

Gemeinsam analysieren wir Texte, tauschen Erfahrungen aus und entwerfen Szenarien für die „Arbeit der Zukunft“. Die Veranstaltung bietet Raum, die eigene Arbeitsbiografie zu reflektieren und neue Perspektiven auf ein Thema zu gewinnen, das uns alle betrifft.

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

Kai Kaufmann

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, 4. November · 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.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Regina Martach

0502 Lesung des Kriminalromans „Schicksalsvogel“

Freitag, 9. Oktober · 19.00 - 20.30 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · 5,00 Euro

Der 67-jährige Michael Sandkühler aus Marl ist pensionierter Kriminalhauptkommissar der Polizei Recklinghausen. In seiner aktiven Zeit war er im Erkennungsdienst, der Drogenfahndung, Todesermittlungen und 25 Jahre im Kommissariat zur Bekämpfung Organisierter Kriminalität.

Sein Kriminalroman heißt „Schicksalsvogel“.

Zum Inhalt: Das Beseitigen von Giftmüllfässern in einer Bottroper Kiesgrube war eigentlich todsicher. Dann geht alles schief. Eine Drogensüchtige rennt vor den Lkw und bevor alle Spuren beseitigt werden können, wird ein seltener Vogel dort entdeckt und setzt eine Kette von schicksalhaften Ereignissen in Gang. Ein Drogenboss bekommt Panik; in Frankreich wird ein Toter mit einem Koffer voller Geld gefunden und ein designer Minister bangt um sein Firmenimperium. 30 Jahre alter Giftmüll, der längst vernichtet sein sollte, taucht wieder auf und Politiker fürchten um ihren Ruf.

Der Essener Kriminalhauptkommissar „Jesse“ Jesberg mit seinem Wildwest-Tick und sein pedantischer Kollege Bökenbrink müssen diese Fäden entwirren, ständig behindert von einem nervenden Vorgesetzten. Schließlich kommt es zum westernähnlichen Showdown. Ein harter Ruhrgebietskrimi mit brutalen Drogendealern, viel Lokalkolorit, aber auch viel skurrilen Figuren und ganz viel Augenzwinkern.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Michael Sandkühler

0503 „Dazwischen darf es leise sein.“ – Ein achtsamer Leseabend mit Impulsen zum Innehalten, Austausch in entspannter Atmosphäre und kleinen, liebevollen Details

Freitag, 13. November · 18.00 – 19.30 Uhr

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

In unserer oft so lauten und schnellen Welt lädt dieser besondere Abend dazu ein, bewusst innezuhalten.

Die Autorin Katrin Maczejewski liest ausgewählte Texte aus ihrem Buch „Dazwischen darf es leise sein“ und verbindet die Lesung mit kleinen Achtsamkeitsimpulsen und Momenten der Stille. Zwischen den Leseabschnitten entstehen kleine Inseln der Ruhe, die dazu einladen, durchzuatmen und bei sich selbst anzukommen. In einer gemütlichen Atmosphäre mit kleinen Snacks und einem kleinen Überraschungsgeschenk für die Teilnehmenden entsteht Raum für Inspiration, neue Gedanken und achtsame Begegnung.

Im Anschluss an die Lesung besteht die Möglichkeit zum offenen Austausch und persönlichen Gespräch.

Der Abend richtet sich an alle Menschen, die sich eine kleine Auszeit vom Alltag wünschen und sich für Themen wie Achtsamkeit, Selbstfürsorge und innere Ruhe interessieren.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

In der Kursgebühr sind bereits Snacks und ein kleines Geschenk enthalten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Frau Lulima

Musik

0510 Tin Whistle spielen(d) lernen - Aufbaukurs

Montag, 7. September · 17.00 - 18.30 Uhr

VHS, Raum 8 · 12 Termine · 24 UStd. · 63,00 Euro

Dieser Kurs knüpft an den ersten Anfängerkurs an und richtet sich an alle, die ihre Grundlagen auf der Tin Whistle weiter vertiefen möchten. Auch neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit ersten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Gemeinsam arbeiten wir an Tonbildung, Fingertechnik und Rhythmus und erweitern unser Repertoire mit Melodien aus der irischen und keltischen Folk-Tradition. Zudem lernen wir erste typische Verzierungen kennen, die dem Spiel seinen charakteristischen Klang verleihen. Notenkenntnisse sind hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich.

Die Tin Whistle ist ein ideales Instrument für alle, die einen einfachen Zugang zur Musik suchen. Sie ist leicht zu erlernen, vielseitig und ermöglicht schon nach kurzer Zeit das Spielen schöner Melodien, alleine oder gemeinsam mit anderen.

Lehrbuch: Andreas Schnitberger: Tin Whistle spielen – Klassenmusizieren mit Pfiff

Höchstteilnehmerzahl: 12

Susanne Blaurock

0511 Tin whistle spielen(d) lernen: Irische Flötenklänge

Anfängerkurs für Einsteiger jeden Alters ohne Vorkenntnisse

Montag, 7. September · 18.30 - 20.00 Uhr

VHS, Raum 8 · 12 Termine · 24 UStd. · 63,00 Euro

Ob traditionelle irische Tanzmelodien oder berühmte Filmmotive wie aus „Titanic“ oder „Herr der Ringe“ – die Tin Whistle verzaubert mit ihrem warmen, klaren Klang. Sie ist handlich, leicht zu erlernen und sorgt schnell für Erfolgserlebnisse. Schon nach kurzer Zeit spielen wir erste Stücke und lassen uns dazu auf der Gitarre begleiten – Ohrwürmer sind garantiert.

Bitte mitbringen: gute Laune und evtl. eine eigene Tin Whistle in D.

Bitte beachten: Geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie von der Kursleitung eine Tin Whistle für 10,00 Euro kaufen wollen.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Susanne Blaurock

0512 Flötenworkshop für Wiedereinsteiger*innen: „Zurück zur (Block) flöte – Musik neu entdecken“

Samstag, 7. November · 10.00 - 13.00 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Termin · 4 UStd. · 13,00 Euro

Sie haben früher (Block-)Flöte gespielt und möchten Ihre Kenntnisse wieder auffrischen?

Dann sind Sie hier genau richtig!

In diesem Workshop spielen Sie bekannte Volkslieder und Tänze, einfache irische Stücke, stimmungsvolle mittelalterliche Spielmannsmusik sowie zweistimmige Stücke in der Gruppe.

Im Mittelpunkt stehen gemeinsames Musizieren, das sichere Wiederfinden von Rhythmus und Melodie sowie der entspannte Wiedereinstieg in Technik und Spielpraxis- ohne Druck, aber mit viel Freude an der Musik.

Dieser Workshop ist perfekt für Sie, wenn Sie nach einer längeren Pause wieder zur Flöte greifen und gemeinsam Musik erleben möchten.

Bitte geben Sie direkt bei der Anmeldung an, ob Sie eine Flöte für 10 Euro kaufen möchten.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Susanne Blaurock

0513 Irische Weihnacht – Tin Whistle Workshop für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Samstag, 5. Dezember · 15.00 - 18.00 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Termin · 4 UStd. · 13,00 Euro

Haben Sie Lust auf einen musikalischen Einstieg in die Advents- und Weihnachtszeit?

In unserem Tin Whistle Workshop tauchen Sie in die warme, festliche Klangwelt dieses besonderen Instruments ein. Natürlich kommen auch irische Klassiker wie Reels und Jigs nicht zu kurz – doch im Mittelpunkt stehen traditionelle weihnachtliche Flötenstücke, die perfekt zur stillen und doch stimmungsvollen Jahreszeit passen.

Egal ob Anfänger*in oder Fortgeschrittene(r) – Sie sind herzlich eingeladen, mitzuspielen, neue Melodien kennenzulernen und gemeinsam weihnachtliche Atmosphäre zu schaffen. Kommen Sie vorbei, bringen Sie Ihre Tin Whistle oder Low Whistle in D mit und lassen Sie sich musikalisch auf Weihnachten einstellen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument für 10,00 Euro kaufen möchten.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Susanne Blaurock

0514 Ukulele spielen(d) lernen - Vier Saiten sind weniger als sechs

Sonntag, 15. November · 11.00 - 14.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 4 UStd. · 49,00 Euro

Die Ukulele (Hawaiianisch: hüpfender Floh) ist ein preiswertes Instrument 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. 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 „Machêto“ genannt. Seefahrer haben die Braguinha dann von Madeira in den pazifischen Raum gebracht.

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

Sie erlernen bei dem renommierten Künstler, Musiker, Musikschulleiter und Ukulele Spezialisten **Didi Spatz** Basis- und rhythmisches Grundlagenwissen. Sie

lernen Ihr Instrument so kennen, dass Sie zu Hause autodidaktisch weiter üben können. Mit vielen Übungsbeispielen macht das Ganze sehr viel Spaß.

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

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

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

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

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

Informationen zum Dozenten: www.didispatz.de

Höchstteilnehmerzahl: 12

Didi Spatz

0515 Gitarre für Einsteiger*Innen

Sonntag, 15. November · 14.30 - 17.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 4 UStd. · 49,00 Euro

Dieser Kurs richtet sich an GitarristInnen ohne Vorkenntnisse!

Es erfolgt eine Einführung in die Gitarre als Begleitinstrument zum Erlernen der Grundakkorde.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Instrument, Schreibpapier und Spaß an Songs, Oldies und Top 40 Liedern mitbringen. Wir lernen auch Kinderlieder und Weihnachtslieder, wenn gewünscht. Schicken Sie dem Dozenten ihre Wünsche vorab zu. Er bringt einen Auszug der Wünsche von Ihnen mit.

Ziel des Kurses: So schnell wie möglich Gitarre spielen können und einsetzen. Wünsche schicken Sie vorab gern an den Dozenten an info@didispatz.de

Mit über 20 Jahren Bühnenerfahrung wird der Dozent, Musikschulleiter, Künstler und Musiker **Didi Spatz** EinsteigerInnen und auch RefresherInnen einen schnellen Weg zum Gitarrenspiel aufzeigen.

Der Spaß ist hierbei garantiert.

Bitte mitbringen: eigene Gitarre

Informationen zum Dozenten: www.didispatz.de

Höchstteilnehmerzahl: 12

Didi Spatz

0516 Ukulele Aufbaukurs für die ganze Familie

Sonntag, 22. November · 11.00 - 14.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 4 UStd. · 49,00 Euro

Sie sollten die normalen Grundakkorde CDur, FDur, GDur im Wechsel fließend spielen können. Sie lernen, wie verschiedene Anschlag- und Zupftechniken gespielt werden. Wir erarbeiten einen kleinen, aber feinen Konzertplan. Schicken Sie dazu gerne Ihre Wunschlieder an: info@didispatz.de. Nach diesem Kurs haben Sie eine kleine Songauswahl erarbeitet und können sie „zum Besten geben“. Der Kurs soll auch dazu dienen, zuhause autodidaktisch weiter üben zu können. Mit vielen Übungsbeispielen und neuen Anschlag- und Zupftechniken macht das Ganze sehr viel Spaß.

Ferner, nur soweit bereits vorhanden: Sie sollten während des Spielens keine

Haltearbeit mehr leisten müssen. Es ist angenehmer, wenn die Ukulele nicht mehr auf dem Bein „wegrutscht“. Entsprechendes Zubehör wie Ukulele-Gurte oder eine Fußbank schaffen hier Abhilfe. Eine spätere Anschaffung ist ggf. ratsam. LinkshänderInnen bringen ihre eigene Ukulele mit oder melden sich beim Dozenten direkt.

Bitte kaufen Sie nicht kurzfristig „irgendein“ Exemplar, sondern warten Sie lieber diesen Workshop mit entsprechenden Empfehlungsinfos ab. (Hinweis des Dozenten vorab: Viele „Billigukulelen“ von manchem Discounter klingen nicht gut, sind schlecht spielbar und verstimmen sich ständig im Kurs. Das wäre rausgeschmissenes Geld, das Sie besser für eine qualitativ höherwertige Ukulele sparen sollten.) 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 „Machêto“ genannt. Seefahrer haben die Braguinha dann von Madeira in den pazifischen Raum gebracht.

Ziel: Nach diesem Kurs können Sie besser Ukulele spielen und verschiedene Stilrichtungen auf der Ukulele spielen. Das wird garantiert. Und Sie lernen Ihr Instrument so kennen, dass Sie dieses Wissen weitergeben können. Der Spaß steht an erster Stelle.

Eine Sopran-, Konzert- oder Tenor-Ukulele mit der Stimmung gCEA ist mitzubringen. Auch eine tiefe G Saite ist erlaubt. 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, sowie Schreibutensilien und Getränke. Der Dozent wird genügend Instrumente dabei haben, die gegen Gebühr ausgeliehen werden können. LinkshänderInnen bringen ihre eigene Ukulele mit oder melden sich beim Dozenten direkt. Bitte mitbringen: Schreibutensilien und etwas zu trinken. Wenn möglich Kapodaster, Ersatzsaiten und eventuell ein Plektrum mitbringen. Informationen zum Dozenten: www.didispatz.de

Höchstteilnehmerzahl: 12

Didi Spatz

0517 Gitarre Aufbaukurs

Sonntag, 22. November · 14.30 - 17.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 4 UStd. · 49,00 Euro

Unter der Leitung von Musiker und Musikschulleiter **Didi Spatz** bietet die VHS Oer-Erkenschwick einen besonderen Gitarrenworkshop für Fortgeschrittene an. Sie beherrschen bereits die Grund- und Barrée Akkorde? Sie möchten aktuelle Lieder aus den Charts spielen und dein technisches Wissen auf der Gitarre erweitern? Wir lernen neue Akkorde und rhythmische Variationen, diverse Zupfmuster und die Tonleiter. Zudem erlernen wir, wie man einen Song transponiert. Jede*r Teilnehmer*in darf nach der Anmeldung Wunschlieder an info@didispatz.de schicken. Einige von diesen Songs werden wir systematisch erarbeiten. Das Workshop-Programm richtet sich nach den spieltechnischen Kenntnissen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen.

Didi Spatz holt Sie da ab, wo Sie stehen. Haben Sie keine Angst! Sie müssen nicht alles können. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Spaß am Spielen steht im Vordergrund. Nach diesem Kurs sind Sie einen Schritt weiter auf Ihrem Instrument. Versprochen!

Informationen zum Dozenten: www.didispatz.de

Höchstteilnehmerzahl: 12

Didi Spatz

0518 Westafrikanisches Trommeln auf der Djembe A**Samstag, 19. September · 15.00 - 17.15 Uhr****VHS, Raum 1 · 1 Termin · 3 UStd. · 13,50 Euro**

Westafrikanisches Trommeln – Energie und Lebensfreude mit der Djembe: Tauchen Sie in die kraftvolle Welt des westafrikanischen Trommelns ein! In diesem Workshop lernen Sie die Djembe kennen und spüren die Energie und Dynamik, die diese Trommel in sich trägt. Die Rhythmen sind geprägt von Ursprünglichkeit, Temperament und Lebensfreude – genau das vermitteln wir in der Gruppe durch das gemeinsame Spiel traditioneller Rhythmen. Der Workshop ist für Interessierte mit oder ohne Trommelerfahrungen. Erleben Sie, wie ansteckend und verbindend das Trommeln in der Gruppe sein kann.

Falls möglich, bitte eine eigene Djembe mitbringen. Zudem kann vor Ort eine Djembe-Trommel für 5,00 Euro ausgeliehen werden. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Sie eine Trommel ausleihen wollen!

*Höchstteilnehmerzahl: 15**Joachim Klein*

0519 Westafrikanisches Trommeln auf der Djembe B**Samstag, 21. November · 15.00 - 17.15 Uhr****VHS, Raum 1 · 1 Termin · 3 UStd. · 13,50 Euro**

siehe Kurs 0518

Falls möglich, bitte eine eigene Djembe mitbringen. Zudem kann vor Ort eine Djembe-Trommel für 5,00 Euro ausgeliehen werden. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Sie eine Trommel ausleihen wollen!

*Höchstteilnehmerzahl: 15**Joachim Klein*

Malen · Zeichnen**W 0521 Offene Kunstwerkstatt: Malen in der Gruppe****Dienstag, 8. September · 9.00 - 12.00 Uhr****VHS, Raum 6 · 14 Termine · 56 UStd. · 36,60 Euro**

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

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

*Höchstteilnehmerzahl: 8**Hella Trawny*

W 0522 Aquarellmalereikurs**Donnerstag, 8. Oktober · 11.00 - 13.15 Uhr****VHS, Raum 6 · 8 Termine · 24 UStd. · 63,00 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
- Alle benötigten Materialien (Aquarellfarben, Aquarellpapier, Aquarellpinsel, Malbrett) sollten nach der ersten Unterrichtsstunde, in Absprache mit der Dozentin, gekauft werden
- Wasserbehälter
- Küchenpapier
- Lappen

Höchstteilnehmerzahl: 8

Elena Hüser

0523 Holzmalereikurs

Donnerstag, 8. Oktober · 14.00 - 16.15 Uhr

VHS, Raum 6 · 8 Termine · 24 UStd. · 63,00 Euro

Möchten Sie die Kunst der Holzmalerei erlernen, die Feinheit der Arbeit mit diesem Material entdecken, komplexe Kompositionen entwerfen und den perfekten, feinen Pinselstrich beherrschen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Ich freue mich auf Sie! Die Tür zum Unbekannten steht Ihnen offen. Die Kursleiterin ist diplomierte Künstlerin und Kunstdozentin.

Bitte mitbringen:

Bleistifte der Stärke 2B, einen Radiergummi, ein Grafikmesser zum Anspitzen der Stifte und weißes Skizzenpapier, zudem einen Wasserbehälter und eine Schürze.

Das weitere geeignete Equipment Kunstmaterialien (Pinsel, Farben, hölzerne Schneidebretter) wird in der ersten Kursstunde von der Dozentin empfohlen.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Elena Hüser

Gestalten: Nähen · Werken

0524 Punch Needling – Kreatives Gestalten mit Wolle

Mittwoch, 23. September · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 6 · 9 Termine · 18 UStd. · 48,00 Euro

Haben Sie Lust, eine neue Handarbeitstechnik kennenzulernen?

Punch Needling ist eine leicht zu erlernende, moderne Sticktechnik, bei der mit einer speziellen Hohlneedle Schlaufen aus Garn in ein gespanntes Gewebe gestochen werden. So entstehen dekorative Muster und textile Kunstwerke mit einer dreidimensionalen Oberfläche.

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der Technik sowie den Umgang mit Material und Werkzeug und gestalten Ihre eigenen kleinen Projekte, z.B. Wandbilder, Untersetzer oder dekorative Stoffmotive.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur die Freude an Handarbeit und kreativem Gestalten.

Das Arbeitsmaterial wird von der Kursleitung gestellt und ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Christiane Lucas

0531 Nähen für Anfänger A

Montag, 7. September · 18.30 - 20.45 Uhr

VHS, Raum 6 · 6 Termine · 18 UStd. · 57,00 Euro

Sie möchten das Nähen von Grund auf lernen und eigene kreative Projekte umsetzen? In unserem Anfängerkurs erhalten Sie einen entspannten und praxisnahen Einstieg.

Schritt für Schritt machen wir Sie mit den wichtigsten Grundlagen vertraut: vom richtigen Umgang mit der Nähmaschine über das Kennenlernen verschiedener

Stoffe bis hin zu einfachen Techniken. Für den Einstieg stellen wir Ihnen verschiedene Projektideen zur Verfügung- gleichzeitig sind auch eigene Projektideen herzlich willkommen.

Der Kurs bietet nicht nur Raum zum Lernen, sondern auch zum Ausprobieren, Austauschen und kreativen Gestalten in angenehmer Atmosphäre. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen kreativ zu werden!

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Garn, eine Schere- falls vorhanden, bereits eigene Stoffe.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Jennifer Henderson

0532 Nähen für Anfänger B

Montag, 2. November · 18.30 - 20.45 Uhr

VHS, Raum 6 · 6 Termine · 18 UStd. · 57,00 Euro

siehe Kurs 0531

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Garn, eine Schere- falls vorhanden, bereits eigene Stoffe.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Jennifer Henderson

0540 Workshop: Silberschmuck herstellen A

Samstag, 12. September · 9.00 - 14.15 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Termin · 7 UStd. · 24,00 Euro

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

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

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

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchstteilnehmerzahl: 6

Rosa Espinosa

0541 Workshop: Silberschmuck herstellen B

Samstag, 12. September · 15.00 - 20.15 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Termin · 7 UStd. · 24,00 Euro

siehe Kurs 0540

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: 6

Rosa Espinosa

0542 Workshop: Silberschmuck herstellen C

Samstag, 10. Oktober · 9.00 - 14.15 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Termin · 7 UStd. · 24,00 Euro

siehe Kurs 0540

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: 6

Rosa Espinosa

0543 Workshop: Silberschmuck herstellen D
Samstag, 10. Oktober · 15.00 - 20.15 Uhr
VHS, Raum 6 · 1 Termin · 7 UStd. · 24,00 Euro

siehe Kurs 0540

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: 6

Rosa Espinosa

0544 Workshop: Silberschmuck herstellen E
Samstag, 7. November · 9.00 - 14.15 Uhr
VHS, Raum 6 · 1 Termin · 7 UStd. · 24,00 Euro

siehe Kurs 0540

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: 6

Rosa Espinosa

0545 Workshop: Silberschmuck herstellen F
Samstag, 7. November · 15.00 - 20.15 Uhr
VHS, Raum 6 · 1 Termin · 7 UStd. · 24,00 Euro

siehe Kurs 0540

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: 6

Rosa Espinosa

0546 Nachhaltige Adventsmagie
Donnerstag, 19. November · 17.00 - 20.00 Uhr
VHS, Raum 6 · 1 Termin · 4 UStd. · 43,00 Euro

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

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

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

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Joanna Schneider

0547 Upcycling- aus Alt macht Neu!

Montag, 7. September · 16.30 - 18.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 6 Termine · 12 UStd. · 33,00 Euro

Upcycling ist mehr, als nur ein Trend- es ist kreativ, nachhaltig und es macht einfach Spaß!

In diesem Kurs verwandeln wir alte, scheinbar nutzlose Dinge in neue Lieblingsstücke: dekorativ, praktisch und individuell.

Ob alte Dosen, Blumentöpfe, Omas alter Kerzenständer, ausrangierte Gläser, Bilderrahmen, Plastikflaschen und vieles mehr- wir geben den Dingen ein zweites Leben. Dafür stehen von Strukturpaste bis zum Gravurstift eine Vielzahl von Materialien zur Verfügung.

Vom stylischen Deko-Objekt über aufgepeppte Alltagsgegenstände bis hin zum kleinen Insektenhotel für Garten oder Balkon entstehen völlig neue Kreationen- ganz nach Wunsch der TeilnehmerInnen.

Wer eigene, liebgewonnene Stücke mitbringen möchte, ist herzlich dazu eingeladen- zusätzlich stehen natürlich auch Materialien im Kurs bereit.

Der Kurs ist offen für alle, egal ob AnfängerIn oder Bastelprofi, und auch Kinder sind willkommen.

In einer lockeren Runde entdecken wir, wie viel Freude es macht, Altes neu zu gestalten. Am Ende nimmt jeder etwas Schönes und Praktisches mit nach Hause.

Bitte beachten: Dieser Kurs findet 14-tägig statt!

Höchstteilnehmerzahl: 10

Simone Hermann

0548 Ihr Motiv – mit Pinsel, Stift und Farbe

Montag, 14. September · 16.30 - 18.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 6 Termine · 12 UStd. · 33,00 Euro

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihr eigenes Wunschmotiv zu gestalten. Ob mit Acrylfarben, in Aquarelltechnik oder als Zeichnung- Schritt für Schritt entstehen Bilder, die sich sehen lassen können. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie schon Erfahrung mitbringen oder zum ersten Mal Pinsel oder Farben in die Hand nehmen- der Kurs ist für offen für alle.

Sie werden von mir individuell begleitet, erhalten Anregungen zur Gestaltung, Umsetzung und Technik und können gleichzeitig in lockerer Runde Ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

Am Ende nehmen Sie nicht nur Ihr eigenes Kunstwerk mit nach Hause, sondern auch viele neue Eindrücke und Ideen für weiteres kreatives Arbeiten.

Eigene Materialien (Farben, Pinsel, Leinwände, Stifte,...) müssen nicht, können aber gerne mitgebracht werden.

Bitte beachten: Dieser Kurs findet 14-tägig statt!

Höchstteilnehmerzahl: 10

Simone Hermann

0549 Workshop: Ihr Motiv – mit Pinsel, Stift und Farbe

Sonntag, 15. November · 14.00 - 17.00 Uhr

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

siehe Kurs 0548

Höchstteilnehmerzahl: 10

Simone Hermann

0550 Workshop: Dekoobjekte aus alten Buchseiten

Freitag, 16. Oktober · 17.00 - 20.00 Uhr und

Samstag 17. Oktober · 10.00-13.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 2 Termine · 8 UStd. · 20,00 Euro

Wir verwandeln altes Papier durch Schneiden, Falten, Kleben und/oder Zusammennähen in kleine und größere Objekte. Von ganz einfach bis etwas knifflig, aber so, dass es jede/r hinbekommt und am Ende eine schöne Deko mit nach Hause nehmen kann.

Der Workshop ist für alle ab 14 Jahren (Teenager & Erwachsene) geeignet, die mit Kreativität und guter Laune aus etwas Altem etwas Neues gestalten möchten. So verbinden wir Nachhaltigkeit mit Freude und Spaß!

Wer ein bestimmtes Buch „verbasteln“ möchte, kann dieses gerne mitbringen, wir schauen dann gemeinsam, wofür das Papier am besten geeignet ist.

Bitte mitbringen: eine Bastel- oder Papierschere und eine Zeitung als Unterlage
Buchseiten in verschiedenen Qualitäten, Kleber und Garne, die Nähmaschine und Perlen etc. werden gestellt.

Die Materialkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Alexandra Adam-Weinrich

0551 Workshop: adventliche Dekoobjekte aus alten Buchseiten

Freitag, 13. November · 17.00 - 20.00 Uhr und

Samstag 14. November · 10.00-13.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 2 Termine · 8 UStd. · 20,00 Euro

Wir verwandeln altes Papier durch Schneiden, Falten, Kleben und/oder Zusammennähen in kleine und größere adventliche Objekte. Von ganz einfach bis etwas knifflig, aber so, dass es jede/r hinbekommt und am Ende eine schöne adventliche Deko mit nach Hause nehmen kann.

Der Workshop ist für alle ab 14 Jahren (Teenager & Erwachsene) geeignet, die mit Kreativität und guter Laune aus etwas Altem etwas Neues gestalten möchten. So verbinden wir Nachhaltigkeit mit Freude und Spaß!

Wer ein bestimmtes Buch „verbasteln“ möchte, kann dieses gerne mitbringen, wir schauen dann gemeinsam, wofür das Papier am besten geeignet ist.

Bitte mitbringen: eine Bastel- oder Papierschere und eine Zeitung als Unterlage.
Buchseiten in verschiedenen Qualitäten, Kleber und Garne, die Nähmaschine und Perlen etc. werden gestellt.

Die Materialkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Alexandra Adam-Weinrich

Fotografie

0560 Workshop: Digitalkamera: einstellen - fertig - los!

Dienstag, 15. September · 17.30 - 21.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 5 UStd. · 43,00 Euro

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

Lernen Sie in diesem Einführungskurs die Grundlagen der Fotografie kennen.

Gemeinsam erforschen wir Ihre Wechselobjektive und die wichtigsten Kamerafunktionen. Wir werden viel ausprobieren, uns gegenseitig porträtieren und kleine Gegenstände fotografieren. Brennweite, Blende, ISO, Schärfentiefe und Bewegungs(un)schärfe sind schon bald keine Fremdwörter mehr und lassen Sie nach dem Kurs viel spannendere Bilder gestalten. Mit Dr. **Tom Fliege** von Planet-Fliege.de

Bringen Sie bitte Ihre Kamera (mit den Buchstaben P, Tv/S, Av/A, M auf dem 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. Eine Abendkasse wird nicht angeboten!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

0561 Fotopraxis: Zoom Erlebniswelt Gelsenkirchen
Samstag, 26. September · 11.00 - 15.00 Uhr
Treffpunkt: vor dem Haupteingang, Zoom Gelsenkirchen
1 Termin · 5 UStd. · 43,00 Euro

Die Zoom Erlebniswelt Gelsenkirchen ist das Zuhause von 900 Tieren in 100 Arten. In den 3 großen Abteilungen Alaska, Afrika und Asien kommt man durch ein modernes Zookonzept ohne Gitterkäfige zum Teil „hautnah“ in die Nähe der Tiere. Daher hat man sich auch den Begriff „Zoom“ aus der Fotografie ausgeliehen. Auch wir werden auf unserem Spaziergang durch den Zoo viele schöne Fotomotive finden.

Der Kursleiter erklärt Ihnen die grundlegenden Begriffe der Fotografie, damit alle Teilnehmer auf einen ähnlichen Wissensstand kommen und berät bei der Motivgestaltung. Dazu sollten Sie Ihre Digitale Spiegelreflexkamera (mit oder ohne Spiegel) mit den Kameramodi P, Av/A, Tv/S und M und verschiedenen Objektiven mitbringen. Alternativ bringen Sie Ihr modernes Smartphone (z.B. von Huawei, Samsung, etc.) mit, dessen Hauptkamera 2, 3 oder mehr eingebaute Objektive hat. Mit der ganz grundsätzlichen Bedienung Ihrer Kamera oder Ihres Smartphones sollten Sie sich schon einigermaßen auskennen. Bitte denken Sie daran, vorher alles aufzuladen!

Wer mag, kommt in dunkler Bekleidung, um die Reflektionen der Glasscheiben der Gehege zu minimieren. Sollte es am Kurstag zu regnerisch oder stürmisch sein, wird Ihnen die Kursverschiebung vormittags per E-Mail (bitte E-Mail-Adresse bei der Anmeldung mit angeben!) mitgeteilt.

Treffpunkt: vor dem Haupteingang, Zoom Gelsenkirchen, Bleckstr. 64, 45889 Gelsenkirchen

In der Kursgebühr ist der Zoom-Eintrittspreis nicht enthalten!

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Höchstteilnehmerzahl: 5

Dr. Tom Fliege

0562 Smartphone: Bessere Fotos mit modernen Handys
Dienstag, 17. November · 17.30 - 21.30 Uhr
VHS, Raum 6 · 1 Termin · 5 UStd. · 43,00 Euro

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

Doch wie hängen diese Einstellungen zusammen? Was ist mit dem Licht, den Perspektiven? Wie gestaltet man ein interessantes Bild? Wie entstehen kleine Kunstwerke statt der üblichen Selfies, z.B. für Ihren nächsten Social Media Auftritt?

Ein Blick auf die weiteren Aufnahmemodi und auf sinnvolles Zubehör runden den Kurs mit **Dr. Tom Fliege** von Planet-Fliege.de ab.

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

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Eine Abendkasse gibt es nicht!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

0563 Mit Bowie zu Mond und Mars – eine audiovisuelle Reise zu unseren Nachbarn im Sonnensystem

Samstag, 21. November · 16.00 - 17.30 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Termin · 2 UStd. · 19,00 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. Eine Abendkasse gibt es nicht.

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

W 0600 Fit und beweglich - Leichte Gymnastik am Nachmittag

Montag, 7. September · 17.00 - 18.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 9 Termine · 12 UStd. · 30,60 Euro

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

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

Bitte mitbringen: ein Handtuch, eine Trinkflasche und bequeme Sportsachen mit guten Turnschuhen – und gute Laune!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Sandra Pliska