



Kursprogramm

2. Halbjahr 2026



Folge uns auf Social Media!



Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.

Hier geht's
zur Homepage!

Liebe Leserinnen und Leser,



Bildung ist eine der wichtigsten Grundlagen für ein selbstbestimmtes Leben und für ein starkes gesellschaftliches Miteinander. Die Volkshochschule leistet hierzu seit vielen Jahren in Oer-Erkenschwick einen wertvollen Beitrag. Sie bietet Menschen jeden Alters die Möglichkeit, Neues zu lernen, vorhandenes Wissen zu vertiefen und persönliche Interessen zu entdecken.

Das Programm für das neue Herbstsemester hält wieder ein vielfältiges und interessantes Angebot bereit. Ich danke allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie den Dozentinnen und Dozenten für ihr großes Engagement und wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Freude, spannende Begegnungen und bereichernde Erfahrungen.

Ihr

A handwritten signature in black ink that reads "Shoaib Nazir". The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke at the end.

Shoaib Nazir
Bürgermeister

Liebe Leserin und lieber Leser,

vielen Dank, dass Sie sich auch in diesem Semester die Zeit nehmen und in



unserem Programmheft blättern. Es ist das Endprodukt eines langen Prozesses, den mein Team und ich mit großer Leidenschaft, Freude und immer im Sinne der Bürgerinnen und Bürger unserer Stadt durchlaufen. Uns ist es sehr wichtig, Ihnen ein möglichst breit gefächertes Angebot zugänglich zu machen. Dabei sollen die Kurse weiterhin bezahlbar bleiben. Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie viel Altbewährtes, aber auch einige neue Kurse, von denen wir hoffen, dass Sie Gefallen an Ihnen finden. Sollten Sie

Kurse vermissen oder Ideen für weitere Kursangebote haben, freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme und Hinweise, denn wir wollen uns stetig weiter verbessern und unsere Angebote und den Service ausbauen.

Um Ihnen die wesentlichen Informationen aus der Volkshochschule demnächst noch schneller näher bringen zu können, finden Sie uns ab diesem Semester auch auf den einschlägigen Social Media Kanälen. Wir freuen uns darauf, auf diesem Wege noch mehr mit Ihnen in den Austausch zu kommen. Verlieren Sie keine Zeit und fügen Sie uns sofort hinzu:

Facebook: Volkshochschule Oer-Erkenschwick

Instagram: VHS Oer-Erkenschwick / Benutzername: VHS_OE

Ich wünsche Ihnen nun – auch im Namen des gesamten Volkshochschul-Teams – viel Freude beim Blättern im Programmheft und hoffe, dass auch für Sie der passende Kurs dabei ist und wir uns bald in unserer Volkshochschule sehen.

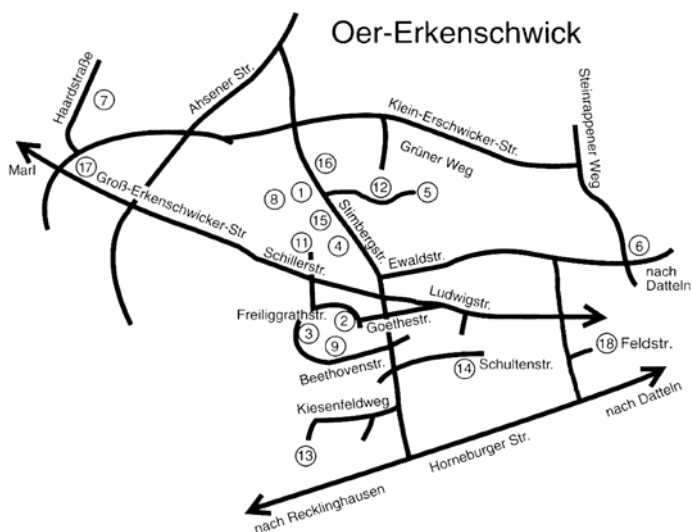
Glückauf!

Ihr

A handwritten signature in blue ink that reads "P. Fannasch.". The signature is cursive and stylized, with a large loop at the beginning.

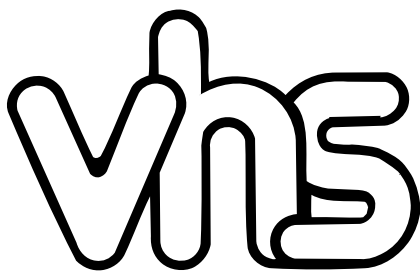
Pascal Fannasch
Leiter der Volkshochschule

Veranstaltungsorte



VHS-Unterrichtsstätten in Oer-Erkenschwick

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



Herbst 2026

Leiter:

Herr Fannasch

Fachbereiche:

- 01 Konferenzen · Dozentenfortbildung
- 02 Zweiter Bildungsweg · Grundbildung
- 03.7 Familienbildung · Pädagogik
- 03.8 Psychologie · Persönlichkeitsentwicklung
- 05 Kultur · Gestalten
- 06 Gesundheitsbildung · Kochen
- 08 Junge VHS

Telefon: 02368 691 - 403

E-Mail: Pascal.Fannasch@Oer-Erkenschwick.de

Päd. Mitarbeiterin:

Frau 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 · Digitales
- 07 Sprache · Integration

Telefon: 02368 691 - 404

E-Mail: Stefanie.Steyski@Oer-Erkenschwick.de

Geschäftsstelle:

Stimbergstr. 169, VHS-Gebäude

Postfach 1340

45739 Oer-Erkenschwick

Tel.: 02368 691 - 401

E-Mail: vhs@vhs-oe.de

Anmeldung & Verwaltung:

Frau Ladener: Tel.: 02368 691 - 401

E-Mail: vhs-anmeldung@oer-erkenschwick.de

Frau Klein Altstedde: Tel.: 02368 691 - 402

E-Mail: vhs-verwaltung@oer-erkenschwick.de

Öffnungszeiten:

Mo - Di: 08.30 - 12.00 Uhr & 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 Vereinbarung (telefonisch & Mail)

Homepage:

www.vhs-oe.de

Semesterkalender Herbst 2026

Anmeldungen sind bis 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: 14.12. – 22.12.2026

Das Frühjahrssemester 2027 beginnt voraussichtlich am 08.02.2027.

Anmeldungen für das Frühjahrssemester 2027 sind voraussichtlich ab dem 14.01.2027 möglich.

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Hinweise · Teilnahmebedingungen	5
Übersicht Einzel- und Sonderveranstaltungen	8
Übersicht Wochenendveranstaltungen	9
BNE: Bildung für nachhaltige Entwicklung	11
Konferenzen · Dozentenfortbildungen	12
Schulabschlüsse · Grundbildung	13
Politik · Gesellschaft · Umwelt · Familie	16
Zeitgeschehen · Geschichte	16
vhs.wissen live	19
Klima · Umwelt · Natur	23
Länderkunde · Region · Stadt	29
Recht im Alltag · Verbraucherfragen	30
Familienbildung · Pädagogik	34
Psychologie · Persönlichkeitsentwicklung	38
Arbeit · Digitales	40
IT · Medien	41
Künstliche Intelligenz	43
Smartphone	46
Kultur · Gestalten	48
Literatur	48
Musik	49
Malen · Zeichnen	53
Gestalten: Nähen · Werken	54
Fotografie	58
Gesundheitsbildung	60
Bewegung · Fitness · Tanz	60
Entspannung · Stressbewältigung	65
Gesundheitsfragen · Heilmethoden	74
Ernährung · Kochen · Genießen	75
Sprache · Integration	79
Englisch	79
Französisch	80
Spanisch	80
Italienisch	81
Niederländisch	82
Türkisch	82
Koop-Angebote	82
Deutsch · Integration	83
Junge VHS	84
Blutspendetermine DRK	15
Wegweiser für Seniorinnen und Senioren	27
Auszug Gebührensatzung	90
Dozentenverzeichnis	91
Schlagwortregister	92
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. Teilweise gibt es auch Kurse für Kinder und Jugendliche. 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 dem Beginn der Anmeldephase (20. August 2026)** 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 02368 691401 (wenn die Bankverbindung/das Mandat für die SEPA-Lastschrift vorliegen)
- per Mail unter vhs@vhs-oe.de (mit Angabe der Bankverbindung für den SEPA-Lastschrifteinzug)
- über die Homepage www.vhs-oe.de im Verfahren VHS-Online der GKD-Recklinghausen (mit Angabe der Bankverbindung für den SEPA-Lastschrifteinzug)

SEPA-Lastschrift

Die VHS **Oer-Erkenschwick** plant, die Gebühr für den/die von Ihnen **gebuchten Kurs/e** mit der SEPA-Lastschrift zu folgenden Fälligkeitstagen von Ihrem Konto einzuziehen:

- **Montag, 05. Oktober 2026**
- **Montag, 07. Dezember 2026**

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 **Beginn der Anmeldephase** 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: Herr Fannasch, Tel. 02368 691403
 Frau Steyski, Tel. 02368 691404

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 (Terminvereinbarung vorab empfohlen).

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 in der Regel 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, 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 Datteln

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

VHS Gelsenkirchen

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

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

VHS Recklinghausen

Herzogswall 17
45657 Recklinghausen
Tel. 02361 / 50-2000
Fax 02361 / 50-91991
vhs@recklinghausen.de

VHS Castrop-Rauxel

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

VHS Dorsten

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

VHS Gladbeck

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

VHS Herne

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

VHS Marl

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

VHS Waltrop

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

Einzelveranstaltungen

September

0301	Bürgersprechstunde mit dem Bürgermeister	siehe Seite 16
0302	Ausstellungseröffnung: „... denen mitzuwirken versagt war.“	siehe Seite 16
0306	Quo vadis China?	siehe Seite 18
0321	BAT NIGHT	siehe Seite 23
0351	online unterschätzte Risiken beim ersten Immobilienkauf	siehe Seite 30
0352	online Geld verdienen mit Immobilien	siehe Seite 31
0385	Alpaka-Wanderung A	siehe Seite 37
0393	online Glück beginnt im Kopf	siehe Seite 38
0394	Der spirituelle Kurs	siehe Seite 38
0411	online KI-Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger	siehe Seite 43
0413	online Einführung in ChatGPT	siehe Seite 43
0414	online KI-Selfies: Künstliche Intelligenz als Fotograf	siehe Seite 44
0421	Grundkurs Smartphone (nur Android)	siehe Seite 46
0422	Aufbaukurs Smartphone (nur Android)	siehe Seite 46
0560	Workshop: Digitalkamera: einstellen - fertig - los!	siehe Seite 58
0647	Bewegte Entspannung – Wege zur inneren Ruhe A	siehe Seite 69
0655	online Gelassen und souverän im stressigen Alltag	siehe Seite 72
0664	Stand-Up-Paddeling Pilates B	siehe Seite 73
0670	Abnehmen ab 40: Warum es plötzlich schwerer wird	siehe Seite 74
0671	Abnehmen ab 40: Warum es plötzlich schwerer wird	siehe Seite 74
0686	Grundkurs Soßen	siehe Seite 77
0687	Die vielseitige Kartoffel	siehe Seite 77
0751	Schnupperkurs Türkisch für Anfänger*innen	siehe Seite 81
0803	Perlenwerkstatt & Fädelspaß	siehe Seite 84
0806	Kochkurs für Teenager: Hamburger	siehe Seite 85
0807	Kochkurs für Teenager: Pizza, Pasta & Co.	siehe Seite 85
0812	online Der Medienführerschein für Kinder (9-14 Jahre)	siehe Seite 87

Oktober

0304	Starke Frauen	siehe Seite 17
0307	Wir bauen auf: 11 Jahre Geburtsklinik in Kobane	siehe Seite 18
0324	Erste Hilfe für Wildvögel	siehe Seite 24
0325	Erste Hilfe für Igel	siehe Seite 24
0326	Stadttauben – Fakten statt Vorurteile	siehe Seite 24
0341	Oer im Plauderton	siehe Seite 29
0354	Digitale Beisetzung	siehe Seite 31
0358	Letzte-Hilfe-Kurs	siehe Seite 32
0386	Alpaka-Wanderung B	siehe Seite 37
0392	online Erfolg beginnt im Kopf	siehe Seite 38
0402	Digitale Souveränität: Linux Mint Teil 1	siehe Seite 42
0403	Digitale Souveränität: Arbeiten mit Linux Mint Teil 2	siehe Seite 42
0415	online KI-Bilder: Kreativ mit Künstlicher Intelligenz	siehe Seite 44
0417	online Microsoft Copilot Schnupperkurs	siehe Seite 45
0502	Lesung des Kriminalromans „Schicksalsvogel“	siehe Seite 48
0648	Bewegte Entspannung – Wege zur inneren Ruhe B	siehe Seite 69
0672	Der Stoffwechsel-Booster	siehe Seite 74
0673	Nie wieder Heißhunger!	siehe Seite 74
0681	Italienischer Abend	siehe Seite 76
0688	Kürbis und andere Herbstgemüse	siehe Seite 77
0808	Kochkurs für Teenager: Wraps & Pfannkuchen	siehe Seite 85

November

0305	Dr. phil. Joseph Goebbels	siehe Seite 17
0332	Photovoltaikanlage	siehe Seite 26
0333	Elektroauto	siehe Seite 27
0342	Vor 70 Jahren	siehe Seite 29
0343	Vor 60 Jahren	siehe Seite 29
0344	Vor 50 Jahren	siehe Seite 30
0345	Vor 40 Jahren	siehe Seite 30
0350	Testament, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung	siehe Seite 30
0353	online Sind Sie Vermieter?	siehe Seite 31
0356	Pflegeversicherung	siehe Seite 32
0359	Trauernden/Trauer begegnen	siehe Seite 33
0396	Depressionen verstehen	siehe Seite 39
0397	Ich habe Depressionen – ja und?!	siehe Seite 39
0501	Buchcafé für die Weihnachtszeit	siehe Seite 48
0503	„Dazwischen darf es leise sein.“	siehe Seite 49
0546	Nachhaltige Adventsmagie	siehe Seite 56
0656	online Gesundheit beginnt im Kopf	siehe Seite 72
0689	Der „wild“e Kochkurs	siehe Seite 77
0691	Eine italienisches Weihnachtsmenü	siehe Seite 78

Dezember

0431	online Zwischen Selbstoptimierung und Selbstfürsorge	siehe Seite 47
0685	Weihnachtliche Cupcakes	siehe Seite 76

Wochenendveranstaltungen

September

0322	„Ab in die Pilze!“	siehe Seite 23
0328	Mein Insektenhotel	siehe Seite 25
0330	Schönheiten in der Oer-Erkenschwicker Haard	siehe Seite 26
0331	Die Stimberghöhen	siehe Seite 26
0387	Bewusster Spaziergang mit dem Hund	siehe Seite 37
0540	Workshop: Silberschmuck herstellen A	siehe Seite 55
0541	Workshop: Silberschmuck herstellen B	siehe Seite 55
0561	Fotopraxis: Zoom Erlebniswelt Gelsenkirchen	siehe Seite 59
0609	Latin Dance mit Fokus Salsa	siehe Seite 63
0610	Box dich fit! – Fitnessworkshop	siehe Seite 63
0611	Bewegter Gesundheitstag	siehe Seite 63
0620	Pilates & Mindset – Körper stärken, Klarheit gewinnen	siehe Seite 64
0652	Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur A	siehe Seite 71
0661	Stand-Up-Paddeling Anfängerkurs A	siehe Seite 72
0662	Stand-Up-Paddeling Anfängerkurs B	siehe Seite 73
0663	Stand-Up-Paddeling Pilates A	siehe Seite 73
0680	Backen für das Familienfest	siehe Seite 75
0802	Kreative Spielzeug-Herstellung aus Naturmaterialien	siehe Seite 83

Oktober

0323	„Ab in die Pilze!“	siehe Seite 23
0329	Alle Vögel sind schon da! Mein Nistkasten	siehe Seite 25
0371	Workshop für werdende und frisch gebackene Eltern	siehe Seite 34
0542	Workshop: Silberschmuck herstellen C	siehe Seite 55
0543	Workshop: Silberschmuck herstellen D	siehe Seite 56
0643	Klangreise - Mit allen Sinnen genießen A	siehe Seite 68

0645	Klangvolle Entspannung: Finde dein inneres Gleichgewicht! A	siehe Seite 68
0653	Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur B	siehe Seite 71
0654	Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur C	siehe Seite 71

November

0303	Mit der Stolpersteine App auf Spurensuche im Paulusviertel (RE)	siehe Seite 17
0327	Tiere unterm Weihnachtsbaum	siehe Seite 25
0355	Workshop: Digitale Spuren im Netz	siehe Seite 32
0372	Sanfte Babymassage	siehe Seite 35
0512	Flötenworkshop für Wiedereinsteiger*innen	siehe Seite 50
0514	Ukulele spielen(d) lernen	siehe Seite 50
0515	Gitarre für Einsteiger*Innen	siehe Seite 51
0516	Ukulele Aufbaukurs für die ganze Familie	siehe Seite 51
0517	Gitarre Aufbaukurs	siehe Seite 52
0518	Westafrikanisches Trommeln auf der Djembe A	siehe Seite 53
0519	Westafrikanisches Trommeln auf der Djembe B	siehe Seite 53
0544	Workshop: Silberschmuck herstellen E	siehe Seite 56
0545	Workshop: Silberschmuck herstellen F	siehe Seite 56
0549	Workshop: Ihr Motiv – mit Pinsel, Stift und Farbe	siehe Seite 58
0562	Smartphone: Bessere Fotos mit modernen Handys	siehe Seite 59
0563	Mit Bowie zu Mond und Mars – eine audiovisuelle Reise	siehe Seite 60
0612	Zumba®Beats-Workshop	siehe Seite 64
0646	Klangvolle Entspannung: Finde dein inneres Gleichgewicht! B	siehe Seite 69
0683	Verführerische Weihnachtspräsente	siehe Seite 76
0804	Magische Bastelwelt für Kinder	siehe Seite 84
0811	Workshop: Punch Needling	siehe Seite 86

Dezember

0513	Irische Weihnacht – Tin Whistle Workshop	siehe Seite 50
0644	Klangreise - Mit allen Sinnen genießen B	siehe Seite 68
0649	Entspannung für Zuhause/den Alltag	siehe Seite 69
0684	Rouladen – lecker gefüllt	siehe Seite 76



Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) mit den 17 Zielen, die in der Agenda 2030 der Vereinten Nationen festgehalten sind, ist eine Antwort auf die drängenden globalen Herausforderungen, vor denen die Menschheit steht. Der Klimawandel und die daraus folgenden Naturkatastrophen ebenso wie wachsende soziale Ungleichheit und die drohende Erschöpfung natürlicher Ressourcen gefährden unsere Zukunft und die der nachfolgenden Generationen. Um eine lebenswerte Zukunft zu gestalten, müssen umfassende und tiefgreifende gesellschaftliche Veränderungen angestoßen und umgesetzt werden. Hier setzt Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) an: sie befähigt die Menschen zu zukunftsfähigem Denken und Handeln und ermöglicht es jedem und jeder Einzelnen, die Auswirkungen des eigenen Handelns auf die Welt zu verstehen und verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen. Dabei geht BNE über die „klassische“ Umweltbildung hinaus und verbindet verschiedene Dimensionen von Nachhaltigkeit - *nämlich die ökologische, ökonomische und soziale Dimension*.

Die Grundlagen der BNE - der ganzheitliche Bildungsanspruch und der Wille den Menschen zu befähigen - passen ideal zum Bildungskonzept der Volkshochschule. BNE ist darum konsequenterweise durch das neue Weiterbildungsgesetz (WbG) eine Pflichtaufgabe unseres Bildungsangebotes. Im Rahmen des breiten Programmspektrums kann BNE ganzheitlich bearbeitet und in Angeboten aller Fachbereiche aufgegriffen und zielgruppenspezifisch integriert werden.

Wir, die VHS Oer-Erkenschwick, machen uns auf den Weg und verstehen das Konzept BNE als eine Aufgabe, die wir zukünftig immer umfassender in unserem Programmangebot sowie in allen weiteren Handlungsbereichen unserer Einrichtung umsetzen und darüber hinaus in unserem Leitbild verankern wollen. Nach dem Motto der Vereinten Nationen „global denken - lokal handeln“ wollen wir uns dabei stets fragen, welche Angebote für die Bedarfe unserer Teilnehmenden geeignet sind und sich an ihrer Lebenswelt orientieren, damit sie nicht nur Wissen und Können erwerben, sondern auch eine entsprechende Haltung und den Willen zur Veränderung entwickeln, um sich aktiv an den gesellschaftlichen Transformationsprozessen zu beteiligen.

0101 Einführung für neue Kursleitungen an der Volkshochschule

Donnerstag, 03. September · 15:00 – 16:30 Uhr

VHS, Verwaltung · 2 UStd. · gebührenfrei

Um neuen und an einer Mitarbeit an der VHS interessierten Kursleiterinnen und Kursleitern 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 Herausforderungen des Unterrichts an der VHS (Erwartungen/Motive der Teilnehmenden; Stoffvermittlung; erster Kursabend).

Bitte melden Sie sich an! Sollte die Mindestteilnehmerzahl von 3 nicht erreicht sein, wird die Veranstaltung eine Woche vorher abgesagt und wir vereinbaren gern individuelle Austauschtermine.

Pascal Fannasch, Stefanie Steyski

0102 Einführung für Kursleitungen

Präsentationstechniken einsetzen

Donnerstag, 03. September · 16:30 – 18:00 Uhr

VHS, Raum 4 · 2 UStd. · gebührenfrei

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

Bitte melden Sie sich an! Sollte die Mindestteilnehmerzahl von 3 nicht erreicht sein, wird die Veranstaltung eine Woche vorher abgesagt und wir vereinbaren gern individuelle Austauschtermine.

Pascal Fannasch, Stefanie Steyski

0103 Konferenz für Kurssprecherinnen und Kurssprecher

Donnerstag, 22. Oktober · 15:00 – 16:30 Uhr

VHS, Verwaltung · 2 UStd. · gebührenfrei

Diese Veranstaltung bietet den Kurssprecherinnen und Kurssprechern des laufenden Semesters die Möglichkeit, Feedback zu den Veranstaltungen zu geben sowie Änderungs-/Verbesserungsvorschläge einzubringen.

Wir freuen uns auch über Anregungen für das kommende Semester. Selbstverständlich freuen wir uns auch unabhängig von diesem Termin über Ihr Feedback!

Bitte melden Sie sich an!

Mindestteilnehmerzahl: 3

Pascal Fannasch, Stefanie Steyski

0104 Konferenz für Kursleitungen

Donnerstag, 22. Oktober · 16:30 – 18:00 Uhr

VHS, Verwaltung · 2 UStd. · gebührenfrei

Diese Veranstaltung bietet den Lehrbeauftragten des laufenden Semesters die Möglichkeit, Feedback zu den Veranstaltungen zu geben sowie Änderungs-/Verbesserungsvorschläge einzubringen.

Wir freuen uns auch über Anregungen für das kommende Semester. Selbstverständlich freuen wir uns auch unabhängig von diesem Termin über Ihr Feedback!

Bitte melden Sie sich an!

Mindestteilnehmerzahl: 3

Pascal Fannasch, Stefanie Steyski

0105 Fachkonferenzen

**Die genauen Daten werden im Rahmen der Einladungen mitgeteilt
VHS, Raum 9 · gebührenfrei**

Zu den Fachkonferenzen lädt der Fachbereichsleiter die Lehrbeauftragten ein.
Die Einladung erfolgt per Mail oder postalisch.

Pascal Fannasch u.a.

Schulabschlüsse · Grundbildung

Schulabschluss-Lehrgänge

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 Erweiterten Ersten Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 10) und den Mittleren Schulabschluss (Fachoberschulreife) nachzuholen.

Wir bieten Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb des **Mittleren Schulabschlusses (MSA/Realschulabschluss)** an; innerhalb des Lehrganges besteht die Möglichkeit, den **Ersten Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 9)** und den **Erweiterten Ersten 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 Erweiterten Ersten Schulabschluss (EESA) zu absolvieren. Nach einem weiteren Semester kann der Lehrgang mit dem Mittleren Schulabschluss (MSA/Realschulabschluss) 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.



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds
REACT-EU



Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



0201 Lehrgang zum Erwerb des Mittleren Schulabschlusses (MSA) - 1. Semester

Unterrichtsbeginn: **Mittwoch, 02. September 2026**

Unterrichtsort: VHS, Stimbergstr. 169, Raum 5

Unterrichtszeiten: montags bis donnerstags, 17.15 bis 21.15 Uhr

Unterrichtsfächer: Deutsch, Englisch, Mathematik, Biologie, Geschichte/
Politik, Wahlpflichtfach, Sozialpädagogische Begleitstunden

Unterrichtsumfang: vorauss. 19 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 691-403, Mail: schulabschluesse@oer-erkenschwick.de) sowie mit entsprechenden Vorleistungen möglich.

Der Lehrgang ist gebührenfrei.

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

Unterrichtsbeginn: **Mittwoch, 02. September 2026**

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: voraussichtl. 20 Unterrichtsstunden pro Woche

Abschluss: **Mittlerer Schulabschluss (Realschulabschluss / FOR
/ MSA) - Juli 2027**

Eine Aufnahme in den Lehrgang ist nur nach persönlicher Anmeldung und vorheriger Beratung durch den zuständigen Fachbereichsleiter (Herr Fannasch, Tel.: 02368 691-403, Mail: schulabschluesse@oer-erkenschwick.de) sowie mit entsprechenden Vorleistungen möglich.

Der Lehrgang ist gebührenfrei.

0203 Vorkurs für den Lehrgang zum Erwerb des Mittleren Schulabschlusses (MSA) - 1. Semester

Unterrichtsbeginn: **flexibel (frühestens am 20. Juli 2026)**

Unterrichtsort: VHS, Stimbergstr. 169

Unterrichtszeiten: nach Absprache und Bedarf

Unterrichtsfächer: Deutsch, Englisch, Mathematik

Unterrichtsumfang: **nach Absprache**

Eine Aufnahme in den Vorkurs ist nur nach persönlicher Anmeldung und vorheriger Beratung durch den zuständigen Fachbereichsleiter (Herr Fannasch, Tel.: 02368 691-403, Mail: schulabschluesse@oer-erkenschwick.de) sowie mit entsprechenden Vorleistungen möglich.

Der Lehrgang ist gebührenfrei.

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

0211 Lesen und Schreiben für Erwachsene
ab 8. September, dienstags und donnerstags, 16:30 - 18:00 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:

Frau Schäckelhoff, VHS Datteln
Telefon (02363) 107-356

Frau Duda, VHS Castrop-Rauxel
Telefon (02305) 54884-15

Herr Fannasch, VHS Oer-Erkenschwick
Telefon (02368) 691-403

Frau Wittor, VHS Waltrop
Telefon (02309) 9626-14

Höchsteilnehmerzahl: 20

Bettina Rabat

DEUTSCHES ROTES KREUZ

Blutspendedienst: Termine 2026

DRK-Haus, Agnesstr. 5

28. August 2026, 25. September 2026,

30. Oktober 2026, 27. November 2026,

27. Dezember 2026

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**

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 Bürgersprechstunde mit dem Bürgermeister Donnerstag, 24. September · 18.00 - 19.30 Uhr VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Wo hakt es im Stadtgebiet? Was könnte man besser machen? Was wollten Sie schon immer mal den Bürgermeister gefragt haben?

Die Volkshochschule macht es möglich – und lädt ein zu einer Bürgersprechstunde mit Bürgermeister Shoaiub Nazir. Kritik – aber gerne auch Lob – sind ausdrücklich erwünscht. Insbesondere natürlich gute Vorschläge. Shoaiub Nazir freut sich darauf, mit den Bürgerinnen und Bürgern ins Gespräch zu kommen.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Shoaiub Nazir

0302 Ausstellungseröffnung: „... denen mitzuwirken versagt war.“ Ostdeutsche Demokraten in der frühen Nachkriegszeit Montag, 14. September · 18.30 - 20.00 Uhr VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Die Ausstellung „... denen mitzuwirken versagt war.“ Ostdeutsche Demokraten in der frühen Nachkriegszeit“ der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur erzählt vom Engagement von 30 Menschen, die sich nach 1945 in der Sowjetischen Besatzungszone und frühen DDR für die Demokratie und Grundrechte einsetzten. Durch ihre Geschichten wird ein facettenreiches Bild des freiheitlichen Widerstands gegen die kommunistische Diktatur bis 1953 gezeichnet. Die Ausstellung verbindet das Engagement und Schicksal dieser oft vergessenen demokratischen Vorkämpfer mit den jeweiligen Grundrechten, die in der Bundesrepublik zum Fundament der freiheitlich-demokratischen Grundordnung wurden.

Zur Ausstellungseröffnung führt Referent **Alexander Frese** Sie in die Thematik ein. Danach haben Sie Gelegenheit, die Ausstellung zu besichtigen. Die Ausstellung ist in den Fluren der VHS bis zum 16.10.2026 während der Geschäftszeiten frei zugänglich.

In Kooperation mit der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur und der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Kreis Recklinghausen e.V.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Alexander Frese, Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur und Gerda E. H. Koch, Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Kreis Recklinghausen e.V.

0303 Mit der Stolpersteine App auf Spurensuche im Paulusviertel (RE)
Samstag, 21. November · 10.00 - 15.15 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 7 UStd. · gebührenfrei

Der ungeklärte Tod eines Kommunisten, die Flucht zweier Mädchen über das Meer und der Vorwurf gegen einen katholischen Erzieher – dies sind nur einige der insgesamt sechs Stationen unserer Stolpersteine, die wir in Recklinghausen besuchen wollen. Gemeinsam erkunden wir die Erinnerungsorte im Paulusviertel und erschließen uns mit Hilfe einer App die Biographien der ehemaligen Bewohnerinnen und Bewohner. So wird Geschichte im nahen Umfeld sichtbar und greifbar.

Zu Beginn der Exkursion treffen wir uns in der VHS zu einem kurzen Input über die Idee und Arbeitsweise des Künstlers Gunter Deming, der mit seinem europaweiten Projekt Stolpersteine an die Opfer des Nationalsozialismus erinnert. Außerdem lernen wir die Nutzung der Stolpersteine App kennen, die uns bei unserer gemeinsamen Recherche unterstützen wird. Anschließend starten wir gemeinsam vom Berliner Platz Richtung Recklinghausen mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Enden wird die Exkursion dann wieder gegen Nachmittag in Oer-Erkenschwick.

Bitte mitbringen: Ein eigenes Smartphone, evtl. Deutschlandticket oder Geld für ein Busticket, Proviant und die Bereitschaft, sich auf die Schicksale und Biographien der ermordeten Juden und Jüdinnen in Recklinghausen einzulassen.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Susanne Blaurock

0304 Starke Frauen
Jüdische Frauen in der deutschen Geschichte
Donnerstag, 29. Oktober · 18.30 - 20.00 Uhr
VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Frauen haben im Judentum über die Jahrhunderte hinweg immer eine besondere Rolle gespielt. Nicht selten waren sie Vorreiterinnen z.B. bei der Emanzipation, Sozialfürsorge, Kultur und Religion.

Gleichberechtigt von Gott geschaffen, nahmen sie schon in der Bibel auch Führungsrollen ein (Miriam oder Deborah), retteten durch ihren Mut das Judentum vor der Vernichtung (Esther), beförderten die Emanzipation u.a. durch ihre berühmten Salons (Rahel Varnhagen oder Henriette Herz) und setzten sich für Demokratie und Soziales ein (Rosa Luxemburg). Die Zugehörigkeit zum Judentum wird über die Frau weitergegeben. Im liberalen Judentum übernehmen Frauen auch die traditionellen Rollen der Rabbiner und Kantoren – erste Rabbinerin in Deutschland war „Fräulein Rabbiner“ Regina Jonas. Wir wollen einige Frauen und ihre Bedeutung näher kennenlernen.

In Kooperation mit der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Kreis Recklinghausen 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.*

0305 Dr. phil. Joseph Goebbels: Oder: Warum ein Mensch zum Nazi wird? Eine psychologische Charakterstudie
Montag, 9. November · 19.00 - 21.15 Uhr
VHS, Raum 5 · 1 Termin · 3 UStd. · gebührenfrei

Der Soziologe und Sachbuchautor **Dr. Torsten Reters** zeigt „Die Masken der Destruktivität“ auf: Zum einen wendet er sich den Anlässen und psychologischen sowie gesellschaftlichen Ursachen von Kriegen (u.a. nach Fromm und Watzlawick) zu. Mit Bezug auf ausgewählte Konflikte der Geschichte und Gegenwart

(30-jähriger Krieg, I. und II. Weltkrieg, Ukraine) zeigt Reters deren propagandistisch gefärbte Kommunikation, deren Verlauf und die schwierigen Wege zur Friedensfindung auf. Am Ende werden zentrale Friedensstrategien der Konfliktforschung (nach Johan Galtung u.a.) vorgestellt und Chancen und Hindernisse der Friedensfindung diskutiert.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Dr. Torsten Reters

0306 Quo vadis China? Eine kleine Einführung in Geschichte und Gegenwart Chinas

Montag, 21. September · 19.00 - 21.15 Uhr

VHS, Raum 5 · 1 Termin · 3 UStd. · gebührenfrei

Ziel der aktuellen chinesischen Führung ist die wirtschaftliche, politische, militärische und technologische Vorherrschaft Chinas in der Welt. Diese Projekte sollen unter der Parole „Verjüngung“ bis 2035 (bzw. 2049) vollendet sein. Damit möchte eine der ältesten Zivilisationen der Welt (Ursprünge um 5000 v. Chr.) an seine Glanzzeit anknüpfen. Eine lange Phase politischer und technologischer Dominanz – vor allem im Mittelalter – endete zu Beginn des 19. Jahrhunderts: europäische Mächte begannen sich – zum Nachteil der Chinesen – mit „ungleichen Verträgen“ in die innen- und außenpolitischen Geschehnisse des Landes einzumischen. Erst die Kommunisten unter Mao beendeten diese Phase der kolonialen Fremdherrschaft von Europäern und Japanern und führten China auf den Weg zur modernen Weltmacht.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Dr. Torsten Reters

0307 Wir bauen auf: 11 Jahre Geburtsklinik in Kobane - Nordsyrien

Donnerstag, 15. Oktober · 19.00 - 20.30 Uhr

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

2015 befreite sich Kobane in Rojava (Nord-Syrien) von den faschistischen IS-Kräften, unterstützt durch weltweite Solidarität. Inmitten der Zerstörung errichteten 177 AktivistInnen aus verschiedenen Ländern gemeinsam mit der ICOR (internationale Koordinierung revolutionärer Parteien und Organisationen), syrischen Bauarbeitern und Familien ein Krankenhaus mitten in den Trümmern, als Zeichen einer befreiten Zukunft. Inzwischen wurden dort über 50.000 Kinder geboren. Sabine Leopold, die mit ihrem Mann an diesem Projekt beteiligt war, berichtet von ihren Erfahrungen: vom neuen Gemeinwesen, das die kurdisch-syrische Bevölkerung aufbaute, vom Einsatz für demokratische Rechte, Religionsfreiheit und Gleichberechtigung sowie von der starken Rolle der Frauenbewegung. Das Krankenhaus zeigt, was internationale Solidarität über Grenzen hinweg gegen Krieg und Faschismus bewirken kann. Ein ähnliches Projekt in Palästina, an dem sich der Frauenverband Courage beteiligt, wird vorgestellt. Anschließend besteht die Möglichkeit zur Diskussion.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

*Gabriele Beisenkamp, Sabine Leopold,
Frauenverband Courage e.V.*

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 Vertrauen in Wissenschaft - zwischen Expertise und Skepsis**
Dienstag, 6. Oktober · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Wissenschaft prägt unser Leben in hohem Maße – von Medizin und Klimafor-
schung bis hin zu Künstlicher Intelligenz. Zugleich ist Vertrauen in Wissenschaft
heute keine Selbstverständlichkeit mehr. Während viele Menschen der For-
schung weiterhin vertrauen, wachsen andernorts Skepsis, Distanz oder offener
Widerspruch. Der Vortrag stellt dar, warum Vertrauen in Wissenschaft relevant
ist, worauf es beruht und warum es in manchen gesellschaftlichen Gruppen
stabil bleibt und in anderen erodiert.

Mike S. Schäfer ist Professor für Wissenschaftskommunikation an der Universität
Zürich. Er erforscht, wie wissenschaftliche Themen wie Klimawandel, Künstliche
Intelligenz oder Biotechnologie in Öffentlichkeit, Medien und digitalen Plattformen
verhandelt werden und was Bürgerinnen und Bürger über Wissenschaft denken.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Tech-
nikwissenschaften (acatech) statt.

Prof. Dr. Mike S. Schäfer

0311 **online Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?**
Dienstag, 13. Oktober · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Erdöl und Erdgas dienen seit Jahrzehnten und bis heute in großem Maße welt-
weit als Energieträger und Rohstoffe für die chemische Industrie, und bleiben
zentral für Energiesicherheit und wirtschaftliche Stabilität. Trotz des steigenden
Angebots an alternativer Energie vieler Bereiche können wir nicht auf chemische
Energieträger verzichten. Und für Kunststoffe und andere Produkte der che-
mischen Industrie brauchen wir weiterhin Kohlenstoffquellen. Wie können wir
dennoch langfristig unsere Rohstoffbasis diversifizieren und technologische
Führungsfähigkeit sichern?

Die Nutzung von Kohlendioxid und Methan bietet Möglichkeiten, Kohlenstoff
effizient im Kreislauf zu führen und gleichzeitig neue industrielle Wertschöp-
fungsketten zu erschließen. Wie kann das konkret funktionieren? Welche For-
schungsansätze sind vielversprechend, und wo stehen wir mit der technolo-
gischen Entwicklung? Wie lässt sich der Transfer von der Grundlagenforschung
in die Anwendung beschleunigen? Die Integration von Katalyse, KI-gestützter
Werkstoffforschung und skalierbarer Ingenieurtechnik sind vielversprechende
Ansätze in diesem Bereich.

Claus Daniel leitet das Advanced Energy Technologies Directorate am Argonne
National Laboratory und hat eine Joint-Position an der University of Chicago
Pritzker School of Molecular Engineering. Er promovierte in Materialwissen-
schaften an der Universität des Saarlandes in Zusammenarbeit mit dem Max-
Planck-Institut für Metallforschung Stuttgart.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Tech-
nikwissenschaften (acatech) statt.

Prof. Dr.-Ing. Claus Daniel

0312 [online](#) Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen. 1933–1945

Sonntag, 18. Oktober · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

In Deutschland drangsaliert und verfolgt, versuchten viele Juden verzweifelt, sich ins Ausland zu retten. Doch potenzielle Zufluchtsstaaten schlossen ihre Grenzen und schotteten sich mit jeder weiteren deutschen Expansion stärker ab. Der Völkerbund und die US-Regierung bemühten sich erfolglos, die Flüchtlingspolitik zu koordinieren: Auf der Konferenz im französischen Evian berieten im Juli 1938 Staaten und Hilfsorganisationen über die Aufnahme von Flüchtlingen - ohne Ergebnis. Die Nazis höhnten, niemand wolle die Juden haben. Weil Flüchtlingen eine reguläre Einreise verwehrt blieb, bestiegen sie seeuntüchtige Boote, bezahlten Fluchthelfer und gingen illegale Wege, um sich in Sicherheit zu bringen.

Susanne Heim ist Historikerin und Politikwissenschaftlerin. Sie war Projektleiterin der wissenschaftlichen Edition „Die Verfolgung und Ermordung der europäischen Juden durch das nationalsozialistische Deutschland 1933 bis 1945“, Gastprofessorin in Wien und hat an einschlägigen Institutionen und Archiven in Jerusalem, Washington, Cincinnati und New York geforscht.

Dr. Susanne Heim

0313 [online](#) Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji

Sonntag, 25. Oktober · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Heutzutage spazieren Millionen von Besuchern durch antike Ruinenstädte. Voll Bewunderung studieren wir die verfallenen Gebäude und Monumente und stellen uns vor, wie der Alltag der Menschen damals ausgesehen haben mag. Nostalgie und romantische Wehmut angesichts des Untergangs der alten Kulturen sind jedoch moderne Phänomene. Im Altertum ging man mit den zahlreichen zerstörten Städten, die schon damals im Mittelmeerraum allgegenwärtig waren, wesentlich pragmatischer um: Ruinen hatten nichts Positives an sich, sie wurden entweder beseitigt oder schlichtweg ignoriert.

Martin Zimmermann zeigt in diesem Vortrag, wie die Menschen in der Antike selbst auf bedeutende Stätten wie Troja, Mykene, Ninive und Pompeji geblickt haben. Er lehrt Alte Geschichte an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gerda Henkel Stiftung statt.

Prof. Dr. Martin Zimmermann

0314 [online](#) Künstliche Intelligenz und Bildung – Lernen mit und lernen trotz KI

Mittwoch, 28. Oktober · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Künstliche Intelligenz wird zunehmend Teil von Alltag, Arbeitswelt und Schule. KI kann uns bei komplexen Aufgaben unterstützen, von Routinetätigkeiten entlasten und Lernprozesse gezielt begleiten. Gleichzeitig birgt eine Überdelegation kognitiver Aufgaben an KI das Risiko, dass wesentliche Kompetenzen verloren gehen oder gar nicht erst erworben werden. Der Vortrag zeigt auf, wie KI-Systeme und deren Nutzung gestaltet werden können, um Kompetenzverlust entgegenzuwirken.

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 Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?

Montag, 2. November · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Der Vortrag beschäftigt sich mit der Frage, wie Menschen Veränderungen wahrnehmen und wie unterschiedliche Gruppen auf sozialen Wandel reagieren. Es soll gezeigt werden, dass ein Teil unserer gegenwärtigen Konflikte mit der starken Dynamisierung der Gesellschaft zu tun haben. Es wird auch diskutiert, wie sich Kontinuitätsbedürfnisse und Veränderungsanforderungen miteinander kombinieren lassen.

Steffen Mau ist Professor für Makrosoziologie an der Humboldt-Universität zu Berlin und Direktor des Max-Planck-Instituts zur Erforschung multireligiöser und multiethnischer Gesellschaften in Göttingen. 2021 erhielt er den Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft. Seine Bücher Ungleich Vereint. Warum der Osten anders bleibt (2024) sowie die gemeinsam mit Thomas Lux und Linus Westheuser verfasste Studie Triggerpunkte. Konsens und Konflikt in der Gegenwartsgesellschaft (2023) standen monatelang auf der Sachbuch-Bestenliste und auf Platz 1 der Spiegel-Bestsellerliste. Für Ungleich Vereint erhielt er außerdem den Bayrischen Buchpreis 2024 und stand auf der Shortlist für den Sachbuchpreis des Norddeutschen Rundfunks.

Prof. Dr. Steffen Mau

0316 online Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas

Mittwoch, 4. November · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Wir machen uns auf eine Rundreise durch die Eurolinguistik, jene Wissenschaft, die nach den Gemeinsamkeiten unter den Sprachen Europas sucht. Wir durchstreifen die Gebiete Wortschatz, Grammatik, Aussprache, Schreibung und Kommunikationsgepflogenheiten. Wie drückt sich die europäische Sichtweise im Wortschatz aus? Aus welchen Sprachen haben die Europäer gerne Wörter übernommen? Welche typischen Grammatik-, Aussprache- und Schreibkonventionen gibt es? Welche Gepflogenheiten gibt es beim Austausch miteinander? Und: auf welche Kuriositäten stoßen wir?

Joachim Grzega ist einer der führenden Eurolinguisten. Er leitet an der VHS Donauwörth den Projektbereich "Innovative Europäische Sprachlehre (InES)" und lehrt an der Universität Eichstätt.

Prof. Dr. Joachim Grzega

0317 online Trump und die MAGA-Bewegung

Sonntag, 8. November · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Gibt es einen Trumpismus ohne Trump? Wie wird sich die MAGA-Bewegung angesichts der immer eklatanter werdenden Führungsschwäche des alternden Präsidenten weiterentwickeln? Wie sieht es in der MAGA-Bewegung intern aus? Der Vortrag zeichnet ein Innenbild der rivalisierenden Strömungen der trum-

pistischen Szene in den USA im Umfeld der anstehenden Zwischenwahlen und analysiert die Stärkeverhältnisse innerhalb der rechten Szene in den USA.

Michael Hochgeschwender lehrt Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

0318 online Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe

Dienstag, 24. November · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Unter den Kanzlern der Bundesrepublik Deutschland ragt Konrad Adenauer heraus. Er ist es, der nach NS-Diktatur, Zweitem Weltkrieg und Holocaust 1949 die erste Bundesregierung bilden kann und die von außen gestiftete Demokratie im Westen verankert. Damit legt er die Fundamente einer Erfolgsgeschichte, die den Westdeutschen auf Jahrzehnte hinaus Wohlstand und Frieden beschert. Aber Adenauer ist es auch, der die deutsche Teilung in Kauf nimmt und Millionen seiner Landsleute ein Beschweigen ihrer Vergangenheit ermöglicht.

Der renommierte Zeithistoriker **Norbert Frei** nimmt den 150. Geburtstag des Gründungskanzlers zum Anlass für ein unbestechliches Portrait des Mannes, der die deutsche Geschichte nach 1945 geprägt hat wie niemand sonst. Norbert Frei lehrte Neuere und Neueste Geschichte an der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Davor forschte er u.a. an dem Institut für Zeitgeschichte, an der Harvard University, in Princeton, in Jerusalem und am Wissenschaftskolleg zu Berlin.

Prof. Dr. Norbert Frei

0319 online Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit

Sonntag, 29. November · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Was passiert, wenn eine Gesellschaft aufhört, Männern Geschichten zu erzählen, in denen sie sich wiederfinden können? In diesem Vortrag analysiert Eva Ladipo, wie Popkultur, Politik und Medien ein Vakuum hinterlassen haben, das rechte Influencer, toxische Männerforen und autoritäre Rollenvorbilder wie Trump oder Musk füllen.

Zwischen Kinoleinwand und Kommentarspalten, zwischen #MeToo und der AfD wird deutlich: Wer über Männlichkeit nicht spricht, überlässt das Feld denen, die sie am liebsten in Machtfantasien und Frauenhass konservieren möchten.

Eva Ladipo studierte Politische Wissenschaften in Cambridge und promovierte über das russische Steuersystem. Die Journalistin arbeitete als Redakteurin, Ressortleiterin und Korrespondentin bei der FAZ, der Financial Times Deutschland, Vanity Fair, Financial Times und Die Welt. Sie hat in Russland, Kolumbien und in den USA gearbeitet, bevor sie in Großbritannien gelandet ist. Bei Reclam ist 2026 das Buch „Not am Mann“ erschienen.

Eva Ladipo

0321 BAT NIGHT - Auf den Spuren der Fledermäuse

Freitag, 25. September · 19.00 - 20.30 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

Alfons Pennekamp

0322 „Ab in die Pilze!“ Wanderung in die Welt der Pilze in der Haard

Sonntag, 27. September · 12.45 – 15.00 Uhr

**Forsthof Haard, Recklinghäuser Str. 291, 45721 Haltern am See
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

Samstag, 31. Oktober · 10.00 - 12.15 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 Erste Hilfe für Wildvögel

Donnerstag, 1. Oktober · 17.00 - 18.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Beim Spaziergang finden Sie einen hilflosen, vielleicht verletzten Vogel oder Jungvogel. In einem solchen Moment möchte man natürlich helfen, tut dann aber schnell Dinge, die dem Tier stattdessen schaden können.

Wir zeigen, was sinnvoll ist:

- Welche Vögel benötigen überhaupt unsere Hilfe?
- Wie kann ich die Vogelart bestimmen?
- Transport und Unterbringung
- Wie/Wo finde ich Hilfe? Anlaufstellen und seriöse Webseiten
- Do's und Don't's

Die Dozentin ist Tierarzthelferin und erklärt Ihnen mit Anschauungsmaterial Schritt für Schritt, wie Sie einem Jungvogel oder verletzten Vogel helfen können.

Zielgruppe: Erwachsene und Eltern mit Kindern ab dem Grundschulalter

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Nadia Rotella

0325 Erste Hilfe für Igel

Donnerstag, 15. Oktober · 17.00 - 18.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Igel erfreuen sich einer großen Beliebtheit bei uns. Doch leider geraten sie immer wieder in Notlagen und benötigen Hilfe. Der Vortrag zeigt praxisnah, wie jede und jeder Einzelne einen Beitrag zum Schutz der Igel leisten kann und beantwortet unter anderem folgende Fragen:

Welche konkreten Gefahren drohen Igeln?

Welche Maßnahmen können ihren Lebensraum in Gärten und Städten verbessern?

Wie erkenne ich, ob ein Igel Hilfe braucht und versorgt werden muss?

Die Dozentin ist Tierarzthelferin und gibt Ihnen praktische Tipps, wie Sie Igel unterstützen können.

Zielgruppe: Erwachsene und Eltern mit Kindern ab dem Grundschulalter

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Nadia Rotella

0326 Stadttauben – Fakten statt Vorurteile

Montag, 12. Oktober · 18.00 - 19.30 Uhr

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

Das Thema Tauben polarisiert und Tauben werden von ihren Gegnern noch immer gern als „Ratten der Lüfte“ bezeichnet. Eines haben sie mit Ratten tatsächlich gemeinsam: Sie sind hochintelligent! Wir möchten alle Interessierten einladen, die sich offen und lösungsorientiert mit dem Thema „Stadttaube“ beschäftigen möchten.

Wie kam die Taube in die Städte? Welche Maßnahmen zur Populationskontrolle sind sinnvoll und wie kann ich Tauben helfen? Mit einer guten Mischung von Theorie und Beispielen aus der Praxis möchten wir das „Problem Taube“ erklären, damit aus ihm keine „Problem-Taube“ wird.

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

In Kooperation mit dem Tierschutzverein Oer-Erkenschwick e.V. und dem Ruhrpottmöwen Tierschutzprojekt e.V.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

*Ute Brinkmann,
Tierschutzverein Oer-Erkenschwick e.V. und
Martel Fil, Ruhrpottmöwen Tierschutzprojekt e.V.*

0327 Tiere unterm Weihnachtsbaum

Samstag, 14. November · 11.00 - 12.30 Uhr

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

Fast jedes Kind wünscht sich ein Haustier und Weihnachten steht auch bald wieder vor der Tür. Aber was ist zu beachten, damit die Wünsche von Mensch UND Tier erfüllt werden? Noch immer sind - neben Hunden - Katzen und Kaninchen die beliebtesten Haustiere. Wir möchten zeigen, was es bedeutet, Verantwortung für ein Tier zu übernehmen und so auch Entscheidungshilfen geben.

Zu dieser Veranstaltung sind Eltern mit ihren Kindern eingeladen, die vielleicht schon länger mit dem Gedanken spielen, sich eine Katze oder ein Kaninchen anzuschaffen oder einfach Interesse haben, etwas über die Bedürfnisse dieser beiden Tierarten zu erfahren.

Zielgruppe: Alle Interessierten sowie Eltern mit Kindern im Grundschulalter

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

In Kooperation mit dem Tierschutzverein Oer-Erkenschwick e.V.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

*Ute Brinkmann und Nina Wypukol,
Tierschutzverein Oer-Erkenschwick e.V.*

0328 Mein Insektenhotel - ganz einfach gebaut!

Samstag, 26. September · 10.00 - 13.00 Uhr

**Biologische Station, An der Zechenbahn 21-23,
45739 Oer-Erkenschwick**

1 Termin · 4 UStd. · 20,00 Euro (keine Ermäßigung)

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 Kinder werden angemeldet.

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.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 6 Kinder

Dirk Holzapfel

0329 Alle Vögel sind schon da! Mein Nistkasten - ganz einfach gebaut

Samstag, 10. Oktober · 10.00 - 13.00 Uhr

**Biologische Station, An der Zechenbahn 21-23,
45739 Oer-Erkenschwick**

1 Termin · 4 UStd. · 20,00 Euro (keine Ermäßigung)

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!

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 6 Kinder

Dirk Holzapfel

0330 Schönheiten in der Oer-Erkenschwicker Haard

Samstag, 12. September · 14.00 - 16.15 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an den Tennisplätzen, Am Stimbergpark, Oer-Erkenschwick

1 Termin · 3 UStd. · 3,00 Euro

Zusammen mit **Ulrich Kamp** vom NABU Ostvest 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.

Bitte denken Sie an festes Schuhwerk und ggf. eine Regenjacke. Hunde sind erlaubt, im Naturschutzgebiet besteht aber Leinenpflicht. Der Laufweg beträgt ca. 6 km.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Ulrich Kamp, NABU Ostvest

0331 Die Stimberghöhen

Samstag, 26. September · 14.00 - 16.15 Uhr

Wanderparkplatz Ahsener Str. (ausgeschildert), Oer-Erkenschwick

1 Termin · 3 UStd. · 3,00 Euro

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

0332 Photovoltaikanlage – Warum gerade jetzt jedes Dach eine PV-Anlage haben sollte

Dienstag, 3. November · 18.30 - 20.30 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2,6 UStd. · gebührenfrei

Mit einer Photovoltaikanlage kann eine finanzielle Sicherheit für die eigene Zukunft erreicht werden. PV-Anlagen sind auch im Jahr 2026 sehr wirtschaftlich, mit der 20 Jahre garantierten Einspeisevergütung verkürzt sich die Rentabilität deutlich.

Die Themen des Vortrages: Aufbau einer PV-Anlage, Erträge pro Monat, Auswirkung der Dachausrichtung/ Verschattung, garantierte steuerfreie Vergütungen, die Nutzung eines intelligenten lokalen Batteriespeichers sowie die individuelle

Wirtschaftlichkeitsberechnung (mit Berücksichtigung negativer Strompreise), die jedem Kursteilnehmenden neben den Vortragsunterlagen zur Verfügung gestellt wird.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten

Höchstteilnehmerzahl: 25

Michael Birkhan

0333 Elektroauto – Meine Erfahrung nach über 11 Jahren und 260.000 km

Dienstag, 17. November · 18.30 - 21.15 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Termin · 3,6 UStd. · gebührenfrei

Nach 11 Jahren persönlicher „Erfahrung quer durch Europa“ frage ich mich, warum ca. 80% der Deutschen noch Verbrenner oder Hybride kaufen. Die Wirtschaftlichkeit, der Umweltaspekt, die Zuverlässigkeit und der Komfort eines voll elektrischen PKWs ist deutlich besser gegenüber Verbrennern (Hybride eingeschlossen). Langstreckenfähige Elektroautos sind als junge Gebrauchte bereits für unter 20.000 € zu erwerben - und haben häufig noch die volle Batteriekapazität & bessere Garantiebedingungen als Verbrenner.

Die Themen Klimabilanz, Wirtschaftlichkeit, Batterietechnologien, Ladetipps, Elektroautokauf oder -leasing sowie Mythen und Fakten zur Elektromobilität werden detailliert dargestellt. Die Elektroautoprämie sowie weitere Förderungen im Bereich Elektromobilität werden zudem erläutert.

Auch wer den Umstieg schon vollzogen hat, erhält wertvolle Informationen (u.a. günstiges öffentliches Laden und einfache Bezahlvorgänge ohne Handynutzung).

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten

Höchstteilnehmerzahl: 25

Michael Birkhan

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, Seniorentagesstätte, Freizeitgestaltung

Agnesstr. 5, Tel.: 02368 54041

Diakoniestation - Matthias-Claudius-Zentrum

Halluinstr. 26, Tel.: 02368 54152

Seniorenbeirat der Stadt Oer-Erkenschwick

Rathausplatz 1, Tel. 02368 691-318

Mail: seniorenbeirat@oer-erkenschick.de

0334 online Neue Heizung – Wärmepumpe und ihre Alternativen
jeden ersten Montag im Monat · 18.00 - 19.30 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Ein Heizungsaustausch gewinnt mit Blick auf den Klimawandel, die neuen Richtlinien des Gebäudeenergiegesetzes und mögliche Förderungen zunehmend an Bedeutung. Der Vortrag erläutert technische Grundlagen von Wärmepumpen-typen, aber auch andere Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an! Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.

Der Online-Vortrag „Neue Heizung“ wird jeden ersten Montag im Monat angeboten.

Verbraucherzentrale NRW

0335 online Sonnenstrom vom Dach
jeden dritten Donnerstag im Monat · 18.00 - 19.30 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Strom vom eigenen Hausdach lohnt sich dann am meisten, wenn er vor Ort verbraucht und nicht ins öffentliche Netz eingespeist wird. Doch das ist gar nicht so einfach, weil die meiste Energie im Privathaushalt morgens und abends benötigt wird, wenn die Sonne kaum scheint. Mit Batterien aber, die den Strom tagsüber speichern, wird die Energie auch nach Sonnenuntergang nutzbar.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an! Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.

Der Online-Vortrag „Sonnenstrom vom Dach“ findet jeden dritten Donnerstag im Monat statt.

Verbraucherzentrale NRW

0336 online Sonnenstrom vom Balkon
jeden zweiten Dienstag im Monat · 18.00 - 19.30 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Solarenergie erzeugen geht auch mit Solar-Modulen, die sich am Balkon, an der Hauswand oder auf dem Garagendach betreiben lassen. Sie produzieren klimafreundlichen Strom, senken die eigenen Stromkosten und machen unabhängiger vom Stromversorger. So können auch Mieter:innen die Energiewende voranbringen.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an! Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.

Der Online-Vortrag „Sonnenstrom vom Balkon“ wird jeden zweiten Dienstag im Monat angeboten.

Verbraucherzentrale NRW

0337 online Energetisch sanieren – vom Keller bis zum Dach
jeden zweiten Mittwoch im Monat · 18.00 - 19.30 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Mit Blick auf die Energiepreise und die Klimakrise kommen viele Eigentümer:innen zu dem Schluss: Es ist Zeit für eine energetische Sanierung. Der Vortrag beschäftigt sich unter anderem mit der Frage, wie sich sinnvollen Maßnahmen für die eigene Immobilie und die Zielsetzungen herausfiltern lassen.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an! Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.

Der Online-Vortrag „Energetisch Sanieren“ wird jeden zweiten Mittwoch im Monat angeboten.

Verbraucherzentrale NRW

0338 online Spitze bei Hitze – Das hitzerobuste Haus
jeden dritten Dienstag im Monat · 18.00 - 19.30 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Mit der Veränderung des Klimas in Folge der Erderwärmung treten immer häufiger extreme Wetterphänomene auf. Sommer-Temperaturen über 35°C führen zu Überhitzung von Innenräumen. Welche Möglichkeiten der Vorsorge Gebäudeeigentümer:innen gegen diese und andere Klimafolgen treffen können, wird im Online-Vortrag erklärt.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an! Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.

Der Online-Vortrag „Spitze bei Hitze“ findet jeden dritten Dienstag im Monat statt.

Verbraucherzentrale NRW

Länderkunde · Region · Stadt

0341 Oer im Plauderton
Mittwoch, 7. Oktober · 15.00 - 17.15 Uhr
Treffpunkt: Heimatkundehaus, Haardstr. 32, Oer-Erkenschwick
1 Termin · 3 UStd. · 3,00 Euro

Nach der erfolgreichen VHS-Themenreihe „Alltagsgeschichten“ mit dem Themenschwerpunkt Gemeindevereinigung Oer mit Erkenschwick im letzten Semester startet Referent **Jürgen Meinders** eine offene Gesprächsrunde im Ortsteil Oer mit einer geschichtlichen Einführung zur Gemeinde Oer. Danach werden die Teilnehmenden zum offenen Austausch ihrer Erlebnisse in der Gemeinde gebeten - „im Plauderton“.

16:30 Uhr Ende mit einer Gesprächsrunde, optional: Mit Kaffee und Kuchen von „Manus Knusperkiste“ bis 17:15 Uhr, Preis: 5,00 Euro, beim Kursleiter bar zu bezahlen.

Bitte melden Sie sich an.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Jürgen Meinders

Stadtgeschichte aufgespürt – Was alte Zeitungen erzählen

In bisher sieben Reihen von je vier Gesprächsrunden zur Stadtgeschichte ging es um einzelne Themen in der Entwicklung unserer Stadt. In der achten Reihe erkunden wir das „alte“ Erkenschwick, Rapen und Oer auf neue Weise – anhand von Fundstücken aus der Stimberg Zeitung: Was geschah in Oer-Erkenschwick? Was gab es hier einst (und heute nicht mehr)? Was bewegte die Bürger? Und worüber schmunzelten die Leser? Dazu gehen wir in ganz unterschiedliche Jahrzehnte zurück und nehmen jeweils ein Jahr in den Blick:

0342 Vor 70 Jahren: Unsere Stadt im Spiegel des Jahrgangs 1956 der Stimberg Zeitung
Donnerstag, 5. November · 17.00 - 18.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · 3,00 Euro

Bitte melden Sie sich an.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Michael Huhn

0343 Vor 60 Jahren: Unsere Stadt im Spiegel des Jahrgangs 1966 der Stimberg Zeitung
Donnerstag, 12. November · 17.00 - 18.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · 3,00 Euro

Bitte melden Sie sich an.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Michael Huhn

0344 Vor 50 Jahren: Unsere Stadt im Spiegel des Jahrgangs 1976 der Stimberg Zeitung
Donnerstag, 19. November · 17.00 - 18.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · 3,00 Euro

Bitte melden Sie sich an.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Michael Huhn

0345 Vor 40 Jahren: Unsere Stadt im Spiegel des Jahrgangs 1986 der Stimberg Zeitung
Donnerstag, 26. November · 17.00 - 18.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · 3,00 Euro

Bitte melden Sie sich an.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Michael Huhn

Recht im Alltag · Verbraucherfragen

0350 Vortrag mit Kaffeetrinken: Testament, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung
Mittwoch, 11. November · 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.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Manfred Schunk und Sandra Stabenau

0351 online 17 komplett unterschätzte Risiken beim ersten Immobilienkauf
Mittwoch, 16. September · 19.00 - 20.30 Uhr
Zoom-Vortrag · 1 Termin · 2 UStd. · 19,00 Euro (keine Ermäßigung)

Das Traumhaus kann schnell zum Albtraum werden, wenn Risiken nicht bekannt sind.

In diesem Seminar erfahren Sie:

Welche Risiken muss ich auf jeden Fall kennen?

Welche Risiken sind u.U. existenzbedrohend?

Was sind die FAQ's und vor allem die SAQ's?

FAQ: Frequently asked questions

SAQ: Should have asked questions (diejenigen Fragen, die ich hätte stellen sollen, wenn ich gewusst hätte, wonach ich fragen sollte)

Ziel: Sie kennen die Risiken und können bewusst entscheiden, ob ein Immobilienkauf etwas für Sie ist.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an! Wir übersenden einen Link zur Datenschutzerklärung auf der Webseite des Dozenten. Danach erhalten Sie direkt vom Dozenten spätestens am 16.09.2026 die Zugangsdaten per E-Mail.

Ralf Schütt

0352 online Geld verdienen mit Immobilien - wie geht das?

Mittwoch, 23. September · 18.45 - 20.30 Uhr

Zoom-Vortrag · 3 Termine · 7 UStd. · 52,00 Euro (keine Ermäßigung)

Warum eine vermietete Immobilie die Lösung für 5 typische Probleme sein kann. Steigende Kosten, unsichere Altersvorsorge und niedrige Zinsen auf Ersparnis beschäftigen viele Menschen. Was kann ich tun? Eine vermietete Immobilie kann hier Antworten liefern – wenn man die Fakten kennt.

In diesem Seminar erfahren Sie:

- welche Fehler Sie vermeiden sollten – aus 31 Jahren Praxis des Dozenten
- welche Chancen und Grenzen die Kapitalanlage in Immobilien bietet
- wie die 18-Punkte-Risiko-Checkliste Ihnen Sicherheit gibt
- wie sich eine Anlageimmobilie wirklich rechnet

Ziel: Am Ende wissen Sie, ob eine vermietete Wohnung für Sie sinnvoll ist – faktenbasiert und ohne Illusionen.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an! Wir übersenden einen Link zur Datenschutzerklärung auf der Webseite des Dozenten. Danach erhalten Sie direkt vom Dozenten am 23.09.2026 die Zugangsdaten per E-Mail.

Ralf Schütt

0353 online Sind Sie Vermieter? – Mietnomaden vermeiden mit der Einfach-Sicher-Vermieten-Formel

Mittwoch, 23. November · 19.00 - 20.30 Uhr

Zoom-Vortrag · 1 Termin · 2 UStd. · 19,00 Euro (keine Ermäßigung)

Ein einziger falscher Mieter kann Schäden von mehreren Tausend Euro verursachen – in Extremfällen bis zu 25.000 €. Wer vermietet, braucht daher klare Strategien.

In diesem Seminar erfahren Sie:

- die Einfach-Sicher-Vermieten-Formel zur sicheren Mieterauswahl
- wie Sie Bonität und persönliche Kriterien richtig prüfen
- wie Sie Problem-Mieter frühzeitig erkennen
- wie Sie Ihr Risiko für Mietausfälle und Schäden reduzieren

Ziel: Sie gewinnen Werkzeuge, um Ihr Vermietungsgeschäft sicherer, entspannter und erfolgreicher zu machen.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an! Wir übersenden einen Link zur Datenschutzerklärung auf der Webseite des Dozenten. Danach erhalten Sie direkt vom Dozenten spätestens am 23.11.2026 die Zugangsdaten per E-Mail.

Ralf Schütt

0354 Digitale Beisetzung – Vorsorge für den digitalen Nachlass

Mittwoch, 7. Oktober · 18.00 - 19.30 Uhr

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

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

0355 Workshop: Digitale Spuren im Netz – Online-Daten vorsorglich regeln

Samstag, 7. 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.

Gerne können Sie auch Ihre eigenen Laptops (inkl. Ladekabel) mitbringen, so dass direkt Anpassungen vorgenommen werden können.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Stefan Lindecke

0356 Pflegeversicherung – Unterstützung für Betroffene und Angehörige

Mittwoch, 18. November · 17.00 - 18.30 Uhr

Caritas, Ludwigstr. 7A, Oer-Erkenschwick

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Wenn ein Mensch pflegebedürftig wird, stehen Betroffene und ihre Angehörigen oft vor vielen Fragen: Welche Unterstützung gibt es? Welche Leistungen kann ich in Anspruch nehmen? Und wie lässt sich der Pflegealltag gut organisieren?

Dieser Vortrag gibt einen verständlichen und praxisnahen Überblick über die Pflegeversicherung in Deutschland. Im Mittelpunkt stehen die Leistungen für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige – von Pflegegeld und Sachleistungen über Entlastungsangebote bis hin zu Beratungs- und Unterstützungsdiensten.

Sie erfahren, welche Ansprüche Ihnen zustehen, wie Sie diese beantragen und sinnvoll kombinieren können. Zudem gibt es hilfreiche Tipps, um den Pflegealltag zu erleichtern und vorhandene Hilfen bestmöglich zu nutzen.

Der Vortrag richtet sich an Betroffene sowie pflegende Angehörige. Es bleibt ausreichend Zeit für Ihre Fragen und den gemeinsamen Austausch.

In Kooperation mit dem Caritasverband Ostvest e.V.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25 Christina Weßelbaum, Caritasverband Ostvest e.V.

0358 Letzte-Hilfe-Kurs

Dienstag, 20. Oktober · 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 Familien-

mitglieder– 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 Sarah Schüler,
Ambulanter Hospizdienst Oer-Erkenschwick

0359 Trauernden/Trauer begegnen – Ein Mutmachseminar

Dienstag, 3. November · 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.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Dagmar Podworny, Ambulanter Hospizdienst
Oer-Erkenschwick

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.

0370 Offenes Angebot: Babytreff für Eltern & Babys im ersten Lebensjahr

Dienstag, 8. September · 10.30 - 12.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 14 Termine · 28 UStd. · gebührenfrei

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Heike Kastel, Andrea Griesbach

0371 Workshop für werdende und frisch gebackene Eltern

Samstag, 17. Oktober · 14.00 - 17.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 1 Termin · 4 UStd. · 15,00 Euro

Herzlich willkommen zu unserem Workshop für werdende und frisch gebackene Eltern! In diesem Workshop möchten wir euch mit praktischen und nachhaltigen Tipps rund um die Themen

- Stoffwindeln
- Natürliche Hausmittel
- Tragen und Trösten sowie
- Grundlagen der Säuglingspflege

unterstützen.

Die ersten Monate mit eurem Baby sind eine aufregende und prägende Zeit, in der ihr viele neue Dinge lernen werdet. Wir möchten euch dabei begleiten und euch mit wichtigen Informationen und wertvollen Ratschlägen zur Seite stehen.

Ziel des Workshops ist es, euch nicht nur mit Informationen, sondern auch mit praktischen Fähigkeiten auszustatten, die euch im Alltag mit eurem Baby unterstützen. Wir wollen euch ein Gefühl der Sicherheit vermitteln und euch dabei helfen, selbstbewusst in die Elternrolle zu starten.

Natürlich gibt es zu allen Themen viele Fragen und wir möchten einen offenen Raum für Austausch schaffen. Nach jedem Themenabschnitt gibt es ausreichend Zeit, eure Fragen zu stellen und Erfahrungen zu teilen.

Wir freuen uns darauf, euch auf dieser spannenden Reise in die Elternschaft zu begleiten.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Christina Michl

0372 Sanfte Babymassage

**Samstag, 14. November · 14.00 - 16.15 Uhr,
VHS, Raum 1 · 3 Termine · 9 UStd. · 25,50 Euro**

Berührung ist Nahrung für die Seele Ihres Babys. Babymassage ist eine wunderbare Möglichkeit, Ihrem Baby hautnah zu zeigen, wie sehr Sie es lieben. Die 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.

Der Kurs findet an drei Samstagen (14.11., 21.11., 28.11.) statt.

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

Christina Michl

0373 Mit den Händen sprechen – Einführung in die Welt der Kindergebärden

**Samstag, 12. September · 9.30 - 11.30 Uhr,
Samstag, 14. November 9.30-11.30 Uhr
VHS, Raum 1 · 2 Termine · 5,33 UStd. · 16,30 Euro**

Dieser Kurs richtet sich an Eltern/Interessierte mit Babys/Kleinkindern zwischen dem 6. und 24. Lebensmonat.

Bevor Babys sprechen können, möchten sie sich mitteilen – mit Mimik, Lauten und Gesten. Kindergebärden, oder auch Babyzeichensprachen genannt, nutzen Gebärden aus der deutschen Gebärdensprache, um diesen natürlichen Kommunikationsdrang aufzugreifen. Bezugspersonen können dadurch die Bedürfnisse, Gedanken und Erlebnisse ihres Kindes vor dem Spracherwerb verstehen und darauf reagieren, bevor Frust entsteht.

In diesem Workshop erfahren Sie den Hintergrund und den Nutzen von Kindergebärden, lernen erste alltagstaugliche Zeichen und entdecken, wie Sie Gebärden spielerisch und stressfrei in Ihren Alltag integrieren können. Ergänzt wird das Angebot durch praktische Übungen sowie Raum für Austausch und Fragen – für einen lebendigen Einstieg in die Welt der Kindergebärden, voller Aha-Momente und Freude an der frühen Kommunikation.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Daniela Artelt

0374 Mini-Club für Eltern und Kind

**Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren Gruppe A
Dienstag, 8. September · 9.00 - 10.30 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 Kursleiterin 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. In den Kursen des Mini-Clubs wird besonders auf evtl. Entwicklungsverzögerungen und mögliche Behinderungen im Sinne der Früherkennung geachtet.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Diana Schweden

0375 Mini-Club für Eltern und Kind
Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren Gruppe B
Freitag, 11. September · 9.00 - 10.30 Uhr
VHS, Raum 1 · 12 Termine · 24 UStd. · 51,00 Euro

siehe Kurs 0374

Höchstteilnehmerzahl: 10

Diana Schweden

0376 Sport und Spiel für Eltern und Kind
Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren
Mittwoch, 9. 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 Gleichgewichtsempfindens sind von Bedeutung für die kindliche Reifung insgesamt. Angesichts immer kleinerer Kinderzimmer und begrenzter 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: 19 Erwachsene mit Kind

Sabine Weichert

0377 Musikzwerge
für Eltern und Kinder von 1 bis 2 Jahre – erste Semesterhälfte
Mittwoch, 9. September · 15.00 - 15.45 Uhr
VHS, Raum 2 · 6 Termine · 6 UStd. · 42,00 Euro

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

Der Kurs richtet sich an 1 Elternteil & 1 Kind.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Wencke Ertmer

0378 Musikzwerge
für Eltern und Kinder von 1 bis 2 Jahre – zweite Semesterhälfte
Mittwoch, 4. November · 15.00 - 15.45 Uhr
VHS, Raum 2 · 6 Termine · 6 UStd. · 42,00 Euro

siehe Kurs 0377

Höchstteilnehmerzahl: 12

Wencke Ertmer

0379 Musikzwerge
für Eltern und Kinder von 2 bis 4 Jahre – erste Semesterhälfte
Mittwoch, 9. September · 16.00 - 16.45 Uhr
VHS, Raum 2 · 6 Termine · 6 UStd. · 42,00 Euro

siehe Kurs 0377

Höchstteilnehmerzahl: 12

Wencke Ertmer

0380 Musikzwerge
für Eltern und Kinder von 2 bis 4 Jahre – zweite Semesterhälfte
Mittwoch, 4. November · 16.00 - 16.45 Uhr
VHS, Raum 2 · 6 Termine · 6 UStd. · 42,00 Euro

siehe Kurs 0377

Höchstteilnehmerzahl: 12

Wencke Ertmer

0385 Alpaka-Wanderung A

Freitag, 11. September · 16.00 - 18.15 Uhr

Hof Fischer, Sinsener Str. 42, 45739 Oer-Erkenschwick

1 Termin · 3 UStd. · 43,00 Euro

Wandern mit Alpakas - raus aus dem Alltagsstress! In entspannter Atmosphäre und im Alpakatempo wollen wir gemeinsam mit den ruhigen und friedlichen Fellnasen den Alltag hinter uns lassen und eine wertvolle (Aus-)Zeit gewinnen! Nach einer kurzen Einführung in die Welt der Alpakas bei uns am Hof geht es über die angrenzenden Felder rein in die wunderschöne Waldlandschaft der südlichen Haard.

Nach zirka drei Vierteln der Strecke machen wir eine kurze Rast, bei der die Teilnehmer*innen die Gelegenheit haben, sich auszutauschen und eine selbst mitgebrachte Brotzeit zu sich zu nehmen. Für Getränke sorgen wir.

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. Parken können Sie bei uns auf dem Hof. Sie können gerne bis unten zum Tennentor durchfahren.

Wir freuen uns auf Sie!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Tatjana Mlinar

0386 Alpaka-Wanderung B

Freitag, 9. Oktober · 15.30 - 17.45 Uhr

Hof Fischer, Sinsener Str. 42, 45739 Oer-Erkenschwick

1 Termin · 3 UStd. · 43,00 Euro

siehe Kurs 0385

Höchstteilnehmerzahl: 12

Tatjana Mlinar

0387 Bewusster Spaziergang mit dem Hund

Samstag, 12. September · 10.00 – 12.15 Uhr

Treffpunkt: Bushaltestelle am Aufgang zur Halde,

Klein-Erkenschwicker-Str. 216

1 Termin · 3 UStd. · 9,90 Euro

Ich heiße Sarah, systemische Therapeutin mit einer eigenen Praxis und begleite Sie durch eine kleine Reise der Auszeit. Meine Zeit verbringe ich am liebsten in der Natur mit meinen beiden Fellnasen (Dackel und Golden-Retriever). Gerne möchte ich Sie und Ihren Hund dazu einladen, den Spaziergang für sich und Ihre Fellnase bewusst zum Entspannen zu nutzen. Mehrmals täglich begleiten wir unsere 4-beinigen Freunde auf Ihrer „Schnüffeltour“, doch achten Sie auf die Geräusche in Ihrer Umgebung?

Wir sind meistens abgelenkt (z.B. durch unsere Smartphones). Ihr Hund nimmt diese Gassirunden anders wahr - das Rascheln der Bäume oder den Wind. Durch meine langjährige Arbeit mit Menschen weiß ich, wie wichtig Auszeiten vom Alltag sind; am besten in der Natur oder im Wald. Nach dem Spaziergang nehmen Sie sich und Ihren Hund noch mehr wahr und lernen ihn nach der „Schnüffeltour“ besser kennen, was die gegenseitige Bindung und Beziehung stärkt.

In kleinen und kurzen Pausen hören wir in uns hinein und spüren das Bewusstsein, welches die Natur uns gibt. Sie glauben gar nicht, wie positiv das auf Körper und Seele wirkt, wenn der Körper die frische Luft der Natur wahrnimmt. Dies alles und noch viel mehr möchte ich gerne mit Ihnen erleben.

Bitte für Verpflegung sorgen und an Kotbeutel denken. Teilnehmende Hunde sollten problemlos leinenfähig sein. Die Hunde sollen keine gesundheitlichen Einschränkungen haben und nicht jünger als 1 Jahr sein. Eine bestehende Hundehaftpflichtversicherung sollten Sie ebenfalls haben.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Sarah Tylinski

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.

0392 online Erfolg beginnt im Kopf – mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig

Montag, 26. Oktober · 19.00 – 20.30 Uhr

online, Zoom

1 Termin · 2 UStd. · 9,00 Euro

Wir alle wünschen uns, mit dem, was wir tun, erfolgreich zu sein. Unser äußerer Erfolg wird dabei durch unsere innere Haltung entscheidend mitbestimmt.

Aber wie können wir mutig und selbstbewusst durch das Leben gehen – ohne unseren Selbstzweifeln das Feld zu überlassen?

Dieser Vortrag zeigt, wie so ein „Erfolgs-Mindset“ aussieht und wie wir es gezielt aufbauen können. So gehen wir unsere Herausforderungen selbstsicher, zuversichtlich und motiviert an. So können wir auch ambitionierte Ziele erreichen, weil wir es uns einerseits erlauben, groß zu denken und andererseits in den entscheidenden Momenten dranbleiben und nicht aufgeben.

Der Kurs findet online über Zoom statt. Den Zoomlink bekommen Sie rechtzeitig nach der Anmeldung von der VHS per Mail zugeschickt.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Steve Windisch

0393 online Glück beginnt im Kopf: Die Formel für innere Zufriedenheit und Wohlbefinden

Montag, 21. September · 19.00 – 20.30 Uhr

online, Zoom

1 Termin · 2 UStd. · 9,00 Euro

Wir alle wünschen uns, glücklich zu sein. Die Glücksforschung zeigt, dass unsere Gedankenwelt unser Glücksempfinden maßgeblich beeinflusst.

Glücklich zu sein ist keine Glückssache, sondern das Ergebnis einer bewussten inneren Haltung und tagtäglicher Entscheidungen.

Dieser Vortrag lädt ein, diese Formel zu entschlüsseln und die Macht der inneren Einstellung zu nutzen, um sich ein erfülltes Leben zu gestalten – ohne ständig äußerem Glück nachzujagen.

Der Kurs findet online über Zoom statt. Den Zoomlink bekommen Sie rechtzeitig nach der Anmeldung von der VHS per Mail zugeschickt.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Steve Windisch

0394 Der spirituelle Kurs – Einführungsworkshop

Freitag, 25. September · 17.30 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Termin · 4 UStd. · 9,00 Euro

Der Kurs betrachtet das Wesen der Spiritualität (lat. von „Spiritus“, den Geist betreffend), ihre Sinnfragen wie „Wer bin ich?“, ihre Aspekte, Wirkungsweisen und Methoden wie Achtsamkeit und Meditation. Der Kurs ermutigt ferner zur freigeistigen Auseinandersetzung mit der eigenen inneren sowie äußerlich erfahrenen spirituellen Welt.

Achtsamkeit und Meditation sind Modeworte. Obwohl ihre positiven Auswirkungen auf unsere Gesundheit längst anerkannt sind, werden ihre spirituellen

Essenzen bisweilen noch immer ausgeklammert. Achtsamkeit und Meditation sind dabei die in vielen spirituellen Traditionen primären Werkzeuge auf dem Weg der Wiederherstellung einer ganzheitlichen Bewusstheit in Ebenen, in die unsere Alltagswachheit nicht folgen kann. Sekundär lassen sich in regelmäßiger Praxis auch Ziele wie ein gesundes Stressmanagement oder auch eine allgemeine Gesundheitsprävention setzen. Der spirituelle Kurs erarbeitet energetische Achtsamkeitsübungen für den Alltag und beinhaltet geführte wie stille Meditationen.

Marco Laroche blickt als ausgebildeter Achtsamkeitstrainer und Meditationsleiter auf eine langjährige spirituelle Reise alter Pilgerwege durch Skandinavien bis an den Polarkreis (Lappland) zurück. Auf diesen Wegen erwarb er Kenntnisse über die Lehren, Mystik und Methoden diverser spiritueller Institutionen wie denen östlicher Traditionen, theistischer Einrichtungen sowie der Naturverbundenheit des urbanen Schamanismus, an dessen Ende die Rückkehr in die Heimat des Ruhrgebiets stand.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Marco Laroche

0395 Der spirituelle Kurs

Freitag, 9. Oktober · 17.30 – 19.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 8 Termine · 17 UStd. · 28,50 Euro

siehe Kurs 0394

Die letzte Kurssitzung (am 27.11.) dauert 135 Min. statt 90 Min.!

Achtung, dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

Höchstteilnehmerzahl: 10

Marco Laroche

0396 Depressionen verstehen – Fragen gewünscht!

Freitag, 6. November · 18.30 – 20.00 Uhr

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

Wie fühlt sich eine Depression wirklich an? Warum hilft „Reiß dich mal zusammen!“ nicht? Was kann ein Außenstehender, Verwandter, Freund, (...) eigentlich tun? In diesem Kurs gibt es keine Tabus! Ich lebe mit Depressionen und öffne die Tür für Ihre Fragen. In einer lockeren Q&A-Runde möchte ich Einblicke in meine Welt geben, Missverständnisse ausräumen und den Dialog zwischen Betroffenen und Gesunden fördern. Ein Abend für alle, die mehr verstehen wollen, statt nur wegzusehen! Dieser Kurs richtet sich ausdrücklich an alle Menschen, die sich mit der Thematik auseinandersetzen wollen und nicht ausschließlich an Betroffene!

Höchstteilnehmerzahl: 25

Stefan Lindecke

0397 Ich habe Depressionen – ja und?!

Freitag, 13. November · 18.30 – 20.00 Uhr

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

Depressionen gehören zu meinem Leben, aber sie definieren nicht, wer ich bin. Oft haben wir andere Bedürfnisse als unser gesundes Umfeld – und genau hier setzt unser Kurs an! Ich möchte meine Erfahrungen teilen und einen Raum schaffen, in dem wir uns auf Augenhöhe austauschen und gegenseitig stärken können. Gemeinsam schauen wir: Was tut uns gut? Wo finden wir Halt? Bei entsprechendem Interesse kann aus diesem Treffen eine feste Selbsthilfegruppe entstehen. Sie sind nicht allein! Kommen Sie vorbei!

Dieser Kurs richtet sich ausdrücklich an Betroffene!

Höchstteilnehmerzahl: 25

Stefan Lindecke

0398 Dein Raum für dich: Frauenkreis für Selbstliebe und innere Stärke
Dienstag, 29. September · 18.00 – 19.30 Uhr
VHS, Raum 9 · 4 Termine · 8 UStd. · 27,60 Euro

Frauen stärken Frauen – ein Raum zum Auftanken, Innehalten und Austauschen! In einer Zeit, in der Frauen oft viele Rollen gleichzeitig erfüllen, lädt dieser Frauenkreis dazu ein, bewusst innezuhalten und sich selbst wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Unter dem Motto „Frauen stärken Frauen“ entsteht ein geschützter Raum zum Innehalten, Auftanken und Austauschen. Kleine Impulse, Achtsamkeit, Gespräche und Übungen unterstützen dabei, Selbstliebe, Selbstfürsorge und innere Balance zu stärken.

Jede Teilnehmerin erhält ein persönliches Workbook für die gesamte Kursdauer sowie kleine wechselnde Aufmerksamkeiten und Überraschungen.

Kursleitung: **Frau Lulima:** Trainerin für Selbstliebe, Achtsamkeit, Meditation, Stress und Burnout Prävention, sowie Autorin von „Dazwischen darf es leise sein“
In der Kursgebühr sind bereits 5,00 Euro für das Material enthalten.

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte und eine Decke.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Frau Lulima

0399 50+ Frauen Treff
Donnerstag, 17. September, 15. Oktober, 5. November
und 3. Dezember · 19.00 - 21.30 Uhr
VHS, Raum 10 · 4 Termine · 12 UStd. · 12,00 Euro

Diese monatlichen Treffen leben vom gegenseitigen, lebendigen Erfahrungsaustausch. Mal leicht und humorig oder mit Tiefgang. Wir finden - in einer gemütlichen Atmosphäre - den jeweiligen roten Themenfaden! Im Vordergrund steht das „Miteinander älter werden, einander begleiten“. Auch aktuelle Gesellschaftspolitik, Bücher und Kultur werden in angeregter Runde vorgestellt und diskutiert. Herzlich Willkommen zu einem Abend unter Frauen!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Rita Arnold

Arbeit · Digitales

Mit dem Angebot im Programmbereich „Arbeit und Digitales“ 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 Fachbereiches dar. Unsere Seminare im Bereich IT 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. Seit Februar 2026 gibt es den ESF-kofinanzierten Bildungsscheck 2.0. Weiterbildungsinteressierte erhalten eine Förderung von 50 % (maximal 500 Euro) der Weiterbildungsausgaben.

Die Ausgabe von individuellen Bildungsschecks NRW für Beschäftigte endete zum 30. Juni 2024. Bereits ausgegebene Bildungsschecks NRW können noch bis März 2029 erstattet werden. Hier finden Sie alle relevanten Informationen zum Bildungsscheck 2.0 sowie zum früheren Bildungsscheck NRW: <https://www.mags.nrw/bildungsscheck>

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

IT · Medien

Aktueller Hinweis:

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

0401 Einstieg Laptop: Allgemeine Grundlagen
Mittwoch, 11. November, Donnerstag, 12. November
und Freitag, 13. November · 9.00 - 12.00 Uhr
VHS, Raum 7 · 3 Termine · 12 UStd. · 51,00 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 (inkl. Ladekabel) mit dem Betriebssystem Windows 11 mit. 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!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Thorsten Bachner

0402 Digitale Souveränität: Linux Mint Teil 1 – Installation und erste Schritte

Dienstag, 13. Oktober · 18.00 - 20.15 Uhr

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

Mit dem Ende von Windows 10 suchen viele Nutzer*innen nach einer sicheren und unkomplizierten Alternative. Linux Mint ist ein freies Betriebssystem, das besonders benutzerfreundlich ist und sich optisch stark an Windows orientiert. In dieser Veranstaltungsreihe lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Linux Mint installieren, bedienen und im Alltag nutzen. In diesem Kurs machen Sie die ersten Schritte mit dem Betriebssystem und lernen, es praktisch zu nutzen.

Inhalte:

- Linux Mint gefahrlos testen: Live-System vom USB-Stick starten
- Installation Schritt für Schritt
- Dual Boot: Linux Mint und Windows parallel nutzen
- Benutzeroberfläche kennenlernen: Menü, Dateien, Einstellungen
- Erste praktische Übungen für den Alltag

Zielgruppe: Alle, die Linux Mint ausprobieren oder den Umstieg von Windows vorbereiten möchten.

Die eigenen Laptops (inkl. Ladekabel) und ein USB-Stick müssen mitgebracht werden. Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Thorsten Bachner

0403 Digitale Souveränität: Arbeiten mit Linux Mint Teil 2 – Programme und Anwendungen

Dienstag, 20. Oktober · 18.00 - 20.15 Uhr

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

Mit dem Ende von Windows 10 suchen viele Nutzer*innen nach einer sicheren und unkomplizierten Alternative. Linux Mint ist ein freies Betriebssystem, das besonders benutzerfreundlich ist und sich optisch stark an Windows orientiert. In dieser Veranstaltungsreihe lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Linux Mint installieren, bedienen und im Alltag nutzen.

Sie haben Linux Mint installiert und möchten nun richtig loslegen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit den wichtigsten Programmen arbeiten, zusätzliche Anwendungen installieren und Ihren Computer für den Alltag optimal nutzen.

Inhalte:

- Standardprogramme für Internet, E-Mail, Signal, WhatsApp, Textverarbeitung, Tabellen und Grafik
- Softwareverwaltung: Programme installieren und aktualisieren
- Dateien und Ordner organisieren
- Praktische Tipps für den Umstieg von Windows

Zielgruppe: Alle, die bereits erste Erfahrungen mit Linux Mint gesammelt haben und das System aktiv im Alltag einsetzen möchten.

Die eigenen Laptops (inkl. Ladekabel) und ein USB-Stick müssen mitgebracht werden. Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Thorsten Bachner

0411 online KI-Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger
Dienstag, 15. September · 18.30 - 20.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · 18,00 Euro (keine Ermäßigung)
online, Zoom

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Art, wie wir arbeiten und kommunizieren. Doch was steckt eigentlich dahinter? In diesem praxisnahen Grundkurs werden die Grundlagen der KI verständlich erklärt. Es wird gezeigt, wo und wie KI eingesetzt werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf ChatGPT: Von der Einrichtung eines Accounts über wichtige Aspekte zu Urheberrecht und Datenschutz bis hin zu effektiven Prompting-Techniken.

Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/MakW1v8NEwU>

Keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

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

Robin Weniger

0412 online KI für Fortgeschrittene
Dienstag, 27. Oktober · 18.00 - 20.00 Uhr
2 Termine · 5,3 UStd. · 43,00 Euro (keine Ermäßigung)
online, Zoom

Sie nutzen ChatGPT bereits im Alltag, haben aber das Gefühl, nur an der Oberfläche zu kratzen? In diesem zweiteiligen Workshop verlassen Sie die Ebene der einfachen Fragen und Antworten.

Teil 1: Maßgeschneiderte KI & Profi-Steuerung

- Advanced Prompting: Masterclass in präziser Instruktion (RGC-Framework, Chain-of-Thought)
- Erstellung eigener Bots: „GPTs“ (ChatGPT) oder „Gems“ (Gemini)
- Stimme & Stil: Wie die KI lernt, genau in Ihrem Tonfall oder nach Ihren Vorgaben zu schreiben.

Teil 2: Intelligente Workflows & Daten-Management

Hier verbinden Sie die Punkte. Sie lernen, wie man komplexe Projekte effizient steuert.

- NotebookLM, KI-Projekte & Kollaboration, KI-Workflows, Datenschutz & Sicherheit

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits erste Erfahrungen mit ChatGPT oder ähnlichen Tools gesammelt haben (z. B. einfache Texte schreiben lassen, Fragen stellen) und nun den nächsten Schritt zur professionellen Nutzung gehen wollen.

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

Tatyana Sarasa

0413 online Einführung in ChatGPT
Freitag, 25. September · 18.00 - 19.30 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · 23,00 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: Viele der Anwendungen sind nur über eine Anmeldung mit Google-, Microsoft-, Discord- oder Apple-Konto erreichbar. Deswegen prüfen Sie vor dem Kurs, ob Sie Ihre Anmeldedaten für diese Konten parat haben.

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

Tatyana Sarasa

0414 online KI-Selfies: Künstliche Intelligenz als Fotograf
Mittwoch, 30. September · 16.30 - 17.15 Uhr
1 Termin · 1 UStd. · 18,00 Euro (keine Ermäßigung)
online, Zoom

Mit Künstlicher Intelligenz lassen sich beeindruckende realistische oder kreative Bilder von sich selbst erstellen - ganz ohne professionelles Fotoshooting. In diesem Workshop wird gezeigt, wie eine KI mit eigenen Fotos trainiert wird, um anschließend verschiedene hochwertige Porträts und kreative Bildvarianten zu generieren. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/INVJl4tR8jI>

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

Robin Weniger

0415 online KI-Bilder: Kreativ mit Künstlicher Intelligenz
Dienstag, 6. Oktober · 16.30 - 17.15 Uhr
1 Termin · 1 UStd. · 18,00 Euro (keine Ermäßigung)
online, Zoom

Mit Künstlicher Intelligenz lassen sich beeindruckende Bilder von fotorealistischen Porträts bis hin zu abstrakten Kunstwerken erstellen. Doch welche Tools eignen sich dafür, wie formuliert man die richtigen Prompts und was muss beim Copyright beachtet werden? Dieser Workshop stellt verschiedene KI-Tools zur Bildgenerierung vor, zeigt Möglichkeiten und Grenzen auf und vermittelt effektives Prompting. Zudem werden rechtliche Aspekte beim Einsatz von KI-generierten Bildern beleuchtet. Dozenten- und Kursvorstellung: https://youtu.be/f_dL_sUgfeA

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

Robin Weniger

0416 online Erstellung von Webseiten mit KI
Donnerstag, 26. November · 18.00 - 20.15 Uhr
3 Termine · 9 UStd. · 63,00 Euro (keine Ermäßigung)
online, Zoom

Sie möchten endlich eine eigene Website für Ihr Hobby, Ihren Verein oder Ihr kleines Unternehmen, haben aber keine Lust auf komplizierte Technik? Dieser Kurs richtet sich an EinsteigerInnen ohne Programmiererfahrung, die mit modernen KI-Tools schnell und einfach zu ihrer eigenen professionellen Website kommen möchten.

Kursablauf:

Termin 1: Einstieg und erste Website

- Überblick über moderne KI-Website-Tools (Lovable, Wix, Jimdo)
- Vergleich der verschiedenen Anbieter
- Start Ihrer ersten Website mit dem benutzerfreundlichen Jimdo
- Grundaufbau und erste Inhalte

Termin 2: Webbaukasten mit KI Funktionen: Wix, Tilda

Termin 3: Rechtliches und Veröffentlichung

- DSGVO-konforme Datenschutzerklärung erstellen
- Impressum rechtssicher gestalten
- Domain verbinden und Website live schalten
- Wartung und Aktualisierung der Website

Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, eine vollständig funktionsfähige, rechtskonforme Website zu erstellen, die Sie selbstständig pflegen und erweitern können. Sie kennen die wichtigsten KI-Tools und können diese für zukünftige Projekte nutzen.

Voraussetzungen: Grundlegende Computer- und Internetkenntnisse, eigener Laptop/Computer, Bereitschaft, Neues auszuprobieren, ein Google Konto, da wir viel mit KI-Tools von Google arbeiten werden

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

Tatyana Sarasa

0417 online Microsoft Copilot Schnupperkurs – Mein neuer KI-Assistent für den Alltag
Freitag, 2. Oktober · 18.00 - 20.00 Uhr
1 Termin · 2,6 UStd. · 23,00 Euro (keine Ermäßigung)
online, Zoom

Künstliche Intelligenz ist weit mehr als nur ein Chatbot. Der Microsoft Copilot ist wie ein kluger Assistent, der direkt in Ihrem Browser (Edge) darauf wartet, Ihnen Arbeit abzunehmen. In diesem kompakten Schnupperkurs nehmen wir die Technik gemeinsam unter die Lupe.

Die Dozentin zeigt Ihnen, wie Sie den Copilot ohne teure Zusatzabos nutzen können, um:

- Komplizierte Webseiten und lange PDF-Dokumente in Sekunden zusammenzufassen.
- E-Mails, Briefe oder Reisepläne in perfektem Deutsch zu formulieren.
- Kreative Bilder und Grafiken per Textbefehl zu erstellen.
- Smarter zu suchen statt mühsam zu googeln.

Ihr Vorteil: Sie üben mit der kostenlosen Version. Das Ziel ist es, Ihnen die Berührungsängste zu nehmen und Ihnen zu zeigen, wie Sie die KI sicher und datenschutzkonform steuern – damit Sie im „Fahrsitz“ bleiben.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Internet. Um das Tool optimal zu nutzen, brauchen Sie ein Microsoft Konto für die Anmeldung.

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

Tatyana Sarasa

0418 online Microsoft Copilot in der Praxis – Der KI-Turbo für Word, Excel & Co.

Mittwoch, 14. Oktober · 18.00 - 20.00 Uhr

3 Termine · 7,8 UStd. · 63,00 Euro (keine Ermäßigung)

online, Zoom

Sie kennen die Grundlagen der KI, möchten sie nun aber gezielt für Ihren Büroalltag einsetzen? In diesem Praxiskurs gehen Sie einen Schritt weiter und integrieren den Copilot in die klassischen Microsoft-Anwendungen.

In drei Modulen lernen Sie, wie Sie Ihre Effizienz massiv steigern:

Termin 1 (Kommunikation): E-Mail-Fluten in Outlook bändigen und in Word aus Stichpunkten fertige Berichte zaubern.

Termin 2 (Daten & Analyse): Excel-Tabellen verstehen und auswerten, ohne Formel-Profi zu sein (wir lassen die KI rechnen!).

Termin 3 (Präsentation & Workflow): Von der Word-Idee zur fertigen PowerPoint-Präsentation und Tipps für eine rechtssichere Nutzung im Unternehmen.

Der Clou: Die erfahrene IT-Dozentin (u.a. für Microsoft Access) zeigt Ihnen die Logik hinter der Technik. Sie trainieren das „Prompting“, damit die Ergebnisse exakt so aussehen, wie Sie es brauchen.

Voraussetzungen: Zur praktischen Teilnahme am Kurs müssen Sie einen eigenen Microsoft-Account nutzen. Wer die Funktionen selbst ausprobieren möchte, kann dies entweder über ein bereits vorhandenes Copilot-Abonnement tun oder nutzt ein kostenloses Test-Konto bei Microsoft 365. Die Dozentin wird die erweiterten Funktionen im Kurs live vorführen.

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

Tatyana Sarasa

Smartphone

0421 Grundkurs Smartphone (nur Android)

Donnerstag, 10. September · 9.30 - 12.45 Uhr (inkl. 15 Minuten Pause)

VHS, Raum 7 · 1 Termin · 4 UStd. · 26,20 Euro

Entdecken Sie in diesem Kurs die grundlegende Bedienung Ihres Smartphones. Er ist perfekt geeignet für Anfänger*innen, die noch nicht viel Erfahrung mit ihren Geräten haben.

Erfahren Sie alles Wichtige für den Umgang mit Ihrem Smartphone:

- Tipps zur Anschaffung eines Smartphones
- Bedienung des Touchscreens
- Verwaltung der Kontakte
- Tätigen und Entgegennehmen von Anrufen
- Einstellungen des Smartphones
- Nutzung von WhatsApp und Alternativen

In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie über ein Android-Smartphone verfügen (Google, Samsung, Xiaomi, u.a.).

Die eigenen Geräte müssen mitgebracht werden. Bitte denken Sie an das Aufladen der Akkus und ggfs. an ein Ladekabel. Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Thorsten Bachner

0422 Aufbaukurs Smartphone (nur Android)

Donnerstag, 24. September · 9.30 - 12.45 Uhr (inkl. 15 Minuten Pause)

VHS, Raum 7 · 1 Termin · 4 UStd. · 26,20 Euro

Entdecken Sie in diesem Kurs die grundlegende Bedienung Ihres Smartphones. Er ist perfekt geeignet für Anfänger*innen, die noch nicht viel Erfahrung mit

ihren Geräten haben.

Erfahren Sie alles Wichtige für den Umgang mit Ihrem Smartphone:

- Installation von Apps aus dem Play Store
- Apps verwalten
- Das Google-Konto
- Fotos bearbeiten und organisieren
- Daten in der Cloud sichern

In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie über ein Android-Smartphone verfügen (Google, Samsung, Xiaomi, u.a.).

Die eigenen Geräte müssen mitgebracht werden. Bitte denken Sie an das Aufladen der Akkus und ggfs. an ein Ladekabel. Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Thorsten Bachner

0431 online Zwischen Selbstoptimierung und Selbstfürsorge – Leben im Takt der Leistungslogik

Montag, 14. Dezember · 18.30 - 20.45 Uhr

online, Zoom · 1 Termin · 3 UStd. · 15,00 Euro

„Mach mehr aus dir!“ – kaum eine Botschaft prägt unsere Gegenwart stärker. Ob Fitness-App, Achtsamkeitskurs oder Karrierecoaching: Das Ideal des stetig verbesserten Selbst durchzieht Arbeit, Freizeit und Beziehungen. Die Logik dahinter ist oft dieselbe – Leistung, Effizienz, Selbstkontrolle. Doch wann kippt Selbstentfaltung in Selbstausbeutung? Und wie lässt sich ein gutes Leben jenseits permanenter Optimierung denken?

In der Veranstaltung gehen wir den kulturellen, historischen und psychologischen Wurzeln der Selbstoptimierung nach – von protestantischer Arbeitsethik und kapitalistischer Leistungsgesellschaft über digitale Selbstvermessung bis zu aktuellen Wellness- und Achtsamkeitstrends. Wir fragen:

Warum fällt es uns so schwer, „einfach zu sein“, statt immer „mehr“ zu werden? Welche gesellschaftlichen Kräfte nähren das Gefühl, nie genug zu leisten? Neben theoretischen Impulsen steht die persönliche Reflexion im Mittelpunkt. In Gesprächen und kleinen Übungen erforschen wir, wie wir selbst auf Leistungsdruck reagieren, welche inneren Antreiber uns begleiten – und welche Formen von Selbstsorge heilsame Alternativen bieten. Ziel ist es, neue Perspektiven auf den Zusammenhang von Arbeit, Anerkennung und Selbstwert zu gewinnen und Wege zu finden, achtsam, aber nicht angepasst zu leben.

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

Kai Kaufmann

0432 online Arbeit im Wandel – Sinn, Entfremdung und Selbstverwirklichung

Dienstag, 12. Januar · 18.30 - 20.00 Uhr

online, Zoom · 1 Termin · 2 UStd. · 11,00 Euro

Arbeit bestimmt unseren Alltag, unseren Lebensrhythmus und oft auch unser Selbstverständnis. Doch was „Arbeit“ bedeutet, hat sich im Laufe der Geschichte grundlegend verändert: Von der antiken Abwertung körperlicher Tätigkeit über den Arbeitsethos der Industrialisierung bis hin zu „New Work“ und digitaler Plattformökonomie. Heute stehen wir erneut vor einem Umbruch – durch Automatisierung, KI und neue Modelle von Erwerbsarbeit.

Die Veranstaltung nimmt Arbeit aus philosophischer, historischer und gesellschaftlicher Perspektive in den Blick. Wir fragen: Warum arbeiten wir eigentlich? Was macht Arbeit sinnvoll – und wann wird sie zur Belastung? Welche Vorstellungen von Arbeit prägen uns, und welche Alternativen sind denkbar?

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 Hohnadel 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

W 0601 Fit Mix für Frauen**Mittwoch, 9. September · 10.00 - 11.00 Uhr****VHS, Raum 2 · 8 Termine · 10,67 UStd. · 27,50 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!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Sandra Pliska

W 0602 Ganzkörper Workout - intensiv**Donnerstag, 10. 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 Warm-up-Phase kommt ein kleiner Teil für das Herz-Kreislaufsystem. Danach geht es intensiv über zur Kräftigung der Bauch-, Beine-, Po-, Rücken- und Armmuskulatur. Anschließend gibt es die verdiente Entspannung mit Stretching. Der Kurs ist auch für Neueinsteiger*innen geeignet. Körperbewusstsein und Leistungsfähigkeit werden gesteigert und in der Gruppe macht es doppelt so viel Spaß.

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

Höchstteilnehmerzahl: 20

Martina Perenz

W 0603 Fit und Relax A**Montag, 7. 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

Höchstteilnehmerzahl: 20

Tanja Forck

W 0604 Fit und Relax B**Donnerstag, 10. September · 19.00 - 20.30 Uhr****Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 12 Termine · 24 UStd. · 51,00 Euro**

siehe Kurs 0603

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

Höchstteilnehmerzahl: 20

Tanja Forck

Tanzen**W 0605 Orientalischer Tanz****Montag, 7. September · 18.45 - 19.45 Uhr****VHS, Raum 2 · 12 Termine · 16 UStd. · 51,00 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.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

W 0606 TOP - Tanzen ohne Partner in Reihen und Linien; Modern Linedance
Mittwoch, 9. September · 18.00 - 19.30 Uhr
VHS, Raum 2 · 12 Termine · 24 UStd. · 51,00 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! Die Gruppe tanzt bereits seit einigen Semestern zusammen und das Niveau ist als fortgeschritten zu bezeichnen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 13

Karin Marquardt

0607 tanZen-Workshop für Menschen mit Förderbedarf
Dienstag, 20. Oktober und Mittwoch, 21. Oktober · 15.45 - 17.15 Uhr
VHS, Raum 1 · 2 Termine · 4 UStd. · 30,00 Euro

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 Sie 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!

Höchstteilnehmerzahl: 15

Antonio Rusciano

0608 Tango Argentino Workshop für Anfänger*innen
Freitag, 30. Oktober und Samstag, 31. Oktober · 14.05 - 16.30 Uhr
VHS, Raum 2 · 2 Termine · 4 UStd. · 100,00 Euro

Der Argentinische Tango besticht durch die Sinnlichkeit seiner Umarmung und die Eleganz seiner Bewegungen. Aus der Verbindung der beiden Tanzenden entsteht durch Improvisation die gemeinsame Bewegung im Rhythmus des Tangos. Im Fluss von Bewegung und Musik ist der Tanz immer wieder neu – nichts wiederholt sich. Die tänzerische Zwiesprache, die dabei ohne Worte geführt wird, ist einzigartig.

Tangotänzen macht in jedem Alter Spaß, dafür sind keine Tanzerfahrung und körperliche Fitness erforderlich.

Der Workshop richtet sich an Anfänger und führt Sie durch die Grundlagen dieses faszinierenden Tanzes und gibt Ihnen die Möglichkeit, die grundlegenden Schritte in einer freundlichen und einladenden Umgebung zu erlernen.

Bitte paarweise anmelden!

Der Kurspreis gilt für zwei Personen (50,00 Euro/Person).

Höchstteilnehmerzahl: 15

Antonio Rusciano

0609 Latin Dance mit Fokus Salsa

Samstag, 19. September · 14.00 - 15.30 Uhr

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

Tauchen Sie ein in die mitreißende Welt der lateinamerikanischen Tänze! In diesem 1,5-stündigen Workshop lernen Sie Grundschrte und einfache Choreografien aus Salsa, Merengue, Bachata und Co. – ideal für Einsteiger*innen und alle, die Freude an Bewegung zu rhythmischer Musik haben.

Der Workshop verbindet Tanzen, Auspowern und Spaß in lockerer Atmosphäre. Spielerisch werden Koordination, Rhythmusgefühl und Beweglichkeit trainiert, während Sie gleichzeitig Energie tanken und das Tanzbein schwingen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Hauptsache, Sie haben Lust auf Musik, Bewegung und gute Laune!

Bitte denken Sie an ein kleines Handtuch, passende Sportschuhe und ein Getränk!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Jana Dargel & Halima El Kasimi

0610 Box dich fit! - Fitnessworkshop

Samstag, 19. September · 15.45 - 17.15 Uhr

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

In diesem intensiven Workshop erleben die Teilnehmenden ein effektives Ganzkörpertraining, das Elemente aus dem Fitnessboxen mit Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsübungen kombiniert. Boxbewegungen, Schlagkombinationen und dynamische Trainingsintervalle sorgen für ein abwechslungsreiches Workout, das den ganzen Körper fordert und gleichzeitig Stress abbaut.

Neben grundlegenden Boxtechniken stehen funktionelle Übungen für Kraft, Schnelligkeit und Stabilität im Mittelpunkt. Durch verschiedene Trainingsformen wie Partnerübungen, Intervalltraining und kleine Challenges wird nicht nur die körperliche Fitness gesteigert, sondern auch Konzentration und Reaktionsfähigkeit verbessert.

Der Workshop richtet sich an alle, die sich auspowern, neue Bewegungsformen ausprobieren und ein energiegeladenes Training erleben möchten. Vorkenntnisse im Boxen sind nicht erforderlich – im Vordergrund stehen Bewegung, Spaß und ein starkes Körpergefühl.

Bitte denken Sie an ein kleines Handtuch, passende Sportschuhe und ein Getränk!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Jana Dargel & Halima El Kasimi

0611 Bewegter Gesundheitstag

Samstag, 12. September · 10.00 - 16.30 Uhr (inkl. 30 Minuten Pause)

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

Der bewegte Gesundheitstag verbindet Bewegung, mentale Regeneration und gemeinsame Erlebnisse zu einem besonderen Tag für Körper und Geist. Abseits vom Alltag erwartet die Teilnehmenden ein abwechslungsreiches Programm aus sportlichen Einheiten, ruhigen Momenten und gemeinsamen Aktivitäten in entspannter Atmosphäre.

Im Mittelpunkt steht das bewusste Erleben von Bewegung, Austausch und neuer Energie. Durch gezielte Aktivierung, kleine Herausforderungen und Reflexionsmomente entsteht Raum, um Stress abzubauen, neue Motivation zu gewinnen und das eigene Wohlbefinden zu stärken.

Der Tag richtet sich an alle, die sich eine Auszeit vom Alltag wünschen, sich gern (mehr) bewegen wollen und neue Impulse für mehr Balance und Lebensenergie mitnehmen möchten. Vorkenntnisse oder besondere Fitness sind nicht erforderlich – im Vordergrund stehen Freude daran, Neues auszuprobieren, gemeinsames Erleben und neue Perspektiven.

Ablauf zum Beispiel: Sportliches Kennenlernen, Fitnessboxen, Bodyshape, Pause, Zumba, Pilates, Stretching & Reflexion

Bitte denken Sie an ein kleines Handtuch, passende Sportschuhe und Verpflegung!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Jana Dargel & Halima El Kasimi

0612 Zumba®Beats-Workshop**Sonntag, 15. November · 11.00 - 14.00 Uhr****VHS, Raum 2 · 1 Termin · 4 UStd. · gebührenfrei**

In diesem energiegeladenen Zumba®Beats-Workshop verbinden sich Tanz, Fitness und gute Musik zu einem intensiven Bewegungserlebnis. Zu mitreißenden Rhythmen aus Lateinamerika und internationalen Beats werden einfache Tanzbewegungen mit Fitnessübungen kombiniert – so entsteht ein effektives Ganzkörpertraining, das vor allem eines macht: richtig Spaß.

Der dreistündige Workshop bietet die Möglichkeit, Zumba® intensiver kennenzulernen, neue Choreografien auszuprobieren und gemeinsam in Bewegung zu kommen. Neben klassischen Zumba-Elementen erwarten die Teilnehmenden abwechslungsreiche Tanz- und Fitnesssequenzen, kurze Pausen zum Durchatmen sowie Tipps für mehr Bewegungsfreude im Alltag.

Der Workshop richtet sich an alle, die gerne tanzen und sich auspowern möchten – unabhängig von Alter oder Fitnesslevel. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wichtig ist vor allem die Freude an Musik und Bewegung.

Bitte denken Sie an ein kleines Handtuch, passende Sportschuhe und ein Getränk!

*Höchstteilnehmerzahl: 12**Jana Dargel & Halima El Kasimi***0613 Zumba® Fitness A****Montag, 7. September · 17.00 - 18.00 Uhr****Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 12 Termine · 16 UStd. · 39,80 Euro**

Zumba® ist ein Tanz-Fitness-Programm, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist. Ein Zumba® Kurs verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout.

Zumba® Kurse sind für jedermann ohne Einschränkungen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, ein Handtuch und ein Getränk.

*Höchstteilnehmerzahl: 25**Dorota Lulinska***0614 Zumba® Fitness B****Montag, 7. September · 18.00 - 19.00 Uhr****Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 12 Termine · 16 UStd. · 39,80 Euro**

siehe Kurs 0613

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, ein Handtuch und ein Getränk.

*Höchstteilnehmerzahl: 25**Dorota Lulinska***Pilates****0620 Pilates & Mindset – Körper stärken, Klarheit gewinnen****Freitag, 11. September · 17.00 - 20.00 Uhr****VHS, Raum 2 · 1 Termin · 4 UStd. · gebührenfrei**

Dieser Workshop verbindet sanftes Pilates-Training mit inspirierenden Impulsen für mehr mentale Klarheit und persönliche Balance. Durch gezielte Übungen wird die Körpermitte gestärkt, Haltung verbessert und Beweglichkeit gefördert – gleichzeitig erhalten Sie praktische Tipps und kleine Reflexionsübungen, um Energie, Fokus und Motivation im Alltag zu steigern.

Die Kombination aus Bewegung und Mindset-Elementen schafft einen bewussten Ausgleich zum Alltag, löst Verspannungen und schenkt neue Energie. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – wichtig ist Freude an Bewegung, Interesse an persönlicher Weiterentwicklung und die Lust, Körper und Geist gemeinsam zu stärken.

Bitte denken Sie an ein kleines Handtuch, passende Sportschuhe und ein Getränk!

*Höchstteilnehmerzahl: 12**Jana Dargel & Özlem Balyemez*

W 0621 Pilates A**Dienstag, 8. September · 15.30 - 16.45 Uhr****VHS, Raum 2 · 12 Termine · 20 UStd. · 57,00 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 0622 Pilates B**Dienstag, 8. September · 16.45 - 18.00 Uhr****VHS, Raum 2 · 12 Termine · 20 UStd. · 57,00 Euro**

siehe Kurs 0621

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

W 0623 Pilates C**Dienstag, 8. September · 18.00 - 19.15 Uhr****VHS, Raum 2 · 12 Termine · 20 UStd. · 57,00 Euro**

siehe Kurs 0621

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

W 0624 Pilates D**Dienstag, 8. September · 19.15 - 20.30 Uhr****VHS, Raum 2 · 12 Termine · 20 UStd. · 57,00 Euro**

siehe Kurs 0621

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

Entspannung · Stressbewältigung**0630 Mit Yoga in den Tag****Mittwoch, 9. September · 8.15 - 9.45 Uhr****VHS, Raum 2 · 12 Termine · 24 UStd. · 58,20 Euro**

Entdecken Sie Ihre innere Ruhe und neue Energie in meinem kommenden Yogakurs für alle Level. Gemeinsam verbinden wir fließende Bewegungen mit bewusster Atmung, um Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen. Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, Ihnen eine wertvolle Auszeit vom stressigen Alltag zu gönnen. Bitte bringen Sie eine eigene Matte und bequeme Kleidung mit, damit Sie sich rundum wohlfühlen können. Ich freue mich darauf, gemeinsam mit Ihnen auf die Matte zu gehen und diese besondere Praxis zu teilen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Cornelia Albers

W 0631 Yoga am Morgen**Montag, 7. 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 werden Sie spüren, wie Ihnen die Übungen leichter fallen und Sie routinierter werden. Mit der Anfangs- und Endentspannung entspannen Sie nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. In einer kurzen Meditation gelangen Sie zu Ihrem wahren Inneren und sind im Einklang mit sich selbst.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Cornelia Albers

0632 Mit Yoga frisch in den Tag!

Dienstag, 8. September · 8.45 - 9.45 Uhr

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

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

Durch das Einüben von Yoga-Haltungen wird Ihre Körperwahrnehmung geschult. Die Übungen verhelfen zu erholsamer und tiefenwirksamer Entspannung auf körperlicher und mentaler Ebene und verleihen Ihnen ein gesundes Maß an Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.

Bereits nach wenigen Übungsstunden spüren Sie, wie sich Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessert.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, die nicht einengt, dicke Socken, Decke oder Tuch, Yogamatte.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Bärbel Löhr

W 0633 Yoga auf dem Stuhl A

Dienstag, 8. 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.

Höchstteilnehmerzahl: 13

Bärbel Löhr

0634 Yoga auf dem Stuhl B

Dienstag, 8. September · 11.15 - 12.15 Uhr

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

siehe Kurs 0633

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, die nicht einengt.

Höchstteilnehmerzahl: 13

Bärbel Löhr

W 0635 Yoga am Nachmittag A**Donnerstag, 10. 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, die nicht einengt, dicke Socken, Decke oder Tuch, Yogamatte.

*Höchstteilnehmerzahl: 10**Bärbel Löhr*

W 0636 Yoga am Nachmittag B**Donnerstag, 10. September · 17.00 - 18.30 Uhr****VHS, Raum 2 · 12 Termine · 24 UStd. · 58,20 Euro**

siehe Kurs 0635

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

*Höchstteilnehmerzahl: 10**Bärbel Löhr*

W 0637 Yoga für Körper, Geist und Seele A**Dienstag, 8. September · 15.30 - 17.00 Uhr****Realschule, UG, Raum 003 · 12 Termine · 24 UStd. · 67,80 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 und Ruhe sowie Ausgeglichenheit finden.

So lösen wir körperliche und seelische Spannungen und werden konzentrationsfähiger. Zufriedenheit und Lebensqualität stellen sich ein.

Wir brauchen eine Decke oder Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung.

*Höchstteilnehmerzahl: 10**Andreas Thiede*

W 0638 Yoga für Körper, Geist und Seele B**Dienstag, 8. September · 17.00 - 18.30 Uhr****Realschule, UG, Raum 003 · 12 Termine · 24 UStd. · 67,80 Euro**

siehe Kurs 0637

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

*Höchstteilnehmerzahl: 10**Andreas Thiede*

W 0639 Yoga für Körper, Geist und Seele C**Dienstag, 8. September · 18.30 - 20.00 Uhr****Realschule, UG, Raum 003 · 12 Termine · 24 UStd. · 67,80 Euro**

siehe Kurs 0637

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

*Höchstteilnehmerzahl: 10**Andreas Thiede*

W 0640 Yoga für Körper, Geist und Seele D**Mittwoch, 9. September · 18.30 - 20.00 Uhr****Peter und Paul Kindergarten, Turnhalle · 12 Termine · 24 UStd. · 67,80 Euro**

siehe Kurs 0637

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

In Kooperation mit dem Peter und Paul Kindergarten

*Höchstteilnehmerzahl: 10**Andreas Thiede*

W 0641 Yoga für Körper, Geist und Seele E**Mittwoch, 9. September · 20.00 - 21.30 Uhr****Peter und Paul Kindergarten, Turnhalle · 12 Termine · 24 UStd. · 67,80 Euro**

siehe Kurs 0637

Bitte mitbringen: Decke oder Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung.**In Kooperation mit dem Peter und Paul Kindergarten****Höchstteilnehmerzahl:** 10**Andreas Thiede**

W 0642 Eine Reise durch die chinesischen Bewegungskünste: Qigong - Tai Chi**Donnerstag, 10. September · 9.00 - 10.30 Uhr****VHS, Raum 2 · 12 Termine · 24 UStd. · 67,80 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 Qigong, 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.**Höchstteilnehmerzahl:** 8**Melanie Schielke**

0643 Klangreise - Mit allen Sinnen genießen A**Freitag, 9. Oktober · 19.30 - 20.45 Uhr****VHS, Raum 2 · 1 Termin · 1,67 UStd. · 11,00 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. Es gibt keine Abendkasse.**Höchstteilnehmerzahl:** 12**Kathrin Buhl**

0644 Klangreise - Mit allen Sinnen genießen B**Freitag, 4. Dezember · 19.30 - 20.45 Uhr****VHS, Raum 2 · 1 Termin · 1,67 UStd. · 11,00 Euro**

siehe Kurs 0643

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

Bitte melden Sie sich an. Es gibt keine Abendkasse.**Höchstteilnehmerzahl:** 12**Kathrin Buhl**

0645 Klangvolle Entspannung: Finde dein inneres Gleichgewicht! A**Samstag, 17. Oktober · 10.00 - 16.00 Uhr****VHS, Raum 2 · 1 Termin · 8 UStd. · 27,00 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. Er-

fahren Sie Urvertrauen im nährenden Klangraum und lassen Sie sich durch die 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

0646 Klangvolle Entspannung: Finde dein inneres Gleichgewicht! B

Samstag, 21. November · 10.00 - 16.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Termin · 8 UStd. · 27,00 Euro

siehe Kurs 0645

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

0647 Bewegte Entspannung – Wege zur inneren Ruhe A

Freitag, 25. September · 15.30 - 17.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Termin · 2 UStd. · 9,00 Euro

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit zum Durchatmen und Wohlfühlen. An diesem Nachmittag verbinden sich sanfte Bewegungen, achtsame Atmung und kurze Ruhephasen zu einer wohltuenden Einheit. Die fließenden Übungen helfen, Spannungen zu lösen und neue Energie zu tanken. Finden Sie heraus, was Ihnen guttut und Sie am besten dabei unterstützt „runterzukommen“ – einfach und alltagstauglich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und Kissen

Höchstteilnehmerzahl: 10

Claudia Kümmel

0648 Bewegte Entspannung – Wege zur inneren Ruhe B

Freitag, 2. Oktober · 15.30 - 17.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Termin · 2 UStd. · 9,00 Euro

siehe Kurs 0647

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und Kissen.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Claudia Kümmel

0649 Entspannung für Zuhause/den Alltag

Sonntag, 13. Dezember · 10.00 - 12.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Termin · 2,67 UStd. · 21,70 Euro

In diesem Workshop lernen Sie Hintergrundwissen zum Thema Stress und verschiedene Übungen kennen, welche Ihnen zur Entspannung verhelfen. Die Teilnehmenden entscheiden mit, welche Techniken praktiziert werden. So können Sie Einblicke in u.a. Meditation, Bodyscan, Yin Yoga, Fantasiereise, Autogenes Training, Integrative Music Relaxation, Atemübungen erhalten. Die Entspannungssequenzen werden u.a. verfeinert mit Klang und Duft. Es gibt ein digitales Handout zum Nachlesen.

Bitte bringen Sie ausreichend Getränke, (Yoga-)matte, bequeme Kleidung, evtl. Kissen und Decke mit.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Christina Zunke

0650 Workshop: Gefühle und Bedürfnisse verstehen

Samstag, 26. September und Sonntag, 27. September · 10.00 - 14.00 Uhr
VHS, Raum 2 · 2 Termine · 10 UStd. · 26,00 Euro

Dieser Kurs richtet sich an alle Erwachsenen, die sich selbst besser verstehen möchten – (auch) ohne Vorerfahrung!

Gefühle & Bedürfnisse – Klarheit statt Stress

Viele Menschen funktionieren im Alltag, ohne zu spüren, wie es ihnen wirklich geht. In diesem Workshop entdecken Sie, wie Sie Ihre Gefühle und Bedürfnisse wieder bewusst wahrnehmen können. Durch praktische Übungen, Achtsamkeit und Reflexion stärken Sie Selbstfürsorge, reduzieren Stress und gewinnen mehr Gelassenheit im Umgang mit sich und anderen.

Nutzen für Sie:

- mehr innere Ruhe und Klarheit
- bewusster Umgang mit Stress
- achtsamer mit sich selbst sein
- Bedürfnisse und Grenzen ernst nehmen

Bitte mitbringen: einen Snack, ein Getränk und bequeme Kleidung

Höchstteilnehmerzahl: 12

Julia König

0651 Entspannungskurs

Dienstag, 15. September · 18.30 - 20.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 8 Termine · 16 UStd. · 43,00 Euro

Fühlen Sie sich im Alltag oft angespannt und gestresst?

In diesem 8-Wochen-Kurs lernen Sie bewährte Entspannungstechniken, die Ihnen helfen, Stress abzubauen und Ihr Nervensystem zu stärken. Egal, ob Sie Anfänger*in oder schon etwas erfahrener sind – hier finden Sie einfache Methoden, die Sie direkt in Ihren Alltag integrieren können.

Was erwartet Sie?

- Autogenes Training – eine Entspannungsmethode, die durch Selbstsuggestion Ihre innere Ruhe fördert.
- Progressive Muskelentspannung (PMR) – lockert Verspannungen und hilft, Körper und Geist zu entspannen.
- Atemtechniken – schnelle Übungen, um sofort zur Ruhe zu kommen.
- Meditation und Fantasiereisen – leiten Sie zu mehr Achtsamkeit und innerer Gelassenheit.
- Sanfte Körperübungen – bringen Sie in Einklang mit Ihrem Körper und Ihrer Atmung.

Ihr Nutzen:

- Stress abbauen – lernen Sie, Stress zu erkennen und gezielt zu reduzieren.
- Innere Ruhe finden – bauen Sie Ihr Nervensystem auf und bleiben Sie auch in stressigen Zeiten gelassen.
- Mehr Selbstregulation – lernen Sie, Ihre Emotionen und Reaktionen besser zu steuern.

Machen Sie mit und finden Sie Wege, wie Sie sich im Alltag besser entspannen und Ihre Balance wiederfinden können.

Bitte mitbringen: eine kleine Decke und genug zu trinken.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Mandy Radfan

0652 Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur A
Samstag, 19. September · 14.00 - 16.15 Uhr
Treffpunkt: Grillwiesen am Stimbergpark,
Buschstr. · 45739 Oer-Erkenschwick
1 Termin · 3 UStd. · 9,90 Euro

Haben Sie Lust auf einen Kurzurlaub im Wald?

Dann lade ich Sie ganz herzlich zu einem besonderen Erlebnis in der Natur ein, um einen Nachmittag Ihrem stressigen Alltag zu entfliehen und abzuschalten.

Waldbaden, oder auch Shinrin Yoku genannt bedeutet, mit allen Sinnen die Natur zu erleben. Wir werden den Wald auf eine ganz neue Weise erleben und dabei tief in den Moment eintauchen.

Was erwartet Sie?

Achtsamkeitsübungen zur Wahrnehmung der Natur; die Natur bewusst erleben; Meditationen zur Entspannung und Stressbewältigung; Atemtechniken zur Förderung von Achtsamkeit und Gelassenheit; Zeit für stille Reflexion und persönliches Erleben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, festes Schuhwerk, wenn vorhanden ein Sitzkissen oder eine Sitzunterlage, ausreichend Wasser und eine aufgeschlossene Haltung für diese besondere Erfahrung!

Der Kurs ist für alle, die Entspannung, Natur und Achtsamkeit erleben wollen.

Hinweise: Dieser Kurs richtet sich nur an körperlich gesunde Menschen!

Wir werden ca. 2-3 km auf teilweise unebenem Untergrund laufen. Ich freue mich auf Sie und eine gemeinsame Reise in den Wald!

Bei schlechter Wettervorhersage wird der Kurs abgesagt!

Höchstteilnehmerzahl: 15

Mandy Radfan

0653 Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur B
Samstag, 10. Oktober · 14.00 - 16.15 Uhr
Treffpunkt: Grillwiesen am Stimbergpark,
Buschstr. · 45739 Oer-Erkenschwick
1 Termin · 3 UStd. · 9,90 Euro

siehe Kurs 0652

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, festes Schuhwerk, wenn vorhanden ein Sitzkissen oder eine Sitzunterlage, ausreichend Wasser und eine aufgeschlossene Haltung für diese besondere Erfahrung!

Der Kurs ist für alle, die Entspannung, Natur und Achtsamkeit erleben wollen.

Hinweise: Dieser Kurs richtet sich nur körperlich gesunde Menschen!

Wir werden ca. 2-3 km auf teilweise unebenem Untergrund laufen. Ich freue mich auf Sie und eine gemeinsame Reise in den Wald!

Bei schlechter Wettervorhersage wird der Kurs abgesagt!

Höchstteilnehmerzahl: 15

Mandy Radfan

0654 Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur C
Samstag, 24. Oktober · 14.00 - 16.15 Uhr
Treffpunkt: Grillwiesen am Stimbergpark,
Buschstr. · 45739 Oer-Erkenschwick
1 Termin · 3 UStd. · 9,90 Euro

siehe Kurs 0652

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, festes Schuhwerk, wenn vorhanden ein Sitzkissen oder eine Sitzunterlage, ausreichend Wasser und eine aufgeschlossene Haltung für diese besondere Erfahrung!

Der Kurs ist für alle, die Entspannung, Natur und Achtsamkeit erleben wollen.

Hinweise: Dieser Kurs richtet sich nur an körperlich gesunde Menschen!

Wir werden ca. 2-3 km auf teilweise unebenem Untergrund laufen. Ich freue mich auf Sie und eine gemeinsame Reise in den Wald!

Bei schlechter Wettervorhersage wird der Kurs abgesagt!

Höchstteilnehmerzahl: 15

Mandy Radfan

0655 online Gelassen und souverän im stressigen Alltag – wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen

Montag, 14. September · 19.00 - 20.30 Uhr

Zoom-Vortrag · 1 Termin · 2 UStd. · 9,00 Euro

Stress ist laut WHO „die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts“. Wir alle kennen den alltäglichen Zeitdruck und unseren inneren Kritiker, welcher uns oft zusätzlich selbst unter Druck setzt. Unser Körper zeigt uns mit Verspannungen und Herz-Kreislauf-Beschwerden sowie Verdauungs- und Schlafstörungen ziemlich deutlich unseren Stress. Doch es gibt viele Dinge, die wir tun können, um uns davon nachhaltig zu befreien. Wir können lernen unser Stresslevel zu senken, souverän mit Stress umzugehen und ihn effektiv abzubauen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen, dass nachhaltiges Stressmanagement weit über Entspannung hinausgeht und wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen können.

Der Kurs findet online über Zoom statt. Den Zoomlink bekommen Sie rechtzeitig nach der Anmeldung von der VHS per Mail zugeschickt.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Steve Windisch

0656 online Gesundheit beginnt im Kopf – wie Gedanken den Körper beeinflussen

Montag, 9. November · 19.00 - 20.30 Uhr

Zoom-Vortrag · 1 Termin · 2 UStd. · 9,00 Euro

Unser Denken und unsere Emotionen beeinflussen unsere körperliche Gesundheit weitaus mehr, als es vielen bewusst ist. Stress kann uns schwächen, während eine positive innere Haltung Heilungsprozesse unterstützt.

In diesem Vortrag geht es darum, wie unsere Gedanken unseren Körper steuern und wie wir das gezielt nutzen können, um gesünder und widerstandsfähiger zu werden. Mit inspirierenden Erkenntnissen und praktischen Impulsen wird aufgezeigt, wie wir nicht nur auf Krankheit reagieren, sondern aktiv unsere Gesundheit fördern.

Der Kurs findet online über Zoom statt. Den Zoomlink bekommen Sie rechtzeitig nach der Anmeldung von der VHS per Mail zugeschickt.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Steve Windisch

Stand-up-Paddling

0661 Stand-Up-Paddling Anfängerkurs A

Samstag, 12. September · 13.00 - 15.00 Uhr

Zum Dülmener See 51, 45721 Haltern am See, Parkplatz

1 Termin · 2,67 UStd. · 47,00 Euro

In unserem 2-stündigen Anfängerkurs lernst du, in einem abwechslungsreichen Programm, die Grundzüge des Stand-Up-Paddling kennen. Egal, ob du jung oder jung geblieben bist – dieser Kurs ist für alle Altersklassen geeignet! Wir starten mit einer theoretischen Einweisung am Strand, bevor es in die Praxis auf den See geht. Schritt für Schritt führen wir dich an das Stand-Up-Paddling heran. Mit unserer Hilfe und der richtigen Technik, stehst du schon nach kurzer Zeit auf dem SUP. Der Spaß kommt dabei garantiert nicht zu kurz.

Der Dülmener See bietet aufgrund seiner geringen Wassertiefe, meist nicht tiefer als 1,60 m, ideale Bedingungen für die ersten Schritte auf dem Board. Zum Ende des Kurses bleibt genügend Freiraum, um eigenständig zu paddeln, verschie-

dene Boardmodelle auszutesten oder sich einfach entspannt treiben zu lassen. Wir haben für jeden das passende Board und nehmen uns genug Zeit für dich. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses erhältst du eine GSUPA-Lizenz, mit der du dir auch im Urlaub Boards ausleihen kannst.

Bitte mitbringen: Sonnenschutz, Bade- oder Sportkleidung (möglichst keine Baumwolle), Handtuch

Vorkenntnisse: keine notwendig

Höchstteilnehmerzahl: 10

Bernd Gövert

0662 Stand-Up-Paddeling Anfängerkurs B

Samstag, 26. September · 14.00 - 16.00 Uhr

Zum Dülmener See 51, 45721 Haltern am See, Parkplatz

1 Termin · 2,67 UStd. · 47,00 Euro

siehe Kurs 0661

Bitte mitbringen: Sonnenschutz, Bade- oder Sportkleidung (möglichst keine Baumwolle), Handtuch

Vorkenntnisse: keine notwendig

Höchstteilnehmerzahl: 10

Bernd Gövert

0663 Stand-Up-Paddeling Pilates A

Sonntag, 6. September · 15.00 - 16.30 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 mitbringen: Sonnenschutz, Bade- oder Sportkleidung (möglichst keine Baumwolle), Handtuch

Vorkenntnisse: keine notwendig

Höchstteilnehmerzahl: 10

Bernd Gövert

0664 Stand-Up-Paddeling Pilates B

Freitag, 18. September · 16.00 - 17.30 Uhr

Zum Dülmener See 51, 45721 Haltern am See, Parkplatz

1 Termin · 2 UStd. · 34,00 Euro

siehe Kurs 0663

Bitte mitbringen: Sonnenschutz, Bade- oder Sportkleidung (möglichst keine Baumwolle), Handtuch

Vorkenntnisse: keine notwendig

Höchstteilnehmerzahl: 10

Bernd Gövert

0670 Abnehmen ab 40: Warum es plötzlich schwerer wird und was wirklich hilft

Freitag, 18. September · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · 10,00 Euro

Sie essen nicht anders als früher und trotzdem nehmen Sie zu? Ab 40 verändert sich unser Körper: Hormone, Muskelabbau und ein träger Stoffwechsel machen es schwerer, Gewicht zu verlieren. Doch es gibt Lösungen! In diesem Seminar erfahren Sie, was genau hinter diesen Veränderungen steckt und welche Strategien wirklich funktionieren, speziell für Frauen und Männer ab 40.

So verstehen Sie Ihren Körper besser und können gezielt abnehmen, statt sich weiter zu quälen.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Robert Esser

0671 Abnehmen ab 40: Warum es plötzlich schwerer wird und was wirklich hilft

Freitag, 25. September · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · 10,00 Euro

Ständiges Kalorienzählen, strenge Diäten und trotzdem bleibt der Erfolg aus? Viele Menschen machen unbewusst immer wieder die gleichen Fehler und genau das verhindert dauerhaftes Abnehmen. In diesem Seminar erfahren Sie, welche 5 Abnehmfehler fast alle begehen und wie Sie sie endlich vermeiden können. Sie bekommen klare, leicht umsetzbare Strategien, die sofort wirken und Ihr Abnehm-Ziel realistisch machen.

Schluss mit Frust, starten Sie Ihren Weg zu einem schlankeren Bauch und mehr Leichtigkeit!

Höchstteilnehmerzahl: 25

Robert Esser

0672 Der Stoffwechsel-Booster: Wie Sie Ihren Körper wieder in die Fettverbrennung bringen

Freitag, 2. Oktober · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · 10,00 Euro

„Mein Stoffwechsel ist kaputt!“ Diesen Satz hört man oft. Doch in Wahrheit lässt sich der Stoffwechsel gezielt ankurbeln. In diesem Seminar lernen Sie, wie Ihr Körper funktioniert, warum er manchmal „auf Sparflamme“ läuft und vor allem, wie Sie ihn wieder in Gang bringen. Mit den richtigen Tricks zu Ernährung, Bewegung und Alltag starten Sie Ihre Fettverbrennung neu.

Perfekt für alle, die das Gefühl haben: „Es geht einfach nichts mehr!“ und endlich wieder Ergebnisse sehen wollen.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Robert Esser

0673 Nie wieder Heißhunger! - So gewinnen Sie die Kontrolle über Ihr Essverhalten zurück.

Freitag, 9. Oktober · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · 10,00 Euro

Heißhunger kommt plötzlich und hinterlässt Frust, Schuldgefühle und das Gefühl, versagt zu haben. Doch das Problem ist nicht Ihr Wille. Es gibt klare körperliche, ernährungsbedingte und emotionale Ursachen. In diesem Seminar verstehen Sie, warum Sie essen, obwohl Sie es eigentlich nicht wollen und wie Sie diesen Kreislauf durchbrechen. Sie lernen konkrete Strategien gegen Heißhunger, stärken Ihr natürliches Sättigungsgefühl und entwickeln Schritt für Schritt Strategien gegen Heißhunger. Ohne Diäten. Ohne ständigen Verzicht. Stattdessen mit Klarheit, Struktur und praxistauglichen Werkzeugen für Ihren Alltag.

Für alle, die Übergewicht nachhaltig reduzieren und sich endlich wieder fit und wohl im eigenen Körper fühlen möchten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Robert Esser

0674 Energie statt Müdigkeit: Gesunde Ernährung trotz stressigem Alltag!

Freitag, 16. Oktober · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · 10,00 Euro

Fühlen Sie sich oft erschöpft, greifen zwischendurch zu schnellen Snacks und abends fehlt die Kraft für alles? Dauerstress und unregelmäßiges Essen bringen Ihren Energiehaushalt aus dem Gleichgewicht. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihren Körper trotz des vollen Terminkalenders optimal versorgen. Sie lernen, welche Lebensmittel echte Energie liefern, wie Sie Heißhunger und Leistungstiefs vermeiden und mit einfachen Strategien gesunde Routinen in Ihren Alltag integrieren. Ohne komplizierte Diätpläne. Ohne stundenlanges Vorkochen. Stattdessen mit klaren, umsetzbaren Lösungen für Beruf, Familie und Freizeit.

Für alle, die leistungsfähig bleiben, Stress besser begegnen und sich wieder wach, konzentriert und kraftvoll fühlen möchten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Robert Esser

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!

0680 Backen für das Familienfest – traumhaft klassische Torten

Samstag, 26. September · 11.30 - 16.45 Uhr

Christoph-Stöver-Realschule, Küche

1 Termin · 7 UStd. · 40,50 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:

- Tortenplatte mit Haube
- Vorratsbehälter
- Spül- und Trockentücher
- Spülmittel
- Messer
- Getränk

Falls vorhanden: Springform 26 cm oder 28 cm.

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von 20,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten!

Höchstteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

0681 Italienischer Abend**Mittwoch, 7. Oktober · 18.00 - 21.45 Uhr****Christoph-Stöver-Realschule, Küche****1 Termin · 5 UStd. · 33,50 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.

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Messer, Getränk.

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

*Höchstteilnehmerzahl: 14**Monika Reuter***0683 Verführerische Weihnachtspräsente****Samstag, 28. November · 11.30 - 16.45 Uhr****Christoph-Stöver-Realschule, Küche****1 Termin · 7 UStd. · 42,50 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.

Bitte mitbringen: mehrere Vorratsbehälter, 2 leere Flaschen mit Schraubverschluss à 300-400 ml, 3 leere Gläser mit Schraubverschluss à ca. 300 ml, Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Messer, Getränk.

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

*Höchstteilnehmerzahl: 14**Monika Reuter***0684 Rouladen – lecker gefüllt****Samstag, 5. Dezember · 11.30 - 16.45 Uhr****Christoph-Stöver-Realschule, Küche****1 Termin · 7 UStd. · 40,50 Euro (inkl. Umlage)**

Bei diesem Genuss-Klassiker zählen besonders die „inneren Werte“. In diesem Kurs kochen wir nicht nur den Klassiker wie Rinder- oder Kohlrouladen, sondern auch Variationen von Schwein, Pute, Hackfleisch oder Fisch. Leckere Beilagen ergänzen die Rouladenvielfalt.

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Messer, Getränk.

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von 20,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten!

*Höchstteilnehmerzahl: 14**Monika Reuter***0685 Weihnachtliche Cupcakes – kleine Kuchen ganz groß!****Freitag, 11. Dezember · 17.00 - 21.30 Uhr****Christoph-Stöver-Realschule, Küche****1 Termin · 6 UStd. · 34,00 Euro (inkl. Umlage)**

Die süßen Törtchen mit der tassenähnlichen Form und den hübschen Dekorationen sind ein Hingucker auf jeder Kaffeetafel! Diese besonders fluffigen Minikuchen werden in verschiedenen weihnachtlichen Varianten zubereitet und garniert.

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Messer, Getränk.

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von 16,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten!

*Höchstteilnehmerzahl: 14**Monika Reuter*

0686 Grundkurs Soßen**Montag, 14. September · 18.00 - 21.45 Uhr****Christoph-Stöver-Realschule, Küche****1 Termin · 5 UStd. · 34,00 Euro (inkl. Umlage)**

Sie haben ein leckeres Stück Fleisch oder Fisch vor sich liegen und benötigen noch die passende Soße? Hier lernen Sie verschiedene Grundsoßen und Fonds, die Sie auch auf Vorrat kochen und einfrieren können.

Ein Streifzug durch die Welt der Soßen für Fleisch, Fisch, Gemüse – aber auch Desserts!

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Messer, Getränk, Schürze.

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von 20,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten!

*Höchstteilnehmerzahl: 16**Volker Franz*

0687 Die vielseitige Kartoffel**Montag, 28. September · 18.00 - 21.45 Uhr****Christoph-Stöver-Realschule, Küche****1 Termin · 5 UStd. · 32,00 Euro (inkl. Umlage)**

Die Kartoffel ist in Deutschland das beliebteste Grundnahrungsmittel. Nicht nur als Salz- oder Bratkartoffel, sondern z.B. auch als Püree. Wir wollen sie auf unterschiedliche Weise zubereiten – als Beilage und als Hauptzutat.

Freuen Sie sich auf viele unterschiedliche Rezeptideen!

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Messer, Getränk, Schürze.

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

*Höchstteilnehmerzahl: 16**Volker Franz*

0688 Kürbis und andere Herbstgemüse**Montag, 5. Oktober · 18.00 - 21.45 Uhr****Christoph-Stöver-Realschule, Küche****1 Termin · 5 UStd. · 34,00 Euro (inkl. Umlage)**

Im Herbst kommt Kürbis auf den Tisch! Außerdem gibt es anderes leckeres Herbstgemüse, wie zum Beispiel einige Kohlsorten. Hier wollen wir die o.g. Zutaten in leckere Gerichte verwandeln: Eintöpfe, Currys, Salate, ...

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Messer, Getränk, Schürze.

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von 20,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten!

*Höchstteilnehmerzahl: 16**Volker Franz*

0689 Der „wild“e Kochkurs**Montag, 9. November · 18.00 - 21.45 Uhr****Christoph-Stöver-Realschule, Küche****1 Termin · 5 UStd. · 36,00 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 Damwild.

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

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Messer, Getränk, Schürze.

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

*Höchstteilnehmerzahl: 16**Volker Franz*

0691 Eine italienisches Weihnachtsmenü
Montag, 23. November · 18.00 - 21.45 Uhr
Martin-Luther-King-Schule, Küche
1 Termin · 5 UStd. · 34,00 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 leckerem Wein 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. In diesem Sinne: „Buon Appetito“ wünscht Ihnen Ihr Tonio Abbruzzi.

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Messer, Getränk, Schürze.

Die Umlage in Höhe von 20,00 Euro ist bereits in der Gebühr enthalten.

Höchstteilnehmerzahl: 14

Tonio Abbruzzi

Sprache · Integration

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

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

Wie sind die Kurse aufgebaut?

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

Welcher Kurs passt zu Ihnen?

Wenn Sie bereits Vorkenntnisse besitzen und Ihre Sprachkenntnisse ausbauen oder Gelerntes wieder auffrischen wollen, empfehlen wir Ihnen ein Beratungsgespräch mit der zuständigen Fachbereichsleiterin (Frau Steyski, Tel: 02368 691-404 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!

Englisch

W 0701 Easy English - „It´s never too late“ – Stufe A1
Mittwoch, 9. September · 11.00 - 12.30 Uhr
VHS, Raum 3 · 12 Termine · 24 UStd. · 63,00 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2026. Die Teilnehmer*innen lernen seit mehreren Semestern zusammen.

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. Wiedereinsteiger*innen mit Vorkenntnissen auf der Stufe A1 sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501651-4.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Sabine Gogolla

0702 Englisch – Stufe A2
Montag, 7. September · 18.30 - 20.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 11 Termine · 22 UStd. · 58,00 Euro

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. Step by step vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse auf dem Niveau A2 und erweitern Ihre Fähigkeiten in Wortschatz, Grammatik und Kommunikation.

Der Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Vorkenntnisse mitbringen, z.B. einen A1-Kurs besucht haben.

Lehrbuch Let's Enjoy English A2.1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501668-2.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Andrea Mathia-Goretzky

0703 Let's get talking - Conversation and more – Stufe B2
Donnerstag, 10. September · 20.00 - 21.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 12 Termine · 24 UStd. · 63,00 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2026.

Ziel des Kurses ist es, mit ausgesuchten Themen, Texten und entsprechenden Sprechansätzen die erworbenen Kenntnisse anzuwenden, zu erweitern oder zu vertiefen. Bei Bedarf werden auch ausgewählte Fragen, z.B. der Grammatik, wiederholt.

Für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen

Höchstteilnehmerzahl: 15

Herbert Fischer

Französisch

W 0711 Französisch - Konversation und mehr für Fortgeschrittene – Stufe B2
Montag, 7. September · 20.00 - 21.30 Uhr
VHS, Raum 7 · 12 Termine · 24 UStd. · 70,20 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2026.

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

0721 Spanisch für Anfänger*innen

Donnerstag, 10. September · 19.30 - 21.00 Uhr

VHS, Raum 8 · 12 Termine · 24 UStd. · 75,00 Euro

Wenn Sie Anfänger*in ohne Vorkenntnisse sind, bietet Ihnen dieser Kurs einen ersten Einblick in die spanische Sprache. Sie lernen einfache und nützliche Redewendungen und bekommen landeskundliche Tipps und Tricks, die Ihnen im Alltag, Beruf und auf der Reise nach Spanien helfen können

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

Höchstteilnehmerzahl: 20

Maria M. V.-Escalera Rodrigues

W 0722 Spanisch – Stufe A1

Mittwoch, 9. September · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 7 · 12 Termine · 24 UStd. · 75,00 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2026. Die Teilnehmer*innen lernen seit drei Semestern zusammen.

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.

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

W 0723 Spanisch – Stufe A1

Donnerstag, 10. September · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 7 · 12 Termine · 24 UStd. · 99,00 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2026. Die Teilnehmer*innen lernen seit einigen Semestern zusammen.

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.

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

0724 Spanisch für Anfänger*innen – Kompaktkurs in den Ferien

Montag, 19. und 26. Oktober, Donnerstag, 22. und 29. Oktober · 17.00 - 20.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 4 Termine · 16 UStd. · 51,00 Euro

In diesem Kompaktkurs in den Herbstferien lernen Sie die ersten Grundlagen in Wortschatz, Grammatik und Kultur in der mündlichen und schriftlichen Kommunikation im Spanischen.

Voraussetzungen: keine

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

Höchstteilnehmerzahl: 20

Maria M. V.-Escalera Rodrigues

Italienisch

W 0731 Italienisch – Stufe A1

Mittwoch, 9. September · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 10 Termine · 20 UStd. · 53,00 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2026. Die Teilnehmer*innen lernen seit drei Semestern 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

Höchstteilnehmerzahl: 20

Pascal Fannasch

W 0732 Italienisch für Fortgeschrittene – Stufe B1

Dienstag, 15. September · 17.30 - 19.00 Uhr

VHS, Raum 9 · 11 Termine · 22 UStd. · 75,60 Euro

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2026.

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

Melanie Heinz

Niederländisch

0741 Intensivkurs: Niederländisch für den Urlaub für Anfänger*innen

Samstag, 28. November und Sonntag, 29. November · 10.00 – 16.00 Uhr

VHS, Raum 8 · 2 Termine · 14 UStd. · 49,20 Euro

Wenn Sie Anfänger*in ohne Vorkenntnisse sind, bietet Ihnen dieser Kompaktkurs einen ersten Einblick in die niederländische Sprache. Sie lernen einfache und nützliche Redewendungen und bekommen landeskundliche Tipps und Tricks, die Ihnen bei einer Reise zu unserem Nachbarland helfen können.

Lehrbuch: Goed idee! A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528606-1

Höchstteilnehmerzahl: 20

Marco Bernatzki

Türkisch

0751 Schnupperkurs Türkisch für Anfänger*innen

Montag, 7. September · 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Termin · 3 UStd. · 10,00 Euro

In diesem Schnupperkurs erhalten Sie einen Einblick in die türkische Sprache und lernen erste grundlegende Ausdrücke und Strukturen kennen. Wer weiterlernen möchte, kann sich direkt vor Ort für den Kurs 0752 „Türkisch für Anfänger*innen“ anmelden.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Hayrettin Aydin

0752 Türkisch für Anfänger*innen

Montag, 21. September · 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Raum 8 · 10 Termine · 20 UStd. · 63,00 Euro

Dieser Kurs bietet einen lebendigen Einstieg in die türkische Sprache und richtet sich an alle, die keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse haben. Schritt für Schritt

werden die wichtigsten Grundlagen vermittelt, um erste einfache Gespräche auf Türkisch führen zu können. Im Kurs stehen folgende Inhalte im Fokus:

Das türkische Alphabet und die richtige Aussprache, Begrüßung, Verabschiedung und einfache Dialoge zum Kennenlernen, Zahlen, Wochentage und Monate, einfache Satzmuster und Fragen, grundlegender Wortschatz für Alltagssituationen.

Am Ende des Kurses können die Teilnehmenden sich vorstellen, einfache Fragen stellen und beantworten sowie kurze Gespräche im Alltag auf Türkisch führen.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Hayrettin Aydin

Koop-Angebote

KOOP **Marseille entdecken: Geschichte, Vielfalt und mediterrane Lebensart**
Mittwoch, 18. November · 19:00 - 20:30 Uhr
VHS im Dorfschulenhof, Dachsaal, Genthiner Str. 7
1 Termin, gebührenfrei

Vortrag auf Deutsch

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

KOOP **online Schwedisch für Anfänger*innen - Stufe A1, online (Kurs 1)**
Mittwoch, 16. September · 18:30 - 20:00 Uhr
Online: vhs.cloud · 7 Termine · 14 UStd. · 34,50 Euro

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

KOOP **online Schwedisch für Anfänger*innen - Stufe A1, online (Kurs 2)**
Mittwoch, 18. November · 18:30 - 20:00 Uhr
Online: vhs.cloud · 7 Termine · 14 UStd. · 34,50 Euro

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

KOOP **online Bahasa Indonesia**
Indonesisch für die Reise
Online: vhs.cloud · 4 Termine, 8 Ustd., gebührenfrei
Freitag, 27.11.2026, 16:30 - 18:00 Uhr
Samstag, 28.11.2026, 11:00 - 12:30 Uhr
Freitag, 11.12.2026, 16:30 - 18:00 Uhr
Samstag, 12.12.2026, 11:00 - 12:30 Uhr

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

KOOP **online Deutsche Gebärdensprache (DGS) - Eine Einführung in die Praxis**
Samstag, 12. Dezember · 9:00 - 11:15 Uhr
Online über Zoom · Einzelveranstaltung · 36,00 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.

Die Volkshochschule der Stadt 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.). Integrationskurse für Geringlitalisierte gliedern sich in 1200 UStd. Sprachkurs und einem Orientierungskurs (100 UStd.). Beide Kursarten zielen auf das Sprachniveau B1 (GER) ab.

Die Integrationskurse werden mit der Sprachprüfung „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 UStd.). Teilnehmende ohne Verpflichtung oder Zulassung zum Integrationskurs können nur auf eigene Kosten teilnehmen und sofern noch Plätze verfügbar sind.

Unterrichtszeiten:

Momentan vormittags (8.30 - 11.45/12.30 Uhr); 15/16 Unterrichtsstunden wöchentlich; Änderungen vorbehalten

Für alle Integrationskurse gilt:

Vereinbaren Sie einen Termin zur persönlichen Anmeldung bei der Fachbereichsleiterin: Frau Steyski, Tel.: 02368 691-404 oder E-Mail: integrationskurse@oer-erkenschwick.de

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

Junge VHS

0801 tanZen-Workshop für Kinder und Jugendliche

***Dienstag, 20. Oktober und Mittwoch, 21. Oktober · 14.00 - 15.30 Uhr
VHS, Raum 1 · 2 Termine · 4 UStd. · 30,00 Euro***

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 Sie 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!

Höchstteilnehmerzahl: 15

Antonio Rusciano

0802 Kreative Spielzeug-Herstellung aus Naturmaterialien

***Samstag, 12. September · 11.00 - 13.00 Uhr
VHS, Raum 3 · 1 Termin · 2,67 UStd. · 8,30 Euro***

Entdecken Sie die Vielfalt der Natur und kreieren Sie einzigartige Spielzeuge für Groß und Klein!

In diesem Kurs werden wir gemeinsam Spielzeug aus Materialien herstellen, die man zum Beispiel im Wald oder auf Wiesen finden kann.

Der Kurs richtet sich an Kinder mit Begleitperson ab einem Alter von 6 Jahren sowie an alle Interessierten.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Julia Mathwig

0803 Perlenwerkstatt & Fädelspaß – Traumfänger, Haarschmuck und Armbänder

Freitag, 18. September · 15.00 - 17.15 Uhr

VHS, Raum 1 · 1 Termin · 3 UStd. · 9,00 Euro

Dieser Kurs richtet sich an alle Kinder im Grundschulalter.

In diesem Kurs dreht sich alles um das Thema „Perlen“.

Gemeinsam gestalten wir mit bunten Perlen, Federn und Bändern unseren eigenen Traumfänger und passenden Haarschmuck sowie originelle Armbänder. Aus verschiedenen Perlen, Farben, Formen und Buchstaben stellen die Kinder ihre eigenen Designs zusammen - mit Namen, kleinen Botschaften, in den Lieblingsfarben oder mit passenden Symbolen. Ob knallig bunt, pastellig oder eher schlicht: Jeder Traumfänger und jedes Schmuckstück wird ein Unikat, das die Persönlichkeit des Kindes widerspiegelt.

Neben der Förderung von Feinmotorik und Konzentration stehen vor allem Spaß und Kreativität im Vordergrund.

Am Ende des Kurses nehmen alle Kinder individuelle Kunstwerke mit nach Hause und können stolz zeigen, was sie geschaffen haben.

Bitte mitbringen: ein Getränk/eine Trinkflasche und einen kleinen Snack.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Jennifer Spitzner

0804 Magische Bastelwelt für Kinder – Feengärten und Wichtelhäuser

Samstag, 7. November · 10.00 - 12.15 Uhr

VHS, Raum 1 · 1 Termin · 3 UStd. · 9,00 Euro

Dieser Kurs richtet sich an alle Kinder im Grundschulalter.

Tauche ein in die zauberhafte Welt der Feen, Wichtel und Waldbewohner. In diesem Fantasiekurs gestalten wir mit Naturmaterialien, Farben und Glitzer unseren eigenen kleinen Traumort: geheimnisvolle Feengärten, gemütliche Wichtelhäuser und winzige Zauberwelten voller Leben. Gemeinsam basteln und kleben wir mit Moos, Rinde, Steinen und allerlei bunten Materialien. Dabei entstehen echte Kunstwerke - jedes mit einer eigenen Geschichte. Wer wohnt in deinem Feenhaus? Welche Zauberkräfte stecken in deinem Garten? Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Ob im Glas, auf einer Holzscheibe, mit einer Lichterkette verziert oder schlicht: Jeder Feengarten und jedes Wichtelhaus ist ein Unikat. Zum Abschluss feiern wir eine kleine Ausstellung, bei der jedes Kind seinen Feengarten oder sein Wichtelhaus präsentieren darf. So können wir die wundervollen kleinen Welten bestaunen, die im Laufe des Kurses entstanden sind.

Bitte mitbringen: ein Getränk/eine Trinkflasche, einen kleinen Snack und viel Fantasie!

Höchstteilnehmerzahl: 8

Jennifer Spitzner

0805 Kreativwerkstatt für Kinder

Donnerstag, 10. September · 16.15 - 17.45 Uhr

VHS, Raum 1 · 12 Termine · 24 UStd. · 43,80 Euro

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

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 Kursinheit 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 sam-

meln, 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!

Höchstteilnehmerzahl: 10

Jennifer Spitzner

0806 Kochkurs für Teenager: Hamburger
Mittwoch, 23. September · 16.30 - 20.15 Uhr
Christoph-Stöver-Realschule, Küche
1 Termin · 5 UStd. · 28,50 Euro (inkl. Umlage)

Dieser Kurs richtet sich an alle Teenager (13-19 Jahre).

Vergiss Fast Food! Burger gehören zum beliebtesten Essen weltweit – doch selbst gemacht schmecken sie am besten! Selbst zubereiten heißt wirklich alles – vom Burgerbrötchen (Brioche-Buns) über Pattys, dazu zaubern wir eine klassische Burgersoße und bereiten frische Beilagen zu!

Ob Cheddar, Bacon oder karamellisierte Zwiebeln – am Ende baut sich jeder seinen Lieblingsburger selbst zusammen! Guten Appetit!

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Messer, Getränk.

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten!

Höchstteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

0807 Kochkurs für Teenager: Pizza, Pasta & Co.
Mittwoch, 30. September · 16.30 - 20.15 Uhr
Christoph-Stöver-Realschule, Küche
1 Termin · 5 UStd. · 25,00 Euro (inkl. Umlage)

Dieser Kurs richtet sich an alle Teenager (13-19 Jahre).

Hast du Lust, selbst leckere Gerichte zu zaubern? Dann ist unser Kochkurs für Teens genau das Richtige für dich! In diesem Kurs lernst du, wie du deine Lieblingsgerichte (Pizza, Pasta und andere Klassiker) ganz einfach selbst zubereitest. Dieser Kurs richtet sich an alle Teenager, die noch gar keine Erfahrungen oder schon etwas Erfahrung am Herd sammeln konnten. Hier kannst du Neues ausprobieren, Tricks lernen und richtig kreativ werden!

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Messer, Getränk.

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von 12,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten!

Höchstteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

0808 Kochkurs für Teenager: Wraps & Pfannkuchen
Donnerstag, 15. Oktober · 16.30 - 20.15 Uhr
Christoph-Stöver-Realschule, Küche
1 Termin · 5 UStd. · 25,00 Euro (inkl. Umlage)

Dieser Kurs richtet sich an alle Teenager (13-19 Jahre).

Wraps und Pfannkuchen sind schnell zubereitet und können individuell belegt werden! Du möchtest lernen, wie du leckere Wraps und fluffige Pfannkuchen ganz einfach selbst machst? Dann komm doch in unseren Kochkurs! Die Füllung und das Topping bleiben dir überlassen.

Wir lernen das Rezept, bereiten alles zu, verzehren es gemeinsam und räumen anschließend gemeinsam wieder die Küche auf! Sei doch auch dabei!

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Messer, Getränk.

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von 12,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten!

Höchstteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

0809 Nähkurs für Kinder und Jugendliche: kreativ durch die Herbstferien

Montag, 26. Oktober · 16.30 - 18.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 5 Termine · 10 UStd. · 23,00 Euro

In den Herbstferien bieten wir einen kreativen Nähkurs für Kinder und Jugendliche im Alter von 10-17 Jahren an. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Teilnehmende mit ersten Näherfahrungen.

In entspannter und altergerechter Atmosphäre lernen die Teilnehmenden Schritt für Schritt die Grundlagen des Nähens kennen. Für den Einstieg stehen abwechslungsreiche und leicht umsetzbare Projektideen zur Verfügung. Eigene Ideen und Projekte sind ebenfalls herzlich willkommen.

Der Kurs bietet Raum für Kreativität, handwerkliches Lernen und den Austausch in der Gruppe- mit viel Spaß am gemeinsamen Gestalten.

Bitte mitbringen: eine eigene Nähmaschine sowie Garn und Stoffe.

Wir freuen uns auf kreative Herbstferien!

Höchstteilnehmerzahl: 8

Jennifer Henderson

0810 Workshop: Punch Needling – Kreatives Gestalten mit Wolle

Mittwoch, 23. September · 16.00 - 17.30 Uhr

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

Dieser Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren!

Hast du Lust, eine neue Handarbeitstechnik kennenzulernen?

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

In diesem Kurs erlernst du die Grundlagen der Technik sowie den Umgang mit Material und Werkzeug und gestaltest deine eigenen kleinen Projekte, z.B. Patches, Untersetzer, dekorative Stoffmotive oder Wandbilder.

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

0811 Workshop: Punch Needling – Kreatives Gestalten mit Wolle in der Weihnachtszeit

Samstag, 28. November · 10.00 - 13.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Termin · 4 UStd. · 11,00 Euro

Dieser Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren!

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

In diesem Workshop kreieren wir kleine Weihnachtsgeschenke für Ihre Lieben, z.B. Untersetzer, Weihnachtsbaumanhänger, Patches, dekorative Stoffmotive. Die Technik ist leicht erlernbar; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

Christiane Lucas

0812 online Der Medienführerschein für Kinder (9-14 Jahre)**Freitag, 11. September · 17.00 - 18.30 Uhr****1 Termin · 2 UStd. · 18,00 Euro (keine Ermäßigung)****online, Zoom**

Kinder bewegen sich heute ganz selbstverständlich in der digitalen Welt. Dabei gibt es viel Spannendes zu entdecken; aber auch einiges, worauf man achten sollte. Der Medienführerschein unterstützt Kinder zwischen neun und vierzehn Jahren dabei, das Internet sicher und bewusst zu nutzen. Gemeinsam mit anderen erfahren sie, wie man mit Smartphone, Tablet und Computer clever umgeht. Sie erhalten verständliche Erklärungen, einfache Regeln und jede Menge Gelegenheiten zum Mitmachen. Zum Abschluss erhalten alle eine Urkunde. Eltern dürfen gerne dabei sein und zuhören. Die Kinder stehen im Mittelpunkt, stellen Fragen, tauschen sich aus und lernen spielerisch, was im Netz wichtig ist.

Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/j83UDZCITZo>

Höchstteilnehmerzahl: 20

Robin Weniger

Das könnte Sie auch interessieren:**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 aufgepeppten 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.

Der Kurs findet an jedem zweiten Montag statt!

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.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Alexandra Adam-Weinrich

0607 tanZen-Workshop für Menschen mit Förderbedarf

Dienstag, 20. Oktober und Mittwoch, 21. Oktober · 15.45 - 17.15 Uhr

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

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 Sie 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!

Höchstteilnehmerzahl: 15

Antonio Rusciano

0328 Mein Insektenhotel - ganz einfach gebaut!

Samstag, 26. September · 10.00 - 13.00 Uhr

**Biologische Station, An der Zechenbahn 21-23, 45739 Oer-Erkenschwick
1 Termin · 4 UStd. · 20,00 Euro (keine Ermäßigung)**

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 Kinder werden angemeldet.

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.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 6 Kinder

Dirk Holzapfel

0329 Alle Vögel sind schon da! Mein Nistkasten - ganz einfach gebaut
Samstag, 10. Oktober · 10.00 - 13.00 Uhr
Biologische Station, An der Zechenbahn 21-23, 45739 Oer-Erkenschwick
1 Termin · 4 UStd. · 20,00 Euro (keine Ermäßigung)

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!

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 6 Kinder

Dirk Holzapfel

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

Abbruzzi, Tonio	78	Lindecke, Stefan	32, 39
Adam-Weinrich, Alexandra	58, 88	Löhr, Bärbel	66f
Albers, Cornelia	65f	Lucas, Christiane	54, 86
Arnold, Rita	40	Lulinska, Dorota	64
Artelt, Daniela	35	Lust, Ulli	20
Aydin, Hayrettin	81f	Maier, Bernhard, Prof. Dr.	22
Bachner, Thorsten	41f, 46f	Marquardt, Karin	62
Balyemez, Özlem	64	Martach, Regina	48
Berger, Dominique	79	Mathia-Goretzky, Andrea	79
Bernatzki, Marco	81	Mathwig, Julia	83
Birkhan, Michael	27	Meinders, Jürgen	29
Blaurock, Susanne	17, 49f	Michl, Christina	35
Borelli, Anna-Maria	80	Mlinar, Tatjana	37
Brinkmann, Ute	24	Pennekamp, Alfons	23
Buhl, Kathrin	68	Perenz, Martina	61
Claus, Daniel, Prof. Dr.-Ing.	19	Pliska, Sandra	60f
Demel, Bernhard	23	Podworny, Dagmar	33
El Kasimi, Halima	63f	Radfan, Mandy	70ff
Ertmer, Wencke	36	Reters, Torsten, Dr.	18
Espinosa, Rosa	55f	Reuter, Monika	75f, 85
Esser, Robert	74f	Rohde, Marc	16
Fannasch, Pascal	13, 81	Rotella, Nadja	24
Fil, Martel	24	Rusciano, Antonio	62, 83, 88
Fischer, Andrea, Dr.	21	Sandkühler, Michael	48
Fischer, Herbert	79	Sarasa, Tatyana	43ff
Fliege, Tom, Dr.	59f	Schäfer, Mike S., Prof. Dr.	19
Forck, Tanja	61	Schielke, Melanie	68
Franz, Volker	77	Schmid, Ute, Prof. Dr.	21
Frau Lulima	40, 49	Schneider, Joanna	57
Geldermann, Regina	69	Schüler, Sarah	33
Gogolla, Sabine	79	Schunk, Manfred	30
Golde, Janet	65	Schütt, Ralf	31
Goliz, Nejleh	40	Schweden, Diana	35f
Gövert, Bernd	73	Spatz, Didi	51f
Griesbach, Andrea	34	Spitzner, Jennifer	84f
Heinz, Melanie	81	Stabenau, Sandra	30
Henderson, Jennifer	55, 86	Steyski, Stefanie	12
Hermann, Simone	57f, 87	Stollberg-Rilinger, Barbara, Prof. Dr.	22
Hockemeyer, Lisa, Dr.	21	Strauß, Simon, Dr.	22
Holzapfel, Dirk	25f, 88f	Thiede, Andreas	67f
Homann, Mechthild	61	Trawny, Hella	53
Huhn, Michael	29f	Tylinski, Sarah	37
Hüser, Elena	54	V.-Escalera Rodrigues, Maria M.	80
Jana Dargel	63f	Weichert, Sabine	36
Kamp, Ulrich	26	Weniger, Robin	43f, 87
Kastel, Heike	34	Weßelbaum, Christina	32
Kaufmann, Kai	47f	Windisch, Steve	38
Klein, Joachim	53	Windisch, Steve	72
König, Julia	70	Wypukol, Nina	25
Kümmel, Claudia	69	Zimmermann, Martin, Prof. Dr.	20
Laroche, Marco	39	Zunke, Christina	69

Schlagwortverzeichnis

A

Abmeldung	5
Abnehmen	74f
Achtsamkeit	49
Advent	56
Allgemeine Hinweise	4
Alltagsgeschichte	29f
Alpaka-Wanderung	37
Alphabetisierung	15
Anmeldung	4
Antike	20
Aquarell	53
Arbeit	47
Astronomie	60
Ausstellung	16
Autogenes Training	70

B

Babymassage	34f
Babys	34f
Babytreff	34
Backen	75f
Basteln	25, 58, 84, 87ff
Bauchtanz	61
Beratung	4
Berufsbezogene Kurse	40
Betreuungsverfügung	30
Bewegung	63f
Bildungsurlaub	41
Biologie	23
BNE	11
Boxen	63
Bücher	48f
Bürgermeister	16

C

ChatGPT	43
China	18
Computer	41f
Cupcakes	76

D

DDR	16
Depressionen	39
Deutsch	82
Deutsche Gebärdensprache	82
Digitale Daten	31f
Djembe	53
Dozent*innen	12

E

EDV	41f
Elektroauto	27
Eltern-Kind-Gruppe	35f
Eltern-Kind-Turnen	36
Energie	64
Energiepolitik	19
Englisch	79
Entspannung	65ff
Erben	30
Erfolg	38
Erste Hilfe	24
Erster Schulabschluss	14
Exkursion	17, 23, 26, 59

F

Fachkonferenz	13
Fachoberschulreife	14
Familienbildung	34ff
Fettverbrennung	74
Finanzen	30f
Fitness	60f, 63f
Fledermäuse	23
Floristik	56
Flöte	50
Fotografie	58f
Französisch	79
Frauen	17f, 40, 61

G

Gebühren	5
Gebührensatzung	90
Geschichte	16ff, 20, 22
Gesellschaft	21
Gesundheit	63
Gesundheitsfragen	74f
Gitarre	51f
Glück	38
Grundbildung	15
Gymnastik	60f, 64f

H

Haard	23, 26
Haftung	6
Handarbeit	54, 86
Handy	46, 59
Hauptschulabschluss	14
Heimatkunde	29
Heizung	28

<i>Herbstgemüse</i>	77	M	
<i>Holzmalerei</i>	54	<i>Malen</i>	53f
<i>Hund</i>	37	<i>Männer</i>	22
I		<i>Medienführerschein</i>	87
<i>Igel</i>	24	<i>Meditation</i>	68
<i>Immobilien</i>	30f	<i>Mini-Club</i>	35f
<i>Indonesisch</i>	82	<i>Mittlerer Schulabschluss</i>	14
<i>Inhaltsverzeichnis</i>	3	<i>Modern Linedance</i>	62
<i>Inklusion</i>	62, 88	<i>Musik</i>	36, 49ff
<i>Insekten</i>	25, 88	<i>Musikalische Früherziehung</i>	36
<i>Integrationskurse</i>	82	N	
<i>Irische Musik</i>	49	<i>Nachlass</i>	31
<i>IT</i>	41	<i>Nähen</i>	54f, 86
<i>Italien</i>	78	<i>Nationalsozialismus</i>	17
<i>Italienisch</i>	76, 81	<i>Naturschutz</i>	25, 88f
J		<i>Niederländisch</i>	81
<i>Jüdische Geschichte</i>	17, 20	<i>Notebook</i>	41
<i>junge VHS</i>	83ff	O	
K		<i>Oer-Erkenschwick</i>	26, 29f
<i>Kartoffel</i>	77	<i>Ökologie</i>	23ff, 88f
<i>KI</i>	19f, 43ff	<i>online</i>	72
<i>Kinder</i>	34ff	<i>Online</i>	19ff, 28ff, 38, 43ff, 82, 87
<i>Klangschalen</i>	68f	<i>Orientalischer Tanz</i>	61
<i>Kleinkinder</i>	34ff	P	
<i>Klima</i>	26ff	<i>Pädagogik</i>	13
<i>Kochen</i>	7ff, 85	<i>Patientenverfügung</i>	30
<i>Konferenz</i>	12f	<i>Persönlichkeitsbildung</i>	40, 47
<i>Konversation</i>	79	<i>Persönlichkeitsentwicklung</i>	38
<i>Koop-Angebote</i>	6, 15, 82	<i>Pflege</i>	32
<i>Krabbelgruppe</i>	35f	<i>Photovoltaik</i>	26
<i>Kreativität</i>	53ff, 83f, 86ff	<i>Pilates</i>	64f
<i>Krieg</i>	17	<i>Pilze</i>	23
<i>Krimi</i>	48	<i>Politische Bildung</i>	16ff
<i>Künstliche Intelligenz</i>	43ff	Q	
<i>Kürbis</i>	77	<i>Qi Gong</i>	68
<i>Kurssprecher*innen</i>	12	R	
L		<i>Rouladen</i>	76
<i>Laptop</i>	41	S	
<i>Latin Dance</i>	63	<i>Salsa</i>	63
<i>Leistung</i>	47	<i>Sanierung</i>	28
<i>Lesen</i>	15	<i>Schmuckherstellung</i>	55f
<i>Lesen u. Schreiben für Erwachsene</i>	15	<i>Schreiben</i>	15
<i>Lesetreff</i>	48f	<i>Schulabschluss</i>	14
<i>Lesung</i>	17		
<i>Letzte Hilfe</i>	32		
<i>Linux</i>	42		

Schwedisch	82
Selbstfindung	40
Selbstliebe	40
Selbstoptimierung	47
Selbstreflexion	70
Selbstverwirklichung	47
Silberschmuck	55f
Smartphone	46, 59
Sonnenstrom	28
Soßen	77
Spanisch	80
Späteinsteiger*innen	79
Spiel	36
Spiritualität	38f
Sport	36
Sprachen	5, 21, 78
Sprachenberatung	4
Stadtgeschichte	29f
Stand-up-Paddling	72f
Stornierung	5
Stressbewältigung	65ff
Stuhl-Yoga	66
SUP	72f
Syrien	18

T

Tai Chi	68
Tango	62
Tanzen	61ff, 83, 88
Technik	58f
Teilnahmebedingungen	4
Tiere	25
Tin whistle	49f
Tod	32f
Trauer	32f
Trump	21
Türkisch	81

U

Ukulele	50f
Unterrichtsausfall	6
Upcycling	57f, 87
USA	21

V

Verbraucherzentrale NRW	28f
vhs.wissen live	19ff
Vögel	24f, 89
Vorsorge	30ff
Vorsorgevollmacht	30
Vortrag	16, 60, 82

W

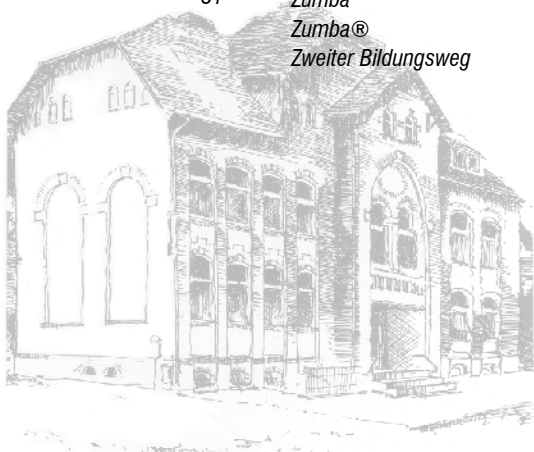
Waldbaden	71
Wärmepumpe	28
Webseiten	44
Wechseljahre	40
Wegweiser für Senioren	27
Weihnachten	25
weihnachtliche Rezepte	76
Weiterbildungsförderung	40
Weltraum	60
Widerrufsfolgen	5
Widerrufsrecht	5
Wild	77
Wissenschaft	19
W-Kurse	4
Wolle	86

Y

Yoga	65ff
------	------

Z

Zumba	64
Zumba®	64
Zweiter Bildungsweg	14



Notizen

[illegible]

[illegible]