

vhs

Oer-
Erken-
schwick

WHS

Kursprogramm

2. Halbjahr 2025

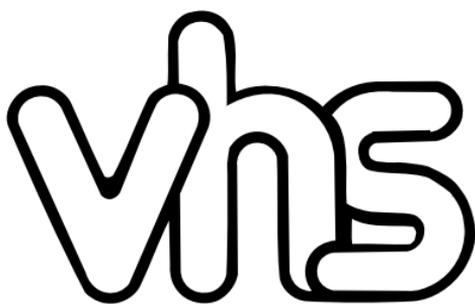


Hier geht's
zur Homepage!

Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.

Qualitätsmanagement
ISO 9001
www.dekra-siegel.de





Herbst 2025

Leiter: Pascal Fannasch
Fachbereiche:
01 junge VHS
02 Zweiter Bildungsweg · Grundbildung
03.6 Familienbildung · Pädagogik
03.8 Psychologie · Persönlichkeitsentwicklung
05 Kultur · Gestalten
06 Gesundheitsbildung · Kochen
08 Konferenzen · Dozentenfortbildung
Telefon: 02368 9871-13
E-Mail: Pascal.Fannasch@Oer-Erkenschwick.de

Päd. Mitarbeiterin: Stefanie Steyski
Fachbereiche:
03.0 Zeitgeschehen · Geschichte
03.1 vhs.wissen live
03.2 Klima · Umwelt · Natur
03.4 Länderkunde · Region · Stadt
03.5 Recht im Alltag · Verbraucherfragen
04 Arbeit · Beruf
07 Sprache · 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 2025

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: 15.12. – 21.12.2025

Das Frühjahrssemester 2026 beginnt voraussichtlich am 02.02.2026.

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

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Hinweise	4
Übersicht Einzel- und Sonderveranstaltungen	8
Übersicht Wochenendveranstaltungen	9
BNE: Bildung für nachhaltige Entwicklung	10
Junge VHS	11
Schulabschlüsse · Grundbildung	24
Politik · Gesellschaft · Umwelt · Familie	27
Zeitgeschehen · Geschichte	27
vhs.wissen live	29
Klima · Umwelt · Natur	33
Länderkunde · Region · Stadt	40
Recht im Alltag · Verbraucherfragen	41
Familienbildung · Pädagogik	45
Psychologie · Persönlichkeitsentwicklung	51
Arbeit · Beruf	55
IT · Medien	56
Organisation · Selbstmanagement	61
Kultur · Gestalten	62
Literatur	62
Musik	63
Malen · Zeichnen	65
Gestalten: Nähen · Werken	67
Fotografie	69
Gesundheitsbildung	72
Bewegung · Fitness · Tanz	72
Entspannung · Stressbewältigung	74
Gesundheitsfragen · Heilmethoden	81
Ernährung · Kochen · Genießen	82
Sprache · Integration	86
Englisch	87
Französisch	88
Spanisch	88
Italienisch	88
Weitere Fremdsprachen	89
Koop-Angebote	90
Deutsch · Integration	90
Konferenzen · Dozentenfortbildungen	91
Blutspendetermine DRK	26
Wegweiser für Seniorinnen und Senioren	26
Weiterbildungsförderung/Bildungsurlaub	55
Auszug Gebührensatzung	92
Dozentenverzeichnis	93
Schlagwortregister	94
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:

- **Donnerstag, 13. Oktober 2025**
- **Mittwoch, 17. Dezember 2025**

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.

Ansprechpartner*innen VHS: Pascal Fannasch, 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@recklinghausen.de

VHS Waltrop

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

Einzelveranstaltungen

September

0301	Demokratie in Gefahr!	siehe Seite 27
0305	Tradwives (traditionelle Ehefrauen)	siehe Seite 28
0324	BAT NIGHT - Auf den Spuren der Fledermäuse	siehe Seite 35
0325	Schönheiten in der Oer-Erkenschwicker Haard	siehe Seite 35
0326	Die Stimberghöhen	siehe Seite 36
0343	Ein Paradies vor der Haustür – die Haard	siehe Seite 40
0344	Die Kirchen und Kirchengemeinden unserer Stadt	siehe Seite 41
0353	Vorsorge für den digitalen Nachlass	siehe Seite 42
0358	Letzte-Hilfe-Kurs	siehe Seite 44
0379	Infoabend: Stoffwindeln	siehe Seite 50
0385	Der alte Hund – fit und gesund	siehe Seite 51
0433	Macht Arbeit Sinn?	siehe Seite 61
0551	Workshop: Digitalkamera einstellen - fertig - los!	siehe Seite 69
0651	Diabetes und Wunden	siehe Seite 82
0686	Südafrika – Kap des guten Kochens	siehe Seite 84
0687	Kartoffeln	siehe Seite 84

Oktober

0302	Hitler – Ein Mann im Wahn!	siehe Seite 27
0345	Erkenschwicker Geschäfte	siehe Seite 41
0346	Es gab nicht nur die Zeche	siehe Seite 41
0356	Testament, Vorsorgevollmacht	siehe Seite 42
0357	Trauernden/ Trauer begegnen	siehe Seite 43
0377	Workshop: Hausmittel für Babys u. Kleinkinder	siehe Seite 49
0392	Was das Leben schöner macht!	siehe Seite 53
0501	Buchcafé für die Weihnachtszeit	siehe Seite 62
0554	Vortrag: Die Kanarischen Inseln	siehe Seite 71
0688	Wintergemüse	siehe Seite 85

November

0303	Lesung: Kishon und Krimi	siehe Seite 28
0327	Photovoltaikanlage	siehe Seite 36
0351	Das 1x1 der Geldanlage	siehe Seite 41
0376	Workshop: Trageberatung	siehe Seite 49
0378	Workshop: Hausmittel für Babys u. Kleinkinder	siehe Seite 49
0380	Infoabend: Stoffwindeln	siehe Seite 50
0503	Keine Angst vorm weißen Blatt	siehe Seite 63
0546	Nachhaltige Adventsmagie	siehe Seite 69
0552	Bessere Fotos mit modernen Handys	siehe Seite 70
0683	Italienischer Abend	siehe Seite 83
0684	Italienische Landhausküche	siehe Seite 83
0689	Die westfälische Küche	siehe Seite 85
0690	Der „wild“e Kochkurs	siehe Seite 85

Dezember

0502	Lesung Weihnachts- und Wintergeschichten	siehe Seite 62
0685	Essen zu Weihnachten in Italien	siehe Seite 84
0733	Natale in Italia – Weihnachtsbräuche in Italien	siehe Seite 89

Wochenendveranstaltungen

September

0322	„Ab in die Pilze!“	siehe Seite 34
0323	„Ab in die Pilze!“	siehe Seite 34
0341	Stadtekursion: Oer per Rad	siehe Seite 40
0375	Workshop: Trageberatung	siehe Seite 49
0386	Hunde-Physio-Walk	siehe Seite 52
0513	Ukulele spielen(d) lernen	siehe Seite 64
0514	Mundharmonika an einem Tag erlernen	siehe Seite 64
0541	Workshop: Silberschmuck herstellen A	siehe Seite 67
0543	Waldzauber - der Wald als Ort der Erholung	siehe Seite 68
0544	Stylish schöne Mooschalen für jeden Raum	siehe Seite 68
0545	Trockenblumenkränzchen	siehe Seite 68
0553	Fotopraxis: Halde Hoheward	siehe Seite 70
0628	Schluss mit Selbstsabotagen	siehe Seite 78
0634	Stand-up-Paddling Anfängerkurs	siehe Seite 80
0635	Pilates auf dem Stand-Up-Paddling-Board	siehe Seite 80
0641	Raus aus der Heißhunger-Falle	siehe Seite 81

Oktober

0342	Stadtekursion: Klein-Erkenschwick per Rad	siehe Seite 40
0394	Konfliktlösungsstrategien auf Individualebene	siehe Seite 54
0622	Lebensfreude durch Lachyoga	siehe Seite 77
0682	Backen für's Familienfest	siehe Seite 83

November

0321	Mein Traumgarten	siehe Seite 33
0354	Workshop: Digitale Spuren im Netz	siehe Seite 42
0355	Workshop: Lokale Daten und Hardware	siehe Seite 42
0384	Seelenkompass / Frauenkreis	siehe Seite 51
0393	Mentales Selbstcoaching	siehe Seite 53
0395	Erziehungsberatung und Erziehungsstile	siehe Seite 54
0396	Körpersprache und ihre Wirkung	siehe Seite 54
0397	STARKMACHER	siehe Seite 54
0431	Warum du nicht alles glauben musst	siehe Seite 61
0434	Kommunikation und Konfliktlösung	siehe Seite 62
0542	Workshop: Silberschmuck herstellen B	siehe Seite 68
0555	Weißt Du, welche Sternlein stehen?	siehe Seite 71
0556	Vortrag: Ihr Horoskop	siehe Seite 71
0623	Lebensfreude durch Lachyoga	siehe Seite 77
0627	Klangvolle Entspannung	siehe Seite 78
0629	Fröhliches Trommeln für die Gesundheit!	siehe Seite 78

Dezember

0557	Mit Bowie zu Mond und Mars	siehe Seite 72
0624	Lebensfreude durch Lachyoga	siehe Seite 77
0681	Verführerische Weihnachtspräsente	siehe Seite 82
0691	Europäischer Weinabend	siehe Seite 86

0101 SUP-Kinder-Pilates

Samstag, 6. September · 13.00 - 14.30 Uhr

Parkplatz Zum Dülmener See 51, 45721 Haltern am See
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Dieser Kurs kombiniert die sanfte Kraft von Pilates mit dem spielerischen Erlebnis des Stand-up-Paddlings – perfekt für Kinder!

Die kleinen Teilnehmer stärken mit gezielten Pilates-Übungen ihre Körperhaltung, Balance und Beweglichkeit – und das auf einem SUP-Board auf dem Wasser! Durch die Kombination von Spaß und Training werden spielerisch Koordination und Konzentration gefördert.

Kursinhalte: Einfache Pilates-Übungen speziell für Kinder. Spielerische Balanceübungen auf dem SUP. Körperbewusstsein und Haltungsschulung. Jede Menge Spaß im Wasser!

Wer kann teilnehmen? Für Kinder zwischen 8 und 14 Jahren. Keine Vorkenntnisse nötig – Freude an Bewegung reicht aus!

Mitzubringen: Badebekleidung oder leichte Sportkleidung, Sonnencreme und Sonnenhut.

Finanziert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Bernd Gövert, Udo Dilewski

0102 Flugfreunde basteln – wir gestalten unseren eigenen flugfähigen Drachen

Samstag, 6. September · 15.00 - 17.15 Uhr

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

Kinder lieben Drachen – und das Basteln eines eigenen Modells umso mehr. Besonders im Herbst wecken die bunten Flugfreunde Erinnerungen an gemeinsame Nachmittage im Freien und das tolle Erlebnis, wenn der eigene Drache in die Höhe steigt.

Mit einem selbstgebastelten Flugdrachen ist die Freude beim Steigenlassen sogar noch größer. Die kleinen Bastelmeister sind mächtig stolz, wenn ihr eigens hergestellter Drachen aufsteigt und hoch am Himmel schwebt.

In diesem Kurs erstellen wir gemeinsam das Grundgerüst für einen Flugdrachen. Die Kinder können den aus Seidenpapier hergestellten Drachen nach den eigenen Wünschen und Vorstellungen verzieren und gestalten. Punkte, Herzchen, Streifen, bunte Sticker, Tiermotive oder ein aufgezeichnetes lachendes Gesicht – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Zum Abschluss kann der Drache mit bunten Schleifen oder Krepp-Papier verziert werden.

Ein selbstgebastelter Flugdrache – definitiv ein herbstliches Highlight.

Dieser Kurs richtet sich an alle Kinder im Grundschulalter.

Finanziert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Jennifer Spitzner

0103 Kreativwerkstatt für Kinder

Donnerstag, 11. September · 16.15 - 17.45 Uhr

VHS, Raum 6 · 12 Termine · 24 UStd. · gebührenfrei

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

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

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

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

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

Finanziert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Jennifer Spitzner

0104 Löwenstarke Kids – Stark für die Schule (Vorschulkinder 5-6 Jahre)

Sonntag, 14. September · 10.00 - 12.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2,67 UStd. · gebührenfrei

Kurs zur Stärkung von Selbstbewusstsein, Konzentration und sozialer Kompetenz für Kinder

Ein Kurs für Kinder, die stark und selbstbewusst ihre Ziele erreichen möchten!

In diesem Kurs lernen die Kinder, mit mehr Selbstbewusstsein und innerer Stärke durch den Schulalltag zu gehen. Sie entdecken ihre eigenen Stärken, verbessern ihre Konzentration und entwickeln Techniken zur Stressbewältigung. Zudem üben sie, Konflikte friedlich zu lösen und klare Grenzen zu setzen. Mit Spaß und kreativen Übungen werden die Kinder - mutig und selbstsicher - bereit für jede Herausforderung in der Schule.

Kursinhalte: Selbstbewusstsein stärken, Konzentration und Lernmotivation fördern, Konflikte lösen, Entspannungstechniken anwenden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk & kleine Stärkung

Finanziert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Nejleh Goliz

0105 Stand-up-Paddling Anfängerkurs für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Sonntag, 14. September · 13.00 - 15.00 Uhr

Parkplatz Zum Dülmener See 51, 45721 Haltern am See

1 Termin · 2,7 UStd. · gebührenfrei

Dieser Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren!

In zwei Stunden zeigen wir dir die wichtigsten Lifehacks, um schnell Stand-up-Paddling machen zu können! Hierbei kümmern wir uns vor allen Dingen um die Themen Sicherheit und Grundtechniken!

Bevor es auf den See geht, starten wir mit einer theoretischen Einweisung am Strand. Keine Sorge: Alles wird Schritt für Schritt erklärt, du musst noch keine Vorerfahrung haben! Wir haben für jeden das passende Board und nehmen uns genügend Zeit für dich!

Auch die Umgebung ist sehr gut für die ersten Schritte auf dem Board geeignet: Der Dülmener See bietet aufgrund seiner geringen Wassertiefe ideale Bedingungen.

Am Ende kannst du entweder eigenständig paddeln oder verschiedene Boardmodelle testen oder dich ganz gechillt auf dem See treiben lassen.

Finanziert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Bernd Gövert, Udo Dilewski

0106 Mutmacher-Kurs: Stark & Selbstbewusst – Resilienztraining für Kinder (6-11 Jahre)

Sonntag, 14. September · 14.00 - 16.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2,67 UStd. · gebührenfrei

Jeder Mensch braucht Mut – aber wofür eigentlich? In diesem Kurs lernen Kinder spielerisch, wie sie mutig für sich selbst einstehen, Konflikte lösen und Grenzen setzen. Sie erfahren, wie sie sich gegen Beleidigungen wehren, wann es wichtig ist, Hilfe zu holen und wie sie mit schwierigen Gefühlen wie Wut, Angst oder Unsicherheit umgehen können.

Durch spannende Rollenspiele, Bewegung, Kreativübungen und kleine Mutproben stärken wir das Selbstbewusstsein und die Widerstandskraft der Kinder. So entwickeln sie mehr Sicherheit für ihren Alltag in der Schule, auf dem Spielplatz oder zu Hause.

Kursziele:

- Wofür ist Mut überhaupt gut?
Selbstvertrauen aufbauen & innere Stärke entdecken
- Wie kannst du Konflikte selbst lösen?
Strategien für friedliche Lösungen & starke Worte
- Wie kannst du richtig NEIN sagen?
Klare Kommunikation & Körpersprache einsetzen
- Wie gehst du mit Wut, Angst und Unsicherheit um?
Gefühle verstehen & entspannter reagieren
- Wie kann ich mich gegen Beleidigungen stärken?
Schlagfertig reagieren & sich schützen
- Wie kann ich richtig Hilfe holen?
Wer kann mir helfen? Gute Vertrauenspersonen erkennen.

Bitte bringt bequeme Kleidung, ein Getränk und eine kleine Stärkung mit!

Finanziert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Nejleh Goliz

0107 Nature Journaling – Kreativität und lokale Wildnis (6-11 Jahre)

Donnerstag, 18. September · 16.30 - 18.00 Uhr

VHS, Raum 8 und draußen

9 Termine · 18 UStd. · gebührenfrei

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

Finanziert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Christiane Holtschulte

0108 Mein Insektenhotel – ganz einfach gebaut!

Samstag, 20. September · 10.00 - 13.00 Uhr

**Biologische Station, An der Zechenbahn 21-23, 45739 Oer-Erkenschwick
1 Termin · 4 UStd. · gebührenfrei**

Du hast Lust, dich handwerklich auszuprobieren und dabei noch etwas Gutes für die Natur zu tun?

Dirk Holzapfel vom Verein „Biologische Station Alte Zechenbahn“ lädt dich herzlich ein, ein eigenes Insektenhotel aus Buchenholz zu bauen.

Nach einer kurzen Einführung in die Welt der Insekten sowie in den Gebrauch der Werkzeuge, wird gebohrt, geschliffen und geschnitten. Am Ende kann jeder ein Insektenhotel vorzeigen, in das die ersten Gäste einziehen können.

Für Kinder ab dem Grundschulalter mit jeweils einer Begleitperson.

Die VHS und der Verein „Biologische Station Alte Zechenbahn“ haften nicht bei Unfällen oder Verletzungen. Erwachsene leiten die Kinder an. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, da die Arbeitsplätze überdacht sind. Denken Sie bitte an wetterangepasste Kleidung.

Finanziert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Höchstteilnehmerzahl: 6 Kinder mit jeweils einer Begleitperson Dirk Holzapfel

0109 Ukulele spielen(d) lernen - Vier Saiten sind weniger als sechs:

speziell für Kinder und Jugendliche (ab 10 Jahren)

Samstag, 20. September · 11.00 - 15.00 Uhr

VHS Raum 8 · 1 Termin · 5 UStd. · gebührenfrei

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 „Machêta“ 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.

Du erlernst bei dem renommierten Künstler, Musiker, Musikschulleiter und Ukulele Spezialisten **Didi Spatz** Basis- und rhythmisches Grundlagenwissen. Du lernst dein Instrument so kennen, dass du zu Hause autodidaktisch weiter üben kannst. Mit vielen kindgerechten Übungsbeispielen macht das Ganze sehr viel Spaß.

Allen Teilnehmern 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, bringe ggfs. eine Fußbank zwecks Beinhochstellung mit oder ein Ukulele-Band zum Halten. Fingernägel sollten bei der Griffhand kurz sein.

Bitte beachten: Gib bitte bei der Anmeldung an, ob du ein Instrument ausleihen möchtest. Das ist kostenlos!

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

Finanziert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Didi Spatz

0110 Mundharmonika an einem Tag erlernen

Ein Workshop speziell für Kinder, die im schulpflichtigen Alter sind!

Samstag, 20. September · 15.15 - 19.15 Uhr

VHS Raum 8 · 1 Termin · 5 UStd. · gebührenfrei

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. Du lernst bei dem renommierten Musiker, Musikschulleiter, Komponisten und Blues Harp Spezialisten **Didi Spatz** rhythmisches Grundlagenwissen, mit dem du zuhause weiter üben kannst. Nach dem Kurs werden wir Lieder spielen können. Volkslieder und Blues Kadenzten. 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: Du möchtest nicht deine eigene Mundharmonika mitbringen, sondern eine Mundharmonika vom Dozenten für 25€ kaufen? Kein Problem: Bitte gib das bei der Anmeldung an!

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

Finanziert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Didi Spatz

**0111 Nature Journaling – Kreativität und lokale Wildnis / Weltkindertag
(für Kinder im Alter von 8-12 Jahren)**

Samstag, 20. September · 15.00 - 16.30 Uhr

VHS, Raum 6 und draußen

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

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 Workshop richtet sich an naturinteressierte Kinder im Alter von 8-12 Jahren. 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:

- Zeichenblock (A5/A4)
- Bleistift
- Deckfarbkasten (plus Pinsel) oder Buntstifte
- dem Wetter angepasste Kleidung
- eine Sitzunterlage, die dreckig werden darf

Finanziert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Christiane Holtschulte

0112 Alpaka-Wanderung für Kinder und Jugendliche
Donnerstag, 2. Oktober · 17.00 – 19.30 Uhr
Hof Fischer, Sinsener Str. 42, 45739 Oer-Erkenschwick
1 Termin · 3 UStd. · gebührenfrei

Alpakas sind tolle Tiere! Wir erklären dir zunächst alles Wichtige zu Alpakas und sorgen dafür, dass du verstehst, was ein Alpaka ist und was ein Alpaka zum Leben benötigt. Nach einer spannenden Einführung in die Lebenswelt der Alpakas gehen wir mit diesen ruhigen und friedlichen Fellnasen auf Wanderschaft. Wir starten am Hof Fischer und laufen über die angrenzenden Felder in die Waldlandschaft der südlichen Haard. Nach zirka drei Vierteln der Strecke machen wir eine kurze Rast. Hier haben alle Kinder und Jugendlichen die Gelegenheit, sich auszutauschen und ihre mitgebrachten Snacks zu konsumieren. Für Getränke sorgen wir!

Eine (erwachsene) Begleitperson pro Kind/Jugendliche darf dabei sein.

Ganz wichtig: Bitte festes Schuhwerk tragen und sich dem Wetter entsprechend kleiden bzw. Sonnencreme nicht vergessen.

Begleitpersonen können leider kein Alpaka führen!

Die Tour ist nicht mit einem Kinderwagen zu bewerkstelligen. Hunde können nicht mitgenommen werden.

Auf unserem Hof gibt es genügend Parkplätze! Autofahrer können gern bis unten zum Tennentor durchfahren!

Finanziert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Höchstteilnehmerzahl: 14

Tatjana Mlinar

0113 Walderlebnis – Baumstark
Samstag, 4. Oktober · 10.00 – 13.00 Uhr
Treffpunkt: Haardeingang an den Grillwiesen, 45739 Oer-Erkenschwick
1 Termin · 4 UStd. · gebührenfrei

Tritt ein in die Welt der Bäume. Auf unserem Walderlebnis-Spaziergang durch die Haard werden wir verschiedene Stationen durchlaufen, die dazu einladen, die Natur zu erleben, zu entdecken und zu gestalten. Hierdurch lernen wir den Lebensraum Wald besser kennen und beschäftigen uns auf vielfältige Weise mit seinen Hauptbewohnern – den Bäumen.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, angemessene Kleidung, Verpflegung, ggf. Insekten-/Sonnenschutz

Bitte beachtet, der Kurs findet draußen statt, die Möglichkeit einer Toilette besteht nicht!

Alter: ab 13 Jahren

Finanziert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Julia Mathwig

0114 Einfach Pasta!
Mittwoch, 8. Oktober · 16.30 - 20.15 Uhr
Martin-Luther-King-Schule, Küche
1 Termin · 5 UStd. · gebührenfrei

Dieser Kurs richtet sich an alle Teenager (ab 13 Jahren)!

Alle lieben Nudeln, deshalb seid ihr hier genau richtig! Wie wäre es einmal mit Hackbällchen in einem Nudelnest, einem Nudelauflauf mit Hähnchen oder einer süßen Lasagne zum Nachschmecken? Neben ein paar Lifehacks beim Kochen und weiteren Tipps und Tricks, werden wir unser selbst gekochtes Essen natürlich gemütlich zusammen verspeisen und gemeinsam wieder die Küche aufräumen!

Finanziert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Monika Reuter

0115 Hunde-Physio-Walk – speziell für Kinder und Jugendliche

Samstag, 11. Oktober · 14.00 - 17.00 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz bei St. Johannes

1 Termin · 4 UStd. · gebührenfrei

Dein vierbeiniger Freund ist dir bestimmt wichtig! Deshalb solltest du wissen, wie du ihm bei Spaziergängen etwas Gutes tun kannst!

Mach doch mal physiotherapeutische Übungen mit ihm – das geht nicht nur in der Praxis oder zu Hause, sondern auf einem schönen Spaziergang.

Stefanie Peis zeigt dir, wie du die Fitness deines Hundes schulen und erhalten kannst und zudem Spaziergänge aktiver gestalten kannst, um deinen Hund fit zu halten. Diese Aktivität wird zudem dafür sorgen, dass die Beziehung zwischen dir und deinem Hund gestärkt wird!

Treffpunkt ist der große Wanderparkplatz bei St. Johannes an der Haard!

Adresse: Waldparkplatz am Haardgrenzweg 338, 45739 Oer-Erkenschwick

Wichtig:

Es dürfen keine akuten Schmerzen bei deinem Hund vorliegen!

Bitte Sorge außerdem für ein gut sitzendes Hundegeschirr – Halsbandführung geht nur, wenn dein Hund absolut leinenführig ist! Dein Hund sollte mindestens 1 Jahr alt sein und dazu in der Lage sein, einen zirka zweistündigen Spaziergang problemlos zu bewältigen. Alle Hunde bleiben dauerhaft an der Leine! Bringe deinen Hund bitte nur mit, wenn er sozialverträglich ist und keine Gefahr für andere Menschen oder Hunde besteht!

Die Absicherung durch eine Haftpflichtversicherung sollte durch den Hundebesitzer gegeben sein! Mama/Papa dürfen dich begleiten!

Finanziert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Höchsteilnehmerzahl: 5 Hund-Mensch-Teams

Stefanie Peis

0116 Mind & Move – Yoga für Teens (13-16 Jahre)

Montag, 13. Oktober · 15.00 - 17.00 Uhr

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

Du willst entspannter werden, deinen Kopf freibekommen und dich gleichzeitig bewegen? Dann ist „Mind & Move – Yoga für Teens“ genau das Richtige für dich!

In diesem Kurs erlebst du eine Mischung aus kraftvollen Yoga-Flows, entspannenden Atemtechniken und Übungen zur Stärkung deines Selbstbewusstseins. Wir verbinden Bewegung mit Achtsamkeit, damit du sowohl körperlich als auch mental in Balance kommst. Egal, ob du flexibler werden, Stress abbauen oder einfach eine Auszeit vom Alltag nehmen möchtest – hier kannst du dich ausprobieren, ohne Druck und mit viel Spaß.

Was dich erwartet:

- Dynamische Yoga-Sequenzen für Kraft & Beweglichkeit
- Atem- und Entspannungstechniken für mehr Gelassenheit
- Übungen für eine bessere Körperhaltung & innere Stärke
- Gemeinschaft & Austausch mit Gleichaltrigen

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – du brauchst nur bequeme Kleidung, eine Matte (falls vorhanden) und etwas zu trinken.

Komm vorbei und entdecke, wie Yoga dir helfen kann, dich stark, entspannt und voller Energie zu fühlen!

Finanziert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Nejleh Goliz

0117 Atemübungen für Schüler*innen (A)

*Dienstag, 14. Oktober und Donnerstag, 16. Oktober · 16.30 - 18.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 2 Termine · 4 UStd. · gebührenfrei*

Schüler*innen haben Angst, Stress und Leistungsdruck auch in der Schule. Dadurch wird der Körper in Alarmbereitschaft versetzt und bereitet sich auf a) Flucht oder b) Kampf oder c) Totstellen vor. Alle drei Strategien haben in früheren Zeiten unseren Vorfahren geholfen, sind den Schüler*innen im Schulalltag aber wenig hilfreich.

Ein Ausweg aus der Angst kann über die Achtsamkeit des eigenen Atems erfolgen. Da gibt es verschiedene, einfache Übungen, die den Schüler*innen als Werkzeug vermittelt werden können und nicht nur in Stress-Situationen in der Schule helfen, ruhiger, sachlicher denken und handeln zu können.

Das Seminar ist ausgelegt auf die Bedürfnisse junger Menschen in Schulen.

Der Dozent hat langjährige Erfahrung in Atementspannung, Qi Gong, Tai Chi und Yoga und langjährige Lehrerfahrung im Bereich Qi Gong. Außerdem hat er zwei Jahre im offenen Ganztags Kinder im Nachmittagsbereich unterrichtet.

Finanziert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dr. Harald Hutter

0118 tanZen-Workshop für Kinder und Jugendliche / Gruppe A

*Mittwoch, 15. Oktober und Donnerstag, 16. Oktober · 14.00 - 15.30 Uhr
VHS, Raum 2 · 2 Termine · 4 UStd. · gebührenfrei*

In einer Zeit, in der virtuelle Kommunikation die Oberhand hat, kann die Wiederentdeckung des Körpers als Ausdrucksmittel ein weiteres Werkzeug sein, um Menschen zu verbinden und sich selbst kennenzulernen. In entspannter und inklusiver Atmosphäre können Kinder und Jugendliche die Freude an der Bewegung neu entdecken und ihre Potenziale entfalten.

Tanz- und Bewegungserfahrung sind nicht erforderlich!

Alle Menschen sind herzlich willkommen zum tanZen!

Bitte bequeme Kleidung, Socken und eine Flasche Wasser mitbringen!

Finanziert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Antonio Rusciano

0119 tanZen-Workshop für Kinder und Jugendliche / Gruppe B

*Mittwoch, 15. Oktober und Donnerstag, 16. Oktober · 16.00 - 17.30 Uhr
VHS, Raum 2 · 2 Termine · 4 UStd. · gebührenfrei*

siehe Kurs 0118

Finanziert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Antonio Rusciano

0120 Alpaka-Wanderung für Kinder und Jugendliche

*Donnerstag, 16. Oktober · 14.00 – 16.30 Uhr
Hof Fischer, Sinsener Str. 42, 45739 Oer-Erkenschwick
1 Termin · 3 UStd. · gebührenfrei*

Alpakas sind tolle Tiere! Wir erklären dir zunächst alles Wichtige zu Alpakas und sorgen dafür, dass du verstehst, was ein Alpaka ist und was ein Alpaka zum Leben benötigt. Nach einer spannenden Einführung in die Lebenswelt der Alpakas gehen wir mit diesen ruhigen und friedlichen Fellnasen auf Wanderschaft. Wir starten am Hof Fischer und laufen über die angrenzenden Felder in die Waldlandschaft der südlichen Haard. Nach zirka drei Vierteln der Strecke machen wir eine kurze Rast. Hier haben alle Kinder und Jugendlichen die Gelegenheit, sich auszutauschen und ihre mitgebrachten Snacks zu konsumieren. Für Getränke sorgen wir!

Eine (erwachsene) Begleitperson pro Kind/Jugendliche darf dabei sein.

Ganz wichtig: Bitte festes Schuhwerk tragen und sich dem Wetter entsprechend kleiden bzw. Sonnencreme nicht vergessen.

Begleitpersonen können leider kein Alpaka führen!

Die Tour ist nicht mit einem Kinderwagen zu bewerkstelligen. Hunde können nicht mitgenommen werden.

Auf unserem Hof gibt es genügend Parkplätze! Autofahrer können gern bis unten zum Tennentor durchfahren!

Finanziert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Höchsteilnehmerzahl: 14

Tatjana Mlinar

0121 Wie verfasse ich einen Lebenslauf?

Donnerstag, 16. Oktober · 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 3 UStd. · gebührenfrei

Der nachfolgende Kurs richtet sich an all diejenigen, die sich bald auf ein Praktikum, eine Ausbildung oder einen (ersten) Job bewerben wollen und sich unsicher sind, wie ihr Lebenslauf aussehen soll.

Wir geben dir Tipps und Tricks zur Erstellung deines Lebenslaufs und unterstützen dich auch bei der Gestaltung.

Bringe dir am besten einen eigenen Laptop mit einem Wordprogramm mit, zudem ein Getränk und ggf. einen Snack.

Gut wäre es, wenn du schon selbst ausprobiert hast, einen Lebenslauf zu erstellen und die Datei auf deinem Laptop mitbringen würdest.

Du möchtest auch das passende Bewerbungsanschreiben verfassen oder üben, wie man im Vorstellungsgespräch auftritt? Dann könnten dich die Kurse 0126 oder 0128 interessieren.

Finanziert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Claudia Krupa

0122 Alle Vögel sind schon da! Mein Nistkasten – ganz einfach gebaut

Samstag, 18. Oktober · 10.00 - 13.00 Uhr

**Biologische Station, An der Zechenbahn 21-23, 45739 Oer-Erkenschwick
1 Termin · 4 UStd. · gebührenfrei**

Dirk Holzapfel vom Verein „Biologische Station Alte Zechenbahn“ lädt dich herzlich ein, einen eigenen Vogelnistkasten zu bauen.

Er erklärt alles zu den Bewohnern, zu Größen des Einflugloches und vieles mehr, bevor ihr die Werkzeuge kennenlernt und es an den Bau geht. Am Ende kann jeder einen Nistkasten vorzeigen, in den das erste Vogelpaar einziehen kann. So haben wir im Frühjahr Möglichkeiten für spannende Beobachtungen.

Der Kurs richtet sich an Kinder ab dem Grundschulalter mit jeweils einer Begleitperson.

Die VHS und der Verein „Biologische Station Alte Zechenbahn“ haften nicht bei Unfällen oder Verletzungen. Erwachsene leiten die Kinder an. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, da die Arbeitsplätze überdacht sind. Bitte an wetterangepasste Kleidung denken!

Finanziert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Höchsteilnehmerzahl: 6 Kinder mit jeweils einer Begleitperson Dirk Holzapfel

0123 Reden verbindet – Kommunikation mit Herz und Klarheit

Sonntag, 19. Oktober · 14.00 - 16.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2,70 UStd. · gebührenfrei

Für Jugendliche von 12-17 Jahren

Wie können wir uns so ausdrücken, dass andere uns wirklich verstehen? Wie erkennen wir, was unser Gegenüber fühlt, ohne dass es gesagt wird? In diesem Kurs dreht sich alles um die Kraft der Sprache mit Worten und dem Körper.

Durch gewaltfreie Kommunikation (GFK), bewusste Körpersprache und praktische Übungen lernst du, klar und selbstbewusst zu sprechen, Missverständnisse zu vermeiden und besser zuzuhören. Du wirst entdecken, wie gute Kommunikation dir hilft, Beziehungen zu verbessern – in der Familie, mit Freund:innen oder in der Schule.

Ein Kurs für alle, die sich echt, klar und mit Herz ausdrücken möchten!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibmaterial, etwas zu trinken und einen kleinen Snack.

Finanziert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Nejleh Goliz

0124 Starkmacher – Das Rundum-Training für Teens

Montag, 20. Oktober · 15.00 - 17.00 Uhr

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

Gemeinsam zur Höchstform!

In diesem Kurs stärken Teenager (13-17 Jahre) ihr Selbstbewusstsein, ihre Sozialkompetenz und ihre innere Balance. Durch Übungen zu Konfliktlösung, Achtsamkeit, Motivation und Körperwahrnehmung lernen sie, ihre Gefühle zu verstehen, Ängste zu überwinden und ihre Energie gezielt einzusetzen. Bewegung, Yoga und Entspannungstechniken sorgen für körperlichen und mentalen Ausgleich. Mit praktischen Tools und kreativen Methoden entwickeln die Teilnehmenden mehr Selbstvertrauen und Freude am Lernen.

Dieser Kurs eignet sich für alle Teens, die selbstbewusst durchs Leben gehen und ihre Stärken entfalten möchten!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, etwas zu trinken, einen kleinen Snack und optional eine Yogamatte oder Decke.

Finanziert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Nejleh Goliz

0125 Atemübungen für Schüler*innen (B)

Dienstag, 21. Oktober und Donnerstag, 23. Oktober · 16.30 - 18.00 Uhr

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

Schüler*innen haben Angst, Stress und Leistungsdruck auch in der Schule. Dadurch wird der Körper in Alarmbereitschaft versetzt und bereitet sich auf a) Flucht oder b) Kampf oder c) Totstellen vor. Alle drei Strategien haben in früheren Zeiten unseren Vorfahren geholfen, sind den Schüler*innen im Schulalltag aber wenig hilfreich.

Ein Ausweg aus der Angst kann über die Achtsamkeit des eigenen Atems erfolgen. Da gibt es verschiedene, einfache Übungen, die den Schüler*innen als Werkzeug vermittelt werden können und nicht nur in Stress Situationen in der Schule helfen, ruhiger, sachlicher denken und handeln zu können.

Das Seminar ist ausgelegt auf die Bedürfnisse junger Menschen in Schulen.

Der Dozent hat langjährige Erfahrung in Atementspannung, Qi Gong, Tai Chi und Yoga und langjährige Lehrerfahrung im Bereich Qi Gong. Außerde, hat er zwei Jahre im offenen Ganztags Kinder im Nachmittagsbereich unterrichtet.

Finanziert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dr. Harald Hutter

0126 Wie verfatse ich ein Bewerbungsanschreiben?

Dienatag, 21. Oktober · 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 3 UStd. · gebührenfrei

Der nachfolgende Kurs richtet sich an all diejenigen Teenager, die sich bald auf ein Praktikum, eine Ausbildung oder einen (ersten) Job bewerben wollen und sich unsicher sind, wie ihr Anschreiben aussehen soll. Er ist als Fortsetzung des Kurses „Wie verfatse ich einen Lebenslauf?“ (0121) zu sehen.

Wir geben dir Tipps und Tricks zur Erstellung deines Bewerbungsanschreibens und unterstützen dich auch bei der Gestaltung.

Bringe dir am besten einen eigenen Laptop mit einem Wordprogramm mit, zudem ein Getränk und ggf. einen Snack.

Gut wäre es, wenn du schon selbst ausprobiert hast, ein Bewerbungsanschreiben zu erstellen und die Datei auf deinem Laptop mitbringen würdest.

Möchtest du auch deinen souveränen Auftritt im Vorstellungsgespräch üben? Dann schau dir gern Kurs 0128 an.

Finanziert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Claudia Krupa

0127 Wie wird eigentlich Eis gemacht?

Mittwoch, 22. Oktober · 11.00 – 14.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Platz 5-6, 44787 Bochum · 4 UStd. · gebührenfrei

Isst du auch so gerne Eis? Wolltest du schon immer einmal wissen, wie Eis heutzutage hergestellt wird?

Vincenzo ist seit mehreren Jahrzehnten in der Gastronomie tätig und hat seit vielen Jahren seine eigene Eisdiele. Gern probiert er auch immer wieder neue Sorten aus. Heute zeigen Alba, Enzo und Lucia dir, wie Eis zubereitet wird und was es alles zu beachten gibt. Es wird auch erklärt, wie lange der Prozess dauert und welche Zutaten verwendet werden.

Am Ende folgt ein kleiner Geschmackstest und alle dürfen ein Eis probieren.

Wichtig: Wir treffen uns bereits um 11 Uhr in Bochum, vor Ort. Teilnehmen kann man nur, wenn man angemeldet ist. Spontan kann man leider nicht noch dazukommen!

Der Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche im Schulalter.

Finanziert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Lucia Fraenza & Vincenzo Marotta

0128 Guter Auftritt im Vorstellungsgespräch – Tipps und Tricks für Teenager

Donneratag, 23. Oktober · 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 3 UStd. · gebührenfrei

Dieser Kurs richtet sich an all diejenigen Teenager, die sich bald auf ein Praktikum, eine Ausbildung oder einen (ersten) Job bewerben wollen oder schon beworben haben und Tipps für das bevorstehende Vorstellungsgespräch benötigen. Er ist als Fortsetzung des Kurses „Wie verfatse ich einen Lebenslauf?“ und „Wie verfatse ich ein Bewerbungsanschreiben?“ zu sehen.

Wir geben dir Tipps und Tricks, um das bevorstehende Vorstellungsgespräch, Assessment-Center oder Interview souverän zu absolvieren.

Solltest du bereits eine Bewerbung verfasst haben, bringe diese gern – zusammen mit der Stellenausschreibung – mit.

Finanziert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Claudia Krupa

0129 “Die Kraft der Familie“ – Eltern-Kind-Yoga und gemeinsame Verbindung

Samstag, 8. November · 10.00 - 12.00 Uhr

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

In unserer schnelllebigen Zeit ist es oft eine Herausforderung, als Familie bewusst Zeit miteinander zu verbringen und gemeinsame Kraftquellen zu entdecken. In diesem Tagesworkshop erleben Eltern und Kinder (ab 6 Jahren) auf spielerische Weise, wie Yoga, Achtsamkeit und Bewegung die Bindung stärken und das Familiengefühl vertiefen können.

Durch Partner-Yoga, Atemübungen, kleine Rituale und kreative Entspannungseinheiten schaffen wir einen Raum für Nähe, Vertrauen und Freude. Neben körperlicher Aktivität stehen auch Entspannung und Achtsamkeit im Mittelpunkt, sodass Eltern und Kinder mit neuen Impulsen und gestärkter Verbindung in den Alltag zurückkehren.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – alle Übungen werden altersgerecht und mit Freude vermittelt. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und etwas zu trinken mitbringen. Für eine gemeinsame Snackpause freuen wir uns, wenn jede Familie eine Kleinigkeit zum gesunden Teilen mitbringt.

Wir freuen uns auf einen inspirierenden Vormittag mit euch!

Workshop-Ziel:

- Stärkung der Eltern-Kind-Bindung
- Förderung von Achtsamkeit, Entspannung und spielerischer Bewegung
- Vermittlung von einfachen Yoga- und Atemübungen für den Alltag
- Verbesserung von Motorik und eigener Körperwahrnehmung

Finanziert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Nejleh Goliz

0130 Backevent für Teenager! Cupcakes, Cake Pops und Kekse

Montag, 10. November · 16.30 - 20.15 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche

1 Termin · 5 UStd. · gebührenfrei

Dieser Kurs richtet sich an alle Teenager (ab 13 Jahren)!

Du wirst sehen, wie einfach die Zubereitung leckerer Süßigkeiten ohne Fertigmischung ist! Zusammen backen wir leckere Plätzchen und Cupcakes, die ihr nach Herzenslust verzieren könnt. Neben einigen Lifehacks, essen wir auch gemeinsam und räumen gemeinsam auf.

Finanziert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Monika Reuter

0131 Book- & Cosplayfair Am Stimberg

Samstag, 15. November · 11.00 - 17.00 Uhr

VHS, Gesamtes EG + 2 Räume in 1. OG

1 Termin · 8 UStd. · gebührenfrei

Cosplay und Fantasyliteratur gehen ein Stück weit Hand in Hand. Autorinnen und Autoren schaffen Fantasiefiguren, welche von Cosplayern in Szene gesetzt werden. Dabei geht es nicht nur darum, wie diese Figur auszusehen, sondern damit zu verschmelzen.

Manche Cosplayer interpretieren solche Film-, Anime- oder Gamefiguren etwas freier, was Autorinnen und Autoren zur Schaffung neuer Fantasiefiguren inspiriert.

Mit der „Book- & Cosplayfair am Stimberg“ möchten wir diese Kombination aus Literatur und Popkultur nach Oer-Erkenschwick bringen und damit besonders Kinder und Jugendliche ansprechen, um ihr Interesse an Büchern und ihre eigene Kreativität zu wecken.

Autorinnen und Autoren, die in Fantasy- oder Science-Fiction-Genres unterwegs sind, stellen ihre Werke in Lesungen vor, während Cosplayer ihre Kostümkreationen präsentieren.

Besucherinnen und Besucher bekommen die Möglichkeit, Bücher direkt aus den Händen der Schreiberlinge entgegen zu nehmen und mit den Cosplayern einmalige Erinnerungsfotos zu machen. Alle Mitwirkenden stehen potenziellen Nachwuchscosplayern und -literaten gern für Fragen zur Verfügung.

Finanziert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Das Lesezelt – Literatur on Tour, c/o Pollok

0132 Keine Angst vorm weißen Blatt – Schreibwerkstatt für Kinder von 10-15 Jahren

Freitag, 21. November · 17.00 - 18.30 Uhr

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

Du möchtest schreiben und weißt nicht so recht, wie du anfangen sollst? Oder hast du schon etwas geschrieben und weißt nicht, wie es weiter gehen soll?

Dann ist die Schreibwerkstatt genau das Richtige für dich! In einer Gruppe macht das Schreiben viel mehr Spaß, und du bekommst wertvolle Anregungen.

Gemeinsam arbeiten wir daran, aus dem, was vorhanden ist, spannende Geschichten zu entwickeln. Es ist viel einfacher, als du vielleicht denkst.

In diesem Kurs geht es nicht um Rechtschreibung und Grammatik, sondern um das Wichtigste beim Schreiben: die Kreativität!

Finanziert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Britt Glaser

0133 Erste Schritte beim Kochen für Teens!

Dienstag, 25. November · 16.30 - 20.15 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche

1 Termin · 5 UStd. · gebührenfrei

Dieser Kurs richtet sich an alle Teenager (ab 13 Jahren)!

Du suchst nach Abwechslung auf dem Speiseplan und möchtest auch selbst einmal den Kochlöffel schwingen? In diesem Kochkurs für Anfänger werden die ersten Schritte auf dem Weg zu einer komplett warmen Mahlzeit mit frischen Produkten gezeigt! Ein paar Lifehacks beim Kochen und Einkaufen sind auch noch dabei!

In gemütlicher Runde essen wir nach dem Kochen gemeinsam und räumen gemeinsam auf!

Finanziert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Monika Reuter



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

Um dies zu ändern, erhalten Jugendliche und Erwachsene an der Volkshochschule Oer-Erkenschwick die Möglichkeit, grundlegende Schulabschlüsse wie den Ersten Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 9), den Ersten Erweiterten Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 10) und den Mittleren Schulabschluss (Fachoberschulreife) nachzuholen.

Wir bieten Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb des Mittleren Schulabschlusses (FOR/MSA) an; innerhalb des Lehrganges besteht die Möglichkeit, den Ersten Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 9) und den Ersten Erweiterten Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 10) zu erwerben. Die Lehrgänge werden nach § 6.1 des Weiterbildungsgesetzes von NW durchgeführt und die dadurch erworbenen Abschlüsse sind staatlich anerkannt. Die Lehrgangsdauer zur Erlangung des Ersten Schulabschlusses (Hauptschulabschluss nach Klasse 9) beträgt ein Jahr. Nach insgesamt anderthalb Jahren ist die Möglichkeit gegeben, den Ersten Erweiterten Schulabschluss (EESA) zu absolvieren. Nach einem weiteren Semester kann der Lehrgang mit dem Mittleren Schulabschluss (FOR/MSA) abgeschlossen werden.

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

Voraussetzungen zur Teilnahme:

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

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 (MSA) - 1. Semester

Unterrichtsbeginn: Mittwoch, 27. August 2025

Unterrichtsort: VHS, Stimbergstr. 169, Raum 5

Unterrichtszeiten: montags bis donnerstags, 17.15 bis 21.15 Uhr

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

Unterrichtsumfang: vorauss. 18 Unterrichtsstunden pro Woche

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

Eine Aufnahme in den Lehrgang ist nur nach persönlicher Anmeldung und vorheriger Beratung durch den zuständigen Fachbereichsleiter (Herr Fannasch, Tel.: 02368 987113, Mail: pascal.fannasch@oer-erkenschwick.de) sowie mit entsprechenden Vorleistungen möglich.

Der Lehrgang ist gebührenfrei.

0202 Lehrgang zum Erwerb des Mittleren Schulabschlusses (MSA) - 3. Semester

Unterrichtsbeginn: Mittwoch, 27. August 2025

Unterrichtsort: VHS, Stimbergstr. 169, Raum 3

Unterrichtszeiten: montags bis donnerstags, 17.15 bis 21.15 Uhr

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

Unterrichtsumfang: vorauss. 20 Unterrichtsstunden pro Woche

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

Eine Aufnahme in den Lehrgang ist nur nach persönlicher Anmeldung und vorheriger Beratung durch den zuständigen Fachbereichsleiter (Herr Fannasch, Tel.: 02368 987113, Mail: pascal.fannasch@oer-erkenschwick.de) sowie mit entsprechenden Vorleistungen möglich.

Der Lehrgang ist gebührenfrei.

Grundbildung

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

0203 Lesen und Schreiben für Erwachsene

ab 28. August · dienstags und 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.

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

Bitte informieren Sie mögliche Interessent*innen über dieses Kursangebot!

Für Kopien entsteht eine geringe Umlage.

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

Weitere Auskunft und vertrauliche Beratung bei:
Laura Schäckelhoff, VHS Datteln, Telefon (02363) 107-356
Petra Duda, VHS Castrop-Rauxel, Telefon (02305) 54884-15
Pascal Fannasch, VHS Oer-Erkenschwick, Telefon (02368) 987-113
Alexandra Wittor, VHS Waltrop, Telefon (02309) 9626-14

Höchstteilnehmerzahl: 20

Bettina Rabat

DEUTSCHES ROTES KREUZ

Blutspendedienst: Termine 2025

DRK-Haus, Agnesstr. 5

26. September 2025,

31. Oktober 2025,

28. November 2025,

26. Dezember 2025,

**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**

WEGWEISER FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Arbeiterwohlfahrt

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

Caritas Sozialstation & Stadtcaritasverband Oer-Erkenschwick e.V.

Ludwigstr. 6, Tel.: 89090

Club 50plus

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

Deutsches Rotes Kreuz

Beratung, Seniorenarbeit, Senientagesstätte, 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

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 Demokratie in Gefahr!

Dienstag, 30. September · 19.00 - 21.15 Uhr

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

Die Gewaltbereitschaft und die Mordtaten verwirrter Neonazis sind nur die Spitze eines schaurigen Eisbergs aus fremdenfeindlichen und rechtsextremen Einstellungen. Diese reichen über die Stammtischdiskussionen bis in die Mitte der Gesellschaft. Der alltägliche Rassismus - erklären die Soziologen - gehört zu jeder Gesellschaft. Die politische „Neue Rechte“ verstärkt (nach Hufer) diese Tendenz zur „Abschottung“ gegen andere, getragen von der Idee „völkischer Rebellion“ (Salzborn) zu einem gefährlichen Gedankengut. Längst hat derartige Gedankengut den Weg in die (demokratische) Mitte unserer Gesellschaft gefunden – und schafft dort (nach Zick, Küpper, Berghan) „feindselige Zustände“. Dabei knüpfen die „neuen“ Strömungen an nationalistisches und rassistisches Ideengut des 19. Jahrhunderts an, das 1933 die Nazis die Macht brachte. Gemeinsam gehen wir auf Spurensuche und entdecken, wie derartige „Viren“ Gedanken und Gesellschaften negativ beeinflussen und was dagegen hilft!

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Dr. Torsten Reters

0302 Hitler – Ein Mann im Wahn! Zur Psychologie des „Führers“ und seiner Anhänger*Innen

Montag, 6. Oktober · 19.00 - 21.15 Uhr

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

Wie kann aus einem mittellosen Postkartenmaler ein Diktator werden, der die ganze Welt in den Abgrund zieht? Welche psychischen Prägungen bringen eine derartige Karriere zwischen 1918 und 1933 voran? In seinem Buch „Mein Kampf“ (1926), aber auch bei Freud, Fromm, Haffner und Fest finden sich Antworten. Mit Hilfe zahlreicher historischer Filmdokumente und psychologischer Interpretationen wollen wir versuchen uns ein Bild vom „Menschen“ Hitler und seinem Zerstörungswahn zu machen, um seine Beziehungen zur Welt und zu anderen Menschen besser zu verstehen. Der Referent ist Sachbuchautor zum Thema („Die Masken der Destruktivität“).

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Dr. Torsten Reters

0303 Lesung: Kishon und Krimi

Unterhaltsames und Wissenswertes zu Judentum und Israel

Donnerstag, 6. November · 18.00 - 19.30 Uhr

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

Krimis sind oft Spiegel der Gesellschaft. So ist in vielen Krimis jüdischer Autor:innen sehr viel Wissenswertes über gesellschaftliche und religiöse Aspekte des Judentums enthalten. Dies gilt ebenso für politische und gesellschaftliche Komponenten bezogen auf den Staat Israel. Passagen aus einer Reihe von Kriminalromanen bekannter jüdischer Autoren verdeutlichen, wie spannende Unterhaltung mit wertvoller Information gekoppelt ist.

Auch die Satire oder Komödie hat eine gesellschaftliche Spiegelfunktion. Der bekannte Schriftsteller Ephraim Kishon bietet in einer Vielzahl seiner Geschichten und auch Theaterstücke neben humoristischer Kurzweil und liebenswerter Ironie ebenfalls viel Wissenswertes über das Judentum sowie über Israel und seine Bürger:innen.

Unsere Lesung gibt mit einer kleinen Auswahl besonders prägnanter Texte Einblicke in jüdisches Leben. Neben den notwendigen Informationen wollen wir vor allem Lust aufs Kennenlernen jüdischer Bräuche, jüdischen Denkens und jüdischer Geschichte machen – nicht theoretisch, sondern durch das Lesen der vorgestellten Bücher.

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

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Gerda E. H. Koch und Roswitha Killinger,

Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Kreis Recklinghausen e.V.

0304 Studienreise: Kulturhistorisches Erbe in Potsdam

Sonntag, 28. September bis Donnerstag, 2. Oktober

Brandenburgs Hauptstadt hat mit ihren zahlreichen Schlössern und Parkanlagen sowie den prachtvollen Barockfassaden, einladenden Hinterhöfen und Seenlandschaften einen besonderen Flair.

Jüdisches Leben in Potsdam fand bereits 1691 erstmals Erwähnung, wobei heute in Potsdam noch ca. 1.200 Juden leben.

Die Studienreise führt Sie zu den kulturhistorisch wichtigsten Plätzen und legt einen Schwerpunkt auf die jüdische Geschichte und Entwicklung jüdischen Lebens in der Stadt.

Infos und Anmeldung unter:

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

oder online: www.auslandsgesellschaft.de

Höchstteilnehmerzahl: 20

Gerda E. H. Koch, Roswitha Killinger und

Paul Blätgen, Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Kreis Recklinghausen e.V.

0305 Tradwives (traditionelle Ehefrauen) - Rückschritt oder neue Freiheit für Frauen?

Mittwoch, 24. September · 19.00 - 20.30 Uhr

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

Frei vom „gesellschaftlichen Druck“ arbeiten zu müssen, inszenieren junge Frauen in den sozialen Medien das traditionelle, christliche Frauenbild als die neue Freiheit der Frauen: Heim, Küche, Kinder und glücklich seinem Ehemann „dienen“. Für junge Frauen scheint dieses Frauenbild wieder attraktiv zu werden. Aber warum? Welche gesellschaftlichen Faktoren begünstigen diesen Trend und welche Ideologie unterstützt dies aktiv?

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Gabriele Beisenkamp, Sara Willner

0306 online Zombies, Vampire und sonstige Untote
Donnerstag, 30. Oktober · 18.00 - 19.30 Uhr
vhs.cloud · 1 Termin · 2 UStd. · 7,00 Euro (keine Ermäßigung)

Angst vor der eigenen Vergänglichkeit ist ein fester Bestandteil der menschlichen Psyche. In fast allen Kulturen gibt es Vorstellungen von Verstorbenen, die nach ihrem Tod wiederkehren, um die Lebenden heimzusuchen. Immer wieder finden Archäologen Gräber, deren „Insassen“ auf unterschiedlichste Weise an einer Wiederkehr in die Welt der Lebenden gehindert werden sollten. Neben der Furcht erfüllen Vorstellungen von Untoten viele Menschen aber auch mit einem „wohligen Gruseln“. Dieses findet beispielsweise an Halloween und der Beliebtheit von Zombies und Vampiren in der modernen Popkultur seinen Ausdruck.

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

0307 online Vom Nikolaus zum Weihnachtsmann
Donnerstag, 4. Dezember · 18.00 - 19.30 Uhr
vhs.cloud · 1 Termin · 2 UStd. · 7,00 Euro (keine Ermäßigung)

Vor dem Hintergrund heutiger Darstellungen vergessen wir manchmal, dass es für den Nikolaus die historische Vorlage des Nikolaus von Myra gibt. Der Schutzpatron, unter anderem der Kinder und der Seefahrer, ist der weltweit wohl beliebteste Heilige überhaupt. Ab dem 19. Jahrhundert veränderte sich seine Darstellung. Der Weihnachtsmann als Symbolfigur des weihnachtlichen Schenkens wird manchmal als Werbefigur kritisiert. Zugleich aber werden überall in der Welt viele neue Geschichten von ihm erzählt und Traditionen begründet, die Kindern und Erwachsenen Freude bringen.

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

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 Ordnung - und was wir von ihr zu halten haben
Dienstag, 30. September · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Es ist merkwürdig! Einerseits verbringen wir große Teile unseres Lebens damit, Ordnung zu schaffen. So geben wir uns Mühe, verschiedene Lebensmittel so zu kombinieren, dass ein ‚ordentliches‘ Mittagessen daraus entsteht. Und wir ärgern uns, wenn die Ordnung gestört ist: wenn das monatliche Gehalt nicht auf dem Konto oder der Zug nicht pünktlich ist. Andererseits hat Ordnung keinen guten Ruf. Sie gilt als langweilig oder repressiv, während das Chaos als interessant und reizvoll erscheint. In dem Vortrag wird es um zwei Fragenkomplexe gehen:

1. Was ist überhaupt Ordnung? Ist sie tatsächlich notwendig oder können wir

auf sie auch verzichten? Kommen wir besser ohne sie aus?

2. Und woher kommt die beschriebene Wertungsdiskrepanz? Warum streben wir allenthalben Ordnung an, empfinden sie aber oft als lästig?

Kurt Bayertz ist emeritierter Professor für Praktische Philosophie an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster. Sein Buch »Der aufrechte Gang. Eine Geschichte des anthropologischen Denkens« wurde 2013 mit dem Tractatus-Preis für philosophische Essayistik ausgezeichnet.

Prof. Kurt Bayertz

0311 [online](#) Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege – von den Anfängen bis zu Trumps Deal-Politik
Mittwoch, 8. Oktober · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Dass die bislang geltende Weltordnung an ihr Ende gekommen ist, zeigt sich nicht nur an zunehmenden Kriegen und Eskalationen, sondern auch an sich verschärfenden Handelskonflikten – am dramatischsten und weitreichendsten zwischen China und den USA, vor allem aber mit Russland.

In dem Vortrag zeigt der Wirtschaftshistoriker Professor Werner Plumpe, wie die Geschichte immer schon von wirtschaftlichen Rivalitäten geprägt war, die nicht selten in offene Kriege mündeten – von der Eroberung der Neuen Welt und den Anfängen der Globalisierung über das Zeitalter des Kolonialismus, die Entstehung von Nationalstaaten und die bipolare Weltordnung des Kalten Kriegs bis in die hypervernetzte Welt von heute.

Ob Gold, Öl, Baumwolle, Kakao oder Getreide: Die Suche nach lukrativen Rohstoffen zieht sich wie ein Band durch die Jahrhunderte, und immer zeugt sie davon, dass sich ökonomische Interessen auf komplexe Weise mit Fragen nationaler Identität, kulturellen Ideen und machtpolitischen Strategien überlagern.

Werner Plumpe lehrte bis 2022 Wirtschafts- und Sozialgeschichte an der Goethe Universität Frankfurt am Main. Zwischen 2008 und 2012 leitete er als Vorsitzender den Verband der Historiker und Historikerinnen Deutschlands.

Prof. Dr. Werner Plumpe

0312 [online](#) Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen der Menschheit
Donnerstag, 16. Oktober · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Mit ihrer ungeheuren Einbildungskraft haben die Menschen in den Sternen ihre ältesten Kunstwerke geschaffen und dadurch ihre Kulturen dargestellt.

In diesem Vortrag werden Sternenhimmel aus verschiedenen Kulturen, Zeiten und Kontinenten vorgestellt: von den Alten Ägyptern bis zu den australischen Aborigines, aus China, Indien und Tahiti, von den Inuit, Buschleuten und den Tuareg. Unser Großer Wagen war für die Maya ein göttlicher Papagei, für die Inka der einbeinige Gott des Gewitters, für die Inuit ein Elch, für die Araber eine Totenbahre.

Die Sternbilder dienten jeder Kultur als «Bilderbuch» ihrer Götter, Helden, Tiere, Pflanzen und wichtigsten Objekte, deren Bedeutung die Sternsagen erzählen.

Sie waren damit jeweils aufs engste mit den eigenen Schöpfungsmythen verknüpft. Raoul Schrott nimmt uns im Vortrag mit auf eine Welt- und Zeitreise zu historischen und indigenen Kulturen, um uns von ihren Sternenhimmeln und deren unterschiedliche Bedeutungen und Funktionen zu erzählen.

Raoul Schrott studierte Literatur- und Sprachwissenschaft in Innsbruck, Norwich, Paris und Berlin, arbeitete 1986/87 als letzter Sekretär für Philippe

Soupault in Paris und als Universitätslektor in Neapel. Sein lyrisches und erzählerisches Werk wurde mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet.

Raoul Schrott

0313 online FriedenspreisträgerIn des Deutschen Buchhandels 2025
Freitag, 24. Oktober · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Auch 2025 ist eine Veranstaltung mit dem / der Friedenspreisträgerin des Deutschen Buchhandels geplant.

Sobald feststeht, wer den Preis erhält, wird es weitere Informationen geben.

N.N.

0314 online Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?
Mittwoch, 29. Oktober · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Künstliche Intelligenz (KI) prägt immer stärker unser Leben und Arbeiten. KI steckt in Navigationssystemen, Suchmaschinen und sozialen Netzwerken, begegnet uns als Chatbot im Kundenservice oder als Sprachassistent.

In spezialisierten Bereichen wie der bildbasierten medizinischen Diagnostik oder der intelligenten Kreislaufwirtschaft leisten KI-Systeme wertvolle Unterstützung. Generative KI kann Texte, Bilder und Videos erstellen, während andere KI-Methoden uns helfen, effizienter zu arbeiten und komplexe Entscheidungen zu treffen.

Doch damit KI-Methoden einen echten Mehrwert für Mensch und Umwelt schaffen, müssen sie vertrauenswürdig sein – eine zentrale Forderung des Europäischen KI-Gipfels im Februar 2025 in Paris. Im Vortrag erfahren Sie, welche sieben Anforderungen die EU für vertrauenswürdige KI-Systeme definiert hat und wie diese in der Praxis umgesetzt werden können.

Ute Schmid ist Mitglied im Direktorium und im Geschäftsleitenden Ausschuss des bidt. Sie ist Professorin für Kognitive Systeme an der Universität Bamberg und lehrt und forscht seit vielen Jahren im Bereich Künstliche Intelligenz mit Fokus auf menschenähnliches maschinelles Lernen und Methoden für interaktives und erklärendes Lernen. Ute Schmid ist Mitglied im Bayerischen KI-Rat und EurAI Fellow.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bayerischen Forschungsinstitut für Digitale Transformation (bidt) statt.

Prof. Dr. Ute Schmid

0315 online Für die Freiheit: Der Bauernkrieg 1525
Mittwoch, 5. November · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Der deutsche Bauernkrieg war der größte Volksaufstand in Westeuropa vor der Französischen Revolution. Die Menschen waren wütend darüber, dass die Grundherren das Eigentum an den natürlichen Ressourcen, dem Wasser oder dem Gemeindeland für sich beanspruchte, obwohl dieses zu Gottes Schöpfung und damit allen Menschen gehörte. Lyndal Roper zeigt in ihrem Vortrag, dass die Utopie der Bauern und ihr Blick auf die Natur und ihre Ressourcen uns näher sind, als wir glauben.

Lyndal Roper ist "Regius Professor of History" in Oxford. Sie ist Expertin für die Geschichte der Reformation und der Frühen Neuzeit in Deutschland. 2016 wurde sie mit dem Gerda Henkel Preis ausgezeichnet.

Lyndal Roper

0316 [online](#) Spinnen und Menschen: Eine verwobene Beziehung

Montag, 24. November · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Nützliche Mitbewohnerinnen, Ekelobjekte oder verblüffende Wesen? An Spinnen scheiden sich die Geister. Von manchen bewundert für ihre kunstvollen Netze und das Archaische ihrer Erscheinung, von anderen gefürchtet. Aber warum ist das so?

Dieser Vortrag dringt in das Beziehungsgeflecht von Spinnen und Menschen vor. Es zeigt den Einfluss der Spinnen auf unsere Sprache, Wissen, Träume und Geschichte. Warum verglich man Napoleon mit einer Spinne? Wie prägte die christliche Symbolik die Abneigung gegenüber Spinnen? Und wieso wurden gleich drei Weltraummissionen von Spinnen begleitet?

Jan Mohnhaupt lockt die Spinne kulturhistorisch aus ihrer dunklen Ecke und zeigt die vielen Verbindungen zwischen Spinne und Mensch.

Jan Mohnhaupt studierte Geographie und Geschichte in Berlin und Wien. Er ist als freier Journalist und Autor für verschiedene Magazine und Zeitungen wie Spiegel Online, Der Freitag und P.M. History tätig.

Jan Mohnhaupt

0317 [online](#) Innovationen für die Verteidigung

Dienstag, 25. November · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Sicherheit und Verteidigung gewinnen in gesellschaftlich und politisch turbulenten Zeiten an Bedeutung. Die Investitionsbereitschaft Deutschlands nimmt zu, um Risiken und Gefahren zu reduzieren. Wer entwickelt Technologien, Produkte und Dienstleistungen, um mögliche Gefahren frühzeitig zu erkennen, ihnen entgegenzutreten und Folgeschäden zu minimieren? Welchen Stellenwert hat Forschung, deren Ergebnisse sich zivil wie auch militärisch nutzen lassen – kurz: Dual Use? Unterscheiden sich zivile und militärische Innovationssysteme? Innovationsforscher Michael Lauster geht in seinem Vortrag diesen Fragen anhand konkreter Beispiele nach.

Michael Lauster leitet seit September 2012 das Fraunhofer-Institut für Naturwissenschaftlich-Technische Trendanalysen INT in Euskirchen und hält den Lehrstuhl für Technologieanalyse und -vorausschau an der Fakultät für Maschinenwesen der Rheinisch-Westfälischen Technischen Hochschule Aachen.

Lauster studierte Luft- und Raumfahrttechnik an der Universität der Bundeswehr München und schloss sein Studium mit einer Diplomarbeit in Technischer Mechanik ab. Er promovierte in Irreversibler Thermodynamik zum Verhalten realer Fluide und habilitierte sich in Statistik zur Dynamik von Vielteilchensystemen. Seit Ende 2020 ist er stellvertretender Sprecher des Fraunhofer-Leistungsbereichs Verteidigung, Vorbeugung und Sicherheitsforschung. Michael Lauster ist Mitglied von acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften.

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

Prof. Dr. Dr. Michael Lauster

0318 online Bullshit, Fake News und Manipulation - Wie antike Rhetorik und Philosophie helfen können
Mittwoch, 3. Dezember · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

„Eines der hervorstechendsten Merkmale unserer Kultur ist, dass es so viel Bullshit gibt.“

Mit diesen Satz beginnt der Philosoph Harry Frankfurt seinen Beitrag mit dem Titel „Über Bullshit“ (1986, Neuauflage 2005). Er definiert bullshit als Mangel an Interesse an dem Unterschied zwischen wahr und falsch. Derjenige, der bullshit verbreitet, spreche aus, was auch immer seinen Interessen diene.

Frankfurter scheint damit eine neue dritte Kategorie neben Wahrheit und Lüge identifiziert zu haben, die geeignet sein könnte, dem Phänomen sintflutartiger Mengen an Desinformation und Fake News besser begegnen zu können. Aber ist das wirklich so? Ein Blick in die antike Rhetorik und Philosophie lässt Zweifel daran aufkommen, dass mit dieser neuen Kategorie der Kern des Problems getroffen ist, und schlägt andere Instrumente und Methoden vor.

In dem Vortrag stellt Gyburg Uhlmann diese ebenso vor wie eine Anzahl an aktuellen Beispielen in Text und Bild, die jeden einzelnen von uns und unsere Gesellschaft vor riesige Herausforderungen stellen. Sie diskutiert diese Beispiele und erarbeitet damit konkrete Handlungsmittel gegen Propaganda, Manipulation und populistischen Bullshit.

Gyburg Uhlmann lehrt Klassische Philologie mit den Schwerpunkten Antike Philosophie, Rhetorik, Bildungs- und Wissenschaftsgeschichte. 2006 wurde sie mit dem Gottfried-Wilhelm-Leibniz-Preis ausgezeichnet

Prof. Dr. Gyburg Uhlmann

0319 online Demographische Transformation und Pflege Herausforderungen und Perspektiven.
Mittwoch, 21. Januar · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Die Pflege krankt und mangelt. Finanziell, personell, strukturell. Wer, wie, wo künftig in Deutschland die Alten und Kranken pflegt, ist gänzlich offen. Sicher ist: Ohne »gemeinsames Engagement aller« wird in der Pflege nichts mehr gehen.

Thomas Klie analysiert in diesem Vortrag die Dilemmata der Pflegeindustrie und präsentiert Ideen und Perspektiven für die Zukunft.

Thomas Klie ist ein deutscher Sozial- und Rechtswissenschaftler. Seine Schwerpunkte liegen u. a. in der sozialen Gerontologie und Pflege. Von 1988 bis 2021 war er als Professor für Rechts- und Verwaltungswissenschaften an der Evangelischen Hochschule Freiburg tätig. Er leitet das 1989 gegründete Institut AGP Sozialforschung und das Zentrum für zivilgesellschaftliches Engagement in Freiburg und Berlin.

Prof. Dr. Thomas Klie

Klima · Umwelt · Natur

0321 Mein Traumgarten - schön und ökologisch sinnvoll
Samstag, 15. November · 9.30 - 16.30 Uhr (inkl. 1 Std. Pause)
VHS, Raum 9 · 1 Termin · 8 UStd. · 43,00 Euro (keine Ermäßigung)

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

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.

Höchstteilnehmerzahl: 6

Corina Meyer

0322 „Ab in die Pilze!“ Wanderung in die Welt der Pilze in der Haard
Samstag, 20. September · 10.00 - 12.15 Uhr
Wanderparkplatz Zum Dachsberg 45721 Haltern
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.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Bernhard Demel

0323 „Ab in die Pilze!“ Wanderung in die Welt der Pilze in der Haard
Sonntag, 28. September · 9.00 - 11.15 Uhr
Wanderparkplatz Zum Dachsberg 45721 Haltern
1 Termin · 3 UStd. · 10,00 Euro

siehe Kurs 0322

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.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Bernhard Demel

0324 BAT NIGHT - Auf den Spuren der Fledermäuse
Freitag, 5. September · 19.45 - 21.30 Uhr
Treffpunkt: Regenrückhaltebecken am Silvertbach, Am Ehrenmal, Oer
1 Termin · 2 UStd. · 10,00 Euro

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

In Kooperation mit dem Fledermausschutz Kreis Recklinghausen.

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Nina Schneider

Das könnte Sie auch interessieren

0108 Mein Insektenhotel – ganz einfach gebaut!
Samstag, 20. September · 10.00 - 13.00 Uhr
Biologische Station, An der Zechenbahn 21-23, 45739 Oer-Erkenschwick
1 Termin · 4 UStd. · gebührenfrei

siehe Seite 14

Finanziert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Höchstteilnehmerzahl: 6 Kinder mit jeweils einer Begleitperson Dirk Holzapfel

0122 Alle Vögel sind schon da! Mein Nistkasten – ganz einfach gebaut
Samstag, 18. Oktober · 10.00 - 13.00 Uhr
Biologische Station, An der Zechenbahn 21-23, 45739 Oer-Erkenschwick
1 Termin · 4 UStd. · gebührenfrei

siehe Seite 19

Finanziert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Höchstteilnehmerzahl: 6 Kinder mit jeweils einer Begleitperson Dirk Holzapfel

Klima · Umwelt · Natur

0325 Schönheiten in der Oer-Erkenschwicker Haard
Freitag, 12. September · 14.00 - 16.15 Uhr
Parkplatz an den Tennisplätzen, Am Stimbergpark, Oer-Erkenschwick
1 Termin · 3 UStd. · gebührenfrei

Zunächst gehen Sie 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.

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.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Ulrich Kamp, NABU Ostvest

0326 Die Stimberghöhen

Freitag, 26. September · 14.00 - 16.15 Uhr

**Wanderparkplatz Ahsener Str. (ausgeschildert), Oer-Erkenschwick
1 Termin · 3 UStd. · gebührenfrei**

Der Stimberg in der Haard ist mit 156 m die höchste Erhebung der Stadt Oer-Erkenschwick. Jahrelang wurde das Gelände durch eine Radarstation militärisch genutzt und war nicht betretbar. Nachdem die Anlage zu Verteidigungszwecken nicht mehr gebraucht wurde, war im Jahr 1990 der Weg frei für die Errichtung eines Naturschutzgebietes oben auf der Stimbergspitze. Bei der geführten Wanderung rund um den Stimberg entdecken Sie zusammen mit Ulrich Kamp vom NABU Ostvest die Besonderheiten dieses Ortes und seiner Geschichte und erfahren, welche Tiere diesen geschützten Lebensraum besonders schätzen.

Der Laufweg beträgt ca. 6-8 km (nach Gruppenzusammensetzung flexibel planbar). Denken Sie bitte an festes Schuhwerk und ggf. eine Regenjacke. Hunde sind erlaubt, es besteht aber im gesamten Naturschutzgebiet Leinenpflicht.

Treffpunkt: Wanderparkplatz Ahsener Str. (ausgeschildert) gegenüber dem bekannten Kleingarten und der Lohhäuser Str., Oer-Erkenschwick

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Ulrich Kamp, NABU Ostvest

0327 Photovoltaikanlage - die private Energiewende

Dienstag, 25. November · 18.30 - 20.00 Uhr

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

Mit einer Photovoltaikanlage 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 2025 wirtschaftlich - auch mit den neuen Rahmenparametern, die seit dem 24.02.2025 für neue Anlagen gelten.

Die Themen: 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 Kursteilnehmer neben den Vortragsunterlagen zur Verfügung gestellt wird.

Entscheidend bei der Wirtschaftlichkeit ist nun der Aufbau der PV-Anlage, da der Strom genau dann in den Batteriespeicher, dem Warmwasserspeicher oder in das Elektroauto geladen werden sollte, wenn der Strompreis an der Börse ins Negative rutscht. Details hierzu gibt es im Vortrag.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten

Höchstteilnehmerzahl: 25

Michael Birkhan

0328 online Regenwasser sinnvoll nutzen

Donnerstag, 28. August · 12.00 - 12.30 Uhr

1 Termin · 0,67 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Wetterextreme durch die Klimaveränderung sind längst auch bei uns angekommen. Für die Sommermonate gehen Fachleute von vermehrten Starkregentagen oder längeren Trockenperioden aus. Es wird also Zeiten geben mit zu viel Wasser und Phasen mit zu wenig Wasser. Da Pflanzen, Gärten und Teiche aber gerade in Trockenzeiten gewässert werden müssen, bietet es sich

an, Regenwasser zu sammeln, um es während der trockenen Phasen nutzen zu können.

Wie Grundstückseigentümer:innen Regenwasser im Garten sinnvoll nutzen können, zeigt Hanna Vitz, Expertin für Regenwasserbewirtschaftung in der Gruppe Klimaanpassung der Verbraucherzentrale NRW.

Den Anmeldelink zur Veranstaltung erhalten Sie nach der Kursanmeldung.

Verbraucherzentrale NRW

0329 online Vorgarten gestalten: pflegeleicht & insektenfreundlich
Mittwoch, 3. September · 17.00 - 18.00 Uhr
1 Termin · 1,33 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Der Vorgarten eines Hauses bietet meistens sehr wenig Platz. In diesem Online-Seminar erfahren Sie, welche Pflanzen sich am besten für einen kleinen Vorgarten eignen. Die Begrünungsexpertinnen der Verbraucherzentrale NRW Andrea Wegner und Annika Dobbers erläutern, welche Pflanzen es bei der Vorgartengestaltung schattig, halbschattig oder sonnig mögen und legen bei der Auswahl einen Fokus auf die Insektenfreundlichkeit.

Ein naturnaher Garten ist nicht nur für Bienen und andere Insekten ein Paradies. Auch wir Menschen profitieren vom satten Grün. Bepflanzte Flächen kühlen, filtern die Luft und nehmen Wasser auf, was vor allem bei starkem Regen wichtig ist.

Vorgärten, die mit Kies oder Schotter ausgelegt sind, speichern hingegen die Hitze am Haus und erhöhen die Umgebungstemperatur. Da Starkregen, heiße Perioden und lange Trockenphasen zunehmen, sind einige Kommunen mittlerweile dazu übergegangen, die Umwandlung von „Schottergärten“ hin zu naturnahen Gärten im Sinne einer wirksamen Anpassung an den Klimawandel zu fördern.

Wie Sie Ihren Vorgarten zu einer Oase für Mensch und kleine Tiere machen können, erfahren Sie in diesem Online-Seminar.

Den Anmeldelink zur Veranstaltung erhalten Sie nach der Kursanmeldung.

Verbraucherzentrale NRW

0330 online Von Grau zu Grün: Was Entsiegelung rund ums Haus bringt
Freitag, 19. September · 12.00 - 12.30 Uhr
1 Termin · 0,67 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Vorgärten und Auffahrten sind an vielen Gebäuden luft- und wasserdicht versiegelt. Ein Bodenbelag aus Asphalt, Beton oder Pflastersteinen erscheint als vermeintlich pflegeleichte Lösung. Wer diese Flächen allerdings naturnah umgestaltet, gewinnt an Sicherheit und Wohnqualität. Längere Hitzeperioden und starke Regenfälle nehmen auch in NRW zu. Derartige Wetterextreme wirken auf natürlich gestalteten Flächen weniger belastend. Entsiegelte Flächen verhindern örtliche Überschwemmungen und der Boden heizt sich weniger auf.

Wie Sie versiegelte Gartenflächen umgestalten können, welche Bodenbeläge geeignet sind und welche Kosten anfallen, zeigt Ihnen Hanna Vitz von der Gruppe Klimaanpassung der Verbraucherzentrale NRW.

Den Anmeldelink zur Veranstaltung erhalten Sie nach der Kursanmeldung.

Verbraucherzentrale NRW

0331 online Mit Fassadenbegrünung zu mehr Wohnqualität – so geht's!
Mittwoch, 1. Oktober · 17.00 - 18.00 Uhr
1 Termin · 1,33 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Bei der Fassadenbegrünung denken viele Menschen an alte, mit Efeu berankte Schlösser in parkähnlichen Anlagen. Doch die Fassadenbegrünung bietet viel mehr Möglichkeiten. Warum ist es überhaupt sinnvoll, eine Fassade zu begrünen? Die Sommer verlaufen zunehmend trocken und sehr heiß. Pflanzen wirken sich dabei angenehm auf das Mikroklima aus und kühlen. Sie binden Feinstaub, produzieren Sauerstoff und nehmen Kohlenstoffdioxid auf. Die Fassadenbegrünung ist daher eine vorausschauende Maßnahme zur Klimaanpassung für Hauseigentümer:innen. Aber vor allem: Mit einer Fassadenbegrünung kann man dort grüne Inseln schaffen, wo wenig Fläche am Boden zur Verfügung steht. Sie fördert das Wohlbefinden und somit die Wohnqualität. In diesem Online-Seminar stellen die Expertinnen der Verbraucherzentrale NRW Andrea Wegner und Annika Dobbers geeignete Pflanzenarten für die Fassadenbegrünung vor und geben Hinweise auf die Befestigung sowie die richtige Pflege.

Den Anmeldelink zur Veranstaltung erhalten Sie nach der Kursanmeldung.

Verbraucherzentrale NRW

0332 online Schutz vor Starkregen!
Dienstag, 7. Oktober · 17.00 - 18.30 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Bei heftigen Gewittern und Starkregenereignissen kann sich Wasser auf versiegelten Straßen und Hofflächen aufstauen und von außen in Gebäude eindringen. Außerdem kann bis auf Höhe des Straßenniveaus, der sogenannten Rückstauenebene, aufgestautes Abwasser aus dem Kanal über Ablaufstellen in tief gelegene Räume fließen, wobei oft große Schäden entstehen: Möbel und Elektrogeräte werden zerstört, Räume durch das Schmutzwasser beschädigt und liebgewonnene Erinnerungsstücke vernichtet. Wie sich Grundstückseigentümer:innen vor diesen Folgen wirksam schützen können und welche rechtlichen oder versicherungstechnischen Aspekte beachtet werden sollten, beantwortet Fatma Özkan, Referentin in der Gruppe Klimaanpassung der Verbraucherzentrale NRW.

Den Anmeldelink zur Veranstaltung erhalten Sie nach der Kursanmeldung.

Verbraucherzentrale NRW

0333 online Prüfung und Sanierung von Abwasserleitungen
Mittwoch, 29. Oktober · 18.00 - 19.30 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Nicht nur der öffentliche Teil der Kanalisation wird in bestimmten Abständen gewartet. Auch Grundstückseigentümer:innen sind verpflichtet, ihre privaten Abwasserleitungen instand zu halten. Aber was gehört überhaupt zum privaten Abwassersystem? Und in welchen Fällen besteht in Nordrhein-Westfalen eine konkrete Rechtspflicht zu einer Zustands- und Funktionsprüfung? Welche Sanierungsmethoden gibt es? Und woran erkenne ich unseriöse Dienstleister?

In diesem Seminar wird Ihnen von der Rechtsreferentin Manuela Lierow von der Verbraucherzentrale NRW alles Wissenswerte zum Thema Prüfung und Sanierung von Abwasserleitungen vermittelt.

Den Anmeldelink zur Veranstaltung erhalten Sie nach der Kursanmeldung.

Verbraucherzentrale NRW

0334 online Dachbegrünung – Für ein besseres Klima am eigenen Haus
Mittwoch, 5. November · 17.00 - 18.00 Uhr
1 Termin · 1,33 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Sie wollen eine Dachbegrünung auf dem Garagen-, Carport- oder Hausdach anlegen? Anhand zahlreicher Beispiele zeigt die Expertin der Verbraucherzentrale NRW Annika Dobbers die unterschiedlichen Arten der Dachbegrünung – von der vergleichsweise einfach umsetzbaren extensiven Dachbegrünung, über Sonderformen wie beispielsweise dem Biotopdach, bis hin zum Dachgarten wird ein breites Spektrum an Möglichkeiten vorgestellt. Um ein grundlegendes Verständnis für den Aufbau eines Gründaches zu bekommen, werden die Funktionen der einzelnen Schichten anschaulich erklärt. Mit Hilfe des gespeicherten Regenwassers durch das Gründach können kleine Oasen für Pflanzen und Tiere geschaffen werden, wo sonst eine versiegelte Fläche wäre. Gleichzeitig profitieren auch Sie von den positiven Effekten dieser vorausschauenden Maßnahme zur Klimaanpassung:

Die Pflanzen wirken sich angenehm auf das Mikroklima im und am Haus aus und kühlen dieses. Sie binden Feinstaub, produzieren Sauerstoff und nehmen darüber hinaus eine gewisse Menge Kohlenstoffdioxid auf. Durch die Verwendung robuster Pflanzen bei der Gestaltung einer extensiv begrünter Dachfläche ergeben sich kaum Arbeiten in Bezug auf Pflege und Instandhaltung des Gründaches.

Im Seminar wird gezeigt, welches Gründach Sie selbstständig umsetzen können und worauf Sie dabei achten sollten. Gleichzeitig wird darauf hingewiesen, wann es ratsam ist eine Person mit Fachkenntnis mit der Umsetzung zu beauftragen. Den AnmeldeLink zur Veranstaltung erhalten Sie nach der Kursanmeldung.

Verbraucherzentrale NRW

0335 online Die Klima-Verbindung: Dachbegrünung plus Photovoltaik
Mittwoch, 3. Dezember · 17.00 - 18.00 Uhr
1 Termin · 1,33 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Eigenen Strom produzieren oder lieber das Haus an die Folgen des Klimawandels anpassen? Eine Entscheidung ist gar nicht unbedingt nötig, denn mit einem Solargründach können Sie beides gleichzeitig.

Ein Thema, zwei Disziplinen: Andrea Wegner, Expertin für Dachbegrünung, und Thomas Bertram, Experte für Solarenergie, beide von der Verbraucherzentrale NRW, bieten Ihnen in diesem 60-minütigen Seminar einen Einstieg, wie die Umsetzung bei Ihnen zuhause funktionieren kann.

Mit der Dachbegrünung schaffen Sie etwas Ausgleich für die versiegelte Bodenfläche, ein besseres Mikroklima, Lebensraum für Insekten und Schutz bei Starkregen – kurz: mehr Wohnqualität. Die Solaranlage liefert Ihnen Strom aus eigener, nachhaltiger Produktion. Und das sogar effektiver, wenn die Module auf einem Gründach angebracht sind.

Warum ist diese Kombination so vorteilhaft? Wo bietet sich ein Solargründach an, wie ist es aufgebaut? Welche Rolle spielt die Ausrichtung des Dachs? Und worauf muss man achten, damit Dachbegrünung und Photovoltaik gut zusammenspielen?

Den AnmeldeLink zur Veranstaltung erhalten Sie nach der Kursanmeldung.

Verbraucherzentrale NRW

0341 Stadtekursion: Oer per Rad

Samstag, 13. 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 Dorfeingangskreuz, 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.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Jürgen Meinders

0342 Stadtekursion: Klein-Erkenschwick per Rad

Samstag, 18. 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.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Jürgen Meinders

Geschichte ganz nah: Oer-Erkenschwicker Orte einst und heute

In bisher fünf Reihen von je vier Gesprächsrunden zur Stadtgeschichte ging es darum, prägende Themen der Geschichte unserer Stadt im 20. Jahrhunderts zu vertiefen. Dies wird nun in einer weiteren, sechsten Reihe fortgesetzt, und zwar im Blick auf ganz unterschiedliche „Orte“, die das Leben in Oer-Erkenschwick geprägt haben und mit denen lebendige Erinnerungen verbunden sind.

0343 Alltagsgeschichte(n): Ein Paradies vor der Haustür – die Haard

Donnerstag, 18. September · 17.00 - 18.30 Uhr

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

Bitte melden Sie sich an.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Michael Huhn

0344 Alltagsgeschichte(n): Gebetsorte und Ausgangspunkte sozialer Entwicklungen – Die Kirchen und Kirchengemeinden unserer Stadt
Donnerstag, 25. September · 17.00 - 18.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Bitte melden Sie sich an.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Michael Huhn

0345 Alltagsgeschichte(n): Was es wo zu kaufen gab – Erkenschwicker Geschäfte

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

Bitte melden Sie sich an.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Michael Huhn

0346 Alltagsgeschichte(n): Es gab nicht nur die Zeche – Erkenschwicker Unternehmen

Donnerstag, 9. Oktober · 17.00 - 18.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Bitte melden Sie sich an.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Michael Huhn

Recht im Alltag · Verbraucherfragen

0351 Das 1x1 der Geldanlage

Geldanlage in Zeiten gestiegener Zinsen und hoher Inflation

Dienstag, 25. November · 18.00 - 20.30 Uhr

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

Die Zinsen für Anleger befinden sich zwar auf erhöhtem 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 kaum 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 eine der größten Anlegergemeinschaften Deutschlands und vermittelt seit mehr als 25 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage. Ziel des Kurses 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

0352 **Online Bitcoin und Blockchain für Anfänger**

Donnerstag, 13. November und 20. November · 18.00 - 20.15 Uhr

Via Google Meet · 2 Termine · 6 UStd. · 18,00 Euro

Tauchen Sie ein in die Welt der Blockchain-Technologie und erfahren Sie, was Bitcoin so besonders macht. Lernen Sie, Risiken und Chancen dieser digitalen Währung einzuschätzen und sicher anzuwenden. Der Kurs vermittelt Ihnen, wie Bitcoin entstanden ist, funktioniert, welche sicheren Verwahrmethode es gibt und worauf es im Umgang ankommt. Ideal für Neugierige ohne Vorkenntnisse! In kleiner Online-Gruppe, interaktiv und praxisnah.

Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an. Die Zugangsdaten werden Ihnen in Form eines Links vor der Veranstaltung zugesendet. Der Vortrag findet über Google Meet statt.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Dr.-Ing. Simon Morgenthaler

0353 Digitale Beisetzung – Vorsorge für den digitalen Nachlass

Mittwoch, 17. September · 19.00 - 20.30 Uhr

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

Was passiert mit den Online-Konten, Passwörtern, Geräten und persönlichen Daten, wenn ein Mensch verstirbt?

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

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

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Stefan Lindecke

0354 Workshop: Digitale Spuren im Netz – Online-Daten vorsorglich regeln

Samstag, 8. November · 10.00 - 13.15 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 25

Stefan Lindecke

0355 Workshop: Lokale Daten und Hardware – Was bleibt, wenn der Stromstecker gezogen wird?

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

VHS, Raum 10 · 1 Termin · 4 UStd. · 23,00 Euro (keine Ermäßigung)

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 25

Stefan Lindecke

0356 Vortrag mit Kaffeetrinken: Testament, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung

Mittwoch, 8. 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

0357 Trauernden/ Trauer begegnen – Ein Mutmachseminar

Mittwoch, 29. Oktober · 17.00 - 20.00 Uhr

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

Raum: Haard

1 Termin · 4 UStd. · gebührenfrei

„Gestern bin ich in der Stadt einer alten Bekannten begegnet, deren Ehemann kürzlich verstorben ist. Ich wusste gar nicht, was ich sagen sollte. Am liebsten wäre ich Ihr aus dem Weg gegangen. Ich hatte Angst etwas falsch zu machen, etwas Falsches zu sagen. Ich fühlte mich hilflos.“

„Vor zwei Wochen ist meine Tochter gestorben. In meinem Schmerz und meiner Trauer werde ich von so vielen Menschen gemieden. Dabei wünschte ich mir so sehr ihre Ansprache.“

Immer wieder begegnen uns Menschen, die Angst im Umgang mit Trauernden haben und sich hilflos fühlen. Wie schön wäre es doch, wenn die Menschen Trauernde besser verstehen, wenn sie die Angst vor Begegnungen mit Trauernden gar verlieren würden!

Es gibt in unserem Land viele Angebote für Trauernde: Trauergruppen, Trauercafés, Eins-zu-Eins-Trauerbegleitungen. Doch ein niederschwelliges Angebot für Mitmenschen, die hilflos im Umgang mit Trauernden sind und sich Unterstützung wünschen, ohne gleich eine umfangreiche Trauerbegleiterausbildung zu absolvieren, fehlt. Und welche Unterstützung würden Trauernde durch gestärkte und ermutigte Mitmenschen erfahren? Gleichzeitig wäre es ein Beitrag zu einer positiven Entwicklung unserer Gesellschaft, um Trauer – und somit auch die Themen Sterben und Tod – aus der Tabuzone heraus und wieder ins Leben hereinzuholen.

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

In Kooperation mit dem Ambulanten Hospizdienst Oer-Erkenschwick.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Dagmar Podworny und Elisabeth Uhländer-Masiak

0358 Letzte-Hilfe-Kurs

Montag, 1. September · 16.00 - 20.00 Uhr (inkl. Pause)

**Matthias-Claudius-Zentrum, Halluinstr. 26, Oer-Erkenschwick,
Raum: Haard**

1 Termin · 4 UStd. · gebührenfrei

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

KURSAUFBAU

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

Modul 1: Sterben als ein Teil des Lebens

Modul 2: Vorsorgen und entscheiden

Modul 3: Leiden lindern

Modul 4: Abschied nehmen

LETZTE HILFE...

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

In Kooperation mit dem Ambulanten Hospizdienst Oer-Erkenschwick.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 14

*Dagmar Podworny und Elisabeth Uhländer-
Masiak*

VHS stärkt Familien

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

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

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

0360 Offenes Angebot: Babytreff für Eltern & Babys im ersten Lebensjahr
Dienstag, 2. September · 10.30 - 12.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 14 Termine · 28 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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Heike Kastel, Andrea Griesbach

0361 Sanfte Babymassage – erste Semesterhälfte
Mittwoch, 10. September · 12.00 - 13.30 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.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christina Michl

0362 Sanfte Babymassage – zweite Semesterhälfte
Mittwoch, 29. Oktober · 10.45 - 12.15 Uhr
VHS, Raum 1 · 5 Termine · 10 UStd. · 35,00 Euro

Siehe Kurs 0361

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christina Michl

0363 Spiel- und Kontaktgruppe für Eltern & Babys im ersten Lebensjahr
Montag, 8. September · 9.00 - 10.30 Uhr
VHS, Raum 1 · 12 Termine · 24 UStd. · 51,00 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

0364 Bewegungsspiele für Eltern und Kind
nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm A (PEKiP)
Geburtsmonate Dezember 2024 - Februar 2025
Donnerstag, 11. September · 9.00 - 10.30 Uhr
VHS, Raum 1 · 12 Termine · 24 UStd. · 55,80 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

0365 Bewegungsspiele für Eltern und Kind
nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm B (PEKiP)
Geburtsmonate März - Juni 2025
Donnerstag, 11. September · 10.30 - 12.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 12 Termine · 24 UStd. · 55,80 Euro

siehe Kurs 0364

Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!

Höchstteilnehmerzahl: 8

Nicole Knobbe

0366 Yoga für Eltern mit Kindern zwischen 3 und 5 Jahren
Donnerstag, 11. September · 15.00 - 16.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 12 Termine · 16 UStd. · 54,20 Euro

Turnen wie die Tiere! Spielerisch führen wir in diesem Kurs unsere Kleinsten in die Welt des Yogas ein.

Yoga macht stark und beweglich, kann auch schon unseren Kleinsten helfen, Stress oder Überforderung abzubauen und einen guten Bezug zu sich selbst zu finden. Im Kurs erlernte Rituale können in den Familienalltag integriert werden und ein wertvolles Werkzeug sein, nach anstrengenden Tagen zur Ruhe zu kommen und sich gleichzeitig zu bewegen.

Jede Kurseinheit umfasst die 5 Elemente des Yogas mit Übungen, die auf unsere Kleinsten abgestimmt sind, und einen Freispiel-Teil, in dem Raum für Austausch unter den Eltern ist.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte (falls vorhanden), bequeme Kleidung.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christina Michl

0367 Krabbel- und Spielgruppe: Yoga, Bewegung, Klang und Musik

Freitag, 12. September · 9.00 - 10.30 Uhr

VHS, Raum 1 · 11 Termine · 22 UStd. · 47,00 Euro

Herzlich willkommen in unserer liebevollen Krabbelgruppe! Hier erwartet euch eine bunte Mischung aus Spaß und Geborgenheit. Gemeinsam entdecken wir die Welt der Bewegungsspiele, bei denen die kleinen Entdecker ihre Motorik spielerisch fördern können. Mit fröhlichem Singen und lustigen Fingerspielen bringen wir die Kinder zum Lachen und regen ihre Sprachentwicklung an. Außerdem gibt es liebevolle Massage- und Kuschelgeschichten, die für entspannte Momente sorgen und die Bindung zwischen Eltern und Kindern stärken.

Neben all den Aktivitäten ist uns der Austausch unter den Eltern besonders wichtig. Hier könnt ihr euch gegenseitig Tipps geben, Erfahrungen teilen und neue Kontakte knüpfen. Wir freuen uns auf schöne gemeinsame Stunden voller Spaß, Geborgenheit und gegenseitiger Unterstützung!

Altersempfehlung: für alle Babys, die gerade mobil werden oder ab 6 Monaten!

Höchsteilnehmerzahl: 10

Christina Michl

0368 Mini-Club für Eltern und Kind A

Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

Dienstag, 9. September · 8.45 - 10.15 Uhr

VHS, Raum 1 · 12 Termine · 24 UStd. · 51,00 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

0369 Mini-Club für Eltern und Kind B

Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

Mittwoch, 10. September · 9.00 - 10.30 Uhr

VHS, Raum 1 · 12 Termine · 24 UStd. · 51,00 Euro

siehe Kurs 0368

Höchsteilnehmerzahl: 10

Diana Schweden

0370 Sport und Spiel für Eltern und Kind

Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren

Mittwoch, 10. September · 16.00 - 17.30 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle

12 Termine · 24 UStd. · 51,00 Euro

Die körperliche und die geistige Entwicklung in der frühen Kindheit sind auf komplexe Weise miteinander verknüpft. Die Förderung der Grob- und Feinmotorik sowie die Schulung des Gleichgewichtempfindens sind von Bedeutung für die kindliche Reifung insgesamt. Angesichts immer kleinerer Kinderzimmer und beengterer Lebensräume wird es zunehmend wichtig, Kindern im Vorschulalter die Möglichkeit zu schaffen, Bewegungen verschiedener Art auszuprobieren.

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 18 Erwachsene

Sabine Weichert

0371 Musikzwerge für Eltern und Kinder von 1 bis 2 Jahre
Mittwoch, 10. September · 15.00 - 15.45 Uhr
VHS, Raum 2 · 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, Tänzen und dem Ausprobieren von ersten Instrumenten zu einfachen Liedern.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Wencke Ertmer

0372 Musikzwerge für Eltern und Kinder von 2 bis 4 Jahre
Mittwoch, 10. September · 16.00 - 16.45 Uhr
VHS, Raum 2 · 12 Termine · 12 UStd. · 75,00 Euro

siehe Kurs 0371

Höchstteilnehmerzahl: 12

Wencke Ertmer

0373 Stillvorbereitungskurs
Montag, 8. September und 15. September · 17.30 - 19.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 2 Termine · 4 UStd. · 30,00 Euro

... und bald gehen zwei weitere Füße mit!

Mit der Geburt des Babys ändert sich vieles! In den ersten Wochen nach der Geburt liegt der Fokus darauf, den Bedürfnissen des kleinen Wunders nachzukommen.

In meinem Stillvorbereitungskurs bereite ich Dich von der ersten Minute nach der Geburt bis hin zur Beikosteneinführung auf das Stillen deines Babys vor. Dabei liegt der Fokus ganz auf deinem Baby und dir.

Welche Bedürfnisse werden beim Stillen erfüllt?

Wie werde ich mein Baby das erste Mal an die Brust legen und stillen?

Wie beuge ich Problemen vor oder löse schwierige Situationen?

Wie erlebe ich meine Stillzeit selbstbewusst und selbstbestimmt?

Für all diese Fragen und auch deine eigenen habe ich eine Antwort! Ammenmärchen werden aufgeklärt und ich gebe dir Werkzeuge an die Hand, die dir in allen Situationen eine gute Stütze sein können.

Ich freue mich auf Dich/Euch!

Höchstteilnehmerzahl: 8

Miriam Adamczak

0374 Stillvorbereitungskurs für Paare
Montag, 22. September und 29. September · 17.30 - 19.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 2 Termine · 4 UStd. · 30,00 Euro

siehe Kurs 0373

Für Schwangere & eine Begleitung

Die Begleitung zahlt nur eine ermäßigte Gebühr.

Höchstteilnehmerzahl: 5 Paare

Miriam Adamczak

0375 Workshop: Trageberatung**Samstag, 6. September · 15.00 - 18.00 Uhr****VHS, Raum 1 · 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.

*Höchsteilnehmerzahl: 12**Christina Michl*

0376 Workshop: Trageberatung**Mittwoch, 5. November · 13.00 - 16.00 Uhr****VHS, Raum 1 · 1 Termin · 4 UStd. · 19,00 Euro**

siehe Kurs 0375

*Höchsteilnehmerzahl: 12**Christina Michl*

0377 Workshop: Hausmittel für Babys und Kleinkinder***Donnerstag, 30. Oktober · 18.30 - 20.30 Uhr****VHS, Raum 10 · 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, wunden 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 Anwendung sowie einige wichtige Handgriffe, um Sicherheit zu geben.

*nach QEKK zertifiziert

*Höchsteilnehmerzahl: 12**Christina Michl*

0378 Workshop: Hausmittel für Babys und Kleinkinder***Mittwoch, 12. November · 13.00 - 15.00 Uhr****VHS, Raum 1 · 1 Termin · 2,7 UStd. · 12,00 Euro**

siehe Kurs 0377

*nach QEKK zertifiziert

*Höchsteilnehmerzahl: 12**Christina Michl*

0379 Infoabend: Stoffwindeln – die gesunde, umweltfreundliche und günstige Alternative!

Freitag, 12. September · 18.00 - 20.15 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 3 UStd. · 12,00 Euro

Du möchtest dein Baby umweltfreundlich, hautschonend und kostensparend wickeln? Dann ist unser Infoabend genau das Richtige für dich!

In dieser Veranstaltung erfährst du alles rund um moderne Stoffwindelsysteme:

Warum Stoffwindeln? Vorteile für Umwelt, Gesundheit und Geldbeutel

Systeme & Materialien – Welche Stoffwindelsysteme gibt es und welche passen zu euch?

Handhabung & Pflege – Waschen, Trocknen & Lagern leicht gemacht

Praxis-Tipps – Alltagstauglichkeit und Erfahrungen aus erster Hand

Der Infoabend richtet sich an werdende und frischgebackene Eltern sowie alle, die sich über nachhaltiges Wickeln informieren möchten. Es gibt ausreichend Zeit für Fragen und die Möglichkeit, verschiedene Stoffwindeln anzuschauen und anzufassen.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Christina Michl

0380 Infoabend: Stoffwindeln – die gesunde, umweltfreundliche und günstige Alternative!

Freitag, 21. November · 18.00 - 20.15 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Termin · 3 UStd. · 12,00 Euro

siehe Kurs 0379

Höchstteilnehmerzahl: 20

Christina Michl

0381 buggyFit – Outdoor-Fitness für Mütter

Montag, 1. September · 9.30 - 10.30 Uhr

Parkplatz an den Grillwiesen · 6 Termine · 8 UStd. · 80,00 Euro

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

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

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

Nadine Außern

0382 buggyFit – Outdoor-Fitness für Mütter

Donnerstag, 4. September · 9.30 - 10.30 Uhr

Parkplatz an den Grillwiesen · 6 Termine · 8 UStd. · 80,00 Euro

siehe Kurs 0381

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

Nadine Außern

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.

0383 50+ Frauen Treff

**Donnerstag, 11. September, 9. Oktober, 13. November
und 11. 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!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Rita Arnold

0384 Seelenkompass / Frauenkreis: Erlebe die Magie der Weiblichkeit

**Sonntag, 9. November · 13.00 - 15.00 Uhr
VHS, Raum 3 · 1 Termin · 2,67 UStd. · 25,00 Euro**

Ein Frauenkreis kann der Beginn einer einzigartigen Reise zu Ihnen selbst sein. In wertschätzender Gemeinschaft tauschen wir uns aus, lassen uns inspirieren und setzen Impulse für die persönliche Entwicklung. Hier können Sie Ihre weibliche Kraft und Intuition neu entdecken, sich frei von gesellschaftlichen Rollen und Erwartungen fühlen und dieses neue Bewusstsein in Ihren Alltag integrieren.

Themen wie Selbstfindung, innere Kraftquellen, Grenzen und Werte, Emotionen und Glaubenssätze begleiten uns auf diesem Weg. Gemeinsam schaffen wir einen Raum für echtes Zuhören und von Herzen kommendes Sprechen.

Bitte bringen Sie mit:

Ihre Lieblingstasse, Schreibpapier & Stifte, Socken, ein Sitzkissen (falls vorhanden), eine Handvoll Süßes, Saures oder Salziges, einen einfachen Stein (ca. Eigröße), einen für Sie bedeutsamen Gegenstand wie z. B. Stein, Engel, Bild oder ein anderes Zeichen.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Nejleh Goliz

Unser Familienhund

0385 Der alte Hund – fit und gesund

**Freitag, 26. September · 16.30 - 18.45 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 3 UStd. · 35,00 Euro**

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

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

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

Wichtig:

Es dürfen keine akuten Schmerzen bei deinem Hund vorliegen!

Bitte Sorge außerdem für ein gut sitzendes Hundegeschirr.

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

Die Absicherung durch eine Haftpflichtversicherung obliegt dem Hundebesitzer!

Höchstteilnehmerzahl: 5 Hund-Mensch-Teams

Stefanie Peis

0386 Hunde-Physio-Walk

Samstag, 27. September · 14.00 - 17.00 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz bei St. Johannes

1 Termin · 4 UStd. · 40,00 Euro

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

Lerne Spaziergänge aktiver zu gestalten und den Hund fit zu halten. Dazu erhältst du wertvolle Tipps sowie vielfältige und individuelle Übungen für Muskelaufbau, Koordination und Balance während des Spaziergangs. Nebenbei stärkt die gemeinsame Aktivität auch noch die Beziehung zwischen dir und deinem Hund!

Treffpunkt ist der große Wanderparkplatz bei St. Johannes an der Haard!

Adresse: Waldparkplatz am Haardgrenzweg 338, 45739 Oer-Erkenschwick

Wichtig: Es dürfen keine akuten Schmerzen bei deinem Hund vorliegen!

Bitte Sorge außerdem für ein gut sitzendes Hundegeschirr – Halsbandführung geht nur, wenn dein Hund absolut leinenführig ist! Dein Hund sollte mindestens 1 Jahr alt sein und dazu in der Lage sein, einen zirka zweistündigen Spaziergang problemlos zu bewältigen. Alle Hunde bleiben dauerhaft an der Leine! Bringe deinen Hund bitte nur mit, wenn er sozialverträglich ist und keine Gefahr für andere Menschen oder Hunde besteht!

Die Absicherung durch eine Haftpflichtversicherung obliegt dem Hundebesitzer!

Höchstteilnehmerzahl: 5 Hund-Mensch-Teams

Stefanie Peis

Fortsetzung: Psychologie · Persönlichkeitsentwicklung

0390 Glückskurs: „So geht glücklich!“

Samstag, 13. September und Sonntag, 14. September · 10.30 - 16.15 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!

Bitte melden Sie sich an.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Christiane Gruska

0391 online Eltern im digitalen Zeitalter
Donnerstag, 9. Oktober · 18.30 - 20.45 Uhr
1 Termin · 3 UStd. · 23,00 Euro (keine Ermäßigung)
Zoom-Veranstaltung

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 20

Robin Weniger

0392 Was das Leben schöner macht! Schwierige Situationen bewältigen – die Persönlichkeit entwickeln! Eine humorvolle Einführung in die Psychologie (mit praktischen Tipps für den Alltag)
Montag, 27. Oktober · 19.00 - 21.15 Uhr
VHS, Raum 9 · 1 Termin · 3 UStd. · 20,00 Euro

Jeder Mensch versucht sich im Alltag als „Psychologe“. Er besitzt die Fähigkeit, sich selbst und andere einzuschätzen, um sein Leben gelingen zu lassen. Aber wie oft beißen sich meine Ideale an dem, was mir von anderen (Partner, Familie, Beruf, Gesellschaft) zugemutet wird. Für diesbezügliche Problemlagen kann die „Psychologie“ als Wissenschaft hilfreiche Skills liefern, um unsere Fähigkeiten zur Bewältigung schwieriger Situationen zu verbessern. Mit Hilfe humorvoller Videoeinspielungen wollen wir einen „Kurzlehrgang“ in Psychologie machen, um Wege zu einer größeren Zufriedenheit diskutieren. Dabei lernen wir, Ideen aus Systemischer Psychologie, Gesprächstherapie, Psychoanalyse und Glücksforschung zur lustvollen Bewältigung des Alltags kennen.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Dr. Torsten Reters

0393 Mentales Selbstcoaching mit 30-Sekunden-Entspannungstechnik
Sonntag, 9. November · 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 selbstständig zuhause damit arbeiten.

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

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Bitte melden Sie sich an.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Markus A. Wollschläger

0394 Konfliktlösungsstrategien auf Individualebene

Konflikte deeskalierend lösen

Samstag, 4. Oktober · 10.00 - 15.00 Uhr (inkl. 30 Min. Pause)

VHS, Raum 3 · 1 Termin · 6 UStd. · 21,00 Euro

Konflikte sind ein natürlicher Bestandteil unseres täglichen Lebens, sei es in der Arbeit, in Beziehungen oder im persönlichen Umfeld. Doch wie können wir diese Konflikte effektiv und deeskalierend lösen, ohne die Situation zu verschärfen? Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, wertvolle Konfliktlösungsstrategien auf Individualebene zu erlernen und anzuwenden.

Der Workshop befasst sich mit:

- Verständnis für die Ursachen von Konflikten auf Individualebene entwickeln.
- Effektive Kommunikationstechniken zur Konfliktlösung erlernen.

Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihre Konfliktlösungsfähigkeiten verbessern möchten, sei es im beruflichen oder persönlichen Kontext. Die erworbenen Kenntnisse und Fertigkeiten sind vielseitig anwendbar und können Ihnen helfen, harmonischere Beziehungen zu führen und erfolgreich mit Konflikten umzugehen.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Wolfgang Kroggel

0395 Erziehungsberatung und Erziehungsstile

Samstag, 22. November · 15.00 - 19.00 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)

VHS, Raum 3 · 1 Termin · 5 UStd. · 13,00 Euro

Der Kurs **Erziehungsberatung und Erziehungsstile** startet mit der Erläuterung, was Erziehung überhaupt ist und welche Erziehungsstile es gibt. Praxisnah werden Erziehungsfragen bearbeitet.

Der Kurs richtet sich sowohl an junge Eltern, als auch an ältere Personen, die ihren eigenen Erziehungsprozess reflektieren möchten.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Dr. Karin Wallrodt

0396 Körpersprache und ihre Wirkung auf mich und andere

Samstag, 29. November · 15.00 - 19.00 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)

VHS, Raum 3 · 1 Termin · 5 UStd. · 13,00 Euro

Der Kurs **Körpersprache und ihre Wirkung auf andere und mich** befasst sich damit, was Körpersprache ist, wie man sie bei anderen Personen liest (beobachtet) und welche Körpersprache man selbst ausstrahlt. Es werden kleine Übungen und Beobachtungen vorgenommen und reflektiert.

Der Kurs richtet sich an Interessierte allen Alters.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Dr. Karin Wallrodt

0397 STARKMACHER – Kraft für das Leben und die Arbeit mit Kindern

Sonntag, 9. November · 10.00 - 12.00 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Termin · 2,7 UStd. · 25,00 Euro

Für Pädagog:innen, Eltern und alle, die Kinder stark machen möchten

In diesem Kurs geht es um Sie, Ihre Werte, Stärken, Gedanken und Gefühle; denn wer sich selbst besser kennt und versteht, kann Kinder bewusster begleiten. Auf dieser Reise ins eigene Herz entwickeln Sie mehr Klarheit, innere Stärke und Freude im Umgang mit Kindern. Sie lernen, echte Verbindungen auf Augenhöhe aufzubauen und sie in eine selbstbestimmte Zukunft zu führen. Mit praxisnahen Übungen, Reflexion und Austausch stärken Sie sich selbst und wirken als Teil des „Teams Kind“ nachhaltig in Ihrem Umfeld. Glück ist keine Frage des Zufalls, es ist eine bewusste Entscheidung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibmaterial, etwas zu trinken und eine kleine Stärkung für die Pause.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Nejleh Goliz

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

Bereits seit 2006 fördert das Land Nordrhein-Westfalen die Teilnahme an beruflicher Weiterbildung. Der bisherige Bildungsscheck musste zwar zum 30. Juni 2024 aus förderrechtlichen Gründen eingestellt werden. Das Land wird aber auch weiterhin eine flexible Unterstützung für berufliche Weiterbildungen anbieten. Die neue Förderung aus dem Europäischen Sozialfonds soll voraussichtlich ab Winter 2024/2025 zur Verfügung stehen.

Informationen finden Sie auf der Seite der Landesregierung: www.mags.nrw

Bildungsurlaub

Was ist Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz?

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

Sie haben so die Möglichkeit, außerhalb des Berufsalltags neue Einsichten in betriebliche, wirtschaftliche und politische Zusammenhänge zu gewinnen, Wissen kritisch unter die Lupe zu nehmen und ohne 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.weiterbildung.nrw.de/buergerinnen/finanzierung/bildungsurlaub

Aktueller Hinweis:

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

0401 Einstieg Laptop: Allgemeine Grundlagen

**Montag, 15. September, Dienstag, 16. September
und Mittwoch, 17. September · 9.00 - 12.00 Uhr
VHS, Raum 7 · 3 Termine · 12 UStd. · 39,00 Euro**

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

Bringen Sie auch gerne Ihre Wünsche und Fragen ein!

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0402 Einstieg Microsoft Office: Word/Excel/PowerPoint

**Montag, 15. September, Dienstag, 16. September
und Mittwoch, 17. September · 12.15 - 15.15 Uhr
VHS, Raum 7 · 3 Termine · 12 UStd. · 39,00 Euro**

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

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

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit dem Betriebssystem Windows 11 und Microsoft Office ab 2010 mit und das Ladekabel nicht vergessen. Einzelne Laptops können gestellt werden. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, wenn Sie einen Laptop ausleihen möchten.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0403 Bildbearbeitung mit GIMP

Montag, 1. Dezember und Dienstag, 2. Dezember · 12.15 - 15.15 Uhr
VHS, Raum 7 · 2 Termine · 8 UStd. · 35,00 Euro

GIMP ist ein kostenloser Open-Source-Bildeditor, der verschiedene Tools für die Fotoretusche und Bildbearbeitung bietet. Der effektive Einsatz der Werkzeuge zur Retusche ist ebenfalls Bestandteil der Photoshop-Elements Schulung.

Sie erhalten Tipps und Tricks, wie es am besten funktioniert. Sie arbeiten mit Auswahlwerkzeugen, Masken und Ebenen sowie auch mit den Mal-, Füll- und Farbwerkzeugen.

Inhalte:

- Gimp Gesamtübersicht Arbeitsoberfläche
- Paletten, Werkzeuge und Menü
- Auflösung und Grafikformate
- Bildoptimierung und -korrektur
- Arbeiten mit Ebenen, Filtern und Transparenz
- Einsatz von Effekten
- Texte einfügen
- Bildmontage
- Farbkorrektur
- Bildretusche – Störungen, Kratzer, Objekte usw. entfernen
- Auswahlen erstellen und ändern
- Der Einsatz von Filtern und Ebenen
- Tipps und Tricks

Voraussetzungen: Grundkenntnisse der Arbeit am PC/Laptop.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit und das Ladekabel nicht vergessen. Einzelne Laptops können gestellt werden. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, wenn Sie einen Laptop ausleihen möchten. Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Höchsteilnehmerzahl: 6

Ulrich Bauer

0404 **online Google+ als produktive Alternative zu Microsoft Office**

Donnerstag, 20. November · 18.00 - 19.30 Uhr
online, Zoom · 1 Termin · 2 UStd. · 20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Dieser intensive Einführungskurs zeigt Ihnen, wie Google+ eine leistungsstarke und kostengünstige Alternative zu Microsoft Office sein kann. Lernen Sie die wichtigsten Google-Anwendungen kennen und erfahren, wie Sie diese effektiv für Ihre tägliche Arbeit nutzen können.

Inhalte:

- Umfassende Einführung in Google Docs, Sheets und Slides
- Praktische Übungen zur Dokumentenerstellung und -bearbeitung
- Einblicke in die Vorzüge der Cloud-basierten Zusammenarbeit
- Vergleich der Funktionalitäten mit Microsoft Office-Produkten
- Tipps zur nahtlosen Integration von Google-Diensten

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Tatyana Sarasa

0405 online Erstellen Sie Ihre eigene Website mit Tilda **Ein Praxiskurs für Einsteiger**

Donnerstag, 23. Oktober · 18.00 - 20.00 Uhr
4 Termine · 10,7 UStd. · 65,00 Euro (keine Ermäßigung)
online, Zoom

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie mit dem benutzerfreundlichen Website-Baukasten Tilda Ihre eigene professionelle Website erstellen können - ganz ohne Programmierkenntnisse!

In vier Terminen führen wir Sie Schritt für Schritt durch den Prozess der Websiteerstellung. Sie lernen die Grundlagen des Designs, wie Sie Inhalte effektiv präsentieren und Ihre Site für mobile Geräte optimieren.

Als konkretes Projekt erstellen wir gemeinsam eine Website für einen fiktiven Sportverein. So können Sie das Gelernte direkt in die Praxis umsetzen.

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Tatyana Sarasa

0406 online Canva-Workshop: Entdecke die Welt der Kreativität
Donnerstag, 25. September · 17.30 - 20.30 Uhr
1 Termin · 4 UStd. · 35,00 Euro (keine Ermäßigung)
online, Zoom

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features?

Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt.

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

Höchsteilnehmerzahl: 20

Robin Weniger

0407 online Bucherveröffentlichung mit Amazon KDP
Dienstag, 18. November · 18.00 - 20.00 Uhr
online, Zoom · 1 Termin · 2,7 UStd. · 20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Entdecken Sie die Welt des Selfpublishings mit Amazon KDP! Lernen Sie, wie Sie erfolgreich eigene Bücher veröffentlichen – von der Nischenrecherche über die Bucherstellung bis hin zu effektiven Marketingstrategien. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Buchprojekt professionell umsetzen, Ihre Sichtbarkeit auf Amazon erhöhen und ein nachhaltiges Einkommen aufbauen können. Dieser Kurs bietet Ihnen wertvolle Einblicke, praktische Tipps und die notwendigen Tools, um Ihr Potenzial als Selfpublisher voll auszuschöpfen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener – hier finden Sie alles, was Sie für Ihren Erfolg im digitalen Buchmarkt benötigen.

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Tatyana Sarasa

Künstliche Intelligenz

0411 online ChatGPT - Grundlagen
Dienstag, 23. September · 18.00 - 19.30 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · 20,00 Euro (keine Ermäßigung)
online, Zoom

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der künstlichen Intelligenz! In diesem unterhaltsamen 90-minütigen Einführungswebinar lernen Sie ChatGPT, Claude und ähnliche KI-Tools kennen. Ohne Vorkenntnisse entdecken Sie, wie diese digitalen Assistenten Ihren Alltag bereichern können.

Was erwartet Sie?

- Spannende Live-Demos: Erleben Sie KI in Aktion
- Praktische Anwendungsbeispiele für Beruf und Freizeit

- Interaktive Übungen: Testen Sie selbst die Fähigkeiten der KI
- Diskussion über Chancen und Herausforderungen
- Tipps für den verantwortungsvollen Umgang mit KI-Tools

Nach diesem Webinar wissen Sie, wie Sie ChatGPT & Co. für sich nutzen können – vom kreativen Schreiben bis zur Problemlösung. Lassen Sie sich überraschen, wie vielseitig und nützlich diese neuen Technologien sein können!

Zielgruppe: Alle Interessierten ohne Vorkenntnisse

Voraussetzungen: Keine, nur Neugierde und Offenheit für Neues!

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Tatyana Sarasa

0412 **online Erstellung von KI-Videos**

Dienstag, 28. Oktober · 18.00 - 21.00 Uhr

3 Termine · 12 UStd. · 65,00 Euro (keine Ermäßigung)

online, Zoom

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Bildanimation! In diesem Intensivkurs lernen Sie, wie Sie mit Hilfe von künstlicher Intelligenz (KI) und der benutzerfreundlichen Video-Editing-App CapCut statische Bilder in atemberaubende Animationen verwandeln können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich – nur Ihre Kreativität und Neugier!

Inhalte:

- Grundlagen der Bildanimation und Einführung in KI-gestützte Kreativtools
- Hands-on-Erfahrung mit verschiedenen KI-Animationstools
- Storyboard-Entwicklung für Ihren eigenen Animations-Clip
- Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Nutzung von CapCut für die Videomontage
- Erstellung eines persönlichen Animationsprojekts mit 5-6 Szenen

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Tatyana Sarasa

0413 **online Musik erstellen mit KI – Einführung in Suno**

Dienstag, 7. Oktober · 18.00 - 20.00 Uhr

1 Termin · 3 UStd. · 20,00 Euro (keine Ermäßigung)

online, Zoom

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der künstlichen Intelligenz! Dieser Kurs bietet Ihnen nicht nur theoretisches Wissen, sondern vor allem die Möglichkeit, selbst aktiv zu werden und die Potenziale von KI in der Musikproduktion zu erkunden. Entdecken Sie neue Wege der Kreativität und lassen Sie sich von den Möglichkeiten der Technologie inspirieren!

Inhalte:

- Grundlagen der KI in der Musikproduktion
- Einführung in die Funktionsweise von Suno
- Live-Demonstration der Suno-Plattform
- Praktische Übungen: Erstellen Sie Ihr eigenes Musikstück mit KI
- Diskussion über rechtliche und ethische Aspekte der KI-Musikproduktion

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bringen Sie einfach Ihre Neugier und Kreativität mit!

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Tatyana Sarasa

0414 online KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen

Mittwoch, 1. Oktober · 18.00 - 18.45 Uhr

1 Termin · 1 UStd. · 20,00 Euro (keine Ermäßigung)

online, Zoom

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 20

Robin Weniger

Smartphone

0421 Was ein Smartphone alles kann (nur Android)

Donnerstag, 18. September und Freitag, 19. September ·

9.00 - 12.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 2 Termine · 8 UStd. · 35,00 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

0422 Was ein Smartphone alles kann (nur Android)

Montag, 1. Dezember und Dienstag, 2. Dezember · 9.00 - 12.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 2 Termine · 8 UStd. · 35,00 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

0431 Warum du nicht alles glauben musst, was du denkst – und wie du innere Freiheit findest

Samstag, 8. November · 10.00 - 16.30 Uhr (inkl. 30 Min. Pause)
VHS, Raum 3 · 1 Termin · 8 UStd. · 38,00 Euro

Ein Tagesworkshop für Menschen, die im Alltag viel leisten – und sich selbst dabei manchmal aus dem Blick verlieren.

Wenn der Alltag von Tempo, Termindruck und hohen Ansprüchen geprägt ist, bleibt oft wenig Raum für Selbstreflexion. Viele funktionieren – und verlieren dabei den Kontakt zu sich selbst. Inmitten all der Methoden und Werkzeuge gibt es eine wichtige Konstante: den Menschen selbst.

In diesem Workshop geht es nicht um die nächste Optimierungsstrategie, sondern um etwas Fundamentales: wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen. Es geht darum, Gedanken nicht automatisch zu glauben, innere Muster zu erkennen, mit sich selbst gütiger umzugehen – und daraus neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln, die im Alltag wirklich tragfähig sind. Raus aus dem Reiz-Reaktionsmuster – hin zu bewussten Entscheidungen.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Frank Schneider

0432 Gut „gestimmt“ durch den Tag – Stimmhygiene im Alltag und Beruf

Mittwoch, 5. November · 18.30 - 20.00 Uhr
VHS, Raum 8 · 4 Termine · 8 UStd. · 27,00 Euro

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

Der Kurs ersetzt keine Stimmtherapie oder Logopädie!

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

Höchsteilnehmerzahl: 20

Barbara Knöner

0433 Macht Arbeit Sinn? Meine ideale Work-Life-Balance

Freitag, 19. September · 17.30 - 20.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 4 UStd. · 15,00 Euro

Arbeit ist ein bedeutender Teil unseres Lebens. Doch der berufliche Druck nimmt oft Überhand. Viele von uns stellen sich dann die Frage: Macht Arbeit wirklich Sinn, wenn sie nur dazu dient, Geld zu verdienen?

Unser Workshop „Macht Arbeit Sinn? Meine ideale Work-Life-Balance“ lädt Sie herzlich dazu ein, gemeinsam mit Gleichgesinnten in einen Dialog einzutreten. Wir werden uns damit auseinandersetzen, wie wir eine gesunde Balance zwischen Beruf und persönlichem Leben finden können, ohne die Bedeutung unserer Arbeit zu vernachlässigen.

Agenda:

1. Die Bedeutung von Arbeit: Wir werden gemeinsam erkunden, was Arbeit für uns persönlich bedeutet und welche Rolle sie in unserem Leben spielt.
2. Work-Life-Balance: Erfahren Sie von Fachleuten, wie Sie Ihre Arbeit in Einklang mit Ihrem persönlichen Leben bringen können, ohne dabei Ihr Wohlbefinden zu beeinträchtigen.
3. Interaktive Diskussion: Nehmen Sie an offenen Diskussionen teil, um Ihre Gedanken und Erfahrungen zu teilen und von anderen zu lernen.
4. Praktische Tipps: Erhalten Sie praktische Ratschläge und Techniken, die

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.

Höchsteilnehmerzahl: 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.

Höchsteilnehmerzahl: 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.

Höchsteilnehmerzahl: 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

Höchsteilnehmerzahl: 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, Schreibeutensilien 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 Kadenzten. 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

Höchsteilnehmerzahl: 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.

Höchsteilnehmerzahl: 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

Höchsteilnehmerzahl: 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 dreieckig 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, Nähnadeln, 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, Nähnadeln, 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 Frotteehandtuch, 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 Farbintensität 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!

Höchsteilnehmerzahl: 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!

Höchsteilnehmerzahl: 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 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, Objektiv 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 Objektiv 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 Objektiv 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.

Höchsteilnehmerzahl: 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.

Höchsteilnehmerzahl: 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.

Höchsteilnehmerzahl: 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

0602 Fit Mix für Frauen**Mittwoch, 10. September · 10.00 - 11.00 Uhr****VHS, Raum 2 · 9 Termine · 12 UStd. · 29,40 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, 11. September · 17.30 - 19.00 Uhr****Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 12 Termine · 24 UStd. · 51,00 Euro**

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 20

Martina Perenz

0604 Fit und Relax**Montag, 8. September · 19.00 - 20.30 Uhr****Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 12 Termine · 24 UStd. · 51,00 Euro**

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 20

Tanja Forck

0605 Fit und Relax**Donnerstag, 11. September · 19.00 - 20.30 Uhr****Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 12 Termine · 24 UStd. · 51,00 Euro**

siehe Kurs 0604

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

Höchsteilnehmerzahl: 20

Tanja Forck

W 0606 Pilates A

Dienstag, 9. September · 15.30 - 16.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Termine · 20 UStd. · 53,00 Euro

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

W 0607 Pilates B

Dienstag, 9. September · 16.45 - 18.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Termine · 20 UStd. · 53,00 Euro

siehe Kurs 0606

Für alle Altersgruppen

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

W 0608 Pilates C

Dienstag, 9. September · 18.00 - 19.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Termine · 20 UStd. · 53,00 Euro

siehe Kurs 0606

Für alle Altersgruppen

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

W 0609 Pilates D

Dienstag, 9. September · 19.15 - 20.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Termine · 20 UStd. · 53,00 Euro

siehe Kurs 0606

Für alle Altersgruppen

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

Entspannung · Stressbewältigung

0610 Yoga am Morgen

Montag, 8. September · 10.15 - 11.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Termine · 24 UStd. · 58,20 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*

0611 Mit Yoga frisch in den Tag!

Dienstag, 9. September · 8.45 - 9.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Termine · 16 UStd. · 39,80 Euro

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

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 oder im stressigen (Familien-)Alltag beweglich und in Balance!

Im Zentrum dieses Kurses stehen Übungen, die Sie dabei unterstützen, achtsam und bewusst in den Tag zu starten! 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 mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke oder Tuch, Yogamatte
Höchsteilnehmerzahl: 10 *Bärbel Löhr*

0612 Yoga auf dem Stuhl

Dienstag, 9. September · 10.00 - 11.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Termine · 16 UStd. · 39,80 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.

Höchsteilnehmerzahl: 13

Bärbel Löhr

0613 Yoga am Nachmittag A

Donnerstag, 11. September · 15.15 - 16.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Termine · 24 UStd. · 58,20 Euro

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

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

0614 Yoga am Nachmittag B

*Donnerstag, 11. September · 17.00 - 18.30 Uhr
VHS, Raum 2 · 12 Termine · 24 UStd. · 58,20 Euro*

siehe Kurs 0613

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Bärbel Löhr

W 0616 Yoga für Körper, Geist und Seele A

*Dienstag, 9. September · 15.30 - 17.00 Uhr
Realschule, UG, Raum 003 · 12 Termine · 24 UStd. · 58,20 Euro*

Besinnung auf den eigenen Körper, bewusstes Atmen und gezielte Entspannung können uns helfen, die Belastungen des Alltags besser abzufangen. Auch wenn wir uns nicht für sportlich halten, können wir uns durch leichte, 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: 11

Andreas Thiede

W 0617 Yoga für Körper, Geist und Seele B

*Dienstag, 9. September · 17.00 - 18.30 Uhr
Realschule, UG, Raum 003 · 12 Termine · 24 UStd. · 58,20 Euro*

siehe Kurs 0616

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

Höchstteilnehmerzahl: 11

Andreas Thiede

W 0618 Yoga für Körper, Geist und Seele C

*Dienstag, 9. September · 18.30 - 20.00 Uhr
Realschule, UG, Raum 003 · 12 Termine · 24 UStd. · 58,20 Euro*

siehe Kurs 0616

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

Höchstteilnehmerzahl: 11

Andreas Thiede

W 0619 Yoga für Körper, Geist und Seele D

*Mittwoch, 10. September · 18.30 - 20.00 Uhr
Peter und Paul Kindergarten, Turnhalle · 12 Termine · 24 UStd. · 58,20 Euro*

siehe Kurs 0616

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

In Kooperation mit dem Peter und Paul Kindergarten

Höchstteilnehmerzahl: 11

Andreas Thiede

W 0620 Yoga für Körper, Geist und Seele E

*Mittwoch, 10. September · 20.00 - 21.30 Uhr
Peter und Paul Kindergarten, Turnhalle · 12 Termine · 24 UStd. · 58,20 Euro*

siehe Kurs 0616

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

In Kooperation mit dem Peter und Paul Kindergarten

Höchstteilnehmerzahl: 11

Andreas Thiede

0621 Eine Reise durch die chinesischen Bewegungskünste: Qi Gong - Tai Chi

Donnerstag, 25. September · 9.00 - 10.30 Uhr
VHS, Raum 2 · 10 Termine · 20 UStd. · 57,60 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.

Wir brauchen dicke, rutschfeste Socken und bequeme Kleidung.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Melanie Schielke

0622 Lebensfreude durch Lachyoga

Sonntag, 12. Oktober · 10.00 - 12.15 Uhr
VHS, Raum 1 · 1 Termin · 3 UStd. · 25,00 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 bringen Sie ausreichend Getränke, bequeme Kleidung (gerne im Zwiebellook), evtl. eine Decke mit.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Christina Zunke

0623 Lebensfreude durch Lachyoga

Sonntag, 16. November · 10.00 - 12.15 Uhr
VHS, Raum 1 · 1 Termin · 3 UStd. · 25,00 Euro

siehe Kurs 0622

Höchsteilnehmerzahl: 12

Christina Zunke

0624 Lebensfreude durch Lachyoga

Sonntag, 14. Dezember · 10.00 - 12.15 Uhr
VHS, Raum 1 · 1 Termin · 3 UStd. · 25,00 Euro

siehe Kurs 0622

Höchsteilnehmerzahl: 12

Christina Zunke

0626 Klangreise - Mit allen Sinnen genießen

Freitag, 7. November · 19.30 - 20.45 Uhr
VHS, Raum 2 · 1 Termin · 75 Min. · 10,00 Euro

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

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

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Kathrin Buhl

0627 Klangvolle Entspannung: Finde dein inneres Gleichgewicht!

Sonntag, 16. November · 10.00 - 16.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Termin · 8 UStd. · 35,00 Euro

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

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

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

Bitte bringen Sie sich Ihre eigene Verpflegung mit!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Regine Geldermann

0628 Schluss mit Selbstsabotagen – Entfalte dein volles Potenzial!

Samstag, 27. September · 10.00 - 16.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Termin · 8 UStd. · 35,00 Euro

Lässt du dich immer wieder von inneren Zweifeln und alten Mustern bremsen? Mit kinesiologischen Methoden lernst du, Selbstsabotage zu erkennen, Blockaden aufzulösen und dein Selbstbewusstsein nachhaltig zu stärken.

Was dich erwartet:

Verstehen: Was sind Selbstsabotagen – und wie beeinflusst sie dein Leben?

Erleben: Kinesiologische Techniken zur Blockadenlösung

Stärken: Sanfte Körperübungen & Mentaltraining für mehr innere Sicherheit

Umsetzen: Handout mit praktischen Übungen & Leitfaden für den Alltag

Löse deine inneren Begrenzungen und starte voller Selbstvertrauen in ein neues Kapitel!

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

Bitte bringen Sie sich Ihre eigene Verpflegung mit!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Regine Geldermann

0629 Fröhliches Trommeln für die Gesundheit!

Samstag, 22. November · 10.30 - 13.30 Uhr

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

0630 Tai Chi Chuan für Frauen

Mittwoch, 10. September · 19.45 - 21.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Termine · 24 UStd. · 63,00 Euro

Für kulturell aufgeschlossene Teilnehmerinnen freuen wir uns, diesen Kurs anbieten zu können!

Die Chinesen sagen, „dass man durch Tai Chi geschmeidig wie ein Kind, stark wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser wird“. Und sie nennen das asiatische Fitnesstraining „Übung der Verjüngung“. Es ist ein altes chinesisches Übungssystem, bestehend aus einem genau festgelegten Bewegungsablauf. Die langsam fließenden Bewegungen, verbunden mit entsprechender Körperhaltung und Atmung sowie geistiger Sammlung und Entspannung, dienen u.a. der Vertiefung des Körperbewusstseins, der Erhaltung ganzheitlicher Gesundheit, der Meditation und Selbstverteidigung. Tai Chi Chuan ist für alle Altersstufen und Fitness-Level geeignet, ebenso für Menschen mit chronischen Gesundheitsproblemen oder einer eingeschränkten Mobilität und kann bis ins hohe Alter ausgeführt werden. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundprinzipien des Tai Chi Chuan mit Hilfe der 24er Peking-Form des Yang Stils.

Sabine Witthus ist Schülerin von Meister Wang, Schiedsrichter für Tai Chi Disziplin der European Beijing Wushu Academy.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe (keine Straßenschuhe!) oder warme rutschfeste Socken.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Sabine Witthus

Tanzen

W 0631 Orientalischer Tanz

Montag, 8. September · 18.45 - 19.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Termine · 16 UStd. · 49,40 Euro

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

0632 TOP - Tanzen ohne Partner in Reihen und Linien

Mittwoch, 10. September · 18.00 - 19.30 Uhr

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

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

Kein Zumba! Kein Countrystyle!

Linedance fördert die Konzentrations- und die Koordinationsfähigkeit!

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

Neugierig geworden? Interesse geweckt? Dann tanzen wir los!

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

Höchsteilnehmerzahl: 13

Karin Marquardt

Hula Hoop

0633 Fit mit dem Hula Hoop

Montag, 8. September · 18.30 - 19.30 Uhr

Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 12 Termine · 16 UStd. · 35,00 Euro

Der Hula Hoop Reifen ist nicht nur ein beliebtes Kinderspielgerät, sondern hat sich auch als Fitnessgerät für Erwachsene etabliert. Er bietet eine Mischung aus Fitness und Workouttraining für den gesamten Körper, verbunden mit jeder Menge Spaß. Dabei geht es nicht nur um das Kreisen um Hüfte und Bauch sondern um die Stärkung der gesamten Bauch- und Rückenmuskulatur, dem Beckenboden sowie Armen und Beinen. Zudem gibt es viele Übungen für Gleichgewicht und Koordination.

Der Kurs richtet sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene.

Wenn Sie also Lust auf ein besonderes Training haben – let´s Go!

Ein eigener Hula Hoop Reifen muss mitgebracht werden!

Die Teilnehmenden benötigen neben dem Reifen ebenfalls Sportzeug (am besten eng(er) anliegende Shirts), Turnschuhe mit heller Sohle, ein Handtuch und ein Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 15

Jenny Hollan

Stand-up-Paddling

0634 Stand-up-Paddling Anfängerkurs

Samstag, 13. September · 13.00 - 15.00 Uhr

Zum Dülmener See 51, 45721 Haltern am See, Parkplatz

1 Termin · 2,7 UStd. · 44,00 Euro

In zwei Stunden bekommen die Teilnehmenden in einem abwechslungsreichen Programm die Grundzüge des Stand-up-Paddlings vermittelt. Der Fokus liegt auf den Themenpunkten Sicherheit und Grundtechniken.

Wir starten mit einer theoretischen Einweisung am Strand, bevor es in die Praxis ab auf den See geht. Wir gehen Schritt für Schritt vor.

Der Dülmener See bietet aufgrund seiner geringen Wassertiefe - fast überall kann man stehen - ideale Bedingungen für die ersten Schritte auf dem Board. Zum Ende des Kurses bleibt immer noch genügend Freiraum, eigenständig zu paddeln und verschiedene Boardmodelle auszutesten oder sich einfach entspannt treiben zu lassen.

Der Kurs ist für alle geeignet, die die ersten Schritte auf einem SUP-Board wagen möchten. Wir haben für jeden das passende Board und nehmen uns genug Zeit für dich.

Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses erhalten die Teilnehmenden eine GSUPA-Lizenz. Damit kann man sich auch im Urlaub Boards ausleihen.

Bitte bringen Sie folgende Dinge mit: Sonnenschutz, Bade- oder Sportkleidung (möglichst keine Baumwolle), Handtuch

Höchstteilnehmerzahl: 12

Bernd Gövert

0635 Pilates auf dem Stand-up-Paddling-Board

Sonntag, 7. September · 13.00 - 14.30 Uhr

Zum Dülmener See 51, 45721 Haltern am See, Parkplatz

1 Termin · 2 UStd. · 34,00 Euro

Machen Sie doch mal etwas ganz Besonderes – Pilates mal etwas anders. Verwandeln Sie Ihr Stand-up-Paddle Board in eine schwimmende Pilatesmatte!

Pilates ist ein sehr wirkungsvolles systematisches Ganzkörpertraining mit Fokus auf die Körpermitte, das Atmung und Bewegung miteinander in einem Flow verbindet. Es verbessert die Körperhaltung, die Beweglichkeit und die Balance.

Auf dem SUP-Board, als unsichere Unterlage, wird die Tiefenmuskulatur besonders aktiviert und gestärkt.

Pilates hilft, Haltungsfehler zu korrigieren, indem die Muskulatur gestärkt und Verspannungen gelöst werden. Dadurch wirkt man nicht nur aufrechter, sondern auch selbstbewusster. Kurz gesagt: Pilates verbindet Kraft, Flexibilität, Balance und Achtsamkeit in einem einzigen Training, das sowohl den Körper stärkt als auch den Geist entspannt.

Nach dem Kurs bleibt auch noch Zeit für eine Runde SUP auf dem Dülmener See. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig!

Bitte bringen Sie folgende Dinge mit: Sonnenschutz, Bade- oder Sportkleidung (möglichst keine Baumwolle), Handtuch

Höchstteilnehmerzahl: 10

Bernd Gövert, Udo Dilewski

Gesundheitsfragen · Heilmethoden

0641 Raus aus der Heißhunger-Falle. So gewinnen Sie die Kontrolle über Ihr Essverhalten zurück.

Samstag, 27. September · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · 12,00 Euro

Kennen Sie das Gefühl, wenn der plötzliche Drang nach Schokolade, Chips oder anderen Snacks einfach übermächtig wird? Heißhungerattacken können nicht nur unser Wohlbefinden, sondern auch unsere Ernährungsziele aus dem Gleichgewicht bringen. Doch was steckt wirklich dahinter – und wie können wir diesen Kreislauf durchbrechen?

In diesem Seminar erfahren Sie von Ernährungswissenschaftler und Abnehmexperte Robert Esser, welche körperlichen, emotionalen und psychologischen Ursachen Heißhunger hat. Sie lernen, Ihre individuellen Auslöser zu erkennen und erhalten praxiserprobte Strategien, um unkontrollierte Essanfälle nachhaltig zu vermeiden.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihre Essgewohnheiten besser verstehen, Heißhungerattacken überwinden und langfristig ein gesundes, ausgewogenes Essverhalten entwickeln möchten.

Machen Sie den ersten Schritt zu mehr Kontrolle und Wohlbefinden – ganz ohne Verbote & Verzicht.

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Robert Esser

0642 Nachhaltig zum Wohlfühlgewicht

Montag, 8. September · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 5 Termine · 10 UStd. · 65,00 Euro

Möglicherweise kennen Sie die Situation, dass sich Ihre Gedanken ständig um Ihr Gewicht und die Frage dreht, wie Sie sich endlich wieder wohl in Ihrer Haut fühlen können. Vielleicht haben Sie schon vieles ausprobiert um abzunehmen – ohne den gewünschten Erfolg und zweifeln daran, ob es auch ohne Diäten, Verzicht und Enttäuschungen geht.

Seien Sie versichert: Jede Person kann dauerhaft im Alltag, gerade mit Familie und Beruf abnehmen und sich im eigenen Körper wohler fühlen. Diesen Weg müssen Sie nicht alleine gehen!

Abnehmcoach und Ernährungswissenschaftler Robert Esser begleitet Sie auf Ihrem Weg – verständnisvoll, motivierend und mit einem Konzept, das zu Ihrem Leben passt. In seinem 5-Wochen-Kurs lernen Sie, wie Sie ohne Diätfrust, ohne Shakes, ohne Wundermittel abnehmen. Stattdessen setzen Sie auf das, was wirklich zählt: ein alltagstaugliches Ernährungskonzept, das Spaß macht,

nachhaltig wirkt und Ihre Gesundheit auf ein höheres Level bringt; egal, in welcher Situation Sie sich aktuell befinden.

Hier geht es nicht um Verbote, sondern darum, ein neues Lebensgefühl zu entdecken: Mehr Energie, mehr Leichtigkeit und vor allem mehr Freude am Essen, sowie die ein oder andere Kleidungsgröße kleiner.

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

Höchstteilnehmerzahl: 20

Robert Esser

0651 Diabetes und Wunden: Was kann ich tun?

Donnerstag, 4. September · 18.00 - 20.00 Uhr

VHS, Raum 10 · 1 Termin · 2,7 UStd. · 11,10 Euro

Diabetes und Wunden: Was kann ich tun?

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

Ein Informationsaustausch rundet den Vortrag ab.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Ingrid Wesselbaum

Ernährung · Kochen · Genießen

Volkshochschule macht gesünder - und weltoffen

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

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

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

Hinweis für alle Kochkurse!

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

Bei kurzfristiger Abmeldung kann die Umlage leider nicht erstattet werden!

0681 Verführerische Weihnachtspräsente

Samstag, 6. Dezember · 12.00 - 17.15 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, 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, 1 leere Flasche: ca. 300ml mit Schraubverschluss, 3 leere Gläser à ca. 300ml mit Schraubverschluss, mehrere Vorratsbehälter, 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

0682 Backen fürs Familienfest – traumhaft klassische Torten

Samstag, 4. Oktober · 12.00 - 17.15 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche

1 Termin · 7 UStd. · 36,40 Euro (inkl. Umlage)

Das nächste Familienfest steht an und Sie möchten alle mit einer schönen Torte überraschen? Bislang haben Sie sich aber nicht an den Backofen und das Erstellen der Torte gewagt? Lassen Sie sich von unserer erfahrenen Kursleitung Monika Reuter zeigen, wie man verschiedene Klassiker des Tortenbuffets zubereitet.

Ob Frankfurter Kranz, Nuss-Sahne-Torte oder Mozarttorte: Hier lernen Sie es! Im Anschluss werden wir die Köstlichkeiten bei einer Tasse Kaffee probieren!

Bitte bringen Sie folgende Dinge mit:

- Torten-Kuchen-Behälter
- Vorratsbehälter
- Mixer

Falls vorhanden: Springform 26cm oder 28cm

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

0683 Italienischer Abend

Mittwoch, 12. November · 18.00 - 21.45 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche

1 Termin · 5 UStd. · 30,00 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.

Eine Lebensmittelumlage in Höhe 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

Monika Reuter

0684 Italienische Landhausküche

Montag, 3. November · 18.00 - 21.45 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche

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

Die italienische Küche ist eine ländliche Küche und sie entwickelte sich aus verschiedenen regionalen Küchen. In den verschiedenen Regionen sind die Menschen stolz auf ihre Spezialitäten, weil ihre Identität sich in der Küche widerspiegelt. Die Zubereitung der italienischen Gerichte in der ländlichen Küche sind zwar einfach, aber auch lecker. In diesem Kochseminar geht es darum, einige Rezepte der italienischen ländlichen Küche kennenzulernen und sie gemeinsam in netter Atmosphäre zu verköstigen. Da ein Menü zeitaufwendig ist, werden von mir zeitaufwendige Speisen etwas vorbereitet, damit wir mehr Zeit haben, um in Ruhe zu probieren. Die Umlage ist bereits in der Gebühr enthalten. In diesem Sinne: „Buon Appetito“ wünscht Ihnen Ihr Tonio Abbruzzi.

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von **17,00 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

Tonio Abbruzzi

0685 Essen zu Weihnachten in Italien – ein Erlebnis!

Montag, 1. Dezember · 18.00 - 21.45 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche

1 Termin · 5 UStd. · 33,00 Euro (inkl. Umlage)

Weihnachten wird zweifellos von den Italienern als der bedeutendste Feiertag angesehen. Ähnlich wie hier, in Deutschland, zelebrieren die Italiener diese festliche Jahreszeit in einer Weise, die von Vorfreude und kulinarischen Freuden geprägt ist. Da wir uns kurz vor Weihnachten befinden, möchten auch wir diesen besonderen Abend in italienischem Stil zelebrieren, indem wir ein festliches italienisches Weihnachtsmenü aus verschiedenen Regionen Italiens gemeinsam zubereiten. Inmitten einer festlichen Atmosphäre und begleitet von Weiß- und Rotwein möchten wir den Abend in vollen Zügen genießen. Da ein Menü zeitaufwendig ist, werden von mir zeitaufwendige Speisen etwas vorbereitet, damit wir mehr Zeit haben, um in Ruhe zu essen. Die Umlage ist bereits in der Gebühr enthalten. In diesem Sinne: „Buon Appetito“ wünscht Ihnen

Ihr Tonio Abbruzzi.

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von **19,00 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!

Höchstteilnehmerzahl: 14

Tonio Abbruzzi

0686 Südafrika – Kap des guten Kochens

Montag, 15. September · 18.00 - 21.45 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche

1 Termin · 5 UStd. · 38,00 Euro (inkl. Umlage)

Tauchen Sie in die südafrikanische Esskultur ein und lassen Sie uns gemeinsam ein leckeres südafrikanisches Gericht zaubern! In der südafrikanischen Küche vermischen sich die Esskulturen verschiedener Kulturen und Nationen zu einem gemeinsamen Erlebnis und prägen diese. Sie ist bekannt für Straußenfleisch, heimische Fische und Grillgerichte.

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von **24,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten!

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Volker Franz

0687 Kartoffeln

Montag, 29. September · 18.00 - 21.45 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche

1 Termin · 5 UStd. · 34,00 Euro (inkl. Umlage)

Durch den regionalen Anbau und Verkauf der beliebten Feldfrüchte sind sie sehr beliebt in der hiesigen Küche. Sie sind verschieden in der Zubereitung und Anwendung, dazu sehr gesund, sättigend und variabel in der Menüfolge einsetzbar.

Lassen Sie uns gemeinsam leckere Gerichte mit Kartoffeln zaubern.

Eine Lebensmittelumlage in Höhe 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!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Volker Franz

0688 Wintergemüse

Montag, 27. Oktober · 18.00 - 21.45 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche

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

In diesem Kochkurs geht es speziell um Kohl und den Kürbis. Sie sind entweder zusammen oder separat einsetzbar. Die Zutaten werden regional angebaut und sind reich an Vitaminen und Inhaltsstoffen. Lassen Sie uns gemeinsam leckere Gerichte mit diesem vielseitig einsetzbaren regionalen Wintergemüse zaubern!

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Volker Franz

0689 Die westfälische Küche

Montag, 24. November · 18.00 - 21.45 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche

1 Termin · 5 UStd. · 34,00 Euro (inkl. Umlage)

Die hiesige Küche besteht aus viel Hausmannskost und besticht durch regionale Produkte. Die Rezepte sind so geblieben, wie sie bereits vor einigen Generationen überliefert wurden. Viele der Zutaten werden auf den heimischen Bauernhöfen angebaut und/oder hergestellt, wie zum Beispiel Panhas oder Pfefferpotthast.

Möchten auch Sie die traditionellen Rezepte der westfälischen Küche in gemütlicher Atmosphäre nachkochen? Dann kommen Sie in diesen Kochkurs!

Eine Lebensmittelumlage in Höhe 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!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Volker Franz

0690 Der „wild“e Kochkurs

Montag, 17. November · 18.00 - 21.45 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche

1 Termin · 5 UStd. · 38,00 Euro (inkl. Umlage)

Wild wird auf der heimischen Speisekarte immer beliebter. Es ist fettarm und geschmacklich etwas ganz anderes als Schweinefleisch oder Rinderfleisch. Zugleich ist diese Delikatesse vielseitig: Es gibt Federwild, Rot- und Dammwild.

Erfahren Sie mehr über die verschiedenen Wildgerichte und lassen Sie uns gemeinsam ein leckeres Wildgericht kochen!

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von **24,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Volker Franz

0691 Europäischer Weinabend

Samstag, 6. Dezember · 17.30 - 22.00 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 Anbauggebiete, Rebsorten und Verarbeitungsmethoden (Ausbauformen). Die Teilnehmer*innen erhalten einen allgemeinen Überblick über die bedeutendsten Weinanbauggebiete 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 Fachbereichsleitung (Stefanie Steyski, Tel: 987 114 zur Terminvereinbarung).

Wie lernen Sie?

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

Kein passender Kurs im Angebot?

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

Hinweis zu allen Sprachkursen:

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

0701 Englisch für den Urlaub – Stufe A1

Dienstag, 9. September · 19.30 - 21.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 12 Termine · 24 UStd. · 60,60 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2025.

In entspannter Atmosphäre tauchen Sie Schritt für Schritt in die englische Sprache und Kultur ein und erwerben erste Grundlagen für die Kommunikation im Urlaubsland.

Die Teilnehmer*innen lernen seit letztem Semester zusammen. Teilnehmer*innen mit leichten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Nadine Köster

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

Mittwoch, 10. September · 11.00 - 12.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 12 Termine · 24 UStd. · 60,60 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2025.

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.

Die Teilnehmer*innen lernen seit mehreren Semestern zusammen. Wiedereinsteiger*innen mit Vorkenntnissen auf der Stufe A1 sind herzlich willkommen!

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Sabine Gogolla

W 0703 Englisch Auffrischkurs – Stufe A2

Dienstag, 9. September · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 12 Termine · 24 UStd. · 60,60 Euro

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Nadine Köster

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

Donnerstag, 11. September · 20.00 - 21.30 Uhr

VHS, Raum 7 · 12 Termine · 24 UStd. · 60,60 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2025.

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.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Herbert Fischer

Französisch

W 0711 Französisch - Konversation und mehr für Fortgeschrittene – Stufe B2
Montag, 8. September · 20.00 - 21.30 Uhr
VHS, Raum 7 · 12 Termine · 24 UStd. · 60,60 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2025.

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

Für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Dominique Berger

KOOP Französisch für Anfänger*innen, Refresher, A1
Montag, 22. September · 9:30 - 11:00 Uhr
VHS im Dorfschulthenhof, Genthiner Str. 7, Kaminzimmer
14 Termine · 28 UStd. · 65,00 Euro

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

Spanisch

0721 Spanisch – Stufe A1
Mittwoch, 10. September · 18.00 - 19.30 Uhr
VHS, Raum 7 · 12 Termine · 24 UStd. · 60,60 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2025.

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, sich bei Alltagsthemen im Spanischen zu verständigen. Die Inhalte werden mit aktivierenden und motivierenden Methoden gefestigt (Wortschatzspiele, bewegtes Lernen). Der Spaß an der Sprache steht im Vordergrund.

Die Teilnehmer*innen lernen seit einem Semester zusammen. Teilnehmer*innen mit leichten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

Anna-Maria Borelli

0722 Spanisch – Stufe A1
Donnerstag, 11. September · 18.30 - 20.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 12 Termine · 24 UStd. · 82,20 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2025.

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

Die Teilnehmer*innen lernen seit einigen Semestern zusammen. Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Maria M. V.-Escalera Rodrigues

Italienisch

W 0731 Italienisch – Stufe A1
Mittwoch, 3. September · 18.00 - 19.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 10 Termine · 20 UStd. · 51,00 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2025. Die Teilnehmenden lernen im 2. Semester.

Die Teilnehmer*innen lernen seit einem Semester zusammen. Gerne können auch Quereinsteiger teilnehmen, die schon minimale Vorkenntnisse in der italienischen Sprache haben.

Ihr Dozent freut sich darauf, mit Ihnen gemeinsam einen Streifzug durch die italienische Kultur, die italienische Grammatik und wichtige Redewendungen zu machen. Es wird einen guten Mix aus den Bereichen Sprechen, Lesen, Grammatik/Lexik, Hören und Schreiben geben – außerdem wird viel gemeinsam gelacht und die eine oder andere Anekdote erzählt.

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

Höchsteilnehmerzahl: 20

Pascal Fannasch

W 0732 Italienisch für Fortgeschrittene – Stufe B1

Dienstag, 9. September · 17.30 - 19.00 Uhr

VHS, Raum 9 · 12 Termine · 24 UStd. · 82,20 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2025.

In der Kleingruppe lernen Sie, im Land alltägliche sprachliche Situationen gut zu bewältigen. Im Vordergrund steht die freie Rede, aber Grammatik wird ebenfalls berücksichtigt. Begleitend liest die Gruppe eine italienische Lektüre.

Neue Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Melanie Heinz

0733 Natale in Italia – Weihnachtsbräuche in Italien

Mittwoch, 10. Dezember · 18.00 - 20.15 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 3 UStd. · 5,00 Euro

In diesem kurzweiligen Kurs im Umfang von drei Unterrichtseinheiten wollen wir uns mit Weihnachtsbräuchen und Neujahrsbräuchen in Italien auseinandersetzen.

Wir sprechen über traditionelle Weihnachtsgerichte, unterhalten uns darüber, welche Unterschiede es in Italien im Vergleich zu Deutschland gibt, lernen ein paar italienische Wörter (bezogen auf Weihnachten und Silvester), hören italienische Weihnachtslieder, spielen ein typisch italienisches Gesellschaftsspiel und probieren italienische Spezialitäten / Süßspeisen. Auch ein Rezept für Kekse ist im vom Dozenten erstellten Skript vorhanden.

Vorkenntnisse im Italienischen sind nicht zwingend erforderlich, aber an der einen oder anderen Stelle von Vorteil. Nichtsdestotrotz können auch italienbegeisterte und neugierige Menschen, die kein italienisches Wort kennen, teilnehmen.

Die Umlage von **1,00 Euro** für die Süßspeise ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Pascal Fannasch

Portugiesisch

0741 Portugiesisch für Anfänger*innen

Donnerstag, 11. September · 20:00 - 21:30 Uhr

VHS, Raum 4 · 12 Termine · 24 UStd. · 60,60 Euro

Dieser Kurs ist ideal für absolute Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Sie erwerben grundlegende Sprachkenntnisse, trainieren die Aussprache und üben einfache Dialoge für den Alltag, Beruf und Urlaub. Darüber hinaus lernen Sie viel Interessantes über Land und Kultur.

Lehrbuch: Portugiesisch Sprachkurs schnell und intensiv, Hueber, ISBN 978-3-19-305254-4

Höchsteilnehmerzahl: 15

Maria M. V.-Escalera Rodrigues

Koop-Angebote

KOOP **online Balearen: Mehr als eine Postkarte aus dem Sommerurlaub**
Reisevortrag Balearen
Freitag, 10.10.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
Online: Zoom · 1 Termin · 7,00 Euro

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

KOOP **online Flamenco: Von Camarón bis Rosalía**
Freitag, 14.11.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
Online: Zoom · 1 Termin · 7,00 Euro

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

KOOP Griechische (Sprach-)Häppchen
Sprachworkshop mit kulinarischem Genuss
Freitag, 07.11.2025, 16:00 - 19:00 Uhr
VHS im Dorfschulthenhof, Genthiner Str. 7, Dachsaal
1 Termin · 25,00 Euro

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

KOOP Deutsche Gebärdensprache (DGS) - Eine Einführung in die Praxis
Samstag, 20.09.2025, 9:00 - 11:15 Uhr
VHS im Dorfschulthenhof, Genthiner Str. 7, Raum Cannock
1 Termin · 20,00 Euro

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

Deutsch · Integration

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

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

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

Gebühren:

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

Unterrichtszeiten:

vormittags (8.30 - 11.45/12.30 Uhr) oder nachmittags/abends (17.00 - 20.15 Uhr); 15/16 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.

0840 Einführung für neue VHS-Dozent*innen
Donnerstag, 28. August · 16.30 - 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).

Bitte melden Sie sich an!

Mindestteilnehmerzahl: 3

Pascal Fannasch, Stefanie Steyski

**0841 Einführung für Kursleiter*innen:
Präsentationstechnik einsetzen**
Donnerstag, 11. September · 16.30 - 18.00 Uhr
VHS, Raum 9 · 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.

Mindestteilnehmerzahl: 3

Pascal Fannasch, Stefanie Steyski

0842 Kurssprecher*innen Konferenz
Donnerstag, 23. Oktober · 15.00 - 16.30 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.

Bitte melden Sie sich an!

Mindestteilnehmerzahl: 3

Pascal Fannasch, Stefanie Steyski

0843 Dozent*innen Konferenz
Donnerstag, 23. Oktober · 16.30 - 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.

Bitte melden Sie sich an!

Mindestteilnehmerzahl: 3

Pascal Fannasch, Stefanie Steyski

0844 Pädagogik Fachkonferenzen
VHS, Raum 9 · 13 UStd. · gebührenfrei

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

Die Fachkonferenzen finden auf Einladung des Fachbereichsleiters statt.

Pascal Fannasch u.a.

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>	84	<i>Marotta, Vincenzo</i>	21
<i>Adamczak, Miriam</i>	48	<i>Marquardt, Karin</i>	79
<i>Albers, Cornelia</i>	75	<i>Martach, Regina</i>	62
<i>Arnold, Rita</i>	51	<i>Mathwig, Julia</i>	16, 68
<i>Außern, Nadine</i>	50	<i>Meinders, Jürgen</i>	40
<i>Bauer, Ulrich</i>	56f, 60	<i>Meyer, Corina</i>	34
<i>Bayertz, Kurt, Prof.</i>	30	<i>Michl, Christina</i>	45, 47, 49f
<i>Berger, Dominique</i>	88	<i>Mlinar, Tatjana</i>	16, 19
<i>Birkhan, Michael</i>	36	<i>Mohnhaupt, Jan</i>	32
<i>Borelli, Anna-Maria</i>	88	<i>Morgenthaler, Simon, Dr.-Ing.</i>	42
<i>Buhl, Kathrin</i>	77	<i>Otto, Ina</i>	67
<i>Burg, Harald</i>	86	<i>Pattberg, Malte</i>	29
<i>Demel, Bernhard</i>	34	<i>Peis, Stefanie</i>	17, 52
<i>Dilewski, Udo</i>	11f, 81	<i>Perenz, Martina</i>	73
<i>Ertmer, Wencke</i>	48	<i>Pliska, Sandra</i>	72f
<i>Espinosa, Rosa</i>	67f	<i>Plumpe, Werner, Prof. Dr.</i>	30
<i>Esser, Robert</i>	81f	<i>Podworny, Dagmar</i>	43f
<i>Fannasch, Pascal</i>	89, 91	<i>Rabat, Bettina</i>	26
<i>Fischer, Herbert</i>	87	<i>Reters, Torsten, Dr.</i>	27, 53
<i>Fliege, Tom, Dr.</i>	70ff	<i>Reuter, Monika</i>	16, 22f, 82f
<i>Forck, Tanja</i>	73	<i>Roper, Lyndal</i>	31
<i>Fraenza, Lucia</i>	21	<i>Röttger, Guido</i>	63
<i>Franz, Volker</i>	84f	<i>Rusciano, Antonio</i>	18
<i>Geldermann, Regina</i>	78	<i>Sarasa, Tatyana</i>	57ff
<i>Glaser, Britt</i>	23, 63	<i>Schielke, Melanie</i>	77
<i>Gogolla, Sabine</i>	87	<i>Schmid, Ute, Prof. Dr.</i>	31
<i>Golde, Janet</i>	74	<i>Schneider, Frank</i>	61
<i>Goliz, Nejleh</i>	12f, 17, 20, 22, 51, 54	<i>Schneider, Joanna</i>	68f
<i>Gövert, Bernd</i>	80f	<i>Schneider, Nina</i>	35
<i>Griesbach, Andrea</i>	45	<i>Schrott, Raoul</i>	31
<i>Gruska, Christiane</i>	52, 78	<i>Schunk, Manfred</i>	43
<i>Heinz, Melanie</i>	89	<i>Schweden, Diana</i>	46, 47
<i>Hollan, Jenny</i>	80	<i>Spatz, Didi</i>	15, 64f
<i>Holtzschulte, Christiane</i>	13, 15, 65f	<i>Spitzner, Jennifer</i>	11f
<i>Holzappel, Dirk</i>	14, 19, 35	<i>Stabenau, Sandra</i>	43
<i>Homann, Mechthild</i>	79	<i>Steyski, Stefanie</i>	91
<i>Huhn, Michael</i>	40f	<i>Thiede, Andreas</i>	76
<i>Hüser, Elena</i>	66f	<i>Trawny, Hella</i>	65
<i>Hutter, Harald, Dr.</i>	18, 20	<i>Uhländer-Masiak, Elisabeth</i>	43f
<i>Janicki-Klima, Karina</i>	44	<i>Uhlmann, Gyburg, Prof. Dr.</i>	33
<i>Kamp, Ulrich</i>	36	<i>Verbraucherzentrale NRW</i>	37ff
<i>Kastel, Heike</i>	45	<i>V.-Escalera Rodrigues, Maria M.</i>	88
<i>Klie, Thomas, Prof. Dr.</i>	33	<i>Wallrodt, Karin, Dr.</i>	54
<i>Knobbe, Nicole</i>	46	<i>Weichert, Sabine</i>	48
<i>Knöner, Barbara</i>	61	<i>Weniger, Robin</i>	53, 58, 60
<i>Köster, Nadine</i>	87	<i>Wesselbaum, Ingrid</i>	82
<i>Kroggel, Wolfgang</i>	54, 62	<i>Witt, Carsten</i>	41
<i>Krupa, Claudia</i>	19, 21	<i>Witthus, Sabine</i>	79
<i>Lauster, Michael, Prof. Dr. Dr.</i>	32	<i>Wollschläger, Markus A</i>	53
<i>Lindecke, Stefan</i>	42	<i>Zunke, Christina</i>	77
<i>Löhr, Bärbel</i>	75, 76		

Schlagwortverzeichnis

A		<i>Diabetes</i>	82
<i>Abmeldung</i>	5	<i>Digitale Daten</i>	42
<i>Abnehmen</i>	81	<i>Digitalfotografie</i>	69
<i>Abwasser</i>	38	<i>Dozent*innen</i>	91
<i>Advent</i>	69	<i>Drachen</i>	11
<i>Allgemeine Hinweise</i>	4	E	
<i>Alltagsgeschichte</i>	40f	<i>EDV</i>	56f
<i>Alpaka-Wanderung</i>	16, 18	<i>Eis</i>	21
<i>Alphabetisierung</i>	25	<i>Eltern</i>	53
<i>Alzheimer</i>	44	<i>Eltern-Kind-Gruppe</i>	46ff
<i>Amazon KDP</i>	58	<i>Eltern-Kind-Turnen</i>	47
<i>Anmeldung</i>	4	<i>Englisch</i>	87
<i>Aquarell</i>	66	<i>Entsiegelung</i>	37
<i>Arbeit</i>	61	<i>Entspannung</i>	18, 53, 74ff
<i>Astrologie</i>	71	<i>Entspannungstechniken</i>	20
<i>Astronomie</i>	30, 71f	<i>Erben</i>	42
<i>Atemübungen</i>	18, 20	<i>Erster Schulabschluss</i>	25
B		<i>Erziehung</i>	54
<i>Babymassage</i>	45	<i>Excel</i>	56
<i>Babys</i>	45, 48ff	<i>Exkursion</i>	34ff, 40, 68, 70
<i>Babytreff</i>	45	F	
<i>Backen</i>	22, 83	<i>Fachkonferenz</i>	91
<i>Basteln</i>	11	<i>Fachoberschulreife</i>	25
<i>Bauchtanz</i>	79	<i>Fake News</i>	33
<i>Bauernkrieg</i>	31	<i>Familienbildung</i>	45ff
<i>Beratung</i>	4	<i>Fantasy</i>	22, 62
<i>Berufsbezogene Kurse</i>	55	<i>Faschismus</i>	27
<i>Betreuungsverfügung</i>	42	<i>Fassadenbegrünung</i>	38
<i>Bewerbst raining</i>	19, 21	<i>Finanzen</i>	41
<i>Bildungsurlaub</i>	55	<i>Fitness</i>	72f, 80
<i>Biologie</i>	34	<i>Flamenco</i>	90
<i>Bitcoin</i>	41	<i>Fledermäuse</i>	35
<i>BNE</i>	10	<i>Floristik</i>	68f
<i>Bücher</i>	22, 62	<i>Fotografie</i>	69f
<i>Buchpreis</i>	31	<i>Französisch</i>	88
<i>buggyFit</i>	50	<i>Frauen</i>	51, 73, 79
C		<i>Frauenkreis</i>	51
<i>Canva</i>	58	<i>Frauenrolle</i>	28
<i>ChatGPT</i>	58	G	
<i>Computer</i>	56f	<i>Gartenplanung</i>	33
<i>Cosplay</i>	22	<i>Gebühren</i>	5
D		<i>Gebührensatzung</i>	92
<i>Dachbegrünung</i>	39	<i>Geldanlage</i>	41
<i>Demenz</i>	44	<i>Gender</i>	28
<i>Demokratie</i>	27	<i>Genuss</i>	86
<i>Deutsch</i>	90	<i>Genusskultur</i>	86
<i>Deutsche Gebärdensprache</i>	90	<i>Geschenke</i>	82

Geschichte	27, 30f	L	
Gesundheitsfragen	81f	Lachyoga	77
GIMP	57	Laptop	56
Gitarre	63	Lebenslauf	19
Glück	52, 78	Lesen	25, 63
Google+	57	Lesen u. Schreiben f. Erwachsene	25
Griechisch	90	Lesetreff	62
Grundbildung	24f	Lesung	28, 62
Gymnastik	72ff, 80	Letzte Hilfe	44
H		M	
Haard	34ff	Malen	65f
Haftung	6	Meditation	77
Handy	60	Mentaltraining	53
Hauptschulabschluss	25	Mini-Club	47
Hausapotheke	49	Mittlerer Schulabschluss	25
Heimatkunde	40	Modern Linedance	79
Horoskop	71	Moosgestaltung	68
Hula Hoop	80	Mundharmonika	15, 64
Hund	17, 51f	Musik	14f, 48, 63f, 72, 78
I		Musikalische Früherziehung	48
Inhaltsverzeichnis	3	N	
Integrationskurse	90	Nachlass	42
IT	56	Nähen	67
Italien	83f, 88f	Natur	14, 35
Italienisch	83f, 88f	Nikolaus	29
J		Notebook	56
Jüdische Geschichte	28	O	
Junge VHS	11ff, 35	Oer-Erkenschwick	35f, 40f
K		Office	56
Kartoffeln	84	Ökologie	14, 19, 33ff
KI	31, 58ff	Online	29ff, 36ff, 41, 53, 57ff, 90
Kinder	11ff, 35, 45ff	Ordnung	29
Klangschalen	77f	Orientalischer Tanz	79
Kleinkinder	45ff	P	
Klima	36ff	Pädagogik	91
Kochen	16, 23, 82ff, 90	Patientenverfügung	42
Kommunikation	20, 62	PEKiP	46
Konferenz	91	Persönlichkeitsbildung	51ff, 78
Konflikte	54, 62	Pflanzen	33
Konversation	87f	Pflege	33, 44
Koop-Angebote	6, 25, 88, 90	Philosophie	33
Körpersprache	54	Photovoltaik	36, 39
Krabbelgruppe	46f	Pilates	74, 80
Kreativität	11, 13, 15, 23, 65, 67ff	Pilze	34
Kunden	62	Politische Bildung	27f, 30
Künstliche Intelligenz	31, 58ff	Portugiesisch	89
Kurssprecher*innen	91	PowerPoint	56, 60

Prager-Eltern-Kind-Programm	46	tanZen	18
Psychologie	52f	Tanzen	18, 79
Q		Technik	36, 69f
Qi Gong	77	Teilnahmebedingungen	4
R		Tilda	57
Reisebericht	71	Tragehilfe	49
Reisevortrag	90	Trauer	43f
Resilienz	13	Trockenblumen	68
Rhetorik	33	Trommeln	78
S		U	
Schmuckherstellung	67f	Ukulele	14, 64
Schreiben	23, 25, 63	Unterrichtsausfall	6
Schreibwerkstatt	23, 63	Untote	29
Schulabschluss	24f	USA	30
Selbstfindung	51	V	
Selbsthypnose	53	Verteidigung	32
Selbstreflexion	61	vhs.wissen live	29ff
Selbststärkung	20	Videoerstellung	59
Silberschmuck	67f	Vorsorge	42
Smartphone	60, 70	Vorsorgevollmacht	42
Soziale Medien	53	W	
Spanien	88, 90	Walderkundung	68
Spanisch	88, 90	Walderlebnis	16
Sparen	41	Websiteerstellung	57
Späteinsteiger*innen	87	Wechseljahre	51
Spiel	47	Wegweiser für Senioren	26
Spinnen	32	Weihnachten	29, 62, 82, 84, 89
Sport	47	Weinseminar	86
Sprachen	4, 86	Weiterbildungsförderung ^	55
Sprachenberatung	4	Westfalen ^	85
Stadtgeschichte	40f	Widerrufsfolgen ^	5
Stand-up-Paddling	11, 12, 80	Widerrufsrecht	5
Starkregen	38	Wild	85
Sterne	71	Windeln	50
Stillen	48	Wintergemüse	85
Stimmbildung	61	Wirtschaft	30
Stornierung	5	W-Kurse	4
Stress	18, 61	Word	56
Stressbewältigung	18, 74ff	Work-Life-Balance	61
Studienreise	28	Y	
Stuhl-Yoga	75	Yoga	17, 22, 46f, 74ff
Südafrika	84	Z	
Suno	59	Zeichnen	13, 15, 65f
SUP	11f, 80	Zeitgeschehen	31,f
T		Zweiter Bildungsweg	24f
Tai Chi	77, 79		