe und Stimmung erzeugen kann. Aquarell ist nicht nur Technik, sondern auch Gefühl. Sie benötigen keine Vorkenntnisse – nur Lust aufs Malen, Neugierde und Freude am kreativen Ausdruck. Ich freue mich auf Sie!

Die Kursleiterin ist diplomierte Künstlerin und Kunstdozentin.

Sie benötigen die folgenden Materialien:

- Bleistift B2
- Radiergummi
- Aquarellfarben
- Aquarellpinsel (flach: Größe 7, 10, 50, rund: Größe 3, 5, 7, aus Ziegenhaar und Synthetik)

- Palette
- Aquarellpapier A3 (100 % Baumwolle, 300 g/m²)
- Wasserbehälter
- Küchenpapier
- Lappen
- Malbrett (wasserfest)

Höchstteilnehmerzahl: 12

Elena Hüser

Gestalten: Nähen · Werken

0531 Nähen für Anfänger (A)

Montag, 1. September · 18.30 - 20.45 Uhr

VHS, Raum 10 · 6 Termine · 18 UStd. · 39,00 Euro

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

Bitte mitbringen:

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

Ina Otto

0532 Nähen für Anfänger (B)

Montag, 27. Oktober · 18.30 - 20.45 Uhr

VHS, Raum 10 · 6 Termine · 18 UStd. · 39,00 Euro

Siehe Kurs 0531

Bitte mitbringen:

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

Ina Otto

0541 Workshop: Silberschmuck herstellen A

Samstag, 13. September · 9.00 - 14.15 Uhr

VHS, Raum 10 · 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 Frotteerhandtuch, Schleifpapier (400/600/1.000-er Körnung) und Zitronensäure (ca. 10 g) aus der Apotheke

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

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchstteilnehmerzahl: 8

Rosa Espinosa

0542 Workshop: Silberschmuck herstellen B
Samstag, 22. November · 9.00 - 14.15 Uhr
VHS, Raum 10 · 1 Termin · 7 UStd. · 18,40 Euro

siehe Kurs 0541

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

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

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchstteilnehmerzahl: 8

Rosa Espinosa

0543 Waldzauber - der Wald als Ort der Erholung
Samstag, 13. September · 10.00 - 13.00 Uhr
Parkplatz an den Grillwiesen · 1 Termin · 4 UStd. · 25,00 Euro

In der hektischen Welt von heute trotzen wir vielen Herausforderungen, Momente der Ruhe finden sich nur selten. Die Teilnehmer/-innen sind dazu eingeladen, durch einen Spaziergang im spätsommerlichen Wald zur Ruhe zu kommen und sich auf den Zauber des Waldes einzulassen. Verschiedene Stationen unterstützen uns dabei, unsere Umgebung achtsam wahrzunehmen und sich vom Wald verzaubern zu lassen. Hierbei werden wir unsere Sinne gezielt auf die Reize unserer Umgebung richten: Welche Klänge gibt es zu hören? Wie fühlt sich der Wald an? - Ein kreatives Wahrnehmen und Erleben für eine Auszeit im Wald.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, angemessene Kleidung (dem Wetter angepasst, im Wald ist es oft kühler!), Sitzkissen/kleine Decke oder Handtuch, Verpflegung, ggf. Insektenschutz/Sonnenschutz.

Bitte beachten Sie, dass der Kurs draußen stattfindet; die Möglichkeit einer Toilette besteht nicht!

Höchstteilnehmerzahl: 10

Julia Mathwig

0544 Nature's Touch: Stylish schöne Mooschalen für jeden Raum
Samstag, 13. September · 10.00 - 13.00 Uhr
VHS, Raum 6 · 1 Termin · 4 UStd. · 41,00 Euro

Gestalte deine eigene, nachhaltige Moos-Schale und bringe ein Stück Natur in dein Zuhause – ganz ohne Pflegeaufwand!

In diesem kreativen Workshop lernst du, wie du eine dekorative Schale mit verschiedenen konservierten Moosarten (Flockenmoos, Polstermoos) gestaltest. Getoppt mit Amaranth, Farn oder Gräsern entsteht eine einzigartige, langlebige Tischdekoration, die weder gegossen noch besprüht werden muss und dennoch ihre natürliche Farbtintensität und weiche Haptik behält.

Bitte denke an einen Snack und ein Getränk für zwischendurch!

Zudem bring bitte mit:

- Gummihandschuhe
- eine Haushaltsschere
- eine Tragetasche für den Transport des Werkstücks

Die Materialkosten von **30,00 Euro** sind bereits in der Kursgebühr enthalten!

Höchstteilnehmerzahl: 10

Joanna Schneider

0545 Trockenblumenkränzchen (18cm) für den Tisch
Samstag, 13. September · 13.00 - 16.00 Uhr
VHS, Raum 6 · 1 Termin · 4 UStd. · 26,00 Euro

Lass dich von den warmen Farben des Herbstes inspirieren und kreierte dein eigenes Trockenblumen-Tischkränzchen!

In diesem Workshop gestalten wir einen liebevollen, langlebigen Kranz aus

sorgfältig ausgewählten Trockenblumen. Mit filigranen Gräsern, leuchtenden Blüten, zarten Blättern gestaltest du ein einzigartiges Werkstück. Platziere dein Kränzchen zuhause auf einer hübschen Etagere oder einem dekorativen Teller und stelle ein kleines Windlicht in die Mitte – so entsteht eine gemütliche Atmosphäre.

Bitte mitbringen:

- Kleine Haushaltsschere
- Tragetasche für den Transport des Werkstücks
- Snack / Getränk für zwischendurch

Die Materialkosten in Höhe von **15,00 Euro** sind bereits in der Kursgebühr enthalten!

Höchstteilnehmerzahl: 10

Joanna Schneider

0546 Nachhaltige Adventsmagie

Freitag, 28. November · 18.00 - 21.00 Uhr

VHS, Raum 10 · 1 Termin · 4 UStd. · 41,00 Euro

Die Adventszeit ist die Zeit des Lichts, der Wärme und der liebevollen Rituale. In diesem Workshop verbinden wir traditionelle Handwerkskunst mit gelebter Nachhaltigkeit.

Zunächst gestalten wir einen wundervollen Adventskranz aus einer Vielfalt natürlicher Materialien – Moose, Zweige, Zapfen und getrocknete Blüten vereinen sich zu einem harmonischen Gesamtbild, das die Schönheit der Natur in die Weihnachtszeit trägt. Doch damit nicht genug:

Jahr für Jahr sammeln sich kleine Schätze aus vergangenen Festtagen – Christbaumkugeln, Figuren, Bänder und Ornamente. Dinge, die Erinnerungen wecken, aber oft in Kisten verborgen bleiben. Warum nicht diesen alten Stücken neues Leben einhauchen? Unser Motto lautet Tauschen statt entsorgen!

Bringen Sie Ihren ungenutzten Weihnachtsschmuck mit – ganz gleich, ob rot, blau, gold oder in Ihren persönlichen Lieblingsfarben. Gemeinsam arrangieren wir Neues aus Bestehendem, tauschen untereinander und lassen dabei wundervolle, individuelle Adventskränze entstehen. Kerzen und passende Kerzenhalter können auch mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Rosenschere, Klebepistole, Tragetasche für den Transport des Werkstücks, Snack/Getränk

Die Materialkosten in Höhe von **30,00 Euro** sind bereits in der Kursgebühr enthalten!

Höchstteilnehmerzahl: 10

Joanna Schneider

Fotografie

0551 Workshop: Digitalkamera einstellen - fertig - los!

Dienstag, 16. September · 17.30 - 21.30 Uhr

VHS, Raum 8 · 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 Potenzial! 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 porträtieren 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 Moduswahlrads), Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive und weitere Ausrüstung mit.

Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte!

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

0552 Smartphone: Bessere Fotos mit modernen Handys

Dienstag, 11. November · 17.30 - 21.30 Uhr

VHS, Raum 10 · 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“ gelangen 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 mit Dr. Tom Fliege von Planet-Fliege.de ab.

Bitte eigene, aufgeladene Smartphones (die Hauptkamera muss 2, 3 oder mehr eingebaute Objektive haben), Ladekabel und Zubehör mitbringen.

Mit der grundsätzlichen Bedienung des Smartphones sollten Sie sich schon auskennen.

Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte!

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

0553 Fotopraxis: Halde Hoheward

Sonntag, 14. September · 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 Herten hat mit seinen beiden gigantischen Bögen seit 2008 eine kilometerweit sichtbare Landmarke gesetzt. Daneben befindet sich ein über acht Meter hoher Obelisk als Zeitmesser nach römischem Vorbild. Der Kursleiter kann Ihnen die Bauwerke ausführlich erklären.

Hier finden wir auch genügend Motive für die Landschafts-, Portrait- oder Makrofotografie. Dazu sollten Sie Ihre digitale Spiegelreflexkamera (mit oder ohne Spiegel) mit den Kameramodi P, Av/A, Tv/S und M und verschiedenen Objektiven mitbringen. Alternativ bringen Sie Ihr modernes Smartphone (z.B. von Huawei, Samsung, etc.) mit, dessen Hauptkamera 2, 3 oder mehr eingebaute Objektive hat.

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

Bitte denken Sie daran, vorher alles aufzuladen!

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

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

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

Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte!

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

Astronomie

0554 Vortrag: Die Kanarischen Inseln

Natur und Sternenhimmel bei Tag und Nacht

Montag, 27. Oktober · 19.30 – 21.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · 18,00 Euro

Der reich bebilderte Reisebericht zeigt Impressionen der grandiosen Natur von Teneriffa, Gran Canaria und La Palma bei Tage. Doch erst in der Nacht enthüllt sich ein weiterer Schatz: der unvergleichliche Sternenhimmel über den Inseln im Atlantik. Erfreuen Sie sich an wunderschönen Aufnahmen von Wasser, Felsen, Pflanzen und Tieren. Lassen Sie sich von Sonne und Mond, von Planeten, Sternen und Galaxien verzaubern. Hier erleben Sie die beliebten Urlaubsinselfen mal in einem ganz anderen Licht.

Für Astronomiebegeisterte gibt es auch noch Tipps zu Beobachtungsmöglichkeiten

...

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Dr. Tom Fliege

0555 Weißt Du, welche Sternlein stehen?

Sonntag, 2. November · 16.00 – 17.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · 18,00 Euro

Dieser Vortrag zum Mitmachen richtet sich an alle, die von den vielen leuchtenden Punkten am Himmel fasziniert sind. Aber was sind Sterne eigentlich, wie fasst man sie zu Sternbildern zusammen? Wo ist mein Sternbild und wann kann man es sehen? Wie funktioniert eine drehbare Sternkarte und was ist eigentlich die Milchstraße? Wieso bewegen sich einige Lichter langsam und einige rasend schnell? Für diesen Anfängerkurs benötigen Sie keine Vorkenntnisse. Nehmen Sie während des Vortrags selber eine Himmelskarte in die Hand und erkennen Sie die ewigen Kreisläufe. Verschaffen Sie sich einen Überblick, wann welche Sternbilder zu sehen sind. Die andere Frage „Weißt Du, wieviel Sternlein stehen?“ wird natürlich auch beantwortet.

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Dr. Tom Fliege

0556 Vortrag: Ihr Horoskop

Samstag, 29. November · 16.00 – 17.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · 18,00 Euro

Millionen Menschen lesen täglich ihr Zeitungshoroskop; mal verheißt es Glück, mal mahnt es zur Vorsicht. Doch wie wird eigentlich ein „richtiges“ Horoskop erstellt und was leiten die Astrologen aus den Stellungen der Planeten zum Geburtszeitpunkt ab? Lässt sich ein Zusammenhang zwischen den Sternkonstellationen und dem eigenen Schicksal belegen? Was sagen die

nüchternen Astronomen dazu? Wie sieht der reale Einfluss der Planeten auf den Menschen aus? Warum wollen wir an Horoskope glauben?

Dieser Vortrag setzt keinerlei Vorkenntnisse voraus. Er vergleicht das Bild des Weltalls der Astrologen mit dem der Astronomen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Dr. Tom Fliege

0557 Mit Bowie zu Mond und Mars

Samstag, 13. Dezember · 16.00 - 17.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · 18,00 Euro

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.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Dr. Tom Fliege

Gesundheitsbildung

„VHS macht gesünder!“

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

Bewegung · Fitness · Tanz

0601 Fit und beweglich - Leichte Gymnastik am Nachmittag

Montag, 8. September · 17.00 - 18.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 8 Termine · 10,7 UStd. · 26,40 Euro

Alle Muskeln und Gelenke brauchen Bewegung! Bewegung hält fit, hilft bei Problemen mit dem Bewegungs- und Stützapparat, beugt fortschreitendem Verschleiß und Alterserscheinungen wie Gelenk- und Gliederschmerzen sowie Bewegungseinschränkungen vor und stärkt das seelische Gleichgewicht. In diesem Kurs sollen Sie mit sanften Übungen, Spiel und Spaß unterstützt werden. Ohne und mit dem Einsatz von Kleingeräten und Hilfsmitteln werden Muskeln gekräftigt, um den Stützapparat wieder zu stabilisieren und zu regenerieren. Da der Spaß keinesfalls zu kurz kommt, wird die Freude an Fitness und Bewegung wieder geweckt!

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Sandra Pliska