

Kreativität · Kultur

Kultur macht stark!

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

Musizieren

0821 Gitarre für Einsteiger*innen I

Dienstag, 08. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

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

9 Abende · 18 UStd. · 40,80 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: 8

Guido Röttger



0822 Gitarre für Einsteiger*innen II

Dienstag, 26. April · 18.30 – 20.00 Uhr

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

6 Abende · 12 UStd. · 28,20 Euro

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

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

Also, nix wie ran an die Saiten!

Fortsetzung von Kurs 0821.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Guido Röttger

0823 Ukulele spielen(d) lernen

Vier Saiten sind weniger als sechs

Sonntag, 13. März · 11.00 – 15.00 Uhr

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

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

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

Info: 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 Ukuleleart, die Braguinha oder auch „Machêta“ genannt. Seefahrer haben die Braguinha dann von Madeira in den pazifischen Raum gebracht. Heute ist die Ukulele eine gute Möglichkeit für den leichten Einstieg, selbst ein Instrument lernen zu können.

Eine Sopran-, Konzert- oder Tenor-Ukulele mit der Stimmung G-C-E-A ist mitzubringen.

Achten Sie darauf, dass Sie keine Haltearbeit mehr leisten müssen. Die Ukulele sollte nicht mehr wegrutschen. Dafür gibt es Ukulele Gurte oder Sie bringen eine Fußbank mit.

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

Bitte mitbringen: Schreibutensilien und etwas zu trinken. Linkshänder müssen ihre eigene Ukulele mitbringen oder eine im Musikgeschäft leihen. Bringen Sie ggfs. eine Fußbank zwecks Beinhochstellung mit oder Ukulele Band zum Halten. Fingernägel sollten bei der Griffhand kurz sein.

Informationen zum Dozenten: www.didispatz.de

Höchsteilnehmerzahl: 10

Dietmar Spatz

0824 Blues Harp: Mundharmonika an einem Tag erlernen

Sonntag, 13. März · 15.30 – 19.30 Uhr

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

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

Die diatonische Mundharmonika ist ein preiswertes Instrument, in der Hosentasche zu transportieren und leicht zu erlernen. Sie ist das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens suchen. Sie lernen bei dem renommierten Musiker, Musikschulleiter, Komponisten und Blues Harp Spezialisten Didi Spatz rhythmisches Grundlagenwissen, mit dem Sie zuhause weiter üben können. Nach dem Kurs werden wir Lieder spielen können: Volkslieder und Blues Kadenz. Auch ein Blues Stück ist dabei und die spezielle Blues Harp Spieltechnik wird erklärt. Für den Workshop empfiehlt sich eine C-Dur gestimmte diatonische Mundharmonika (Blues Harp), die für 20 € auch im Kurs erworben werden kann. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Blues Harp für Einsteiger“ vom Dozenten. Das Buch mit CD wird empfohlen und kann im Wert von 20 € ebenfalls vor Ort erworben werden. Jedoch kein Kaufzwang.

Das Mindestalter beträgt 8 Jahre.

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

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

Informationen zum Dozenten: www.didispatz.de

Höchsteilnehmerzahl: 10

Dietmar Spatz

0825 Trommeln und Percussion für Anfänger*innen

Dieser Rhythmus, wo jede/r mit muss

Samstag, 12. Februar · 11.00 – 14.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 4 UStd. · 27,00 Euro

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

Die Instrumente werden gestellt.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Christiane Gruska

Tanzen

0830 Orientalischer Tanz für Anfängerinnen

Mittwoch, 09. Februar · 18.45 – 19.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Abende · 20 UStd. · 51,00 Euro

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Mechthild Homann

0831 Orientalischer Tanz II

Montag, 07. Februar · 18.00 – 19.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 14 Abende · 19 UStd. · 48,60 Euro

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Mechthild Homann

0832 Orientalischer Tanz III

Montag, 07. Februar · 19.15 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 14 Abende · 23 UStd. · 58,20 Euro

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Mechthild Homann

0833 Hochzeitstanzkurs und Tänze für festliche Anlässe

Samstag, 30. April · 11.00 – 13.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 3 Samstage · 8 UStd. · 37,40 Euro (keine Ermäßigung)

Unterrichtet werden die Tänze, mit denen Sie sich auf jedem Fest bewegen können: Langsamer Walzer, Wiener Walzer und Disco Fox. Mit dem Eröffnungstanz wird das Tanzparkett freigegeben und Sie stehen als Brautpaar im Mittelpunkt. Aber keine Angst. Wir geben Ihnen wertvolle Tipps zum Ablauf. Wir zeigen Ihnen eine einfache, aber eindrucksvolle Startchoreografie, leicht erlernbare Figuren sowie die Endpose. Mit viel Freude werden Sie sich mit Ihrem Partner harmonisch und sicher auf der Tanzfläche bewegen. Ihre Gäste werden überrascht und begeistert sein und Ihnen wird dieser Tanz in einmaliger Erinnerung bleiben.

Der Kurs ist geeignet für alle, die diese Tänze erlernen wollen, für Trauzeugen, Eltern, Gäste und natürlich auch für Brautpaare. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Manuela u. Andreas Herberg

Gestalten & Werken

0850 Nähkurs A

Montag, 07. Februar · 18.30 – 20.45 Uhr

VHS, Raum 6 · 8 Abende · 24 UStd. · 60,60 Euro

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

Die eigene Nähmaschine muss mitgebracht werden!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christa Scheewe

0851 Nähkurs B

Montag, 25. April · 18.30 – 20.45 Uhr

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

siehe Kurs 0850

Die eigene Nähmaschine muss mitgebracht werden!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christa Scheewe



0852 Hilfe, ich spinne – Wolle spinnen für Anfänger*innen

Donnerstag, 17. Februar · 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Abend · 3 UStd. · 12,50 Euro

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Heike Klein

0853 Workshop Filzen

Sonntag, 20. März · 09.30 – 16.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Sonntag · 9 UStd. · 28,20 Euro

Filzen ist ein sinnliches Erlebnis und Balsam für die Seele! Die Wolle fühlt sich toll an - mal weich, mal grob - die Seifenlauge ist warm und die Hände gleiten über die seifige Wolle. Wohl auch deshalb fasziniert das Filzen. Tauchen Sie in eine verspielte, ideenreiche und kreative Welt ein. So können auf vielfältiger Weise Formen wie Schnüre, Kugeln, Flächen und Hohlkörper entstehen.

Es werden im Kurs 4,00 € pro Person eingesammelt für Seife u.a. Materialien sowie 100 g Wolle.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Diana Wortberg

0854 Workshop Filzen

Sonntag, 22. Mai · 09.30 – 16.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Sonntag · 9 UStd. · 28,20 Euro

siehe Kurs 0853

Es werden im Kurs 4,00 € pro Person eingesammelt für Seife u.a. Materialien sowie 100 g Wolle.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Diana Wortberg

0855 Workshop: Silberschmuck herstellen A

Samstag, 05. März · 09.00 – 14.15 Uhr

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

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

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Rosa Espinosa



0856 Workshop: Silberschmuck herstellen B

Samstag, 30. April · 09.00 – 14.15 Uhr

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

siehe Kurs 0855

Höchsteilnehmerzahl: 8

Rosa Espinosa

0857 Mosaik - Workshop

Samstag, 07. Mai · 14.00 – 17.45 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Samstag · 5 UStd. · 15,00 Euro

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

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

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

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

Höchststeilnehmerzahl: 10

Dr. Annette Böhm

0858 Frühlingsgruß: Eukalyptuskranz

Freitag, 11. Februar · 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Abend · 4 UStd. · 35,00 Euro (inkl. Umlage)

Wundern und staunen Sie über Ihren selbstgemachten Eukalyptuskranz. Nachdem ich Ihnen eine Einleitung in die Wickeltechnik und eine kleine theoretische Einführung in die Proportionsprinzipien vermittelt habe, können Sie Ihrem floralen Kunstwerk Ihre persönliche Note verleihen. Den Werkstoff können Sie aus einer Vielzahl von verschiedenen Sorten von Eukalyptusblättern, Schleierkraut und anderen Beiwerk auswählen sowie das passende Schleifenband aussuchen. Wir nehmen uns genug Zeit zu experimentieren, die verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten wirken zu lassen.

Floristik ist meditativ und wirkt entschleunigend – Vorsicht, es kann auch süchtig machen!

Die Materialkosten von 20,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen: gute Laune!

Höchststeilnehmerzahl: 8

Joanna Schneider

0859 Frühlingsgruß: Eukalyptuskranz

Sonntag, 20. Februar · 11.00 – 14.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Sonntag · 4 UStd. · 35,00 Euro (inkl. Umlage)

siehe Kurs 0858

Die Materialkosten von 20,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen: gute Laune!

Höchststeilnehmerzahl: 8

Joanna Schneider

0860 Ostergruß an der Tür - Einführung in die Gestaltung der Floristik

Sonntag, 03. April · 11.00 – 14.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Sonntag · 4 UStd. · 35,00 Euro (inkl. Umlage)

In diesem Kurs werden wir einen Einblick in die Gestaltung des Ostertürkranzes erhalten und uns die Grundtechniken aneignen. Passend zur Saison wird der Fokus auf die Verarbeitung von Osterwerkstoffen liegen. Wir werden mit Moosen, Federn, Zweigen, Wachteleiern und anderen Materialien arbeiten und experimentieren – vom Wickeln und Stecken des Naturwerkstoffs, Einarbeiten verschiedener Osterdekorationen bis hin zur Fertigung des Osterkranzes.

Als Ergebnis wird jeder Teilnehmende ein florales Kunstwerk nach eigenem Geschmack und Design mit nach Hause nehmen können.

Die Materialkosten von 20,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen: gute Laune!

Höchststeilnehmerzahl: 8

Joanna Schneider



Gesundheitliche Bildung

0861 Ostergruß an der Tür - Einführung in die Gestaltung der Floristik

Donnerstag, 07. April · 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Abend · 4 UStd. · 35,00 Euro (inkl. Umlage)

siehe Kurs 0860

Die Materialkosten von 20,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen: gute Laune!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Joanna Schneider

Malen & Zeichnen

0870 Offene Kunstwerkstatt: Malen in der Gruppe

Dienstag, 08. Februar · 09.00 – 12.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 14 Vormittage · 56 UStd. · 33,80 Euro

Die Werkstatt ist für alle diejenigen gedacht, die daran interessiert sind, Kontakte zu knüpfen, in einer Gruppe Gleichgesinnter zu arbeiten und voneinander zu lernen. Im Vordergrund steht der „Werkstattcharakter“, d.h. nicht die systematische Einführung/Einübung bestimmter Techniken/Stile, sondern vielmehr die praktische, kreative Ausübung und der Austausch in der Gruppe! Voraussetzung ist die Freude am Malen, nicht der Ausbildungsstand, Grundkenntnisse/-techniken sollten aber vorhanden sein. Die Gruppe entscheidet im Laufe der Arbeitsperiode über Themen.

Zum Ende der Arbeitsperiode ist eine kleine Ausstellung ausgewählter Arbeiten geplant.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Hella Trawny

Gesundheit

„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 · Gymnastik

Zur Beachtung! Im Frühjahrssemester 2022 steht die Durchführung der Kurse unter dem Vorbehalt der dann aktuell gültigen Bestimmungen / Einschränkungen zur Eindämmung der Corona-Pandemie!

0921 Fit Mix für Frauen

Mittwoch, 09. Februar · 09.00 – 10.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Vormittage · 16 UStd. · 36,60 Euro

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

Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe, ISO-Matte, Handtuch & Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 8

Sandra Pliska

0922 Fit durch den Frühling – Gymnastik und Krafttraining für Menschen ab 50

Mittwoch, 09. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle · 9 Abende · 18 UStd. · 33,60 Euro

Fit sein, fit werden - aber auch mit Rücksicht auf die „kleinen Wehwechen“, die sich langsam einstellen. Gezielte Gymnastik für den ganzen Körper, ein kleines Krafttrainingsprogramm und ein lockeres Spiel sollen das Trainingsprogramm abrunden.