



Programm 1. Halbjahr 2024

Bildung für alle –
Treffpunkt für alle



KLIMANEUTRAL DRUCKEN

Ökonomie mit Ökologie verbinden

FSC- und PEFC-Zertifizierung

IPA-reduzierte Produktion

Umweltfreundliche Reinigungsmittel

Makulaturreduzierte Rüstprozesse

Umweltschutz ist Zukunft. Als zertifiziertes Unternehmen gehören wir auch in diesem Bereich zu den Vorreitern in der Druckindustrie.

Unser Herstellungsprozess ist an vielen Stellen bereits ressourcensparend und umweltfreundlich.

Und wir bleiben dran – aus Überzeugung.

das druckhaus

Das Druckhaus Beineke Dickmanns GmbH

Im Hasseldamm 6

41352 Korschenbroich

T 02161 5745110

F 02161 5745111

info@das-druckhaus.de

www.das-druckhaus.de



Liebe Leserinnen und Leser!

„Die Volkshochschule ist ein zentraler Ort für Information, Dialog und vielfältige Begegnungsmöglichkeiten. Ihre Angebote der Weiterbildung und des lebenslangen Lernens sind für alle zugänglich. Sie ist insbesondere auf kommunaler Ebene vernetzt und liefert einen Beitrag zum gesellschaftlichen Zusammenhalt.“



Damit diese Arbeit gelingt, braucht es gute Rahmenbedingungen, wie das Café International im Eingangsbereich des vhs-Hauses. Es braucht ebenso gute Lehrmaterialien und einladende Räumlichkeiten, um als Nutzer die eigene Komfortzone zu verlassen. Ein erster großer Schritt zugunsten einer adäquaten Aufenthaltsqualität ist getan: Das Dach der vhs ist dicht. Wir sind sehr froh, dass die Sanierung jetzt abgeschlossen ist. Gerüst-, Dachabdichtungs-, Fassaden- und Klempnerarbeiten sind nicht ohne Auswirkungen auf den Unterrichtsbetrieb geblieben. Dennoch sind wir mit dem Ergebnis sehr zufrieden und danken Ihnen für Ihre Geduld während der Bauphase. Die neue Wort-Bild-Marke vhs wurde in dieser Woche am vhs-Haus angebracht. Das Logo gibt den Besucherinnen und Besuchern Orientierung und weist, schon aus dem Stadtpark kommend, den Weg. Wir freuen uns jetzt auf die Photovoltaikanlage, die 2024 auf dem Dach des vhs-Hauses installiert wird und mittels Solarzellen einen Teil der Sonnenstrahlung in elektrische Energie umwandeln soll.

Unser neues vhs-Programm hält jetzt in allen Fachbereichen wieder innovative und bewährte Formate für Sie bereit. 598 Kurse, Seminare und Vorträge haben wir für das erste Halbjahr 2024 zusammengetragen. Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Durchsicht des Programmheftes. Nehmen Sie sich ein wenig Zeit. Das Frühjahrssemester beginnt am Montag, dem 5. Februar. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Für das Team der Volkshochschule

Christoph Claßen
vhs-Leiter



Verzeichnis



Wichtige Informationen 4

- 4 vhs-Zweckverband
- 5 vhs-Team



Magazin 6

- 6 Im Notfall Leben retten
– Defibrillator in der vhs
- 7 Eltern-Kind-Gruppen-Raum mit neuer
Ausstattung und in neuem Glanz!
- 8 Spende für einen Kaffee-Vollautomaten
- 9 Sehr lange dabei – 45 Jahre vhs
- 10 Lange dabei – Jubilare bei der vhs



Gesellschaft und Umwelt 13

- 14 Mitwirkung
- 15 Politik und Gesellschaft
- 17 Philosophie
- 18 Recht und Geld
- 21 Länder- und Heimatkunde
- 25 Natur und Umwelt



Persönlichkeit und Beruf 31

- 32 Kommunikation
- 33 Selbstmanagement
- 35 Beruflich orientieren und weiterkommen
- 38 Qualifizierung
- 40 Wirtschaft und Netzwerke



Digitale Welt 43

- 44 Online-Kurse (vhs-DigitalKooperation)
- 46 Schutz und Sicherheit digitaler Daten
- 48 Smartphone und Tablet
- 51 Kompetent am Computer
- 52 Fit in Office-Programmen
- 54 3D-Druck



Deutsch und Fremdsprachen 55

Deutsch und Integration

- 57 Integrationskurse
- 58 Prüfungen
- 59 Einbürgerungstest
- 59 Deutsch für Deutschsprachige
- 60 Allgemeine Deutschkurse

Fremdsprachen

- 61 Englisch
- 66 Französisch
- 70 Italienisch
- 74 Spanisch
- 76 Niederländisch
- 78 Griechisch
- 78 Russisch
- 79 Türkisch
- 79 Arabisch
- 79 Japanisch
- 80 Mundart

**Kunst, Kultur und Gestalten 81**

- 82 Kunst- und Kulturgeschichte
- 88 Comedy 2024
- 90 Literatur
- 91 Zeichnen und Malen
- 98 Gestalten mit Materialien
- 102 Musik
- 105 Fotografieren und Filmen
- 110 Textiles Gestalten
- 112 Kochen und Backen

**Gesundheit und Bewegung 123**

- 124 Gesund leben und Psyche
- 127 Erste Hilfe
- 128 Mobilitäts- und Sicherheitstraining
- 130 Konzentrations- und Gedächtnistraining
- 131 Entspannung und Meditation
- 134 Yoga
- 137 Pilates
- 138 Tai Chi und Qi Gong
- 139 Feldenkrais
- 140 Wirbelsäulengymnastik
- 141 Gymnastik und Fitness
- 144 Laufen und Walking
- 145 Bogenschießen
- 146 Boule
- 147 Rhythmus und Tanz
- 149 Wassergymnastik
- 150 Segel- und Bootführerscheine
- 152 Aktiv in der Sommerpause

**Familie und junge vhs 155****Partnerschaft und Familie**

- 158 Kind und Kreativität

junge vhs

- 163 Lernprogramme
- 165 Abiturvorbereitung
- 165 Politische Bildung
- 166 Kreativ-Werkstätten
- 169 Kochen und Backen
- 171 Zaubern
- 172 Selbstbehauptung und Selbstverteidigung
- 172 Specials in den Osterferien
- 179 Specials in den Sommerferien
- 183 Kulturrucksack

**Allgemeine Hinweise 186**

- 186 Tipps zur Anmeldung
- 187 Terminplan
- 188 Veranstaltungsorte
- 189 Lernraum Online
- 190 Teilnahmebedingungen
- 191 Datenschutz
- 192 vhs-Konferenz
- 193 Leitlinien
- 194 Qualitätsmanagement
- 195 Zertifikate, Partner, Mitgliedschaften
- 196 Impressum
- 197 Anmeldeformular und SEPA-Lastschriftmandat



Volkshochschule Kaarst-Korschenbroich

Die vhs Kaarst-Korschenbroich ist eine vom Land Nordrhein-Westfalen anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen e.V. Die vhs Kaarst-Korschenbroich arbeitet weltanschaulich und parteipolitisch neutral; ihr Angebot steht grundsätzlich allen Bürgerinnen und Bürgern offen. Unsere Leitlinien und Qualitätspolitik finden Sie auf Seite 193 und 194.



© Jochen Ralfes

vhs-Zweckverband Kaarst-Korschenbroich

Dr. Sebastian Semmler

Verbandsvorsteher
02131 987-107

Dagmar Treger

Vorsitzende Verbandsversammlung des
vhs-Zweckverbands Kaarst-Korschenbroich

Geschäftsstelle

vhs-Haus
Am Schulzentrum 18
41564 Kaarst
02131 9639-0
anmeldung@vhs-kk.de
www.vhs-kk.de

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 8.30 bis 12.00 Uhr
Donnerstag 14.00 bis 17.00 Uhr
In den Ferienzeiten nachmittags geschlossen

Information, Anmeldung, Beratung

Telefonisch unter 02131 9639-45 oder persönlich zu den Öffnungszeiten im vhs-Haus. Für Deutsch und Integration gibt es eine Beratung mit Termin. Melden Sie sich an unter 02131 9639-40 oder -42. Weitere Tipps zur Anmeldung finden Sie auf Seite 170.



Team der vhs Kaarst-Korschenbroich



Christoph Claßen
vhs-Leitung,
Fachbereichsleitung
Gesellschaft, Kultur
02131 9639-44
c.classen@vhs-kk.de



Angelina Adam
Verwaltung Anmeldung,
Organisation, Rechnungswesen,
02131 9639-48
a.adam@vhs-kk.de



Astrid Donker
Fachbereichsleitung
Gesellschaft, Persönlichkeit, Kultur
02131 9639-46
a.donker@vhs-kk.de



Karin Brauwers
Verwaltung Anmeldung,
Organisation, Medien
02131 9639-39
k.brauwers@vhs-kk.de



Daniela Pütz-Bondzio
Fachbereichsleitung
Deutsch
02131 9639-40
d.puetz@vhs-kk.de



Roxana Griebner
Haushaltsangelegenheiten,
Öffentlichkeitsarbeit
02131 9639-50
r.griebner@vhs-kk.de



Annette Scherer
Fachbereichsleitung
Digitale Welt, Gesundheit
Qualitätsmanagementbeauftragte
02131 9639-47
a.scherer@vhs-kk.de



Petra Mehring
Verwaltung Anmeldung
Veranstaltungsorganisation
02131 9639-45
p.mehring@vhs-kk.de



Elvira Schwerdtfeger
Fachbereichsleitung
Kochen, Musik,
Eltern und Familie, junge vhs
02131 9639-43
e.schwerdtfeger@vhs-kk.de



Farial Nazari
Verwaltung Deutsch und Integration
02131 9639-42
f.nazari@vhs-kk.de



Marion Welp
Fachbereichsleitung
Deutsch, Fremdsprachen
02131 9639-41
m.welp@vhs-kk.de

Georgios Kalaitzis
Jürgen Stellet
Harald Tadtke
Hauservice
02131 9639-15
0178 4517027

MAGAZIN

mittendrin



**Kostenfreie Defi-Schulung
für Dozentinnen und Dozenten**
Einfach Kursnummer
241-50125 buchen.

Im Notfall Leben retten – Defibrillator in der vhs

Jeder kann mit einem Laien-Defibrillator Leben retten. Jetzt hat auch unsere Volkshochschule ein solches Gerät angeschafft. Er befindet sich im Treppenaufgang zur ersten Etage. Im Notfall unterstützen die Sprachansage und die Animationen auf dem Display systematisch beim Rettungseinsatz. Defibrillation ist eine Behandlungsmethode, bei der lebensbedrohliche Herzrhythmusstörungen (wie Kammerflimmern) durchbrochen werden, um eine normale Herzaktivität wiederherzustellen.



© Fotos vhs Kaarst-Korschenbröich

Eltern-Kind-Gruppen-Raum mit neuer Ausstattung und in neuem Glanz!

Bunt und lebendig mit neuen Tobe- und Bewegungslandschaften präsentiert sich der Eltern-Kind-Raum. Jeden Tag treffen sich dort Eltern und Kinder, um gemeinsam zu spielen und Erfahrungen zu machen, sich auszutauschen und Kontakte zu knüpfen. Die Kleinsten in den Pecip-Gruppen sind gerade mal sechs Wochen alt und die Ältesten sind kurz vor dem Schuleintritt. Die pädagogischen Ansätze und Inhalte werden immer wieder neu durchdacht, um den Eltern Hilfestellungen zu geben, behutsam in ihre Erziehungsrolle hineinzuwachsen.



Spende für einen Kaffee-Vollautomaten

Der Förderverein „Aktion Volkshochschule e.V.“ freut sich über eine Spende von der Sparkassenstiftung Kaarst-Büttgen über 3.550,- Euro.

Am 31. Oktober wurden in einer Feierstunde im Museum Tuppenhof in Vorst insgesamt über 110.000,- Euro an die verschiedenen Kaarster Verbände und Vereine von der Sparkassenstiftung ausgehändigt. Spendenempfänger waren Sportvereine, Initiativen zur Lernförderung, zur Förderung von Behinderten, Fördervereine von den Kaarster Schulen und Kitas, Karnevals- und Schützenvereine, rundum alles gemeinnützige Vereine oder Verbände, die ausschließlich durch ehrenamtliches Engagement getragen werden. Um sich für eine Spende zu bewerben, wird ein Antrag an die Stiftung gestellt, in dem das Vorhaben genau beschrieben oder das zu erwerbende Objekt angegeben werden muss.

Entsprechend der konkreten Angabe im Antrag unseres Fördervereins wurde dem Vorstand der „Aktion Volkshochschule e.V.“ von der Bürgermeisterin Ursula Baum der erwünschte Betrag von 3.550,- Euro ausgehändigt. So viel kostet nämlich der Kaffee-Vollautomat, den der Förderverein für das Café International benötigt, um die Wünsche der Café-Besucher zu erfüllen. Speziell in den Kurspausen ist das Café von Montag bis Freitag von 10.00 bis 12.00 Uhr geöffnet. Zusätzlich bietet das Café donnerstags von 15.00 bis 18.00 Uhr zum Kaffee Konversationsrunden an, um den Deutsch lernenden Migranten die Möglichkeit



Spendenübergabe der Sparkassen-Stiftung Kaarst-Büttgen an den Förderverein „Aktion Volkshochschule e.V.“ auf dem Tuppenhof. V.l.: Kuratoriumsvorsitzende Bürgermeisterin Ursula Baum, Vorstand der Sparkasse Neuss und Kuratoriumsmitglied Carsten Proebster, Vorsitzender des Fördervereins Hanno Wilsch und Schatzmeisterin des Fördervereins Inge Beineke-Brune.

zu bieten auch außerhalb ihrer Kurse in ungezwungener Form über alle möglichen Themen in deutscher Sprache sich zu unterhalten. Die Teilnahme ist unverbindlich und freiwillig, und bereitet den Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Spaß. Das Café International ist für alle Besucher der Volkshochschule geöffnet und bietet – je nach Wunsch – Kaffee, Cappuccino, Latte Macchiato, Espresso und die verschiedensten Teesorten unentgeltlich an. Freiwillige Spenden aus dem Sparschwein tragen dazu bei, dass die Getränke- und Gebäckvorräte wieder aufgefüllt werden können.

Wegen des großen Andrangs an der Theke ist der zusätzliche Kaffeeautomat von großem Wert und macht es möglich, dass in der begrenzten Pausenzeit trotzdem alle Wünsche erfüllt werden können.

Bemerkenswert ist zusätzlich, dass sich durch einen öffentlichen Aufruf ausreichend ehrenamtliche Helferinnen gemeldet haben, so dass an jedem Tag ein anderes Team von zwei bis drei Personen die Arbeit hinter der Theke bewältigt. Dieser intensive Einsatz und die Hilfsbereitschaft der Theken-Teams werden von den Besuchern des Cafés und auch von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Verwaltung dankbar und mit viel Freundlichkeit quittiert. So eine positive Resonanz ist mit Geld nicht aufzuwerten.

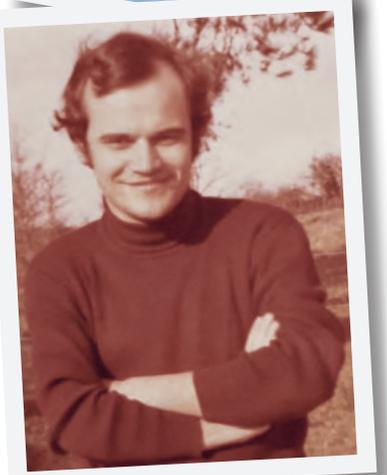
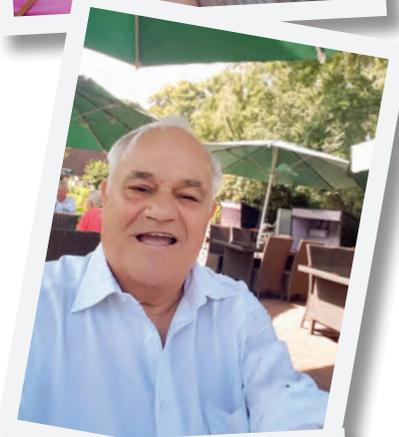
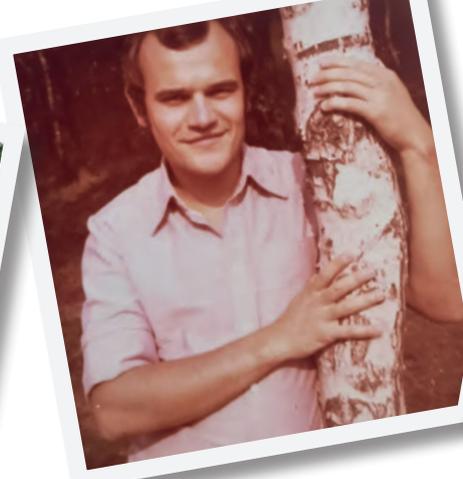
Sehr lange dabei – 45 Jahre vhs

Serge Cadé

... ist vor 48 Jahren als junger Nanteser frisch in Deutschland angekommen. Als Student der Romanistik und Germanistik an der Heinrich-Heine-Universität in Düsseldorf bot er seine ersten Französischkurse in der vhs Kaarst-Korschenbroich an. Damals hätte er sich nicht träumen lassen, dass er 45 Jahre danach dort noch immer als Dozent tätig ist. Stets machte er es sich zur persönlichen Aufgabe, seinen deutschen Teilnehmern und Teilnehmerinnen seine Muttersprache beizubringen. Als Franzose lag es nah, dass er die landeskundlichen Aspekte seines Landes „authentischer“ unterrichtete: Mentalitätsunterschiede, politisches Verständnis hier und da, Geschichte, Idiome... aber auch Leichteres wie Kulinarisches (etwa die „Crêpes“ seiner Heimat, der Bretagne). Das Spektrum war sehr vielseitig: von dem Chanson bis hin zur Küche. Er leitete z. B. Reisen nach Paris, z. B. auf den Spuren von Edith Piaf, auf die er sich intensiv vorbereitete.

Bei alledem fühlte er sich als steter Vertreter seines Landes („rayonnement de la France“), was dem europäischen Geiste wiederum zugutekam: je mehr die Teilnehmenden Sprachen aus Europa kennen, desto selbstverständlicher bewegen sie sich in diesem Raum.

Serge Cadé betrachtet die vhs Kaarst-Korschenbroich als „seine“ vhs und hofft sehr, dass er eine Säule dieser Einrichtung war und ist.



Félicitations

45

Serge Cadé!

Lange dabei – Jubilare bei der vhs



30

Marion Kräber

... begann vor 30 Jahren mit ihrer Unterrichtstätigkeit als Dozentin für Englisch-Kurse und allgemeine Integrationskurse bei der vhs Kaarst-Korschenbroich und staunt, dass daraus so viele Jahre geworden sind.

Eine lange Zeit, in der sie Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus unterschiedlichsten Nationen in die englische und deutsche Sprache einführen konnte. Ihre Freude am Umgang mit Menschen jeden Alters und ihre Neugier auf die Andersartigkeit fremder Kulturen drücken sich in ihrem Unterrichtsstil aus. Der Spaß am Sprechen in einer offenen Atmosphäre steht dabei im Mittelpunkt ihres Unterrichts, der immer auch von ihrem rheinischen Humor profitiert.



30

Brigitte Albrecht

... übernahm als Sonderschullehrerin und Kunstpädagogin 1993 von einer Kollegin den Kreativkurs für Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung.

Künstlerische Bildung für Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung war zu dieser Zeit noch eher eine Seltenheit. Die vhs Kaarst-Korschenbroich ging jedoch schon früh auf das Thema Inklusion ein und ermöglichte ihr, jungen Menschen sowohl mit als auch ohne Beeinträchtigung in sozialer Integration sich gemeinsam künstlerische zu betätigen.

2003 unterstützte die vhs durch Bereitstellung von Räumen die beginnende Atelierarbeit des Kunstateliers „EinBlick“. Jetzt konnten Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung zusammen mit nicht beeinträchtigten Kindern und Jugendlichen Projekte und Workshops durchführen, die mit Unterstützung der vhs bis zum heutigen Tag erfolgreich durchgeführt werden.

Brigitte Albrecht leitet nicht nur Kurse für Jugendliche und Kinder, sondern initiiert auch zahlreiche Kunstprojekte im öffentlichen Raum.



25

Susanne Volland

... hat schon während ihres Magisterstudiums der Romanistik an der Philipps-Universität Marburg mit ihrer Lehrtätigkeit in vhs-Kursen, die sie bis heute begleitet, begonnen. Sie arbeitete einige Jahre als pädagogische Mitarbeiterin an der vhs Trier und organisierte dort den Sprachenbereich.

Die Familiengründung führte sie ins Rheinland, wo sie dann an der vhs Kaarst-Korschenbroich gemeinsam mit einer Kollegin den ersten Integrationskurs des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge als Kursleiterin übernahm.

Diese Arbeit, den zugewanderten Menschen aus aller Welt einen Zugang zur deutschen Sprache zu vermitteln und zu ihrer gesellschaftlichen und beruflichen Integration beitragen zu können, erfüllt sie noch immer mit großer Freude. Dabei sind ihr ein positives Gruppenklima und eine entspannte Lernatmosphäre sehr wichtig. Langweilig wird es nie – durch die Begegnung mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern bekommt sie täglich neue Informationen und Einblicke in unterschiedliche Kulturen.

Manchmal trifft sie nach Jahren ehemalige Teilnehmerinnen und Teilnehmer an ihrem Arbeitsplatz, in der Stadt oder bei einer Veranstaltung und ist von deren Weg in eine gelungene Integration beeindruckt.



Arno Matthias

... ist seit 2004 Dozent für Selbstbehauptung und realistische Selbstverteidigung bei der vhs Kaarst-Korschenbroich. Unter dem Motto „Mit Grips gegen Muckis“ erarbeiten sich seine Gruppen Mittel und Wege, um seelische und körperliche Auseinandersetzungen zu meistern.

Mit diesen Themen beschäftigt er sich seit 50 Jahren. In seiner Jugend dachte er noch, Selbstverteidigung ließe sich im Kampfsportverein lernen. So trainierte er viele Jahre Karate, Aikido und Kung Fu. Mit zunehmender Erfahrung wurde ihm klar, dass körperliche Auseinandersetzungen selten sind, aber verbale/psychische Auseinandersetzungen und Machtspiele häufig auftreten.

1997 fiel ihm das Buch „The Art of Self-Defence“ der Psychologin Dr. Khaleghl Quinn in die Hände, in dem er auf eine Aussage stieß, die ihn kurze Zeit später nach London führte: „Selbstverteidigung besteht zu 90% aus innerer Einstellung und äußerem Auftreten und nur zu 10% aus Kampftechnik.“ Er besuchte noch im selben Jahr die Quindo-Schule von Dr. Quinn und ließ sich von ihr ausbilden.

Seitdem leitet er Erwachsenen- und Kindergruppen für Schulen, Familienbildungswerke, Sportvereine, Jugendämter, private Elterninitiativen usw. Inzwischen hat er hunderte Gruppen mit mehreren tausend Teilnehmerinnen und Teilnehmern unterrichtet.



Andrea Konings

... ist gebürtige Niederländerin und seit 20 Jahren an der vhs Kaarst-Korschenbroich als Stimmbildnerin tätig. Sie studierte Psychologie und Gesang in Nijmegen und Detmold und war anschließend sechs Jahre als Altistin im Opernchor an den Städtischen Bühnen Osnabrück engagiert. Mit ihrer Familie zog sie 1999 nach St.Tönis und begann mit ersten Stimmbildungskurse an der vhs Viersen und später auch an der vhs Kaarst-Korschenbroich.

Sie entdeckte schnell wie schön es ist, die Freude am Singen bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zu wecken und zu teilen. In entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß wird geübt und gesungen. Es ist immer wieder eine besondere Freude, wenn Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach dem Kursabend fröhlich singend den Heimweg antreten.

Wie gut singen tut, zeigt sich auch während der gut besuchten „Mitsingkonzerte“ von „C'est si bon“ und in dem jährlichen „Get Together“-Workshop.



Betty Odenthal

... ist Zeit ihres Lebens ein naturverbundener, kreativer Mensch. Erst wurden mit ihren Kindern die klassischen Dinge abgearbeitet: Matschsuppe mit Kräutereinlage kochen, Dreckbällchen kneten, später Stricken, Häkeln, Makramee. Dann war Töpfern ihre große Leidenschaft.

Vor etlichen Jahren hat sie an der vhs Kaarst-Korschenbroich sehr spontan und sehr neugierig einen Korbflechtkurs belegt und war begeistert: Es ist gleichzeitig einfach und kompliziert. Weiden verwinden hat garantiert die Hirnwindungen der Urmenschen geformt!

Nach einigen Jahren und Workshops bei tollen Flechtwerkgestaltern durfte sie vom Platz der Teilnehmerin auf den Platz der Dozentin wechseln!

Es ist toll für sie, dieses Wissen und Können weitergeben zu dürfen und zu sehen, wie immer wieder neue, einmalige Geflechte entstehen.



Erika van de Sandt

... zeichnete und malte mit Hingabe schon von frühester Jugend an. Im Alter von 31 Jahren begann sie bei namhaften Künstlern in Kursen der FBS und vhs mit dem Selbststudium. Bis heute besucht sie selbst Malkurse, in denen sie immer dazulernen kann. 1997 übernahm sie nach 15 Jahren Malen bei Paul-Werner Söchtig dessen Ölmalkurs bei der vhs Meerbusch und leitete diesen 25 Jahre. Nun ist sie seit 10 Jahren auch bei der vhs Kaarst-Korschenbroich tätig und fühle sich dort sehr wohl. Alle ihre Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer wechselten 2022 nach ihrem Ausscheiden in Meerbusch-Büderich mit ihr nach Kaarst.

Bei jedem Malkurs, den sie bei den verschiedenen Ausbildern besuchte, lernte sie neue Maltechniken kennen und hat sich bis heute am längsten mit der Ölmalerei beschäftigt. Zur Zeit besucht sie eine Malschule (Atelier Brita Seifert) in Aijen/NL, wo die altmeisterliche Technik gelehrt wird. Ihre Vorliebe bei der Malerei gilt dem Porträt und der Natur. In der Natur bevorzugt sie die Wildblumen, die von den meisten Menschen nicht beachtet und oft als Unkraut entfernt werden, ehe sie in der Blüte ihre ganze Schönheit entfalten dürfen. Mit ihren Bildern möchte sie den Betrachtenden ein angenehmes Gefühl vermitteln, einen Moment der Entspannung und Ruhe bieten, um dann wieder in die Betriebsamkeit der realen Welt zurückzukehren.



Michaela Kura

... fördert seit 10 Jahren mit ihren vielfältigen Workshops die Fantasie der vhs-Teilnehmer- und -Teilnehmerinnen. Im Bereich der jungen vhs begann sie als Grafik-Designerin, Germanistin und Medienwissenschaftlerin mit kreativen Schreibkursen. Schnell kamen auch im Rahmen des Kulturrucksacks viele weitere Kurse dazu, wie z.B. die Erstellung der Kinderzeitung „Reporting Kids“, zahlreiche Zeichen- und Collagekurse unter dem Titel „Tierisch bunt“ und nachhaltige Skulpturenkurs-Angebote unter dem Titel „Coole Kunst statt gelber Tonne“, daneben Bühnenbildkurse in Kooperation mit TheaterpädagogInnen sowie Eltern-Kind-Angebote für Kita-Kinder und diverse Einzelangebote für Erwachsene.

Seit 2015 stellt ihr Atelier in Meerbusch (www.kura-torium.de) einen wichtigen Standort für ihre kreativen Aktivitäten dar, die sich inzwischen auf viele weitere Bildungsinstitutionen erweitert haben. Als Kunstschaffende ist Michaela Kura sowohl in Kaarst, Meerbusch als auch über den Rhein-Kreis Neuss hinaus tätig. Ihr persönliches Anliegen ist es, den Spaß an der Kunst weiterzugeben, neue kreative Zugänge zu Wort und Bild zu finden und den individuellen schöpferischen Prozess zu unterstützen.



Gesellschaft und Umwelt

vhs: Demokratische Orte des Lernens Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Die politische Bildung soll weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgen und allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördern. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Infos und Beratung



Christoph Claßen
02131 9639-44
c.classen@vhs-kk.de

Mitwirkungsgremien
Dialog Zukunft
Länder- und Heimatkunde



Astrid Donker
02131 9639-46
a.donker@vhs-kk.de

Politik & Gesellschaft
Philosophie
Recht & Geld
Länder- und Heimatkunde
Natur & Umwelt



Mitwirkung



Mitwirkungskonferenz für Kursleitende

Alle aktuellen Dozentinnen und Dozenten, die sich mit ihren Anregungen und Fragen an der Weiterentwicklung der vhs beteiligen wollen, sind zu diesem Termin herzlich eingeladen. Nutzen Sie die Chance, wichtige Impulse zu geben, Fragen zu stellen, Anregungen einzubringen und aktiv mitzugestalten! Eine Anmeldung ist nicht erforderlich! Im Verlauf der Veranstaltung findet auch die Wahl der Vertreterinnen und Vertreter zur vhs-Konferenz statt. Es besteht die Möglichkeit, sich hier zur Wahl zu stellen, um in der vhs-Konferenz die Interessen von Kursleitenden zu vertreten. Nach dem formellen Teil laden wir Sie um 19 Uhr zum geselligen Beisammensein ein.

241-10021

mit Christoph Claßen

Freitag, 2. Februar 2024

18.00 - 19.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20

gebührenfrei, 1,33 UStd.

Ein Abend für die Kursleitenden der vhs Kaarst-Korschenbroich

Nach dem kurzen, formellen Teil geht es um das gesellige Beisammensein und den zwanglosen Meinungsaustausch untereinander und mit den hauptamtlichen Kolleginnen und Kollegen der Volkshochschule. Ein kleiner Imbiss, Getränke, Musik und Kostproben aus dem vielfältigen Programm unseres Hauses gehören dazu! Im Rahmen der Veranstaltung wird die Ausstellung der Fotogruppe „Alles eine Frage der Perspektive“ mit Fotografien aus den letzten sieben Jahren eröffnet, s. 246-40000.

241-10022

mit Christoph Claßen

Freitag, 2. Februar 2024

19.00 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Foyer

gebührenfrei

vhs-Konferenz

Die Satzung der vhs sieht die aktive Mitwirkung der Kursleitenden und der Teilnehmer an den wichtigen Entscheidungen zu Programm und Lernbedingungen vor. Die Plattform für diese Mitwirkung ist die vhs-Konferenz, die in jedem Semester stattfindet. Die vhs-Leitung informiert hier über wichtige Vorhaben und Entwicklungen und stellt einen Programmwurf für das folgende Semester zur Diskussion und Abstimmung. Hier können alle Beteiligten der Volkshochschule wichtige Impulse geben, Fragen stellen, Anregungen einbringen und aktiv mitgestalten.

Wichtig: Mitglieder der vhs-Konferenz werden zum einen gewählt in der Mitwirkungskonferenz für Teilnehmende (29.08.2024, 17 Uhr) und zum anderen in der Mitwirkungskonferenz für Kursleitende (02.02.2024, 18 Uhr).

Die Satzung

Die Satzung der vhs sieht die aktive Mitwirkung von Kursleitenden und Teilnehmenden an den wichtigen Entscheidungen zu Programm und Lernbedingungen vor. Die Plattform für diese Mitwirkung ist die vhs-Konferenz, die in jedem Semester stattfindet. Hier informiert die vhs-Leitung über wichtige Vorhaben und Entwicklungen und stellt einen Programmwurf für das folgende Semester zur Diskussion und Abstimmung. Im Jahr 2024 findet die Konferenz am Freitag, dem 26. April und am Freitag, dem 08. November

um 15.00 Uhr statt. Damen und Herren, die sich für die Mitwirkung interessieren, können dies bei den angekündigten Treffen der Kursleitenden (02.02.2024) bzw. der Teilnehmenden (29.08.2024) anmelden und sich zur Wahl stellen. Zu diesen Terminen sind alle aktiven Teilnehmerinnen und Teilnehmer bzw. Kursleiterinnen und Kursleiter herzlich eingeladen. Eine besondere Einladung ist nicht erforderlich.

**241-10023**

mit Christoph Claßen
Freitag, 26. April 2024
15.00 - 17.00 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 105
gebührenfrei, 2,67 UStdh.

Politik und Gesellschaft

Zeitenwende: Die Folgen des Ukraine-Krieges aus geopolitischer Perspektive

Das Seminar ordnet die geopolitische Lage der EU nach dem russischen Angriff auf die Ukraine am 24.02.2022 ein. Was sind eigentlich die Leitlinien der großen Wirtschaftsmächte der Welt in ihren internationalen Beziehungen und wie wirken sie sich auf die Außenpolitik Deutschlands aus? Hierbei werden die unterschiedlichen Machtinteressen Russlands, Chinas, der USA und der EU beschrieben und im Seminar diskutiert. Dabei werden auch andere Konflikte in den Blick genommen und die Frage erörtert, ob es Konflikte gibt, die die EU nicht betreffen und ob das Kriterium der räumlichen Entfernung hierbei maßgeblich ist. Der Dozent Jonas Abs ist Vorsitzender DGAPforum NRW-Bonn, Deutsche Gesellschaft für Auswärtige Politik e.V (NRW) und Lehrbeauftragter.

232-10105

mit Jonas Abs
Samstag, 20. Januar 2024
11.00 - 14.15 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 206
19,- €, 4 UStdh.



Zwischen den Stühlen -

Das Dilemma der Humanitären Hilfe

Hinter den Kulissen der internationalen Hilfsorganisationen

Sagen wir es vorab: Wer immer sich in der Humanitären Hilfe engagiert, ist von hohem ethischen Anspruch und großer Professionalität geprägt. Humanitäre Hilfe will Menschen in akuten Notlagen unterstützen, ihr Leid bei Krisen, Konflikten oder Naturkatastrophen lindern, ein Überleben in Würde und Sicherheit ermöglichen.

Dennoch wandelt man häufig auf dünnem Eis, mit der Gefahr einzubrechen. Denn die humanitäre Hilfe ist eine Politik aus dem Nirgendwo, zieht keine spezifische Gemeinschaft vor, handelt im Namen universalistischer Zwecke, quasi eine schwerelose Institution.

Deshalb wollen humanitäre Organisationen überall agieren dürfen, ohne von lokalen Gemeinschaften gewählt zu werden. Sie wollen bestimmen, wer was bekommt, ohne parteiisch oder politisch zu sein. Wer Leben rettet, agiert allerdings politisch. Entscheidungen über Leben und Tod zu fällen, Ressourcen zu verteilen und Flüchtlingsströme zu lenken, das sind politische Entscheidungen. Man muss aber auch festhalten: Kein Leben zu retten ist auch politisch. Gleichgültigkeit ist auch eine politische Haltung.

Und dennoch: regelmäßig wird Kritik laut an der Internationalen Hilfe. Sie sei ein Millionengeschäft, schaffe Abhängigkeiten, verschleierte die eigene politische Verantwortung - und komme bei den Bedürftigen erst gar nicht an.

Was ist dran an der Kritik? Gibt es einen Ausweg? Ist internationale Solidarität überhaupt möglich?

Jürgen Weerth, Botschafter a. D., begleitete Projekte der Humanitären Hilfe in 9 afrikanischen Ländern, koordinierte den deutschen Beitrag nach dem Tsunami in Sri Lanka und ist Vorsitzender des Stiftungsrats der Kindernothilfe. Voranmeldung oder Abendkasse.

241-10100

neu

mit Jürgen Weerth
Donnerstag, 16. Mai 2024
18.30 - 20.00 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20
8,- €, 2 UStdh.



C2 · Substantiv · feminin · regelmäßig · -, -en

die Suffizienz

Suffizienz Suffizienzen

Netzverb (www.verbformen.de) · CC BY-SA 4.0

Vortrag: Suffizienz (Genügsamkeit) als Nachhaltigkeitsstrategie

Der Klimaschutzplan der deutschen Bundesregierung, in der Zeit von 1990 bis 2050 unsere CO2 Emissionen z.B. im Verkehr um 80-95 % zu reduzieren, wird zur Halbzeit krachend verfehlt. Tatsächlich liegen die Emissionen heute höher als 1990. Sämtliche technischen Errungenschaften der letzten 30 Jahre haben uns keinen Schritt vorangebracht. Bereits vor über 2000 Jahren definierte Aristoteles in seiner Nikomachischen Ethik die Genügsamkeit als Tugend, die die Gesellschaft durch die Einhaltung des rechten Maßes zu einem guten Leben führen kann. Wenn Vorgehensweise und Potenzial bekannt sind, warum nutzen wir die Suffizienz so wenig?

Detailliert und allgemein verständlich zeigt der Vortrag die Möglichkeiten der Suffizienz, durch Konsumveränderung einen immensen Beitrag zur Erreichung der Klimaschutzziele zu leisten. Das funktioniert sofort und ohne auf weitere technische Lösungen warten zu müssen. Viele Menschen leben bereits suffizient. Warum sie das tun, welchen Gewinn an Lebensqualität es bringt und welche Hindernisse ihnen dabei noch im Weg stehen, zeigt der Referent anschaulich an zahlreichen Beispielen. Gemeinsam mit den Teilnehmenden wird die Anwendung der Suffizienzstrategie in unterschiedlichen Konsumfeldern entwickelt.

Profitieren Sie von der wissenschaftlichen Forschung und der persönlichen Erfahrung des Referenten, der den Zusammenhang zwischen Umweltschutz und gutem Leben durch Suffizienz seit über zwanzig Jahren selbst erlebt, und dessen Dissertation zum Thema mit einem Wissenschaftspreis ausgezeichnet wurde.

Voranmeldung oder Abendkasse.

241-10110 

mit Markus Profijt

Donnerstag, 18. April 2024

19.00 - 21.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 206

8,- €, 2,67 UStd.



Schützenfest für Anfänger und Fortgeschrittene

Der Rheinländer feiert gerne. Feste gehören für ihn zum Leben wie die Butter zum Brot oder das Salz zum Ei. In unserer Region gelten die Schützenfeste in Stadt und Land zu den traditionsreichsten und den beliebtesten Sommerbrauchtumsfesten. Von Mai bis Ende September putzen sich nacheinander die Ortschaften heraus, werden Straßen geschmückt, Fahnen gehisst, Girlanden gespannt: Das Schützenfest naht. Die Beliebtheit, sich vier Tage lang mit Freunden, Nachbarn, Bürgern und Bürgerinnen auf den Straßen, in Gaststätten, im Zelt oder auf der Kirmes zu treffen und zu feiern, ist ungebrochen und erfährt gerade in den letzten Jahren einen starken Zulauf. Vor allem junge Menschen feiern begeistert mit und schlüpfen in historische Uniformen. Was bewegt sie dazu? Was steckt dahinter? Was macht das Schützenfest aus? Wie läuft es vor und hinter den Kulissen ab? Welche Aufgaben und Pflichten hat ein Schützenkönig und seine beiden Minister? Welche Bedeutungen haben die Fahnen, die Standarten, Blumenhörner, Korps und Gesellschaften? Wie läuft das Schützenfest ab? Was bindet die Gemeinschaft in den einzelnen Zügen? Und warum springt der Funke immer wieder neu auf andere Menschen über?

Alle diese Fragen möchte der Informationsabend lüften. Die VHS Kaarst lädt ein zu einem Abend rund um das Kaarster Schützenfest.

Die St. Sebastianus-Schützenbruderschaft Kaarst von 1450 e.V. wird vertreten durch ihren Präsidenten Claus Schiffer, dem Schützenkönig des Jahres 2007/2008 Konny Wilms, dem Geschäftsführer Stefan Stamm und von weiteren Repräsentanten der 1100 Mitglieder umfassenden Bruderschaft.

Keine Anmeldung erforderlich.

HINWEIS: Der genaue Termin stand bei Drucklegung noch nicht fest. Aktuelle Informationen erfahren Sie telefonisch unter 02131-963945 oder über unsere Website www.vhs-kk.de.

241-10502

mit Konrad Wilms

19.30 - 21.30 Uhr

Pfarrzentrum St. Martinus Kaarst, Rathausstraße 12, 41564 Kaarst

gebührenfrei, 2 UStd.



Gesprächskreis für kulturell, politisch und geschichtlich interessierte Frauen in Büttgen

Kultur, Politik und Geschichte haben Sie schon immer interessiert. Darüber möchten Sie gerne mit gleichgesinnten Frauen diskutieren? Wir laden Sie herzlich ein, in angenehmer Atmosphäre an unserer Gesprächsrunde teilzunehmen.

Die einzelnen Termine entnehmen Sie unserer Homepage bzw. erfahren Sie bei der Kursleitung.

241-12001

mit Anne Holt

Beginn: Mittwoch, 20. März 2024

6x, 10.00 - 11.30 Uhr

Büttgen, Pampusschule, Pampusstr. 1, Raum E02

49,- €, 12 UStd.

Philosophie

Wie Hoffnung unser Leben verändern kann. Eine philosophische Betrachtung

Unser ganzes Leben ist durchzogen von kleineren und größeren Hoffnungen. Wir hoffen darauf, wieder gesund zu werden, wir setzen unsere Hoffnungen in eine aufstrebende Politikerin oder wir erhoffen uns das Beste für unsere Kinder. Gleichwohl wissen wir in der Regel, dass Hoffen alleine nicht reicht, um unsere Wünsche und Erwartungen wahr werden zu lassen. Ganz im Gegensatz zur populären Ansicht, Hoffnung sei „nur ein anderes Wort für Feigheit“, kann Hoffnung ein wichtiger Antrieb zum Handeln sein. In welchen Situationen aber sollten wir uns von unserer Hoffnung leiten lassen? Wie verändert sich unsere Fähigkeit zu hoffen, wenn unsere Hoffnungen enttäuscht worden sind? Worauf können wir hoffen, wenn unsere Lebenssituation allem Anschein nach keinen Grund zur Hoffnung bietet? Diesen und ähnlichen Fragen geht der Vortrag anhand zahlreicher konkreter Lebensgeschichten nach, um aus philosophischer Perspektive zu beleuchten, auf welche Weisen Hoffnung einen konkreten Unterschied im Leben von Menschen machen kann.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen und haben im Anschluss, wie gewohnt, Gelegenheit zum gemeinsamen Gespräch und Austausch.

Voranmeldung oder Abendkasse.

241-14001

mit Dr. Dennis Sölch

Dienstag, 6. Februar 2024

18.30 - 20.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20

7,- €, 2 UStd.

Vom Sinn des Glaubens und dem Glauben an Gott. Geschichten aus dem Leben

Wenn in der Öffentlichkeit, in der Wissenschaft oder in der Philosophie von Gott die Rede ist, dann zumeist in der dritten Person: Es wird zum Beispiel gefragt, ob Gott bewiesen werden kann, ob seine Existenz mit dem wissenschaftlichen Weltbild vereinbar ist und ob nicht schon die unterschiedlichen Vorstellungen, die Menschen sich von Gott machen, den religiösen Glauben als bloßes Wunschdenken entlarvt. Ganz anders stellt sich die Situation dar, wenn wir sie aus der Perspektive gläubiger Menschen selbst betrachten. Gott ist hier keine abstrakte Größe, über die wir als „er“ sprechen können, sondern ein „Du“, das angeredet und zu dem gebetet wird. Um Gott geht es also dort, wo wir unsere Hoffnungen zum Ausdruck bringen; Gott, so ließe sich auch formulieren, ist hier wesentlich Hoffnungsträger. Ausgehend von solchen praktischen Glaubensvorstellungen geht der Vortrag den Fragen nach Sinn, Hoffnung und Gott auf den Grund. Anhand konkreter Lebensgeschichten streifen wir unterschiedliche Erfahrungen des Hoffens und des Glaubens und überlegen zugleich, was Hoffnungsträger und Hoffungszeichen ausmacht.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen und haben im Anschluss, wie gewohnt, Gelegenheit zum gemeinsamen Gespräch und Austausch.

Voranmeldung oder Abendkasse.

241-14002

mit Dr. Dennis Sölch

Dienstag, 12. März 2024

18.30 - 20.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20

7,- €, 2 UStd.



Was bedeutet das alles? - Ein philosophischer Lese- und Gesprächskreis - Kants Geschichtsphilosophie

Anlässlich des 300. Geburtstags von Immanuel Kant am 22. April dieses Jahres beschäftigt sich der Kurs mit seinen Überlegungen zur Geschichtsphilosophie. In dem kleinen Aufsatz „Idee zu einer allgemeinen Geschichte in weltbürgerlicher Absicht“ (1784) geht Kant in einem Gedankenexperiment der Frage nach, ob sich in dem Tun und Lassen der Menschen, das im Großen und Ganzen „aus Thorheit, kindischer Eitelkeit, oft auch aus kindischer Bosheit und Zerstörungssucht zusammengewebt“ ist, nicht doch eine „Naturabsicht“ entdecken lasse. Der Kurs geht den Fragen nach, was Kant genau unter der Idee der „Naturabsicht“ verstand und warum er glaubte und was er sich davon versprach, dem „widersinnigen Gang menschlicher Dinge“ eine solche Naturabsicht unterstellen zu müssen. Kants Aufsatz „Idee zu einer allgemeinen Geschichte in weltbürgerlicher Absicht“ wird den Kursteilnehmenden als Kopie zur Verfügung gestellt.

241-14020

mit Dr. Helmut Blochwitz
Beginn: Donnerstag, 22. Februar 2024
12x, 18.00 - 19.30 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 108
75,- €, 24 UStd.

Recht & Geld



Testamentsgestaltung, Pflichtteilsproblematik

Eine vorausschauende, testamentarische Regelung des Nachlasses ist in vielen Fällen für alle Beteiligten vorteilhaft. Die gesetzliche Erbfolge entspricht häufig nicht den Interessen des Erblassers und kann zu Überraschungen führen. Was es bei der Abfassung eines Testaments zu beachten gilt, erläutert der Neusser Notar Dr. Volker Hustedt. Keine Anmeldung erforderlich.

241-15001

mit Dr. Volker Hustedt, Notar in Neuss
Dienstag, 6. Februar 2024
18.30 - 20.00 Uhr
Korschenbroich, Gymnasium Gebäude D (Eingang Borrenstr., gegenüber Pizzeria), Raum 101
gebührenfrei, 2 UStd.



Vortrag zur Passwörter-
Verwahrung und zum digitalen
Nachlass im Fachbereich Digita-
le Welt siehe 241-24514.



Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Wenn keine Vorsorge getroffen wurde und Sie aufgrund einer Beeinträchtigung Ihre Dinge nicht mehr selbst regeln können, wird für Sie vom Betreuungsgericht ein Betreuer bestellt. Anders als viele glauben, ist in einem solchen Fall nicht automatisch der Ehepartner berechtigt, Ihre Angelegenheiten zu regeln. Über eine Vorsorgevollmacht können Sie eine Person Ihres Vertrauens bestimmen, die an Ihrer Stelle alle persönlichen und vermögensrechtlichen Angelegenheiten für Sie regelt. Die Patientenverfügung ist eine Handlungsanweisung an Ärzte, welche Behandlung gewünscht wird für den Fall, die Dinge nicht mehr selbst bestimmen zu können.

Keine Anmeldung erforderlich.

241-15002

mit Dr. Nikolaus Bardenhewer, Notar in Neuss
Donnerstag, 22. Februar 2024
18.30 - 20.00 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 111
gebührenfrei, 2 UStd.

Pflegegrade richtig nutzen - praxisnahe Tipps

Wird ein Mensch pflegebedürftig, erhält er von den Pflegekassen Unterstützung. Wie die genau ausfällt, hängt vom Pflegegrad ab. Dieser beschreibt das Maß an Pflege- und Hilfsbedürftigkeit. Abhängig von der Höhe des Pflegegrades und des Unterstützungsbedarfs stehen dem Betroffenen unterschiedliche Leistungen der Pflegekasse zu.

Der Vortrag stellt das komplexe System der Pflege vor und informiert über die Möglichkeiten der Finanzierung. Dabei werden Begriffe wie Pflegegeld, Pflegesachleistung, Entlastungsleistung, Kombinationspflege, Umwidmung ausführlich erläutert. Ebenso klären wir, wer Pflegeperson werden kann und welche Rechte und Pflichten damit verbunden sind. Ihre Fragen zur eigenen Pflegesituation - ob als Betroffener oder Angehöriger - finden ebenfalls Raum.

Keine Anmeldung erforderlich.

241-15003 neu

mit Andrea Schipper
Donnerstag, 13. Juni 2024
16.00 - 18.00 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20
gebührenfrei, 2,33 UStd.

Im Pflegefall droht der Verlust Ihres Zuhauses: So schützen Sie Ihre Immobilie rechtzeitig vor Pflegeheimkosten

Im Vortrag wird geklärt, dass man nur durch rechtzeitige Vorsorge sicherstellen kann, dass im Pflegefall und einer Heimunterbringung die eigene Immobilie vor dem Zugriff Dritter geschützt wird. So bleibt die Immobilie sicher für die

nächste Generation erhalten. Es handelt sich um eine Vertragsgestaltung, mittels derer das Erbe von später bereits heute sicher an die Kinder übertragen werden kann und dabei die Eltern vollständig abgesichert sind. Ohne, dass eine Steuerverpflichtung, weder für die Eltern, noch für die Kinder, hierfür anfällt. Die Eltern müssen sich keine Sorgen mehr machen, dass im Pflegefall eine Belastung oder sogar ein Verkauf des Eigenheims, für welches die meisten unter Entbehrungen gespart haben, droht.

Die Referentin ist Vorsorgeanwältin und Expertin für Immobilienerbrecht.

Keine Anmeldung erforderlich.

241-15005

mit Silvia Gelbke
Dienstag, 12. März 2024
18.00 - 19.30 Uhr
Korschenbroich, Gymnasium Gebäude D
(Eingang Borrenstr., gegenüber Pizzeria), Raum 101
gebührenfrei, 2 UStd.

Die elektronische Patientenakte für alle: Das müssen Sie wissen

„Ab 2021 können alle gesetzlich Versicherten eine elektronische Patientenakte (ePA) ihrer Krankenkassen erhalten - dafür hat Bundesgesundheitsminister Jens Spahn mit dem Terminservice- und Versorgungsgesetz gesorgt“ (Zitat BMG). Ein Minister später verzögert sich die Einführung weiterhin, doch aktuell kommt Schwung in den Prozess: Das E-Rezept beginnt sich durchzusetzen und die „elektronische Patientenakte für alle“ wird auf den Weg gebracht. Wofür ist die ePA überhaupt gut? Was nützt sie uns als Patient? Sind meine Gesundheitsdaten auch sicher? Diese und viele weitere Fragen stellen sich und warten auf Klärung. Am heutigen Abend wollen wir die Informationen zusammentragen. Bilden Sie sich selbst eine Meinung aufgrund von seriösen Fakten.

Seminar mit Anmeldung.

Das Seminar findet hybrid statt, Sie können sowohl in Präsenz als auch online teilnehmen (bitte bei der Anmeldung angeben). Der Link zur online-Teilnahme wird Ihnen rechtzeitig zugesendet.

241-15008 hybrid

mit Rüdiger Fröls
Montag, 22. April 2024
18.00 - 20.30 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 206
15,- €, 3 UStd.

Rüdiger Fröls hat über 15 Jahre in der Telekommunikation gearbeitet und ist aktuell Vortragsredner und Seminarleiter zu verschiedensten Digitalisierungsthemen. Er wird beauftragt von Kommunen und Verbänden.



Ehrenamt

Update 2024 - Praxiswissen für Vereinsvorstände

Dieser Vortrag bietet Ihnen ein Update mit den wichtigsten aktuellen Urteilen und gesetzlichen Neuregelungen im Vereinsrecht und Gemeinnützigkeitsrecht für das Jahr 2024, damit Sie Haftungsrisiken erkennen und wirtschaftliche Chancen nutzen können. Der Vortrag richtet sich insbesondere an erfahrene Vereinspraktiker aber auch an Vertreter von Stiftungen und anderen gemeinnützigen Einrichtungen. Keine Anmeldung erforderlich.

232-15011

mit Jörg Hallmann
Montag, 29. Januar 2024
19.00 - 20.30 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 206
gebührenfrei, 2 UStd.

Mediation - Alternative zur Gerichtsverhandlung

Aktiv und nachhaltig an einer Konfliktbeilegung mitarbeiten - Das bietet die Mediation und ist zugleich genauso bindend wie ein Gerichtsverfahren. Neugierig geworden? Mediation ist ein freiwilliges Verfahren zur außergerichtlichen Lösung von festgefahrenen Konflikten. Im Gegensatz zum gerichtlichen Verfahren liegt das Ergebnis dieses Verfahrens allein in den Händen der beteiligten Parteien. Kein Richter entscheidet, sondern die Beteiligten selbst, angeleitet durch den Mediator. Diese Veranstaltung gibt eine Einführung in das Mediationsverfahren und Beschreibung seiner Phasen, zeigt Möglichkeiten der Familienmediation und der Wirtschaftsmediation und erläutert die Besonderheiten beim Täter-Opfer-Ausgleich. Dadurch können die Teilnehmer zukünftig bei konkreten Konflikten entscheiden, ob eine Mediation oder ein Gerichtsverfahren für ihre Konflikte besser geeignet ist.

241-15015 neu

mit Mitey Abel
Montag, 18. März 2024
18.00 - 21.15 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 206
25,- €, 4 UStd.



Seminar: Nachhaltig Geld anlegen - wie geht das?

Nachhaltige Geldanlagen, die sich nach ökologischen, ethischen und sozialen Kriterien richten, sind zur Zeit ein großes Thema. Kaum eine Bank, die nicht solche „Geldanlagen mit gutem Gewissen“ im Angebot hat und es erscheint einfach, mit grünen Geldanlagen den Klimaschutz zu unterstützen oder Geld über Investmentfonds in Unternehmen anzulegen, die nichts mit Waffenproduktion, Kinderarbeit oder Atomkraft zu tun haben. Allerdings ist Vorsicht geboten: nicht bei allen Anlagen, wo Nachhaltigkeit draufsteht ist auch tatsächlich Nachhaltigkeit drin. Das Schlagwort hierfür ist „Greenwashing“. Außerdem beinhalten nicht wenige erhebliche Anlagerisiken und die nachhaltige Wirkung ist eher gering.

Worauf soll man also bei der nachhaltigen Geldanlage achten, welche Möglichkeiten gibt es überhaupt und wie steht's mit der Verzinsung?

Diese und weitere Fragen werden in dem Seminar behandelt.

Im Einzelnen wird auf folgende Themen eingegangen:

- Allgemeine Grundätze der Geldanlage
- Kriterien der nachhaltigen Geldanlage
- Nachhaltige Anlagemöglichkeiten
- Risiken der nachhaltigen Geldanlage
- Nachhaltige Banken
- Nachhaltigkeit und niedrige Zinsen

Der Referent ist ehemaliger Direktor einer deutschen Großbank.

241-15020 neu

mit Hans-Detlev Speckmann
Mittwoch, 24. April 2024
18.00 - 20.15 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 212
15,- €, 3 UStd.



Länder- und Heimatkunde

Schlaflos im Pott 2.0 - Eine Exkursion durch das nächtliche Ruhrgebiet

Gewaltige Industrieanlagen wie Kokereien, Hochöfen und Gasometer sind wichtige Orientierungspunkte in der dichten Industrielandschaft des Ruhrgebietes. Durch den Strukturwandel ihres Zweckes beraubt, sind sie Wahrzeichen des Wandels - Tag und Nacht. Zahlreiche dieser so genannten Landmarken sind in den letzten Jahren künstlerisch umgestaltet worden, durch spektakuläre Lichtinszenierungen mit großem Wiedererkennungswert ausgestattet. Es gibt nach der ersten Ausgabe dieser Fahrt natürlich noch viel zu entdecken und es sind auch noch nicht alle Geschichten über das Revier erzählt. Mit dem Bus steuern wir unseren ersten Halt an. Die Halde Rheinelbe mit ihrer „Himmelsleiter“ - eine Großskulptur aus Stein - wird stimmungsvoll von uns mit Fackeln bestiegen. Anschließend geht es in Oberhausen über die Brücke „Slinky Springs“ die den Rhein Herne Kanal überspannt. Diese Brücke in Form einer Spiralfeder hat im Jahre 2011 den Stahlbau Innovationspreis gewonnen.

Wir stärken uns im Anschluss im Landschaftspark Duisburg zünftig mit Pommes/ Currywurst oder mit „Rheinische Dips mit rustikalen Minibrötchen im Bauhelm“ (veget.). Den Abend beschließen wir mit einem Gipfelschnaps wie bei der ersten Ausgabe in Duisburg bei Tiger & Turtle. Diese Landmarke in Form einer Achterbahn mit kühlem LED Licht beleuchtet ist der neue Besuchermagnet unter den Halden im Ruhrgebiet. Na, wie isset mit dich? Kommse mit?

Bitte tragen Sie wetterfeste Kleidung und Wanderschuhe. Gute Kondition - es sind zwei Haldengipfel zu besteigen - sowie Taschenlampe erforderlich. Im Reisepreis ist der Imbiss, Gipfelschnaps, altern. Überraschung enthalten.

Getränke im Restaurant werden vom Teilnehmer getragen. Abfahrt 16.00 Uhr Korschenbroich, Matthias Hoeren Platz oder Abfahrt 16.20 Uhr Kaarst, Pestalozzistrasse. Rückkehr gegen 23.45 Uhr.

241-16001

mit Andreas Matthes

Samstag, 17. Februar 2024

16.00 - 23.45 Uhr

Abfahrtsorte siehe Infotext

48,- €, 9 UStd.

Vortrag: Widerstand am Niederrhein 1933-1945, Vortrag von Dr. Helmut Rönz, Leiter des Instituts für Landeskunde und Regionalgeschichte

Das Verhalten der Bevölkerung und vieler gesellschaftlicher Gruppen gegenüber dem nationalsozialistischen Staat war im Rheinland vor und nach 1933 different. Der Widerstand im Nationalsozialismus war dementsprechend breit gefächert und reichte von passiver Resistenz, non-konformem Verhalten, situativer Widerständigkeit bis zu offenem, organisierten, auch gewaltsamem Widerstand. Die vielseitigen Facetten von Opposition und Widerstand im Rheinland werden im LVR-Forschungsprojekt „Widerstand im Rheinland 1933-1945“ qualitativ und quantitativ erforscht. Der Vortrag stellt nach einer Einführung in die Thematik und Präsentation des Projektes Fälle von Widerstand und Opposition vom linken Niederrhein vor und ordnet diese in den Gesamtkontext ein. Eine Veranstaltung in der Reihe „Stadtgeschichte am Abend“ in Kooperation zwischen Stadtarchiv Kaarst, LVR-ILR und vhs. Keine Anmeldung erforderlich. Der Eintritt ist kostenfrei.

241-16003

mit Dr. Helmut Rönz

Dienstag, 20. Februar 2024

19.00 - 21.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20

gebührenfrei, 2,67 UStd.

Vortrag: Wahlen und Abstimmungen in Kaarst 1918-1949. Ein Überblick, Vortrag von Dr. Ansgar S. Klein, wiss. Mitarbeiter Stadtarchiv Kaarst

Das im August 2023 gestartete wissenschaftliche Forschungsprojekt „Aufarbeitung der Kaarster Stadtgeschichte 1918-1948“ spannt den Bogen vom Ende des Kaiserreichs über die Weimarer Republik und die Zeit des Nationalsozialismus bis zur Gründung der Bundesrepublik Deutschland. Dabei sollen Brüche und Kontinuitäten dargestellt und analysiert werden. Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf den vielen Wahlen und Abstimmungen in diesem Zeitraum. Beleuchtet werden das politische Kräftefeld und die Akzeptanz von Demokratie und NS-Staat anhand der Wahlen zunächst in der Gemeinde Kaarst. Welche Parteien und Personen stellten sich zur Wahl? Wie schnitten sie ab? Eine Veranstaltung in der Reihe „Stadtgeschichte am Abend“ in Kooperation zwischen Stadtarchiv Kaarst, LVR-ILR und vhs. Keine Anmeldung erforderlich. Der Eintritt ist kostenfrei.

241-16004

mit Dr. Ansgar S. Klein

Dienstag, 7. Mai 2024

19.00 - 21.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20

gebührenfrei, 2,67 UStd.



Rundgänge über den Kaarster Friedhof



Rundgang über den Kaarster Friedhof II - Kunst in und auf Stein

Der alte Friedhof in Kaarst am Jungfernweg dient seit mehr als 250 Jahren als Bestattungs- und Begräbnisstätte. Einige ältere historische Grabmale aber auch neue, sehr moderne Gedenksteine machen seit den 1960er Jahren den Charakter dieser Friedhofsanlage aus. Beim Rundgang über den historischen, aber insbesondere auch den neueren Teil des Friedhofs, erfahren die Teilnehmer mehr über die Symbolik und künstlerische Gestaltung der Grabmale. Die Rundgänge finden auch bei leichtem Regen statt. Weitere Information unter 0172 2066169.

Spontane Anmeldungen vor Ort beim Kursleiter sind ebenfalls möglich.

Treffpunkt am alten Eingang Ecke Gimesstraße/ Jungfernweg.

241-16010

mit Josef Johnen

Sonntag, 25. Februar 2024, 14.00 - 16.30 Uhr

Kaarst Friedhof, Jungfernweg

5,- €, 3,33 UStdh.



Historischer Rundgang - 260 Jahre Friedhofs- und Stadtgeschichte

Seit Mai 2023 können wir auf eine 260jährige Geschichte des alten Kaarster Friedhofes zurückblicken. Er entstand durch eine Umbettungsaktion im Mai 1763, welche durch Schöffen-Dokumente verbrieft ist. Die Entstehung des Begräbnisplatzes geht damit auf eine Zeit zurück, die weit vor den Verwaltungs- und Bestattungsreformen Napoleons liegt. Der Friedhof hat daher eine ältere Bestattungstradition als der bekannte Kölner Friedhof „Melaten“, welcher erst 1809/10 entstand. Nach dem „Alten Friedhof Bonn“ (1715) zählt der Kaarster Friedhof somit, zu den ältesten, noch durchgängig genutzten, Begräbnisstätten am Niederrhein. Bei einem Rundgang über das parkähnliche Areal, ausgehend von Alt St. Martinus aus, erfahren die Teilnehmer Interessantes zu seiner Entstehung, der Stadt- und Orts-Geschichte sowie den steinernen Zeitzeugen, die heute noch auf diesem Friedhof oder in seiner Nachbarschaft zu finden sind. An einigen Stellen, meist etwas versteckt gelegen, und daher wenig beachtet, werden die Teilnehmer steinerne Zeitzeugen der Orts- und Stadtgeschichte kennenlernen.

Die Rundgänge finden auch bei leichtem Regen statt. Weitere Information unter 0172 2066169.

Spontane Anmeldungen vor Ort beim Kursleiter sind ebenfalls möglich.

Treffpunkt: Alt St. Martinus Vorplatz, Gimesstraße

241-16012

mit Josef Johnen

Freitag, 1. März 2024, 14.30 - 17.30 Uhr

Kaarst Friedhof, Jungfernweg

5,- €, 4 UStdh.

Für geschlossene Gruppen können auch Sondertermine auf Anfrage vereinbart werden.

Vorankündigung für Friedhofsrundgänge im Herbst: 01.11.24 - Historischer Rundgang; 03.11.24 - „Kunst in und auf Stein“



Stadtspaziergang Kaarst - „Kunst im Zentrum“ Der Kaarster Kunst-Stelen-Weg I. Vom Stadt-Park-See nach Alt St. Martin

Als Kaarst nach der kommunalen Neugliederung eine „neue Stadtmitte“ suchte, entstand die Idee und das Konzept der „Kaarster Kunst-Stelen“.

Von anfangs 25 Stelen, im und um den Stadt-Park-See, entwickelte sich die Kunst-Stelen-Landschaft in Kaarst inzwischen zu einem Ensemble von fast 40 Objekten, die sich über das gesamte Stadtgebiet und in alle Ortsteile verteilen; zudem möglichst jährlich um ein Objekt vermehren. Der Spaziergang führt, ausgehend vom Treffpunkt am See, von Süden nach Norden durch das Zentrum von Kaarst auf „Alt St. Martin“ zu.

Unterwegs gibt es Erläuterungen zu den Kunst- und Kultur-Objekten entlang des Weges.

Der Stadt-Spaziergang finden auch bei leichtem Regen statt. Weitere Information unter: 0172 2066169.

Spontane Anmeldungen vor Ort beim Kursleiter sind ebenfalls möglich.

Treffpunkt: Verwaltungsparkplatz am Stadt-Park-See (hinter dem Rathaus Kaarst).

241-16014 new

mit Josef Johnen

Mittwoch, 1. Mai 2024

14.00 - 16.30 Uhr

Kaarst, Rathausgalerie, Am Neumarkt 2

5,- €, 3,33 UStdh.



Einmal selbst Bier brauen! Braukurs von A-Z

Passend zur Jahreszeit brauen wir zusammen ein Frühlingsbock. Dabei erfahren Sie auch gleich, warum der Bock nichts mit einem Tier zu tun hat. Sie lieben Bier, möchten aber mehr über die Begriffe wie Stammwürze, obergärige oder untergärige Hefe, Malz und Gerste erfahren oder mal ein leckeres Treberbrot probieren. Dann besuchen Sie diesen Braukurs und brauen Ihr eigenes Bier unter fachkundiger Leitung einer Diplom-Biersommelière. In geselliger Runde erfahren Sie allerlei Wissenswertes rund um das Thema Bier und legen selbst Hand an beim Schroteten, Maischen, Läutern und Hopfenkochen.

Der Kurs findet an 2 Terminen statt: Beim ersten Termin führen Sie mit max. 2-3 Kursteilnehmern pro Station mit einfachen Mitteln alle Schritte zur Bierherstellung selbst aus. Beim zweiten Termin besprechen wir die Vergärung und Abfüllung, verkosten das selbstgebraute Bier gemeinsam, testen Ihr Wissen bei einem Bierquizz und erleben ganz neue Eindrücke beim Bierstacheln - glühendes Eisen trifft auf eiskaltes Bier. Zum Abschluss erhält jeder Kursteilnehmer vier Flaschen seines selbstgebrauten Bieres.

Bitte bringen Sie zum ersten Termin vier ausgespülte, mit Namen versehene Bierflaschen á 0,5 Liter mit Bügelverschluss mit. Da es ein langer Brautag ist, bringen Sie bitte außerdem etwas für Ihre eigene Verpflegung mit.

241-16025

mit Claudia Schneider

Samstag, 16. März 2024, 10.00 - 17.30 Uhr

Sonntag, 5. Mai 2024, 10.00 - 13.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

88,- €, 14 UStdh.

In der Gebühr ist eine Zutaten- bzw. Materialumlage bereits enthalten.



Reisevorträge



Eine unmöglich schöne Reise Mit drei Fahrradgängen und der Kraft der Langsamkeit über die Alpen. Von Salzburg zur Adria

Was treibt die alpenverliebte Ruhrgebietsfrau und Buchautorin Gabriele Reiß (68) dazu, mit ihrem Dreigang-Hollandrad von Salzburg zum Golf von Venedig zu reisen - ohne Zimmerbuchung und separatem Gepäcktransfer, ohne Zuhilfenahme von Zugverbindungen? Die Antworten sind überraschend vielfältig.

16 Tage, 450 km, 3500 hm Anstiege, auf dem Ciclovía-Alpe-Adria-Radweg, durch die Länder/Region Salzburger Land, Kärnten, Friaul-Julisch-Venetien und die Orte St. Johann i. Pongau, Bischofshofen, Bad Gastein, Spittal a. d. Drau, Villach, Tarvisio, San Daniele del Friuli, Udine... Ein abenteuerliches, herausforderndes, erkenntnisreiches Reiseexperiment! Mit Fotos, Erzählungen und Texten aus ihrem gleichnamigen Buch gestaltet Gabriele Reiß einen lebendigen Alpenabend, der Sehnsucht weckt.

www.gabriele-reiss-wandert.de - Die Sehnsuchtsstifterin
Vortrag mit anschließendem Frage- und Diskussionsteil.
Vor Anmeldung oder Abendkasse.

232-16204 neu

mit Gabriele Reiß
Donnerstag, 18. Januar 2024
19.00 - 21.00 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20
8,- €, 2,67 UStd.



Wunderschöne Regionen Europas - Cornwall und die Provence

Fernsehserien, Reiseführer und Dokumentation haben sie oft beschworen: Die beeindruckende Schönheit der Provence und Cornwalls. Am Mittelmeer und am Golfstrom gelegen sind beide bekannt für faszinierende Landschaften, blühende Gärten und verwinkelte, romantische Dörfer.

Begleiten Sie Anuschka Dinter-Mathei auf eine Reise durch diese berühmten Gebiete Europas! In ihrem persönlichen und humorvollen Vortrag berichtet sie von duftenden Lavendelfeldern, der Legende um König Artus und hat viele Tipps für alle, die noch dorthin reisen wollen, in petto. Denn Vorsicht: Am Ende des Abends ist das Fernweh sicherlich geweckt!

Vortrag mit anschließendem Frage- und Diskussionsteil.
Vor Anmeldung oder Abendkasse.

241-16200 neu

mit Anuschka Dinter
Donnerstag, 25. April 2024
19.00 - 21.00 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20
8,- €, 2,67 UStd.



Natur und Umwelt



Wir entdecken Wildgemüse und Frühlingsblüher im Vorster Wald

Die meisten Wildgemüse schmecken am besten, wenn sie möglichst jung und zart sind, und viele sind nur vor der Blüte genießbar. Deshalb ist das zeitige Frühjahr der beste Zeitpunkt. An Rezeptvorschlägen wird es nicht fehlen. A und O des Wildgemüsesammelns ist wie bei Pilzen die genaue Artenkenntnis: sicher möchte niemand schmackhaften Bärlauch mit giftigen Maiglöckchenblättern oder untypischen Blättern des ebenfalls giftigen Aronstabs verwechseln. Darum werden wir auch exemplarisch das Bestimmen von Pflanzen mit Hilfe eines Bestimmungsbuches üben. Auch werden wir typische Vertreter der Frühlingsflora beobachten, die in diesem Wäldchen schön ausgeprägt ist. Bitte bringen Sie mit: festes Schuhwerk, wettergerechte Bekleidung, Taschenmesser, Tasche oder Körbchen, wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat.

241-17010

mit Dr. Regina Thebud-Lassak

Mittwoch, 20. März 2024

14.00 - 17.00 Uhr

Kaarst, Parkplatz Am Bauhof / Ecke Antoniusstraße am Waldrand

21,- €, 4 UStd.



Blühende Wildsträucher - schön, kulinarisch verwertbar - oder giftig?

Exkursion rund um den Liedberg

Ab Mitte Mai blühen unsere meisten Wildsträucher an Waldrändern, als Heckengehölze und in Parks und ursprünglichen Ortschaften. Die Blüten, deren Nektar bestäubenden Insekten als Nahrung dient, können auch von uns kulinarisch genutzt werden. Bekannt sind sicher Sirup und Gelee aus Holunderblüten, aber auch Blüten anderer Wildsträucher können zu genüsslichen Delikatessen verarbeitet werden - vorausgesetzt, Sie erkennen sie genau und verwechseln sie nicht mit Blüten giftiger Sträucher. Auch an leckeren Rezeptvorschlägen wird es nicht fehlen. Diese sowie Übersichtslisten, Einsicht in Bücher zum Thema sowie eine Kostprobe selbstgemachter Wildfrucht-Marmeladen, -Gelees und -Liköre runden die Tour ab.

Ein Kostenbeitrag i.H.v. 3 € pro Person wird vor Ort erhoben.

Bitte bringen Sie mit: festes Schuhwerk, wettergerechte Bekleidung, Sonnen- bzw. Regenschutz, Taschenmesser, Körbchen bzw. Stoffbeutel; wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat.

241-17011

mit Dr. Regina Thebud-Lassak

Dienstag, 14. Mai 2024

16.00 - 19.00 Uhr

Korschenbroich-Liedberg, Parkplatz An der Tränke 14

21,- €, 4 UStd.



Die Zauberwiese - ein Kleinod in Kaarst-Vorst Wiesenführung in Kooperation mit dem NABU Kaarst-Korschenbroich

Im Herbst 2021 übernahm der NABU Kaarst-Korschenbroich eine Grünpatenschaft in Kaarst-Vorst. Auf der vorhandenen Brache wurden heimische Wildblumensamen ausgesät und eine Glatthaferwiese angelegt. Sie blüht jetzt das dritte Mal und hat sich gut entwickelt. Immerhin wachsen bereits über 50 verschiedene Pflanzen auf ihr! Ihren ganz eigenen Zauber bemerkt man häufig erst beim genaueren Betrachten.

Deshalb laden wir Sie zu einem Rundgang über die „Zauber“-Wiese ein: Tauchen Sie mit allen Sinnen in ihren artenreichen Lebensraum ein.

Dabei können Sie erfahren, wie diese Wiese entstanden ist, welche Pflanzen und Tiere sich eingefunden haben und in welcher Beziehung sie stehen, wieso die Wiese, wenn sie am schönsten blüht, gemäht werden muss... Und wenn Sie in Ihrem eigenen Garten eine Wiese anlegen möchten, können Sie von unseren Erfahrungen profitieren.

Weil bei Redaktionsschluss des vhs-Programmheftes nicht klar ist, wie sich Wetter und Wiese im Frühjahr entwickeln, gibt es zwei alternative Termine. Kurzfristig wird entschieden, an welchem die Wiesenführung stattfindet.

Bitte halten Sie sich beide (Alternativ-) Termine frei und kommen Sie mit wetterfester/m Kleidung/Schuhwerk.

Treffpunkt: Fahrradständer vor dem REWE in Kaarst-Vorst, St. Eustachiusplatz 12

241-17016 new

mit Jutta Tünneßen

Sonntag, 2. Juni 2024, 10.30 - 12.00 Uhr

Freitag, 7. Juni 2024, 17.30 - 19.00 Uhr

Kaarst-Vorst, Zauberwiese

11,- €, 2 UStd.



Ökosystem Wald - seine Bedeutung & Fähigkeiten und das „Wood Wide Web“

Eine erlebnisorientierte Waldführung

Wälder sind seit je her bedeutend für die Menschen - ökologisch als auch ökonomisch. Und gerade jetzt ist der Wald unser wichtigster Verbündeter im Klimawandel. Lernen Sie bei dieser Waldführung den Wald von einer anderen Seite kennen. Es erwarten Sie interessante und spannende Fakten rund um Wald und Natur. Wie kommunizieren die Bäume miteinander? Was ist das Wood Wide Web? Wie nachhaltig ist Holznutzung und gibt es klimaresistente Bäume? Wie ist es um die Zukunft unserer Wälder bestellt? Kommen Sie mit in diesen einzigartigen Lebensraum! Keine besondere körperliche Fitness erforderlich. Bitte festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung tragen!

241-17017 new

mit Nadine Eiben

Sonntag, 14. April 2024

10.30 - 13.30 Uhr

Korschenbroich, Treffpunkt Parkplatz an der Waldsporthalle
21,- €, 4 UStd.



Insektenschutz und Artenvielfalt im Garten

In der Veranstaltung wird gezeigt, was jeder im eigenen Garten für den Insektenschutz und die Artenvielfalt tun kann. Die Grundlagen eines Naturgartens, die ökologischen Zusammenhänge zwischen Pflanzen, Insekten und höheren Tieren werden anhand praktischer Beispiele erklärt und konkrete Ideen entwickelt, wie man die Artenvielfalt im Garten durch Gestaltung und Pflege fördern kann. Dabei sind die Verwendung heimischer Wildpflanzen und die Schaffung von vielfältigen Strukturen mit Totholz und Steinen, die Lebensräume für eine Vielzahl von Insekten und damit die Nahrungsgrundlage für Vögel, Kröten, Frösche und Raubinsekten schaffen, besonders wichtig. Nach der Pause besteht die Möglichkeit, anhand von Fragen der Teilnehmenden einzelne Themen zu vertiefen und Lösungen für konkrete Fragestellungen zu erarbeiten.

241-17018 new

mit Dr. Dagmar Spona

Sonntag, 25. Februar 2024

11.00 - 14.15 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 206

21,- €, 4 UStd.



Wilde, oft verborgene Schönheiten - unsere einheimischen Orchideen

In Kooperation mit dem NABU Kaarst-Korschenbroich

Farbenkräftig die einen, eher unscheinbar die anderen - so präsentieren sich unsere wilden einheimischen Orchideen in der Landschaft. Sie zeigen ihre eleganten, kleinen Blüten eher im Verborgenen, oft sogar muss man sich bücken, um ihre Schönheit zu erkennen, anders als die Phalaenopsis, Cymbidien und Miltonias auf unseren Fensterbänken. Aber die Mühe lohnt sich. Das wird der reich mit eindrucksvollen Fotos unterlegte Vortrag beweisen.

Voranmeldung und Abendkasse.

241-17020 new

mit Ulrike Silberbach

Mittwoch, 6. März 2024

19.00 - 20.30 Uhr

Korschenbroich, Alte Schule, Steinstr. 18, vhs-Raum

8,- €, 2 UStd.



„Wer singt denn da?“ Vogelstimmen in Theorie und Praxis

In Kooperation mit dem NABU Kaarst-Korschenbroich

Der Frühling ist gekommen und erfreut uns mit dem herrlichen Vogelgesang. Aber welcher Meistersänger war es da gerade, die Amsel oder der Buchfink? Viele Menschen würden gerne einige unserer Meistersänger benennen können. Das wollen wir zunächst an diesem interaktiven Abend gemeinsam versuchen. Zunächst lernen wir einige unserer Sangeskünstler in Bild und Ton in einem Vortrag kennen. Dann aber können Kleingruppen selbstständig die Gesänge von Kohlmeise, Nachtigall, Zaunkönig und Co immer wieder anhören. Zum Schluss erhalten alle Teilnehmer/innen einen Übe-Memorystick mit nach Hause.

Als Frühaufsteher werden wir bei einem Spaziergang im Vorster Wald einige Tage später sicher einige der Meistersänger identifizieren und von da an den Frühling und den Vogelgesang noch mehr genießen.

Treffpunkt Exkursion am 13.04.24: Kaarst-Vorst, Parkplatz Vorster Wald, Linning 67

241-17021 new

mit Ulrike Silberbach

Dienstag, 9. April 2024, 18.30 - 20.30 Uhr

Samstag, 13. April 2024, 6.00 - 7.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 211

29,- €, 4,67 UStdn.



Repair Café in Kaarst

Gebrauchsgüter zu reparieren macht Spaß und fördert die Kommunikation. Im Mittelpunkt des Repair Cafés steht der Austausch zwischen ehrenamtlich tätigen Reparateuren und ratsuchenden Bürgern, die mit defekten Gegenständen kostenlose Hilfe in Anspruch nehmen. Fachkundige Reparateure werden vor Ort sein, um Elektrokleingeräte wie z.B. Toaster, Mixer, Leuchten, Radios, Bügeleisen, Staubsauger, usw. zu reparieren oder auch kleine Holzreparaturen vorzunehmen.

Zur Überbrückung von Wartezeiten werden die Gäste gegen eine Spende mit Kaffee und Kuchen versorgt. Keine Anmeldung erforderlich. Weitere Information unter 02131 9639-46.

241-18001

mit Renate Dübbers

Samstag, 3. Februar 2024

12.00 - 16.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20

gebührenfrei

241-18002

mit Renate Dübbers

Samstag, 25. Mai 2024

12.00 - 16.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20

gebührenfrei



Energie! Woher nehmen?

Günstige Energie ist Voraussetzung für Komfort und Wohlstand. Jahrzehntlang haben wir wenig darüber nachgedacht, wie vielfältig, wie wichtig, wie verfügbar, wie nachhaltig und wie teuer Energie sein kann. Jetzt zwingen uns die Umstände zum Handeln. Die einen lassen einfach alles weiter laufen wie bisher - andere lassen sich von oft wenig objektiven Berichten überzeugen und stellen ihre Versorgung komplett um. Beides geht ins Geld und ist oft auch schwer realisierbar. Der Dozent befasst sich schon lange Zeit mit der Zukunft der Energie. Sein Tipp vorweg: Es gibt nicht die EINE Option, die für alle richtig ist. Im Vortrag werden daher die Eckpunkte, nach denen sich der für jeden unterschiedliche Bedarf richtet, erklärt und diskutiert. Danach haben Sie keine Lösung, aber Sie kennen Ihren Weg dorthin und Ihr Ziel!

Seminar mit Anmeldung.

Der Vortrag findet hybrid statt, Sie können sowohl in Präsenz als auch online teilnehmen (bitte bei der Anmeldung angeben). Der Link zur online-Teilnahme wird Ihnen rechtzeitig vor dem Vortrag zugesendet.

232-18004 **hybrid**

mit Rüdiger Fröls

Montag, 8. Januar 2024

18.30 - 20.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 206

15,- €, 3 UStd.

Gesund essen und trinken - gut für das Klima und gut für mich informieren - diskutieren - handeln In Kooperation mit dem Ernährungsrat Rhein-Kreis-Neuss

Täglich essen und trinken müssen wir alle. Unsere Essgewohnheiten, die Auswahl der Lebensmittel, der Einkauf und die Zubereitungsart wirken sich auf unser Wohlbefinden und aber auch auf unseren Planeten, auf das Klima aus. Der Eintrag von Treibhausgasen in der Atmosphäre, besonders bedingt durch einen hohen Fleischkonsum und den Transport der Lebensmittel rund um die Welt, heizt das Klima auf.

Etwa 20 % des Treibhausgasausstoßes gehen in Deutschland auf die Ernährung zurück.

Die gute Nachricht: wir alle können täglich einen Beitrag zum Wohle unserer Gesundheit und des Klimas leisten.

Wie dies gelingen kann, dazu gibt es Informationen, Handlungsempfehlungen werden vorgestellt und diskutiert. Wichtig ist es, dass jede und jeder einen für sich passenden, gangbaren Weg findet.

Konkret werden die folgenden Themenfelder behandelt:

- Zusammenhang Essen und Gesundheit
- Zusammenhang Essen und Klima
- Empfehlungen für eine klimagesunde Ernährung
- Mahlzeitenzusammenstellung
- Informationen zu den Aspekten „Region, Saison und ökologische Produktion“
- Lebensmittelverschwendung und Lebensmittelabfälle

Essen und Trinken, also ein nachhaltiges Ernährungssystem erfordert zivilgesellschaftliches Engagement, so dass nicht nur die/der Einzelne profitiert, sondern wir als Gesellschaft zukunftsfähig werden und somit einen notwendigen Beitrag leisten.

Die Referentinnen Christine Wilsch und Ulla Tenberge-Weber vom Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss referieren und geben einen kurzen Einblick in die Arbeit eines Ernährungsrates.

Voranmeldung oder Abendkasse.

241-18006 **neu**

mit Ulla Tenberge-Weber und Christine Wilsch

Dienstag, 9. April 2024

19.00 - 21.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20

8,- €, 2,67 UStd.



Health for Future Ortsgruppe Kaarst in Zusammenarbeit mit der vhs Kaarst-Korschenbroich



Vortrag „Was können wir selber tun?“ - Jedes Blatt zählt - Gärtnern im Klimawandel auf Balkon, Terrasse und im Garten

Die Wetterkapriolen der letzten Jahre machen deutlich, dass sich der Klimawandel nicht mehr wegdiskutieren lässt. Extreme Hitze und Trockenheit, Starkregen und Spätfröste stellen die Gartenbesitzer vor immense Herausforderungen. Es ist höchste Zeit, um im eigenen Garten, auf der Terrasse und auf dem Balkon gegen den Klimawandel anzupflanzen, denn jedes Blatt und jede Blüte zählen.

Wie lässt sich der Garten klimagerecht gestalten? Mit der richtigen Auswahl von standortgerechten und robusten Pflanzen kann eine üppige Pflanzendecke geschaffen werden, die die Umgebung kühlt, Kohlendioxid bindet und Sauerstoff spendet. Entsiegelte Flächen statt Beton und Schotter und begrünte Dächer und Fassaden machen den Garten und die Terrasse auch an heißen Tagen zu einer kühlen Oase für Mensch und Tier. Mit Regentonnen und Zisternen kann Regenwasser aufgefangen und nutzbar gemacht werden, aber auch Versickerungsmulden oder Rigolen sind geeignet, um bei Starkregen die Kanalisation zu entlasten und zur Grundwasserneubildung beizutragen. Die Lebensgrundlage für einen klimagerechten Garten ist ein gesunder Boden. Die richtige Bodenpflege und der Aufbau von Humus dienen dabei nicht nur der Pflanzenernährung, sie ermöglichen auch die Speicherung von CO₂ und Wasser. Humusaufbau ist daher in Zeiten des Klimawandels besonders wichtig. Diese und weitere Aspekte, wie man Wetterextreme im Garten ausgleichen und eine anpassungsfähige Klimaoase für Mensch und Tier schaffen kann, werden in einem ca. 90-minütigen Vortrag vorgestellt. Health for Future Ortsgruppe Kaarst in Zusammenarbeit mit der vhs Kaarst-Korschenbroich.

241-18010

mit Petra Bloom

Donnerstag, 14. März 2024

19.00 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20
gebührenfrei, 3,33 UStdh.

Vortrag „Was können wir selber tun?“

Klimaangepasstes Bauen, Umbauen und Optimieren von Vorhandenem

Die Folgen des Klimawandels wie Hitze, Starkregen, Hochwasser und Sturm bedürfen einer Anpassungsstrategie nicht bei Neubauten, sondern auch bei Überlegungen zum Umbau oder den verschiedenen Möglichkeiten der Optimierung vorhandener Räumlichkeiten / Gebäude.

Die möglichen Anpassungsmaßnahmen unter Berücksichtigung von Klimaschutzaspekten werden von den beiden Referenten von Architects for Future vorgestellt werden und es werden auch Hinweise auf Fördermöglichkeiten solcher Massnahmen gegeben werden.

Health for Future Ortsgruppe Kaarst in Zusammenarbeit mit der vhs Kaarst-Korschenbroich.

241-18011

mit Leo Link und Tim Thiede,

Architects for Future Deutschland e.V.

Donnerstag, 23. Mai 2024

19.00 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20
gebührenfrei, 3,33 UStdh.



Persönlichkeit und Beruf

Persönlichkeit & Beruf – Weiterkommen mit der vhs Die berufliche und persönliche Weiterbildung ist ein unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Lebenslanges Lernen ist ein wichtiges Ziel für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. In diesem Programmbereich bieten wir Veranstaltungen zu Querschnittsthemen an, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Kommunikation, Selbstmanagement, Kreativitätstraining, etc.) stärken.

Beruflich qualifizierende und fördernde Kurse sind ebenso vertreten wie Themen aus Wirtschaft und Netzwerken.

Infos und Beratung



Astrid Donker

02131 9639-46

a.donker@vhs-kk.de

Kommunikation

Selbstmanagement

Beruflich orientieren und weiterkommen

Qualifizierung



Kommunikation

Anti-Ärger-Training: Cool bleiben, wenn's brenzlig wird

Wer hat sich nicht schon über sich und über andere geärgert? Manchmal sind es nur Kleinigkeiten oder verdrödelte Chancen, die in uns den Ärger aufsteigen lassen oder die Wut in den Bauch treiben. Dann ist die Stimmung in uns und um uns herum schnell getrübt.

Mit dem Anti-Ärger-Training kommen wir den Ärgernissen im beruflichen und privaten Alltag auf die Spur und entwickeln Strategien, Ärgergefühle nicht mehr herunterzuschlucken, sondern sie aktiv zu bewältigen.

Das Training wird Ihnen dabei helfen, eigene Ärgerfallen rechtzeitig aufzudecken, damit Sie nicht gleich an die Decke gehen. Ziel ist, frühzeitig zu erkennen wann, wie und warum kritische Situationen entstehen, und wie man damit mit mehr eigener Kompetenz (statt Emotionen) umgehen kann. Letztlich geht es dabei um das eigene Wohlbefinden und Stressabbau.

Inhalt:

Lernen Sie in machbaren Schritten, Ärger abzuwenden

- Identifizieren Sie Ihre individuellen Ärger-Faktoren
- Erkennen Sie rechtzeitig typische Signale
- Trainieren Sie spezielle Methoden, um gelassen zu werden
- Erste Hilfe für mehr Gelassenheit
- Zahlreiche Übungen bahnen den Weg zum Erfolg

Linda Langeheine ist Leiterin von POWER BRAIN, Business Coach, Mediatorin, Supervisorin und Autorin.

Bitte bringen Sie sich Essen und Getränke für die Mittagspause mit.

241-20103 neu

mit Linda Langeheine
Samstag, 25. Mai 2024
10.00 - 16.00 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 206
42,- €, 7,33 UStdh.

Ja zum Nein sagen

In vielen Situationen sagen wir „ja“, obwohl wir eigentlich „nein“ sagen wollen. Lernen Sie in diesem Workshop Techniken kennen, wie Sie erfolgreich auf eine freundliche Art und Weise Nein sagen können, ohne dass Ihr Gegenüber beleidigt oder enttäuscht ist. Ziel ist es, positiv und konsequent durch Alltag und Beruf zu gehen, dabei die eigenen Bedürfnisse nicht zu unterdrücken und trotzdem Verständnis für den eigenen Standpunkt zu erhalten.

241-20105

mit Mitey Abel
Samstag, 9. März 2024
9.30 - 16.30 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 206
59,- €, 8 UStdh.

Rhetorik-Seminare

Wir kommunizieren von früh bis spät - mit Worten, mit Gesten und mit Blicken. Wer eine gute Rede oder Präsentation hält, dem hört man gerne zu. Wer freisprechen und gute Gespräche führen kann, wirkt überzeugend und selbstbewusst. In diesem Kommunikations-Rhetorik-Seminar lernen Sie: eine Rede konzipieren, Ihren Wortschatz verbessern und das Lampenfieber in den Griff bekommen.

Im Vortrag, in Einzel- und Gruppenarbeit trainieren wir die Vorbereitung und wie Argumente sachlich und emotional untermauert werden können. Sie lernen ein Stichwortmanuskript zu erstellen und Ihre Körpersprache bewusst einzusetzen. Wie überzeugt man durch die richtige Wortwahl und warum streicht man besser „muss“, „man“ und „aber“ aus der Rede und Kommunikation? Und auch gegen das Lampenfieber werden Ihnen Techniken und Anwendungen vorgestellt, die wir natürlich auch gleich in der Praxis umsetzen.



Die Kunst des freien Redens - souveränes Auftreten und selbstsichere Kommunikation (Grundlagen)

- Die Grundlagen der Kommunikation
 - Ebenen der Kommunikation
 - Die verschiedenen Kommunikationsmöglichkeiten
 - Selbstmordwörter und Reizwörter
 - Negatives positiv ausdrücken
- Sprache und Wirkung (Die vier Seiten einer Nachricht und vier Arten der Wahrnehmung)
- Kommunikationsmittel Körpersprache - Erscheinung - Auftreten (ausgewählte Elemente)
- Methoden der Gesprächssteuerung (Fragetechnik, Aktiv Hinhören)
- Wie Sie mit Einwänden umgehen (Abfangformulierungen und Umwandlung eines Einwands in Zustimmung)
- Faire und unfaire Dialektik

241-20110

mit Wulf-Hinnerk Vauk
 Samstag, 13. April 2024
 9.30 - 15.00 Uhr
 Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 211
 44,- €, 6,33 UStdh.

Die Kunst des freien Redens - souveränes Auftreten und selbstsichere Kommunikation (Vertiefung)

- Aufbau und Ablauf einer Rede (Strukturierung und Aufbau)
- Mut zur Rede: Wie Sie Ihre Redeangst abbauen
- Stress abbauen - Sicherheit aufbauen (Präsentieren und Visualisieren, Medieneinsatz)
- Praktische Tipps zur Durchführung von Reden und Präsentationen (Förderung der Konzentration, Umgang mit Medien)

241-20111

mit Wulf-Hinnerk Vauk
 Samstag, 27. April 2024
 9.30 - 15.00 Uhr
 Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 211
 44,- €, 6,33 UStdh.

Selbstmanagement

Meine Werte - mein Lebenskompass

In unserer Mitte zu sein, Halt finden in eigenem Leben - oftmals fällt uns dies schwer. Dafür gibt es unterschiedliche Gründe. Einen wichtigen Faktor spielen hier die eigenen Werte. Diese wirklich zu kennen und zu leben gibt uns eine Ausrichtung für unser Leben und zeigt auf, wo Wege und wo Grenzen sind. Werte dienen also als Kraftquelle und sorgen für innere Stabilität. Im Workshop beleuchten wir zunächst, was genau Werte eigentlich sind und wofür im



Leben sie sinnvoll sind. Dann setzen wir uns in praktischer Arbeit und Austausch ganz konkret damit auseinander, die jeweils eigenen (und nicht die aus der Gesellschaft oder der Familie übernommenen) zentralen Werte herauszuarbeiten. Wir erstellen eine Werte- Hierarchie, durchleuchten die individuelle Bedeutung dieser Werte für den Einzelnen und definieren diese. Außerdem geht es um die Frage, wo lebe ich diese Werte bereits, und wie könnte ich sie ggf. weiter ausbauen in meinem Leben?

241-20208

mit Britta Risse
 Sonntag, 17. März 2024
 10.00 - 16.30 Uhr
 Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 211
 63,- €, 8 UStdh.

Freiräume durch positive Zeitplanung

Wenn Sie das Gefühl haben, zu wenig Zeit zu haben, kann es hilfreich sein, darüber nachzudenken, was Ihnen die Zeit stiehlt. Häufig wird Zeitdruck dadurch verursacht, dass man zu viel Zeit für unwichtige Dinge verschwendet oder sich zu häufig von der Arbeit ablenken lässt. Um Ihre Zeitdiebe zu identifizieren, können Sie sich und Ihre Arbeitsweise beobachten: Welche Personen, Verhaltensweisen, Umstände und/oder Dinge hindern Sie an Ihrer positiven Zeitverhalten?

Unser Referent, Autor, Berater, Coach, Trainer und Speaker, war zuletzt Verwaltungschef des Energiekonzerns E.ON. Aus der Breite seiner Erfahrungen bietet er Anregungen und Tipps wie wir es erreichen können, immer wieder neu bei uns selbst zu landen.

241-20210

mit Wulf-Hinnerk Vauk
 Samstag, 24. Februar 2024
 9.30 - 13.45 Uhr
 Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 211
 44,- €, 5 UStdh.



Self-Update für Ihre Persönlichkeit

„Räumen Sie Ihre (Interne) Festplatte auf!“

Die längste Beziehung im Leben unterhält man in der Regel mit sich selbst. Anhand von Fragebögen und Übungen können Sie selbst an Ihrem Persönlichkeitsprofil arbeiten. Der Seminarleiter begleitet Sie über die Stationen Stil, Werte, Intuition, Timing, Charakter und Haltung auf dem Weg zu einer gefestigten Persönlichkeit als unabdingbarer Voraussetzung für ein intensives, leistungsfähiges und erfülltes Leben.

Wulf-Hinnerk Vauk kommt aus der betrieblichen Praxis und kennt den unnötigen „Sand im Getriebe“ der zwischenmenschlichen Beziehungen ebenso gut wie die versteckten Fallen im modernen Geschäftsleben. In diesem Seminar lässt er Sie in knapper Form an der Essenz seiner Erfahrungen teilhaben.

241-20220

mit Wulf-Hinnerk Vauk

Samstag, 4. Mai 2024

9.30 - 13.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 206

44,- €, 5 UStdh.

Workshop: Ziele erreichen, Veränderungen meistern

Oft nehmen wir uns Dinge vor, um dann doch zu scheitern. In vielen Fällen, wie beispielsweise dem berühmten „Neujahrsvorsatz“, brechen wir den Veränderungsprozess schnell wieder ab. Was also tun, um persönliche Ziele wirksam umsetzen zu können? Oder wir stehen vor Veränderungen, die uns Ängste oder Sorgen bereiten. Wie schaffen wir es, der Veränderung positiv gegenüberzustehen und diese als Chance zu sehen? Mit Hilfe eines Motivations- und Mentaltrainers lernen Sie, wie Sie Ziele erfolgreich umsetzen und Veränderungen meistern. Dabei werden u.a. Techniken aus der Sportpsychologie und dem Leistungssport wie Visualisierung, Selbstgesprächsregulation oder auch Emotionssteuerung eingesetzt. Über ein Motivations- und Bedürfnismodell erhält jeder konkrete Antwort auf die Frage „Was treibt mich eigentlich an?“. Auch ein Selbstbewusstseinstaining ergänzt um Konzentrations- und Fokussierungsübungen ist Bestandteil des Workshops.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

241-20250

mit Andreas Krämer

Samstag, 13. April 2024

10.00 - 16.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 206

59,- €, 8 UStdh.



Typ- und farbgerechtes Styling

Farb-, Stil-, Brillen- und Bekleidungsberatung

Farben spielen in unserem Leben, in unserem Alltag eine große Rolle. Aber oft wissen wir nicht, welche Farben uns wirklich stehen und für welche Farben wir uns entscheiden sollen. Die fachkundige Farbberatung kann dabei helfen. Auch im Berufsleben ist unter anderem die passende Kleidung wichtig, um Erfolg zu haben. Um die Wirkkraft der unterschiedlichen Farben persönlich zu erleben, werden Sie dem Farbtyp gemäß analysiert und erhalten darüber hinaus Anregungen und Tipps, wie Sie ihre gewonnenen Erkenntnisse im Alltag einsetzen können, um das allgemeine Wohlbefinden und den Erfolg zu erhöhen. Persönlichkeit und Ausstrahlung durch die richtigen Farben und den passenden Stil zu unterstreichen, ist das Ziel der Arbeitskreise. Gewinnen Sie hierdurch ein sicheres Auftreten und mehr Selbstbewusstsein. Sie können einen individuellen Farbpas erwerben. Höchstteilnehmerzahl: 5

241-20400

mit Ursula Hurtz

Mittwoch, 20. März 2024

18.00 - 21.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 211

44,- €, 4 UStdh.

241-20401

mit Ursula Hurtz

Donnerstag, 2. Mai 2024

18.00 - 21.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 211

44,- €, 4 UStdh.



Beruflich orientieren und weiterkommen



Vorbereitung auf das Job-Interview - Wertvolle Tipps für gutes Gelingen -

Wer sich auf eine Stelle bewirbt, sei es bei einem anderen Unternehmen oder als Berufseinstieg, wird im besten Fall ein Vorstellungsgespräch führen dürfen. Sie haben bereits viel Zeit für die Suche nach passenden Jobs und Bewerbungen investiert - nun ist eine Einladung zu einem persönlichen Gespräch da. Ihre Freude ist groß und die erste Hürde geschafft. Die meisten Bewerber wissen, dass sie sich nun auf das Gespräch vorbereiten müssen, gemäß diversen Statistiken fehlt jedoch bei 90 % der Beteiligten das WIE. Eine gute Vorbereitung hilft Ihnen Ihre Aufregung zu minimieren und trägt dazu bei, Personaler von Ihnen zu überzeugen. Denn oft ist es so, dass ein erfahrener Personaler schnell erkennt, ob Sie sich vorbereitet haben. In diesem Workshop bekommen Sie ein Gefühl, wie Sie sich im Vorfeld sicherer fühlen können und lernen Fragen kennen, die Verantwortliche im Unternehmen gerne stellen - unterstützend durch praktische Übungen. Eine gute Vorbereitung erhöht Ihre Erfolgschancen.

Bitte Schreibutensilien (Block, Stift, Handy, Tablet...) mitbringen.

232-21012

mit Elke Strauß-Mulder
Samstag, 20. Januar 2024
13.30 - 16.45 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 211
25,- €, 4 UStd.



Coaching-Workshop: Schule - und dann? Orientierungsworkshop für Schülerinnen und Schüler zur Berufs- und Studienwahl ab der 10./11. Klasse

Bald ist es soweit: Die Schule ist vorbei. Aber was machst Du dann? Du hast einen Abschluss, bist jung, Du hast alle Möglichkeiten, vor Dir liegt ein ganzes Leben, aber ... Du hast einfach zu viele Ideen, was Du machen könntest, was Dich begeistert. Doch Du kannst Dich einfach nicht entscheiden. Gewinne Klarheit was deine Interessen, deine spezifischen Stärken sind, über welche Ressourcen du verfügst, was dich unique macht und dich im Alltag antreibt, was deine Motivationstrigger sind. Finde deinen individuellen Weg, der dich wirklich glücklich, zufrieden und erfolgreich macht.

Der Coaching-Workshop gibt dir dazu die Gelegenheit und bildet eine sehr gute Grundlage um anschließend mit den unterschiedlichsten Beratungsstellen und mit anderen die den Beruf schon ausüben, in den Austausch zu gehen.

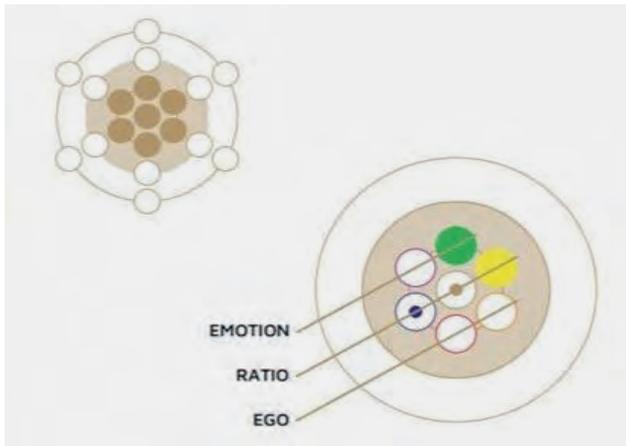
Intensiv-Kurs in kleiner Gruppe mit 5 bis max. 8 Teilnehmenden.

Mitzubringen sind verschiedene Stifte, Papier und Verpflegung.

241-21010

mit Kirsten Lübke-Sitt
Samstag, 17. Februar 2024
10.00 - 14.15 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 108
36,- €, 5 UStd.

Die Dozentin Kirsten Lübke-Sitt ist zertifizierter Systemischer Business Coach, Führungskräftecoach, Trainer in gewaltfreier Kommunikation nach Marshal B. Rosenberg und hat die Ausbildung für das Züricher Ressourcen Modell. Sie hat eine langjährige Führungsposition in einer großen Marketing-/Media-Agentur.



CIRCYOULAR® - Informationsabend Mit der Motivationsanalyse-Plattform Zufriedenheit und Produktivität steigern

Wer Menschen bewegen will, muss wissen, was Menschen bewegt! Und vor allem muss jeder einzelne Mensch für sich im Klaren sein, was ihn bewegt.

Das sichtbare Verhalten entspricht oft nicht der ureigenen und intrinsischen Motivation. Tiefer liegende Motive und Eigenschaften werden überspielt oder nicht ausgelebt. Ob nun innere Blockaden oder verdeckte Talente, CIRCYOU-LAR® ist das Werkzeug, welches genau diese versteckten Hinweise offenbart und die Kommunikation in Teams, in Unternehmen, in Führungssituationen oder auch im Alltag mit dem Umfeld auf eine deutlich bessere Niveau heben kann.

Selbsterkenntnis ist der erste Weg zur Besserung, so sagt man. Erfahren Sie mehr über dieses Werkzeug und prüfen Sie Ihr eigenes Profil! Im zweiten Schritt kann anschließend leicht festgestellt werden, warum ein Team nicht funktioniert und welche Veränderungen vorgenommen werden sollten. In dieser Informationsveranstaltung werden die Vorgehensweise und die Möglichkeiten mit CIRCYOU-LAR® dargestellt.

241-21013

mit Mitey Abel

Mittwoch, 6. März 2024

18.30 - 20.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 206

23,- €, 3 UStdh.



Trau Dich, Frau!

Wir brauchen Frauen, die sich trauen.

Trotz exzellenter Ausbildung und Leistung sind nur drei von 100 Spitzenpositionen in den 200 größten Unternehmen in Deutschland mit Frauen besetzt. Was ist das Erfolgsgeheimnis der Frauen, die es ganz nach oben schaffen? In diesem Seminar möchten wir die Lichtseite der Macht beleuchten - weshalb sie wichtig ist und wie wir unsere positive Einflussnahme aufbauen. Macht auszuüben bedeutet, seinen Einfluss zu nutzen und bietet eine Chance, Positives zu bewirken.

Inhalt:

1. Das Verständnis von Macht als Freiraum zum Gestalten
2. Zusammenspiel von Einfluss und Erfolg im Beruf
3. Umgang mit Machtspielen

Dieses Seminar will zeigen, wie Frauen mit Klugheit, Charme und Durchsetzungsstärke ihre Ziele erreichen. Damit fähige Frauen mitgestalten zum Wohle von uns allen! (Gemeinsam mit klugen Männern, nicht gegen sie.)

Linda Langeheine ist NLP-Ausbilderin, Autorin, Systemischer Coach, Supervisorin.

Bitte bringen Sie sich Essen und Getränke für die Mittagspause mit.

241-21014

mit Linda Langeheine

Samstag, 15. Juni 2024

10.00 - 16.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 211

42,- €, 7,33 UStdh.



Kooperation mit der BBiE - Berufsberatung im Erwerbsleben (Bereich der Bundesagentur für Arbeit)

Die beiden folgenden Vorträge werden gebührenfrei angeboten:

Glücklich im Job - die berufliche Zukunft aktiv gestalten

Glück, Sinnhaftigkeit und Wertschätzung sind Begriffe, die wir gerne verwenden, um eine erstrebenswerte Tätigkeit zu beschreiben. Abseits einer guten Entlohnung gibt es mehr im Beruf, was zu unserer Zufriedenheit beiträgt. Was tue ich aber, wenn diese Zufriedenheit ausbleibt oder wegfällt? Die Veranstaltung soll Anregungen geben, wie man berufliche Veränderungen bewirken kann und sich Zufriedenheit im Job wieder herstellen lässt.

Anmeldung erwünscht.

241-21020

mit Roman von Lüde

Donnerstag, 25. April 2024

18.00 - 19.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 206

gebührenfrei, 2 UStd.

Fit im Job! - Und wenn nicht? Gesundheitliche Einschränkungen im Beruf

Kann ich meinen Beruf noch weiter ausüben oder muss ich mich neu orientieren?

Unfall oder Krankheit, plötzliche Veränderung oder schleichende Verschlechterung des Wohlbefindens. Die Gesundheit ist das vielleicht wichtigste Gut des Menschen, und gesundheitliche Einschränkungen verändern möglicherweise das ganze Leben. Auch das Berufsleben ist oft betroffen. Wie kann man den Einfluss auf gesundheitlicher Veränderungen auf die eigene Arbeit wahrnehmen, wie kann man reagieren um möglichst zufrieden weiter am Arbeitsleben teilhaben zu können. Welche Ansprechpartner gibt es?

Die Informationsveranstaltung der Agentur für Arbeit Krefeld gibt erste Hinweise und Hilfestellungen zu diesem wichtigen Thema.

Anmeldung erwünscht.

241-21021

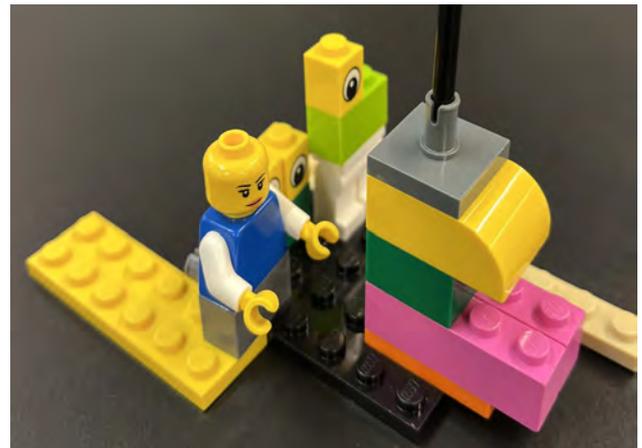
mit Roman von Lüde

Donnerstag, 21. März 2024

18.00 - 19.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 206

gebührenfrei, 2 UStd.



Die berufliche Zukunft „bauen“ - mit der LEGO® SERIOUS PLAY® Methode den Weg in die berufliche Zukunft reflektieren

Entdecken Sie die LEGO® SERIOUS PLAY® Methode, die bereits erfolgreich Einzug in die Geschäftswelt erhalten hat. Lassen Sie sich überraschen, wie diese Workshop-Methode Sie darin unterstützt, strukturiert neue Gedanken zu Ihrem beruflichen Weg zu entwickeln.

In diesem Workshop „bauen“ Sie Ihre Antworten und reflektieren, wie Sie Ihre Stärken nutzen können, um von beruflichen Jetzt in eine berufliche Wunschsituation zu gelangen. Bei der LEGO® SERIOUS PLAY® Methode entstehen neue Perspektiven und Ideen durch das Denken mit den Händen. Zusätzlich schafft die Visualisierung auf einfache Weise viel Klarheit. Und die Methode selbst sorgt für Entspannung und Spaß.

241-21030

mit Julia Velder

Dienstag, 27. Februar 2024

18.30 - 21.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 206

28,- €, 3 UStd.



Qualifizierung



Ausbildung zum/zur ganzheitlichen Gedächtnistrainer/in

Was ist ganzheitliches Gedächtnistraining?

Ein gutes Gedächtnis bis ins hohe Alter zu erhalten, ist der Wunsch vieler Menschen. Es ist Grundlage für Wohlbefinden, Gesundheit, Wissen und Bildung. Durch gezieltes Training kann die Gedächtnisleistung in jedem Lebensalter erhalten, verbessert oder wiederhergestellt werden.

Ganzheitliches Gedächtnistraining schult auf spielerische Weise die Merkfähigkeit, die Denkflexibilität, das Konzentrationsvermögen und die Wahrnehmung. Dabei werden alle Sinne und beide Gehirnhälften einbezogen.

Werden Sie selbst Gedächtnistrainer/in!

Mit dieser vom Bundesverband Gedächtnistraining e.V. (BVGT) zertifizierten Ausbildung schaffen Sie sich neue berufliche Perspektiven und erweitern gleichzeitig Ihre eigene Lernfähigkeit. Als Gedächtnistrainer/in bieten Sie ein innovatives und interessantes Fortbildungsangebot für unterschiedliche Gruppen und Institutionen. Mit der Ausbildung erwerben Sie eine in vielen pädagogischen Bereichen einsetzbare Zusatzqualifikation.

Die Ausbildung richtet sich insbesondere an Personen, die im Bildungswesen, in der Seniorenarbeit oder Altenpflege haupt- oder ehrenamtlich tätig sind oder tätig werden möchten.

Auf Basis wissenschaftlicher Forschung hat der Bundesverband Gedächtnistraining (BVGT) ausgewählte Übungsprogramme zur Förderung spezifischer Gehirnleistungen entwickelt, die ständig weiterentwickelt werden.

Diese Übungen lassen sich sowohl an unterschiedliche Bedürfnisse von älteren Menschen (auch für Menschen mit demenziellen Veränderungen) anpassen. Auch für Menschen im Berufsleben sowie für Kinder und Jugendliche sind sie modifiziert anwendbar.

Die Ausbildung besteht aus 120 Unterrichtsstunden und gliedert sich in drei fünftägige Module, die jeweils ganztägig Mittwoch bis Sonntag stattfinden.

Inhalte Grundkurs:

- Der ganzheitliche Ansatz im Gedächtnistraining
- Grundlagen der Gehirnforschung und des Gedächtnisses
- Praktische Arbeit, Erproben des Trainingsmaterials
- Mnemotechniken und weitere integrative Bestandteile des ganzheitlichen Gedächtnistrainings
- Bewegung und Entspannung

Inhalte Aufbaukurs 1:

- Aspekte des Lernens
- Kommunikation und Rhetorik
- Einführung in die Kurspädagogik, Methodik und Didaktik für Gedächtnistrainingsgruppen
- Erfahrungsaustausch
- Praktische Übungen, Bewegung und Entspannung
- Aspekte der Gerontologie
- Die Praxis des Gedächtnistrainings

Inhalte Aufbaukurs 2:

- Lernzielkontrolle
- Bearbeitung von konkreten Gedächtnisproblemen
- Biografie-Arbeit
- Motivation und Evaluation
- Bewegung und Entspannung
- Öffentlichkeitsarbeit
- Vorbereitung und Durchführung der Lehrprobe

Abschluss und Zertifikat:

Hausarbeit zwischen Aufbaukurs 1 und 2, schriftliche Prüfung und Lehrprobe innerhalb Aufbaukurs 2.

Bei erfolgreicher Teilnahme an allen drei Modulen und der bestandenen Prüfung erhalten Mitglieder des Bundesverband Gedächtnistraining e.V. ein Zertifikat des BVGT.

Termine:

unverbindliche Info-Veranstaltung (bitte unter **241-21999** anmelden):

mit Beate Belau, Petra Jahr

Mittwoch, 28. Februar 2024

18.30 - 20.00 Uhr

Ausbildungs-Module:

Grundkurs: Mittwoch 22.05. - Sonntag 26.05.2024

Aufbau 1: Mittwoch 28.08. - Sonntag 01.09.2024

Aufbau 2: Mittwoch 06.11. - Sonntag 10.11.2024

Unterricht jeweils von 9:30 Uhr - 16:30 Uhr im vhs-Haus, am Schulzentrum 18, 41564 Kaarst.

Anmeldung und Teilnahmebedingungen:

Anmeldeschluss: 30.04.2024!

Bei Interesse senden Sie bitte eine Anfrage per mail an a.donker@vhs-kk.de. Wir schicken Ihnen daraufhin einen Flyer mit Anmeldeformular und erweiterten Teilnahmebedingungen zu.

Diese Ausbildung entspricht den Vorgaben für Bildungsurlaub in NRW. Über einen Bildungsscheck kann eine Förderung über 500,00 € beantragt werden. Informationen hierzu



finden Sie auf den entsprechenden Internetseiten <https://www.weiterbildungsberatung.nrw/foerderung>.

Die Kursgebühr enthält die Kosten für umfangreiche Arbeitsmaterialien in Höhe von 195,00 € sowie eine Verwaltungs- und Getränkepauschale von 30,00€.

241-22000

mit Beate Belau, Petra Jahr

3x 5 Tage (jeweils Mi-So, s.o.), 9.30 - 16.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 211

1.380,- €, 120 UStd.

Fortbildungen

Gedächtnistraining in Bewegung

Mit Bewegung spielerisch das Gedächtnis trainieren

Gelungenes Gedächtnistraining vermittelt spielerisch Erfolgserlebnisse. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie verschiedene Übungen für das Gedächtnistraining erfolgreich einsetzen können. Und das Ganze ohne Stress, Druck und Leistungszwang. Dabei wird in spannenden Übungen das Gedächtnistraining mit Bewegungstraining kombiniert. Eine bewährte Methode, um die Denkleistung zu steigern und sich gleichzeitig körperlich fit zu halten.

Inhalte und Ziele:

- Warum ist Bewegung auch für die Denkleistung wichtig?
- Wie kann ich Denk- und Bewegungstraining kombinieren?
- Gedächtnistraining zur Steigerung der Lebensqualität
- Aktivierung der Hirnleistung durch Bewegung
- Viele praktische Übungen und Tipps
- Reflexion

Dozentin: Petra Jahr, Zertifizierte Gedächtnistrainerin Bundesverband Gedächtnistraining e.V., Fachpräventologin geistige Fitness, Ausbildungsreferentin.

In der Gebühr sind 10 € für das Skript bereits enthalten.

241-22102

mit Petra Jahr

Dienstag, 19. März 2024

9.30 - 16.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 211

120,- €, 8 UStd.

Kurzzeitaktivierung für Menschen mit Demenz bzw. mit beginnender Demenz

So gelingt gute Betreuung: Demenz ist eine der häufigsten Krankheiten im Alter: Der Verlust der geistigen Leistungsfähigkeit und das quälende Verlöschen der Persönlichkeit betrifft allein in Deutschland inzwischen ca. 1,6 Millionen Menschen. Hier sind Betreuungskräfte und Menschen, die in der sozialen Betreuung arbeiten, gefragt und sehr wichtig. Für diese wichtige Arbeit bekommen Sie hier viele Ideen und Methoden an die Hand, mit denen Sie konkret arbeiten können und die darüber hinaus auch sehr viel Spaß machen.

Inhalt:

Der Schwerpunkt dieser Fortbildung liegt vorwiegend bei praktischen Übungen, die Sie sofort anwenden können.

Fortbildungsinhalte:

- Kurzer Theoretischer Teil über Demenz
- Herstellen von Übungen (nicht nur) für Menschen mit Demenz
- Einblicke in die wertschätzende Biographiearbeit
- Aktivierung der Sinnesorgane
- Gestalten von Gruppenangeboten (u.a. auch „Männertemen“)
- Bedeutung des Singens
- Kurzzeitaktivierungen für „Jedermann“ und „Jedefrau“

Die Dozentin ist staatlich anerkannte Erzieherin; Mitarbeiterin im sozialen Dienst eines diakonischen Seniorenzentrums; zertifizierte Gedächtnistrainerin und Ausbildungsreferentin für Gedächtnistrainer BVGT e.V.; Fachtherapeutin für Hirnleistungstraining für dementiell veränderte Menschen; Dozentin für Erwachsenenbildung; Dozentin in Ausbildungsstätten für Altenpflege.

In der Gebühr sind 10 € für das Skript bereits enthalten.

241-22100

mit Beate Belau

Mittwoch, 17. April 2024

9.30 - 16.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 211

120,- €, 8 UStd.

Die Fortbildungen 241-22100 und 241-22102 entsprechen der Betreuungskräfte-Richtlinie § 53b SGB XI, wonach für Betreuungskräfte regelmäßige Fortbildungen vorgesehen sind, die jährlich mindestens 16 Unterrichtsstunden umfassen.



Hochsensibilität in KiTa und Schule

Begleitung hochsensibler Kinder und Jugendliche

Etwa 20% der Kinder und Jugendliche sind den aktuellen Studien nach hochsensibel. Demnach ist ca. jedes fünfte Kind mit feinen Antennen ausgestattet, nimmt die Umgebung anders wahr, denkt, fühlt und lernt anders. Um diesen Kindern und Jugendlichen professionell in Bildungseinrichtungen begleiten zu können, bietet dieser Vortrag einen Einblick in die Welt der Hochsensiblen, gibt Anregungen zum hilfreichen Umgang mit der Hochsensibilität und zeigt Handlungsalternativen für Erzieher*innen und Lehrkräfte.

Auch, wenn Hochsensible anders denken und die Welt genauer erfassen, wünschen sie sich dennoch das Gleiche wie alle anderen Menschen: Sie möchten so anerkannt und wertgeschätzt werden, wie sie sind.

Wie kann ich als Erziehungs- oder Lehrperson die Bedürfnisse hochsensibler Kinder und Jugendliche erkennen und sie beim Lernen und im Alltag unterstützen? Welche Hilfestellungen kann ich Eltern und Kolleg*innen geben? Welche Strategien erleichtern und ermöglichen den Alltag in der Bildungseinrichtung für alle Akteure (Kinder, Jugendliche, Begleiter*innen)?

Unsere Referentin ist Grundschullehrerin in Neuss, hat schulische Inklusion (MA) studiert und ist zertifizierte Fachberaterin für Hochsensibilität. Ihr wissenschaftlicher Schwerpunkt liegt in der Haltung und den Handlungen der Erziehungspersonen und Lehrkräfte gegenüber hochsensiblen Kindern.

232-22300

mit Sofie Contzen

Dienstag, 16. Januar 2024

18.30 - 20.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 206

20,- €, 2,67 UStdh.

Wirtschaft & Netzwerke

Vortrag der Deutschen Rentenversicherung Bund:

Betriebsprüfung durch den Rentenversicherungsträger

Spätestens wenn der Betriebsprüfer beim Arbeitgeber oder Steuerberater anklopft, stellt sich die bange Frage, ob alle Beschäftigten sozialversicherungsrechtlich richtig beurteilt und den Beitrags- und Meldepflichten korrekt nachgekommen wurde. Die Konsequenzen aus einer falschen Anwendung des Sozialversicherungsrechts sind leidgeprüften Arbeitgebern hinlänglich bekannt. Die finanziellen Folgen einer Betriebsprüfung können für den Arbeitgeber als Beitragsschuldner erheblich sein. Der Vortrag informiert über Rechte und Pflichten des Arbeitgebers und über die Vorbereitung und Durchführung einer Betriebsprüfung durch den Rentenversicherungsträger. Er richtet sich an Personen die mit der ordnungsgemäßen Entgeltabrechnung im Betrieb oder einer Abrechnungsstelle, betraut sind.

Eine telefonische Voranmeldung bei der Volkshochschule oder dem Prüfdienst der Deutschen Rentenversicherung Bund in Düsseldorf Tel. 0211 938880 ist erforderlich.

241-23100

mit Roger Foreman, Anke Treecken

Mittwoch, 10. April 2024

14.30 - 16.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 206

gebührenfrei, 2 UStdh.

Vortrag der Deutschen Rentenversicherung Bund:

Prüfung der Künstlersozialabgabe

Die Künstlersozialversicherung finanziert sich aus Beiträgen der Versicherten, einem Zuschuss des Bundes und aus einer Künstlersozialabgabe der Unternehmen, die künstlerische und publizistische Leistungen in Anspruch nehmen und verwerten.

Die Deutsche Rentenversicherung ist im Rahmen der Betriebsprüfung bei Arbeitgebern für die Überwachung der rechtzeitigen und vollständigen Entrichtung der Künstlersozialabgabe zuständig. Welche Voraussetzungen zu einer Abgabepflicht führen und welche Bemessungsgrundlagen zur Feststellung einer Abgabeschuld herangezogen werden müssen, ist Inhalt dieses Vortrags.

Er richtet sich an Arbeitgeber, Steuerberater, sowie Sachbearbeiter und Fachangestellte aus den Steuerbüros und Personalabteilungen.

Eine telefonische Voranmeldung bei der Volkshochschule oder dem Prüfdienst der Deutschen Rentenversicherung Bund in Düsseldorf Tel. 0211 938880 ist erforderlich.

241-23101

mit Roger Foreman, Anke Treecken

Mittwoch, 19. Juni 2024

14.30 - 16.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 206

gebührenfrei, 2 UStdh.

Profinetzwerk für Frauen

Die Termine für Frühjahr 2024 standen bei Drucklegung noch nicht fest. Aktuelle Informationen erhalten Sie zu gegebener Zeit auf der Internetseite des Profinetzwerkes unter www.das-profinetzwerk.de, unter der Rubrik „Veranstaltungen“.

Der Treff für Unternehmerinnen, Freiberuflerinnen und Frauen in Führungspositionen tagt, unterstützt durch die Gleichstellungsbeauftragten der Städte Kaarst und Korschenbroich, in der Regel jeweils am 1. Dienstag im Monat um 19:30 Uhr. Die Veranstaltungen sollen eine Mischung aus Fachvorträgen, deren Themen in der Runde festgelegt werden, Diskussions- und Gesprächsrunden sowie einem „Klüngel“-Teil sein. Ziel der Gespräche ist es, Kooperationen zu finden. Interessierte Frauen aus Kaarst,



Korschenbroich und der Region sind herzlich eingeladen, das Netzwerk mitzugestalten und mitzukümmern. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.das-profinetzwerk.de oder bei den Gleichstellungsbeauftragten der Städte Kaarst und Korschenbroich, Tel. 02131 - 987522 (Frau Hecker) oder 02161 - 613225 (Frau Osmani).

241-23200

Profinetzwerk für Frauen

Termine und Orte unter www.das-profinetzwerk.de/Veranstaltungen



Informationveranstaltung „Unternehmer-Netzwerke 45+“ für Einzelunternehmer und Spätgründer

Online oder Offline - netzwerken ist wichtig.

Netzwerken ist mehr als Visitenkarten tauschen und verlangt oft kommunikative Fähigkeiten, regelmäßigen Austausch und die Bereitschaft, auf andere zuzugehen, um nachhaltige Beziehungen aufzubauen. Netzwerken ist aber noch viel mehr ...

Kommt Dir das bekannt vor? Du hast viel Wissen oder Erfahrung und möchtest mit Deiner Expertise ein erfolgreicheres Business aufbauen oder betreiben? Tolle Projekte schwirren im Kopf, die sich schwierig realisieren lassen? Du suchst Kooperations- oder Projektpartner - operativ oder strategisch? Persönlichkeitsentwicklung und Empfehlungen sind Dir ebenso wichtig? Dann bist Du hier genau richtig.

In diesen Terminen lernst Du interaktiv zwei Unternehmer-Netzwerke kennen und damit eine erste Idee, was diese Gruppen ausmachen. Angesprochen sind (baldige) Spätgründer*innen sowie Einzelunternehmer*innen 45 plus, die ihr Business erst vor einigen Jahren gegründet haben. Ehemalige Unternehmer, vielleicht noch beratend tätig, sind ebenfalls herzlich willkommen. Bei uns herrscht ein respektvolles DU und MITEINANDER - authentisch und ehrlich. Die Informationsveranstaltung ist auf maximal 10 Personen begrenzt. Um Voranmeldung wird daher gebeten per Mail an unternehmer45@yahoo.com. Fragen und Wünsche sind herzlich willkommen.

232-23301

mit Elke Strauß-Mulder

Donnerstag, 25. Januar 2024

19.00 - 20.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 211
gebührenfrei, 4 UStd.

241-23301

mit Elke Strauß-Mulder

Donnerstag, 21. März 2024

19.00 - 20.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 211
gebührenfrei, 4 UStd.



Workshop: Einstieg in Analoges Netzwerken

Netzwerken bedeutet Arbeit und Hingabe. Die Grundlage des Netzwerkens ist erst Geben und dann Nehmen und zwar genau in dieser Reihenfolge. Business-Netzwerke sind heutzutage für Unternehmer nicht mehr wegzudenken. Im privaten Bereich wächst ebenso der Wunsch, sich vermehrt zu vernetzen. Ob in der Nachbarschaft, über einen Verein oder beispielsweise einer Freizeitgruppe. Die Bereitschaft, auf andere zuzugehen ist hilfreich, um nachhaltige Beziehungen aufzubauen. Das fällt nicht jedem leicht. Nicht schlimm. JEDER KANN NETZWERKEN. In diesem interaktiven Workshop lernen Sie, was ein analoges Netzwerk ist, welche Netzwerktypen es gibt und wie Sie ihr Gegenüber kommunikativ ansprechen können. Nutzen Sie den Workshop, um zu netzwerken und das Gelernte direkt in Gruppenarbeit anzuwenden und zu üben.

Vorabfragen sind möglich unter unternehmer45@yahoo.com.

241-23303

mit Elke Strauß-Mulder

Termin stand zur Drucklegung nicht fest.

Weiteres unter www.vhs-kk.de

13.30 - 16.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 211
25,- €, 4 UStd.



Wir suchen Sie als Dozent/in (m/w/d)

Die Volkshochschule Kaarst-Korschenbroich sucht ständig interessante Persönlichkeiten, die als vhs-Kursleitende ihr Wissen an andere vermitteln möchten.

Voraussetzungen:

- Fachliche Qualifikation
- Methodisch-didaktische Kenntnisse der Erwachsenenbildung
- Freude am Unterrichten

Wenn Sie Interesse an einer freiberuflichen Tätigkeit bei uns haben, nehmen Sie bitte formlos Kontakt mit uns auf: anmeldung@vhs-kk.de.

Wir setzen uns dann mit Ihnen Verbindung und erbitten ggf. weitere Informationen.



Digitale Welt

Digitale Trends verstehen und anwenden – digitale Teilhabe mit der vhs Digitalisierung verändert sowohl Alltag als auch Beruf. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und Neuen Medien ist Teil des Bildungsauftrages der Volkshochschulen. Diesen setzen wir um durch Angebote zum besseren Verständnis von Smartphone, Tablet und Computer bis hin zum Programmieren lernen. Immer im Programm sind die wichtigsten Office-Programme, um sich fit fürs Büro zu machen. Vorträge und Seminare zum Schutz digitaler Daten, zu 3D-Druck oder zur Organisation von Fotos runden das Angebot ab. Durch die Beteiligung an der „vhs-Digital-Kooperation“ können eine Reihe von Spezial-Themen mit Durchführungsgarantie online angeboten werden.

Infos und Beratung



Annette Scherer

02131 9639-47

a.scherer@vhs-kk.de

Online-Kurse in Kooperation
Digital unterrichten und lernen
Sicherheit digitaler Daten
Smartphone und Tablet
Kompetent am Computer
Fit in Office-Programmen
Weitere digitale Themen



Online-Kurse in Zusammenarbeit mit vhs-DigitalKooperation



Digitales und kollaboratives Mindmapping - Ideen finden, sammeln und teilen

Onlineangebot der vhs-DigitalKooperation
Mindmaps - zu Deutsch Gedankenkarten - basieren auf einem assoziativ ausgerichteten Denken. Die Technik sieht vor, auf der Grundlage eines sogenannten Wurzelknotens, der stets zentral auf einem Dokument angelegt ist, durch das Spiel mit Text, Farben und Formen spontan entstehende Gedanken und Ideen zu sammeln, auszuformen sowie schließlich zu teilen. Als grundlegendes Muster ergibt sich dabei stets ein Baumdiagramm, das immer weitere Zweige entstehen lässt. Auf diese Weise können im Gedächtnis verortete Informationen nicht nur „aufgerufen“ und visualisiert, sondern zudem in einen ganz neuen Kontext gesetzt bzw. entsprechend „verknüpft“ werden.

241-24102W online

mit Thorsten H. Bradt
Dienstag, 19. März 2024
18.00 - 19.30 Uhr

Online im virtuellen Klassenraum
gebührenfrei, 2 UStd.

Eine Anmeldung ist notwendig, damit Zugangsdaten zum Webinar verschickt werden können.

Canva: Online-Creative-Tool - Whiteboards, Präsentationen und visuelles Marketing

Onlineangebot der vhs-DigitalKooperation
Canva zählt zu den weltweit bekanntesten digitalen Whiteboards und ermöglicht sowohl eine individuelle Pflege als auch einen kollaborativen Austausch insbesondere von visuellem Content. Bereits die kostenlose Variante der App bietet eine Kernfunktionalität, mit der sich im Rahmen eines „visuellen“ Marketings einschlägige Inhalte für Social Media „produzieren“ lassen - beispielsweise für die aktuell äußerst beliebte Plattform Instagram.

Die App ist gleichermaßen für eine Hobby- und Profi-Anwendung geeignet und erfordert im Vergleich zu alternativen Tools eine verhältnismäßig geringe Einarbeitungszeit.

241-24104W neu online

mit Thorsten H. Bradt
Mittwoch, 20. März 2024
18.00 - 19.30 Uhr

Online im virtuellen Klassenraum

15,- €, 2 UStd.

Eine Anmeldung ist notwendig, damit Zugangsdaten zum Webinar verschickt werden können.



Sie erhalten i.d.R. einen Tag vor Beginn von unserem Kooperationspartner eine Mail mit dem Webinar-Zugang und weiteren Infos.

vhs-DigitalKooperation

Um ein breiteres Angebot an Themen, aber auch um Live-Online-Kurse realisieren zu können, schließt sich die vhs Kaarst-Korschenroich der o.g. Kooperation an.

So gibt es für diese Online-Seminare gibt es eine Durchführungsgarantie!

Die Anmeldung erfolgt über uns, Durchführung und weitere Informationen erfolgt durch das „aktuelle forum Volkshochschule“ bzw. vhs Bocholt - Rhede - Isselburg.

Eingesetzt wird die Konferenzsoftware ZOOM (DSGVO-konforme Version). Die einzelnen Veranstaltungen sind auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmenden und dem Referenten ausgerichtet. Das zugrunde liegende Methodenset (Vortrag, Diskussionen, Übungen usw.) begünstigt den Lernerfolg nachhaltig.

Für eine erfolgreiche Teilnahme sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich.



Instagram - Video- und Foto-Sharing Know-how zum professionellen Content-Marketing

Onlineangebot der vhs-DigitalKooperation

Instagram gehört zu den am meisten genutzten sozialen Netzwerken weltweit. Ausgerichtet auf ein Video- und Foto-Sharing ermöglicht es ein professionelles Content-Marketing. Gerade für kleine und mittlere Unternehmen stellt es sich insoweit als Low-Budget-Alternative zu klassischen Kommunikationsmitteln dar.

Highlights: Soziale Netzwerke und Networking („Trigger“), Wahrnehmungspsychologie und Gestaltung, Optimieren von Videos und Fotos, Corporate Design und Branding, Besprechung weltweit erfolgreicher Accounts.

241-24109W online

mit Thorsten H. Bradt

Donnerstag, 21. März 2024

18.00 - 19.30 Uhr

Online im virtuellen Klassenraum

15,- €, 2 UStd.

Eine Anmeldung ist notwendig, damit Zugangsdaten zum Webinar verschickt werden können.

Erstellung interaktiver PDF-Formulare Gestaltung, Weitergabe und Auswertung

Onlineangebot der vhs-DigitalKooperation

In der Unternehmenskommunikation stellen interaktive PDF-Formulare eine ideale Voraussetzung zum Erfassen von Daten dar. Den Industriestandard zur Gestaltung bilden Adobe InDesign und Acrobat - nicht ohne Grund: Das Portable Document Format (PDF) ist ein natives Format des Softwareunternehmens Adobe. Allerdings bestehen auch zahlreiche Alternativen im Bereich Freeware. Ziel dieses Digitalkurses ist die Vermittlung eines verbindlichen und gleichsam individuell anpassbaren Arbeitsablaufs, zu dem nicht zuletzt Aspekte des Formulardesigns zählen.

241-24110W neu online

mit Thorsten H. Bradt

Montag, 6. Mai 2024

18.30 - 21.30 Uhr

Online im virtuellen Klassenraum

30,- €, 4 UStd.

Eine Anmeldung ist notwendig, damit Zugangsdaten zum Webinar verschickt werden können.

Barrierefreie Office- und PDF-Dokumente Technische Konsistenz und Rechtskonformität

Onlineangebot der vhs-DigitalKooperation

Barrierefreie Office- und PDF-Dokumente ermöglichen blinden bzw. Menschen mit einem deutlich eingeschränkten Sehvermögen den gleichberechtigten Zugang zu digitalen Informationen. So sind Behörden bzw. Ämter dazu verpflichtet, sowohl ihre externen als auch internen digitalen

Dokumente entsprechend zu veröffentlichen. Aber auch für Unternehmen in der Privatwirtschaft oder für Vereine empfiehlt es sich, eine einschlägige Barrierefreiheit durchgängig zu gewährleisten, um dem genannten Personenkreis eine entsprechend zuverlässige „Wahrnehmung“ (Titel, Unter- und Zwischentitel, Mengentext, Tabellen, Grafiken, Bilder usw.) konsequent zu ermöglichen.

241-24111W neu online

mit Thorsten H. Bradt

Mittwoch, 8. Mai 2024

18.30 - 21.30 Uhr

Online im virtuellen Klassenraum

30,- €, 4 UStd.

Eine Anmeldung ist notwendig, damit Zugangsdaten zum Webinar verschickt werden können.

Projektorganisation mit Microsoft Teams: Anwendungsszenarien

Onlineangebot der vhs-DigitalKooperation

Kaum eine andere Anwendung innerhalb der sogenannten Produktivitätscloud (Microsoft 365) wies in den vergangenen Jahren eine derart kontinuierliche Erweiterung ihrer Funktionalität auf wie Teams. Es ermöglicht zunächst ein effizientes Management von Arbeitsgruppen und deren zuverlässige Kommunikation. Je nach zugrundeliegendem Ansatz im Projektmanagement - klassisch, agil oder hybrid bzw. dual - eröffnen sich zahlreiche „mobile“ Anwendungsoptionen.

Voraussetzungen: PC-Grundlagenwissen (Microsoft Office) zur erfolgreichen Teilnahme notwendig.

241-24112W online

mit Thorsten H. Bradt

Dienstag, 28. Mai 2024

18.30 - 21.30 Uhr

Online im virtuellen Klassenraum

30,- €, 4 UStd.

Eine Anmeldung ist notwendig, damit Zugangsdaten zum Webinar verschickt werden können.



**Anmeldeschluss und
Stornierungsfrist ist
zwei Werktage vor dem
jeweiligen Webinar-Termin.**



Schutz & Sicherheit digitaler Daten



Cybersecurity: Wie schütze ich mich, meine Daten und Geräte?

In den letzten Jahren steigt die Bedrohung durch Cyberkriminelle kontinuierlich. In Unternehmen, aber auch privat kann der Verlust von Fotos, privaten E-Mails, Dokumenten oder Online-Zugängen und Passwörtern dramatische Konsequenzen haben. Wie kann man sich schützen? Was können wir tun, damit Cyberkriminelle auf unseren Geräten kein leichtes Spiel haben?

Gemeinsam erörtern wir die aktuelle Situation, lernen mögliche Angriffsszenarien kennen und erfahren mit welchen Strategien wir besser gewappnet sind. Dazu üben wir einen Passwort-Manager zu nutzen, das E-Mail-Programm Thunderbird sowie den Firefox Browser für unsere Anforderungen zu konfigurieren und trainieren eine wichtige Fähigkeit in diesem Bereich: Misstrauen.

„Wer sich allein auf eine der typischen Sicherheitsuiten verlässt, hat schon verloren“, betont Dozent Oliver Sitt.

Mitbringen sollten Sie Ihren eigenen Computer, wenn vorhanden Ihr Smartphone, und die Lust, bisherige Verhaltensweisen infrage zu stellen.

241-24511

mit Oliver Sitt

Samstag, 20. April 2024

9.30 - 14.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 207

45,- €, 6 UStdh.

Datenschutz am Android Smartphone

Wie erkenne ich, welche Apps besonders datenschutzfreundlich sind? Wie kann ich verhindern, dass Apps ohne mein Wissen online gehen? Warum ist manchmal die Internetseite eines Wetterdienstes besser als die App? Welcher Messenger achtet besonders Ihre Privatsphäre?

In diesem Workshop geht es neben einigem Hintergrundwissen, vor allem um Möglichkeiten, auf dem eigenen Smartphone mehr Privatsphäre zu erstreiten. Wir befassen uns mit den Einstellmöglichkeiten, die Android bietet. Sie lernen den alternativen App-Store F-Droid kennen, einen Werbeblocker sowie viele datensparsame Apps. Alle Maßnahmen können direkt unter Anleitung am eigenen Smartphone durchgeführt werden. Mit spannenden Informationen weckt der Workshop Verständnis für die Technik und für die Gründe der Maßnahmen.

Für den Workshop sollten Sie mit den Grundfunktionen Ihres Handys vertraut sein. Mitbringen müssen Sie nur Neugierde, Experimentierfreude, ein funktionsfähiges Android-Smartphone (für iPhones nicht geeignet). Die vorherige Sicherung wichtiger Daten ist sinnvoll.

241-24512

mit Oliver Sitt

Beginn: Mittwoch, 17. April 2024

2x, 9.30 - 12.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 206

45,- €, 6 UStdh.

Oliver Sitt ist seit vielen Jahren interessierter Anwender in den Bereichen Datenschutz und Datensicherheit. So hat er sich über die Zeit einen breiten Wissensfundus aufgebaut über klassische Angriffswege, die Methoden der Werbeindustrie, um an unsere Daten zu kommen sowie Strategien die eigenen Daten mit einem Kompromiss aus Praxistauglichkeit und Datenschutz zu schützen. Dieses Wissen möchte er in seinen beiden Workshops möglichst einfach und praxisnah weitergeben.



Hinweis:

Die Seminare in diesem Fachbereich finden mit 5 bis 8 Teilnehmenden statt.



Passwörter sicher verwahren und der digitale Nachlass

Spannende und nützliche Dienste gibt es im Internet, und für alle braucht man ein Benutzerkonto mit Passwort. Dazu kommen die Anmeldungen für PC, Smartphone, Tablet, Router und sonstige intelligente Geräte. Wie behält man den Überblick über diese höchst persönlichen Daten? Und wie sorgt man vor, wenn man sie selbst nicht mehr verwalten kann?

Im Kurs wird gezeigt, wie man seine Passwörter managed, sie also sicher speichert und aktuell hält. Zusätzlich wird bereits im Kurs eine Lösung für die digitale Nachlassverfügung vorgestellt, die im Gegensatz zu den meisten „Internet-Tipps“ keine zusätzliche Arbeit mehr macht.

Bringen Sie gerne Ihr Tablet oder Smartphone für den Praxisteil mit.

241-24514 **hybrid**

mit Rüdiger Fröls

Beginn: Montag, 19. Februar 2024

2x, 18.00 - 20.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 206

45,- €, 6 UStd.



Vortrag „Die elektronische Patientenakte - gläserner Patient oder sinnvoller Fortschritt?“, siehe KursNr. 15008 im Fachbereich Gesellschaft.



All meine Daten sicher und geordnet organisieren und verwahren

Immer mehr Dokumente, Emails, Videos, Fotos und andere Daten sammeln sich auf PC, Laptop und Smartphone an. Die Abkehr von Papier nützt der Umwelt, ist bequem und kostengünstig. Aber wie gehe ich das konkret an, was brauche ich dazu und wieviel Arbeit macht das?

Sie erfahren im Kurs, wie Daten sicher an einer Stelle aufbewahrt werden können und trotzdem jederzeit Zugriff möglich ist - per PC, Smartphone und Tablet. Sie lernen, die Vorteile zu erkennen, z.B. keine große Kosten und Zeitaufwand.

Bringen Sie gerne Ihr Tablet oder Smartphone für den Praxisteil mit.

241-24515 **hybrid**

mit Rüdiger Fröls

Beginn: Montag, 4. März 2024

2x, 18.00 - 20.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 206

45,- €, 6 UStd.

Hybrid

An hybriden Veranstaltungen können Sie wahlweise vor Ort teilnehmen oder live online von zu Hause aus. Persönliche Hilfestellungen sind bei Online-Teilnahme jedoch nicht möglich. Bitte melden Sie sich mit dem entsprechenden Hinweis an, um rechtzeitig den Zugang zur eingesetzten Konferenzsoftware zu erhalten.



Smartphone und Tablet

Android

Android - Grundfunktionen und die wichtigsten Anwendungen

Ein Smartphone ist viel mehr als ein Telefon, das haben wir schon verstanden und bedienen es bereits. Immer wieder wundern wir uns, was alles mit dem Gerät möglich ist und wie manche Menschen das alles scheinbar spielend begreifen und nutzen. In diesem Kurs erfahren Sie das Geheimnis dahinter:

Zunächst schauen wir uns an, welche grundlegende Idee in einem Smartphone umgesetzt ist und warum es damit die Kommunikation revolutioniert hat. Auf diesem Wissen aufbauend werden Schritt für Schritt die Funktionen und Apps erklärt: Einrichten der persönlichen Bildschirm-Ansicht mit WhatsApp-Nachrichten, Wetter, Email oder Foto. Was ist ein Mobilfunktarif und wie finde ich den besten für meine Smartphone-Nutzung heraus?

Voraussetzung für diesen Workshop: Sie können bereits telefonieren und Nachrichten schreiben.

241-25110

mit Rüdiger Fröls

Beginn: Freitag, 16. Februar 2024

3x, 9.00 - 12.15 Uhr

Korschenbroich, Alte Schule, Steinstr. 18, vhs-Raum

71,- €, 12 UStd.

Top-Apps und Tipps:

wirklich nützliche Smartphone-Anwendungen

Wir sind erstaunt, wie viele Möglichkeiten ein modernes Smartphone bietet. Sinnvoll eingesetzt kann es unser Leben einfacher und sicherer machen. Es ist der Schlüssel zur digitalen Welt. Doch wie erschließe ich mir die Möglichkeiten konkret? Wie finde ich die passenden Apps und wie installiere ich sie sicher? Antworten und Beispiele liefert der Kurs. Bringen Sie ihr Smartphone zum Kurs mit, damit Sie alles gleich ausprobieren können.

- Haushalt & Büro: Kalender, Notizen, Einkaufszettel überall auf der Welt nutzen; mit dem Smartphone bezahlen
- Werkzeuge: Lupe, QR-Code lesen, Dateiverwaltung, eigenes Handy orten
- Reise: Dolmetscher, Handy-Parkschein, Taxi-Ruf, Reise-führer
- Gesundheit: Notfall-Alarmierung, Online Arzttermine, Online Sprechstunde, Medizinische Selbstüberwachung
- Auto & Nahverkehr: Bus-/Bahn-Information einholen und direkt per Handy Ticket kaufen, Überwachungs-Apps für Auto und Verkehr
- Freizeit & tägliches Leben: Restaurantführer, Rezept-Datenbank; Katastrophenalarm einrichten, Musik hören, auf Heimanlage wiedergeben

241-25130

mit Rüdiger Fröls

Beginn: Freitag, 8. März 2024

2x, 9.00 - 12.15 Uhr

Korschenbroich, Alte Schule, Steinstr. 18, vhs-Raum

49,- €, 8 UStd.

Smartphone-Seminare

Grundkurse bieten wir separat für Android und Apple-Systeme an. Bitte nutzen Sie bei Fragen hierzu die Beratungsmöglichkeit bei der Fachbereichsleiterin, Annette Scherer, 02131 9639-47.

In den App-Kursen werden die Apps anhand eines Android-Smartphones demonstriert und erklärt. Das Wissen ist aber weitgehend auf iPhones übertragbar.

Der Besitz eines Smartphones oder Tablets und Wissen über die Grundfunktionen wird vorausgesetzt. Bitte bringen Sie Ihre eigenen Geräte aufgeladen incl. Ladekabel mit.

Hinweis:

In unseren Smartphone-Kursen arbeiten Sie in kleinen Gruppen bis max. 8 Teilnehmenden.



Mit dem Smartphone unterwegs

Das Smartphone erobert seinen Platz auch in der Freizeit - und das vollkommen zu recht! Speziell im Bereich „Unterwegs sein“ haben sich fantastische Anwendungen entwickelt, die helfen, sich durchs Land zu bewegen: neben Auto, Bus und Bahn gerne auch klimafreundlich per Fahrrad oder zu Fuß. Lassen Sie sich überraschen, wie einfach man wunderschöne Fahrrad- und Wandertouren finden und sogar selbst gestalten kann. Mit den richtigen Apps geht das sicher und schnell.

241-25131

mit Rüdiger Fröls

Beginn: Freitag, 26. April 2024

2x, 9.00 - 12.15 Uhr

Korschenbroich, Alte Schule, Steinstr. 18, vhs-Raum

49,- €, 8 UStd.



Was tun mit meinen vielen Smartphone-Fotos?

Fotos machen mit dem Smartphone ist einfach und daher zu Recht eine der beliebtesten Anwendungen. Als Folge sammeln sich viele, viele Fotos im Gerät. Bald schon hat man den Überblick verloren. Wäre es nicht toll,

- wenn Sie gut gelungene Fotos einfach wiederfinden,
- wenn Sie sie sogar noch schöner machen könnten,
- wenn Sie sie auf dem Fernseher oder auf einem schönen Ausdruck angemessen präsentieren könnten,
- wenn sie überall verfügbar wären, auf Tablet, PC oder Notebook?

Und sind diese schönen Fotos es dann nicht wert, geschützt zu werden z.B. vor Verlust oder Defekt des Smartphones? Machen Sie mehr aus Ihren Fotos, die vorgestellten Top-Apps machen es möglich - kostenlos. Sie benötigen nur ihr Smartphone.

Achtung: Dies ist kein Fotokurs: Er startet dort, wo das Foto bereits gemacht ist!

241-25132

mit Rüdiger Fröls

Beginn: Montag, 6. Mai 2024

2x, 18.00 - 20.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 206

45,- €, 6 UStd.

iPhone, iPad & Mac



iPhone/iPad: 1. Grundfunktionen

Sie sind Neuling oder Android-Umsteiger und möchten mit Ihrem iPhone oder iPad von Anfang an effizient umgehen? Dieser Kurs vermittelt die grundlegenden Funktionen des aktuellen IOS-Betriebssystems: Apple-ID, Einstellungen und WLAN, Siri, Kontakte und Kalender, Nachrichten und E-Mails, Internet und nicht zuletzt einfach telefonieren. Sie erhalten viele Tipps und Tricks und lernen Ihr eigenes Gerät besser kennen.

241-25210

mit Frank Gehlen

Samstag, 17. Februar 2024

9.00 - 12.15 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 105

31,- €, 4 UStd.

iPhone/iPad: 2. Apps und iCloud

In diesem weiterführenden Kurs lernen Sie nützliche vorinstallierte Apps kennen, z.B. um Fotos oder Videos aufzunehmen. Sie erfahren mehr über den App Store, die Einrichtung und Verwaltung von Apps und bekommen Einstellungen insbesondere unter Sicherheitsaspekten erklärt. Zudem lernen Sie die Apple iCloud kennen, in der Sie E-Mails, Kalendertermine, Adressen, Notizen oder Fotos speichern können.

Voraussetzung sind Kenntnisse der Grundfunktionen.

241-25220

mit Frank Gehlen

Samstag, 24. Februar 2024

9.00 - 12.15 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 105

31,- €, 4 UStd.



iPhone/iPad: 3. Fotos, Dateien und Backup sichern

Wenn Sie viele Fotos oder Dateien auf Ihrem iPhone bzw. iPad gespeichert haben, könnte die Kapazität des Speichers schnell erreicht sein. Auch in die Cloud kann nicht unbegrenzt abgespeichert werden. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Fotos und Dateien auf Ihrem PC sichern und auf Ihrem Smartphone aufräumen können. Ein regelmäßiges Backup sichert Ihre Daten bei Verlust, Beschädigung oder auch beim Wechsel Ihres iPhones/iPads. Hier erfahren Sie, wie sich auch ein Backup auf dem PC erstellen lässt, um die Cloud zu entlasten. Voraussetzung: Besuch der ersten beiden Seminare oder vergleichbare Kenntnisse der Grundfunktionen und Apps. Bitte bringen Sie Ihren Laptop incl. Ladekabel mit und - wenn vorhanden - einige Musik- und Fotodateien, um das Übertragen zu üben.

Hinweis für Laptop-Nutzer mit Windows: Die aktuelle iTunes-Version sollte vorab installiert werden. Bei älteren Modellen oder abweichenden iTunes-Versionen sind funktionale Abweichungen möglich, die nicht im Unterricht erläutert werden können.

241-25230

mit Frank Gehlen

Samstag, 9. März 2024

9.00 - 12.15 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 105

31,- €, 4 UStdh.

Mac - Grundlagen

In diesem Kurs lernen Sie grundlegende Features des Betriebssystems kennen und erhalten Tipps und Tricks.

Inhalte:

- Interneteinrichtung
- E-Mails schreiben und empfangen (bitte Login zu Ihrem Mailkonto mitbringen, falls vorhanden)
- wichtige Systemeinstellungen (Bildschirmschoner, Sicherheit, etc.)
- Finder und Dateiverwaltung
- Programminstallationen
- Anschluss externer Geräte
- AppStore
- Backups mit Time Machine
- Musik und Fotos verwalten

Wichtiger Hinweis zur Geräteausstattung:

Für die Teilnahme benötigen Sie ein MacBook, iMac oder Mac Mini. (Kein iPad oder iPhone). Bitte bringen Sie Ihr Gerät incl. Ladekabel mit, falls möglich.

Das zum Zeitpunkt der Schulung aktuelle Betriebssystem macOS sollte installiert sein.

241-25300

mit Frank Gehlen

Samstag, 16. März 2024, 9.00 - 12.15 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 105

31,- €, 4 UStdh.

Hinweis zur Geräteausstattung:

Bitte bringen Sie Ihr eigenes i-Phone oder i-Pad aufgeladen incl. Ladekabel mit. Wir weisen darauf hin, dass die aktuellste IOS-Version erklärt wird, die Sie bitte vorab installiert haben sollten. Bei älteren Modellen oder abweichenden Software-Versionen sind funktionale Abweichungen möglich. Für Beratung und Hilfe wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleiterin, Annette Scherer, 02131 9639-47.



Kompetent am Computer

Tast schreiben

10-Finger-Tast schreiben an zwei Abenden

Das Lernsystem „ritter magic typing“ kombiniert Erkenntnisse aus Pädagogik und Hirnforschung, um nach kurzer Zeit und viel Spaß mit der Computertastatur Texte einzugeben, ohne auf die Tasten zu sehen.

Seminarinhalte:

- Einführung in die ganzheitliche Lehrmethode
- Reihenfolge der Tasten
- Assoziationsbilder je Taste
- Verbindung der Tastenreihenfolge
- Erinnerung vertiefen
- Praktische Schreiberlebnisse an der Tastatur

Umfangreiche Kursmaterialien im Wert von 25,00 € sind in der Kursgebühr enthalten: Übungsheft, Übersichtskarte und Lernsoftware mit Auswertung nach IHK-Richtlinien.

241-26050

mit Mitey Abel

Beginn: Freitag, 8. März 2024

2x, 17.45 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 207

75,- €, 10 UStd.

Prüfung für das 10-Finger-Tast schreiben mit Korrekturhilfe

Auszubildende, Polizeianwärter, Sekretärinnen, Assistenten, Arzthelferinnen benötigen unter Umständen einen Nachweis zur Bestätigung der Leistung. Weitere Informationen erhalten Sie über www.casa-neersen.de/veranstaltungen.



Erste Schritte am Computer

Wenn Sie einen Computer, aber keine Erfahrung damit haben, lernen Sie in diesem Kurs die wichtigsten Grundbegriffe und Funktionen von Windows 10 kennen, u.a.:

- mit dem Betriebssystem Windows beginnen
- erste Texte mit dem Editor schreiben
- Dateien speichern und öffnen
- Einstieg in beliebige Windows-Apps, z.B. um Bilder, Musik oder Videos zu speichern
- Internet und E-Mail.

Ein Lehrbuch ist in der Kursgebühr enthalten. Sie lernen an unseren Windows10-Computern.

241-26100

mit Karl-Heinz Leßmann

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

8x, 13.30 - 16.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 207

150,- €, 24 UStd.

Kompetent am Computer

Auch die Generation, die ihr Berufsleben hinter sich gelassen hat, kommt in ihrem Alltag kaum an technischen Weiterentwicklungen vorbei.

Die folgenden Kurse sind gut geeignet für ältere Menschen, die wenig Computererfahrung haben und den Umgang mit dem PC erlernen oder verbessern möchten.

Nutzen Sie die Beratungsmöglichkeit bei der Fachbereichsleiterin, Annette Scherer, 02131 9639-47.



Fortschritte am Computer

Sicherer werden am eigenen Computer

Dieser Aufbaukurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die bereits erste Erfahrungen im Umgang mit dem PC oder Laptop haben. Gemeinsam frischen wir Ihr Wissen auf und erweitern es, sodass Sie noch sicherer werden im Umgang mit alltäglichen Anwendungen. Der letzte Termin dient dazu, offene Fragen, die in der Zwischenzeit am PC aufgetaucht sind, zu klären und einige der gelernten Inhalte noch einmal gemeinsam zu wiederholen. Inhalte: Windows allgemein (Ordner, Einstellungen, Updates), Internet mit Firefox (grobe Erklärung des Internets, Lesezeichen, Mediatheken, Datenschutzerklärungen, Videokonferenzen), Umgang mit E-Mails (Einrichten einer E-Mail-Adresse, Thunderbird einrichten als E-Mail-Client, kurzer Exkurs zu Gefahren durch E-Mails, Spam etc.)

241-26210

mit Oliver Sitt

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

4x, 9.30 - 12.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 207

75,- €, 12 UStd.

Internet-Führerschein: Sicher unterwegs im Internet

Sie nutzen das Internet. Sie wissen, was ein Browser ist und Sie haben auch schon einmal etwas im Internet gesucht. Aber Sie fühlen sich im Internet immer noch nicht so ganz Zuhause. Gemeinsam entdecken wir offene Fragen, Unsicherheiten und die Möglichkeiten des Browsers Firefox. Wir lassen uns begeistern von der Vielfalt der Suchmaschinen und schauen mal, was „künstliche Intelligenz“ auf unsere Fragen antwortet. Wir schauen uns diese nervigen Cookie-Banner an und überlegen: was passiert eigentlich, wenn ich zustimme? Wir lernen, wie man eine Mediathek nutzt und Freunde oder Verwandte zu einem Video-Chat einlädt? Das Internet ist so riesig, bietet so viele Möglichkeiten und es gibt so viele Fragen. Dieser Kurs hat das Ziel, dass Sie sich am Ende selbstbewusster im Internet bewegen, aber auch vorsichtiger. Deshalb

werfen auch einen Blick auf mögliche Gefahren und lernen, wie man sicherer online einkauft oder Bankgeschäfte erledigt.

241-26220

neu

mit Oliver Sitt

Beginn: Mittwoch, 21. Februar 2024

2x, 9.30 - 12.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 207

39,- €, 6 UStd.

Fit in Office-Programmen

Fit im Büro mit WINDOWS 10 & Office 2019

Dieser kompakte Lehrgang richtet sich an alle, die nach längerer Zeit wieder oder neu in einen Büroberuf einsteigen bzw. vergessene Kenntnisse früherer Versionen auffrischen möchten. Er vermittelt grundlegendes Wissen über Dateimanagement unter Windows 10, über die gängigen Anwendungen mit Word, Excel und PowerPoint, um diese sicherer und effizienter anwenden zu können.

Inhalte:

- Word: Textgestaltung incl. Kopf- und Fußzeilen, Tabellen, Grafiken, Zeichnungselemente, Serienbriefe, Etiketten
- Excel: Tabellen erstellen, formatieren, berechnen, Diagramme
- PowerPoint: Präsentationen erstellen und steuern

Erforderliche Vorkenntnisse: Basiswissen am PC.

Ein Lehrbuch ist in der Kursgebühr enthalten.

241-27040

mit Georg Bienemann

Beginn: Dienstag, 20. Februar 2024

10x, 18.15 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 207

261,- €, 40 UStd.

Fit für's Büro

Die folgenden Fit in-Seminare richten sich vorwiegend an alle, die Ihre PC-Kenntnisse für den Einsatz im Beruf ausbauen möchten. Bitte nutzen Sie vor der Anmeldung die Möglichkeit zur persönlichen Beratung bei der Fachbereichsleiterin, Annette Scherer, 02131 9639-47.

Die Angebote finden in kleinen Gruppen mit 6 bis max. 10 Teilnehmenden statt. Bei unterbelegten Seminaren bemü-

Textverarbeitungs

ung

hen wir uns um individuelle Lösungen, in Absprache eventuell auch durch Zuzahlungen.

Hinweis:

Sie lernen an unseren Windows-Computern mit Office 2019. Eigene Laptops können nur nach Rücksprache mit dem Kursleiter mitgebracht werden.



- WORD

Fit in WORD: Auffrischung von Grundkenntnissen

Sie schreiben bereits Texte mit WORD? Diese Textverarbeitung enthält darüber hinaus noch viele Funktionen, welche in Beruf, Studium oder Ausbildung die Arbeit effektiver machen. In diesem Crash-Kurs frischen Sie Ihr Wissen auf:

- Texte schnell und effektiv formatieren und korrigieren,
- Texte mit Tabstopps und Tabellen übersichtlich anordnen,
- professionelle Briefe mit Kopfzeilen erstellen,
- Fotos, Screenshots oder Diagramme einfügen,
- Gliederungen
- Inhaltsverzeichnisse

Erforderliche Vorkenntnisse: Basiskenntnisse Windows und Word.

241-27250

mit Georg Bienemann

Beginn: Mittwoch, 10. April 2024

5x, 18.15 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 207

123,- €, 20 UStd.

Tabellenkalkulation - EXCEL

Fit in EXCEL: Basiswissen

Sie lernen Schritt für Schritt und effektiv alle wichtigen Grundlagen im Umgang mit der Tabellenkalkulation:

- Allgemeine Grundlagen zum Programmaufbau
- Besonderheiten bei der Eingabe von Text, Zahlen, Zahlenreihen, Formeln und Datum
- Zellen einfügen, löschen, verschieben und kopieren
- Tabellen erstellen, gestalten und drucken
- Rechnen mit Formeln und einfachen Funktionen
- Datum- und Zeitberechnung
- Diagramme, erster Einstieg
- Tipps & Tricks für die tägliche Arbeit

Erforderliche Vorkenntnisse: Basiswissen am PC.

241-27350

mit Georg Bienemann

Beginn: Montag, 19. Februar 2024

5x, 18.15 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 207

140,- €, 20 UStd.

Fit in EXCEL: Aufbaukurs mit weiteren Funktionen und Auswertungen

Sie kennen die grundlegenden Formeln und Funktionen in EXCEL und möchten weitere Tricks und Tipps vom Profi? In diesem Seminar frischen Sie Ihre Grundkenntnisse auf.

Viele Funktionen verbergen sich in Excel und ermöglichen ungeahnte Arbeitserleichterungen. In diesem Seminar erfahren Sie mehr zu Funktionen, die Bedingungen abfragen oder mit

denen Sie Resultate prüfen. Sie lernen, Kalender- und Stundenberechnung richtig einzusetzen. Verwenden Sie Verweisfunktionen, wenn Sie nach Einträgen in einer Tabelle suchen müssen. Auch größere Datenmengen und Listen können in Excel schnell übersichtlich dargestellt und ausgewertet werden. Funktionen in Verbindung mit der bedingten Formatierung und der Gültigkeitsfunktion lassen Excel zu einem sehr schnellen und übersichtlichen Auskunftssystem werden.

Erforderliche Vorkenntnisse: EXCEL Basiswissen.

241-27351

mit Georg Bienemann

Beginn: Montag, 8. April 2024

5x, 18.15 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 207

123,- €, 20 UStd.



Hinweis:

PC's stehen zur Verfügung. Alle Teilnehmenden sind aber auch herzlich eingeladen, den eigenen Laptop mitzubringen.

Fit in EXCEL: Pivot-Tabellen - intensiv

Eines der weniger bekannten Features in Excel sind die integrierten Datenbankfunktionen, über die Sie große Listen sehr schnell auswerten können. Selbstverständlich ist Excel keine Datenbank, trotzdem lassen sich viele Aufgaben mit großen Tabellen komfortabel mit diesen Datenbankfunktionen lösen. Die Funktionen in Verbindung mit der bedingten Formatierung und der Gültigkeitsfunktion lassen Excel zu einem sehr schnellen und übersichtlichen Auskunftssystem werden.

Weitere Inhalte:

- Daten filtern und sortieren
- Duplikate entfernen
- Datenbankfunktionen einsetzen
- Pivot-Tabellen erstellen
- Vorgefertigte Berichtslayouts und Formate nutzen

Erforderliche Vorkenntnisse: EXCEL Basiswissen.

232-27354

mit Georg Bienemann

Beginn: Mittwoch, 10. Januar 2024

2x, 18.15 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 207

61,- €, 8 UStd.



241-27354

mit Georg Bienemann
Beginn: Dienstag, 4. Juni 2024
2x, 18.15 - 21.30 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 207
61,- €, 8 UStdh.

Effiziente Organisation

OneNote: digitale Gedächtnishilfe - intensiv

Schluss mit Schmierzetteln und Haftnotizen! Sie wollen dem Chaos in der Selbstorganisation zu Leibe rücken? OneNote von Microsoft ist ein viel zu wenig beachtetes Programm, das Sie in Ihrer Selbstorganisation unterstützt. Natürlich lässt es sich verwenden, um mal eben die Telefonnummer vom Schuster zu notieren oder eine Wunschliste zusammenzustellen. In Wahrheit aber ist es ein mächtiger Datensammler zur Organisation von Informationen jedweder Art: Besprechungsnotizen, Protokolle, Projektzeichnungen, Web-Recherche-Materialsammlungen, Brainstormings, Handschrift-Notizen, Aufgabenlisten, Dokumentensammlungen, Scans, Bilder, Videos, Audioaufzeichnungen, Diagramme. Einfach alles! Hat OneNote das Notizbuch auf File- oder Webservern abgelegt, so kann man es mobil und von verschiedenen Geräten und Standorten (Firma/Heim-arbeitsplatz) verwenden und andere Personen daran mitarbeiten lassen. Dieser Crash-Kurs gibt einen Überblick über die Möglichkeiten des Programms und bietet Gelegenheit zur ersten Erprobung.

Erforderliche Vorkenntnisse: Basiswissen am PC.
Computer mit OneNote 2019 stehen zur Verfügung.

241-27500

mit Georg Bienemann
Beginn: Mittwoch, 21. Februar 2024
2x, 18.15 - 21.30 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 207
61,- €, 8 UStdh.

Outlook fürs Büro - intensiv

Dieses Office-Programm kann weit mehr als nur Mails versenden und empfangen. Es hilft bei Kommunikation und Organisation im Büro. In diesem Seminar erfahren Sie mehr über die Funktionen der Symbolleiste und die weiteren Module Kalender, Aufgaben oder Notizen.
Computer mit Outlook 2019 stehen zur Verfügung.

232-27600

mit Georg Bienemann
Beginn: Dienstag, 16. Januar 2024
2x, 18.15 - 21.30 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 207
61,- €, 8 UStdh.

241-27600

mit Georg Bienemann
Beginn: Mittwoch, 13. März 2024
2x, 18.15 - 21.30 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 207
61,- €, 8 UStdh.

3D-Druck

3D-Druck kennenlernen

3D-Drucken liegt zur Zeit im Trend. Doch viele Fragen tauchen auf: mit welchen Materialien kann gedruckt werden? Was ist mit bezahlbaren Techniken möglich? Dieser Vortrag zeigt den kompletten Weg von einer Idee, über das 3D-Modell aus virtuellen Blöcken, über Slicing (wir lernen, was Slicing ist) bis hin zu einem fertigen Ausdruck - einem kleinen Spielzeug aus Kunststoff.

241-28400

mit Vladimir Dobriakov
Dienstag, 6. Februar 2024
18.00 - 20.30 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 206
21,- €, 3,33 UStdh.



3D-Modell erstellen

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, selbst ein 3D-Modell zu entwickeln. Es werden kurz 3D-Modelle aus dem Internet vorgestellt, die mit herkömmlichen 3D-Druckern leicht hergestellt werden können. Komplizierter ist die Erstellung selbst programmierter 3D-Modelle. Mit Hilfe eines einfachen webbasierten CAD-Programmes erarbeiten wir ein kleines 3D-Modell und bereiten es für den 3D-Druck mit Hilfe eines Slicer-Programmes vor. Dieses Modell kann anschließend zu Hause ausgedruckt werden.

241-28410

neu

mit Vladimir Dobriakov
Dienstag, 20. Februar 2024
18.00 - 20.30 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 206
21,- €, 3,33 UStdh.



Deutsch und Fremdsprachen

In der Welt zu Hause Die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Infos und Beratung



Daniela Pütz-Bondzio

02131 9639-40
d.puetz@vhs-kk.de

Deutsch



Marion Welp

02131 9639-41
m.welp@vhs-kk.de

Deutsch
Fremdsprachen



Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen

Was bedeuten die Buchstaben und Zahlen im Kurstitel?

Um Sprachkenntnisse vergleichbar zu machen, wurden auf europäischer Ebene die Stufen A1, A2, B1, B2, C1 und C2 eingeführt. So kann man selbst oder mit Hilfe einer Fachkraft bei der Sprachberatung seine Sprachkenntnisse einstuft. Es geht dabei darum, was man in der Fremdsprache „kann“ – in den Bereichen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. In der folgenden Tabelle können Sie sich einen Überblick über die Stufen verschaffen:

Europäisches Niveau

Die Kurse in den Sprachen Deutsch als Fremd- und Zweitsprache, Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch der Volkshochschule Kaarst-Korschenbroich orientieren sich am Niveau des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (CEF) des Europarats.



	Hören	Sprechen	Lesen	Schreiben
Elementare Sprachkenntnisse				
A1	Ich kann einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen.	Ich kann mich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen.	Ich kann einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten.	Ich kann einfache Standardformulare, z. B. im Hotel, ausfüllen.
A2	Ich kann einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen.	Ich kann kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen.	Ich kann kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen.	Ich kann kurze Notizen und Mitteilungen abfassen.
Kompetenter Umgang mit der Sprache				
B1	Ich kann das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird.	Ich kann mich zusammenhängend äußern, über Erfahrungen und Ereignisse berichten, einfache Sachverhalte erklären.	Ich kann Texte aus der Alltags- und Berufswelt und private Briefe verstehen.	Ich kann einfache persönliche Briefe, Notizen und Mitteilungen schreiben.
B2	Ich kann im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird.	Ich kann mich zu einem breiten Themenspektrum klar ausdrücken und meinen Standpunkt vertreten.	Ich kann Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart und zeitgenössische literarische Texte verstehen.	Ich kann detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben.
Selbstständiges Anwenden der Sprache				
C1	Ich kann Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen.	Ich kann mich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken.	Ich kann lange, komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.	Ich kann mich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben.
C2	Ich kann ohne Schwierigkeiten längere Redebeiträge oder Spielfilme verstehen.	Ich kann mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen.	Ich kann jede Art geschriebenen Text mühelos lesen.	Ich kann anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und mich differenziert ausdrücken.



Integrationskurse gemeinsam mit dem Bund

Die vhs Kaarst-Korschenbroich ist zugelassener Integrationskursträger des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) und bietet im Auftrag des BAMF Allgemeine Integrationskurse, Integrationskurse mit Alphabetisierung und Berufssprachkurse an.



Teilnahme an Integrationskursen

Integrationskurse richten sich vor allem an Teilnehmende mit Berechtigung/Verpflichtung zur Teilnahme am Integrationskurs. EU-Bürger/innen können beim Bundesamt einen Antrag auf Zulassung stellen (selbst oder in unserer Deutschberatung). Selbstzahler können an den Kursen teilnehmen, solange es freie Plätze gibt. Merkblätter mit



Informationen zum Integrationskurs in zahlreichen Sprachen finden Sie unter www.bamf.de oder wenn Sie in einer Internet-Suchmaschine „Merkblatt Integrationkurs“ und den Namen Ihrer Sprache eingeben.

Wie ist ein Integrationskurs aufgebaut?

Beratung und Einstufung

Modul 1 – A1-1 100 UE

Modul 2 – A1-2 100 UE

Kursinterne A1-Prüfung

Modul 3 – A2-1 100 UE

Modul 4 – A2-2 100 UE

Kursinterne A2-Prüfung

Modul 5 – B1-1 100 UE

Modul 6 – B1-2 100 UE

Offizielle Abschlussprüfung

„DTZ – Deutshtest für Zuwanderer A2/B1“

Modul 7 Orientierungskurs 100 UE

Offizieller Abschlusstest

„LiD – Leben in Deutschland“

Wenn DTZ und LiD bestanden wurden, erhält man das Gesamtzeugnis „**Zertifikat Integrationskurs**“ des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge.

Besonderheiten

- Wer den DTZ nach Abschluss von 600 Unterrichtsstunden Sprachkurs nicht besteht, kann beim Bundesamt einen Wiederholungsantrag über 300 Stunden stellen und dann bis zu drei Module des Sprachkurses wiederholen.
- Integrationskurse mit Alphabetisierung haben 900 (9x100) Unterrichtsstunden. Im 9. Modul können (auch ohne Teilnahme am DTZ) 300 Wiederholungsstunden beantragt werden.



Welche Inhalte hat ein Integrationskurs?

In den ersten sechs Modulen (**Sprachkurs**) werden wichtige Themen aus dem alltäglichen Leben behandelt, zum Beispiel:

- Arbeit und Beruf
- Aus- und Weiterbildung
- Betreuung und Erziehung von Kindern
- Einkaufen/Handel/Konsum
- Freizeit und soziale Kontakte
- Gesundheit und Hygiene/menschlicher Körper
- Medien und Mediennutzung
- Wohnen

Der „Deutschtest für Zuwanderer A2/B1 (DTZ)“ ist die Abschlussprüfung des Sprachkursteils.

Im siebten Modul des Integrationskurses (**Orientierungskurs**) sprechen die Teilnehmenden zum Beispiel über:

- Deutsche Rechtsordnung, Geschichte und Kultur
- Rechte und Pflichten in Deutschland
- Formen des Zusammenlebens in der Gesellschaft
- Werte, die in Deutschland wichtig sind, zum Beispiel Religionsfreiheit, Toleranz und Gleichberechtigung

Der Orientierungskurs schließt mit dem Abschlusstest „Leben in Deutschland“ (LiD) ab. Das „Zertifikat Integrationskurs“ des BAMF erhält man, wenn man DTZ und LiD bestanden hat.

Informationen zu den Integrationskursen

- Eine Anmeldung zum Integrationskurs ist nur nach vorheriger Beratung möglich (Termine siehe unter „Deutschberatung“)
- An der vhs Kaarst-Korschenbroich unterrichten derzeit etwa 20 Kursleitende in sieben Allgemeinen Integrationskursen, einem Integrationskurs mit Alphabetisierung und zwei Kursen für berufsbezogene Deutschförderung (Stand November 2023). Für das 1. Halbjahr 2024 sind somit etwa 30 Kursmodule geplant.
- Seit Februar 2017 haben die Allgemeinen Integrationskurse 20 Unterrichtsstunden pro Woche an vier Kurstagen. Die Integrationskurse mit Alphabetisierung finden seit August 2020 ebenfalls mit 20 Unterrichtsstunden pro Woche an vier Kurstagen statt.
- Die **Kosten** der Kurse richten sich nach den Vorgaben des Bundesamtes (Änderungen vorbehalten). Seit August 2022:
 - Selbstzahler zahlen 458,- € pro Modul
 - Ermäßigte Selbstzahler/innen zahlen 229,- € pro Modul
 - BAMF-Teilnehmende mit Eigenbeitrag zahlen 229,- € pro Modul
 - Kostenbefreite Teilnehmende zahlen 0,- € pro Modul

- Unsere Integrationskurse finden entweder vormittags oder nachmittags statt. Wir bieten keine Kinderbetreuung an.
- Welche Lehrbücher in den Allgemeinen Integrationskursen verwendet werden, erfahren Sie in der Beratung.

Wann beginnen neue Kurse?

Für das 1. Halbjahr 2024 sind neue Kurse im Bereich der Allgemeinen Integrationskurse mit folgendem Beginn geplant:

- Mitte Januar
- Ende Februar
- Ende April

Außerdem finden die weiterführenden Module der bereits laufenden Kurse statt.

Im Bereich der **Integrationskurse mit Alphabetisierung** wird im Februar 2024 ein neuer Kurs angeboten.



Sie finden alle aktuell geplanten Integrationskursmodule (Alphabetisierung, A1, A2, B1) im Internet unter www.vhs-kk.de (Integration > Integrationskurse). Anmeldung nur persönlich nach vorheriger Beratung.

Ein rechtzeitiger Beratungstermin wird dringend empfohlen, da z. B. Anträge auf Zulassung oder Kostenbefreiungsanträge vor Modulbeginn vom BAMF bearbeitet sein müssen.

Welche Prüfungen kann ich ablegen?



Deutschtest für Zuwandernde

Nach jedem sechsten Modul findet die offizielle Prüfung Deutschtest für Zuwanderer A2/B1 (DTZ) statt. Ab dem 1. Januar 2023 können nur Personen zum DTZ zugelassen werden, die eine Teilnahmeberechtigung für den Integrationskurs haben oder (sofern keine Teilnahmeberechtigung vorhanden) mindestens ein Kursabschnittsmodul des Integrationskurses besucht haben.

Materialien zur Vorbereitung des DTZ im Internet:

www.gast.de > Produkte > Aufträge > Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ), dann unter "Der DTZ auf einen Blick" unter Prüfungsvorbereitung finden Sie zwei **DTZ-Übungssätze** sowie die passenden Audio-Dateien.



Prüfungsteilnehmenden empfehlen wir dringend eine eigenständige Vorbereitung. Denn es kommt für das Bestehen der Prüfung nicht nur auf gute Sprachkenntnisse an, sondern auch darauf, dass man das Prüfungsformat gut kennt, die Aufgabenstellungen erfüllt und den Antwortbogen richtig ausfüllt.

A1- und A2-Tests

Wir bieten keine offiziellen Prüfungen für externe Teilnehmende an. Die Teilnehmenden unserer Integrationskurse nehmen im Kursverlauf an internen Tests A1 und A2 unter Prüfungsbedingungen teil.

B2-Prüfungen

Nach dem Kurs für berufsbezogene Deutschförderung B2 findet die offizielle DTB-B2-Prüfung statt. Wenden Sie sich bei Interesse an Ihre Kursleitende oder machen Sie einen Termin für die Deutschberatung.

Einbürgerungstests

Sie möchten an einem Einbürgerungstest teilnehmen? Hier finden Sie die Termine, die im vhs-Haus in Kaarst stattfinden. Sie können sich nur persönlich für den Test anmelden, montags-freitags zwischen 9.00 und 12.00 Uhr und zusätzlich nachmittags nach telefonischer Vereinbarung im vhs-Haus Kaarst, Am Schulzentrum 18, 41564 Kaarst. Sie erhalten bei der Anmeldung auch Informationen darüber, wie Sie sich auf den Test vorbereiten können. Bringen Sie bitte Ihren Pass und die Gebühr 25,- € Bargeld mit (02131 9639-45).

Einbürgerungstest im Februar

Anmeldeschluss 9. Januar 2024

241-30501

mit Sukran Omurca

Freitag, 2. Februar 2024

18.00 bis 19.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 213

25,- €, 2 UStd.

Einbürgerungstest im April

Anmeldeschluss 22. März 2024

241-30502

mit Sukran Omurca

Freitag, 19. April 2024

18.00 bis 19.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 213

25,- €, 2 UStd.

Einbürgerungstest im Juni

Anmeldeschluss 24. Mai 2024

241-30503

mit Sukran Omurca

Freitag, 21. Juni 2024

18.00 bis 19.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 213

25,- €, 2 UStd.



Sie finden alle aktuell geplanten Prüfungstermine für die oben genannten Prüfungen im Internet unter www.vhs-kk.de (Integration > Prüfungen).

Deutsch für Deutschsprachige

Über 7 Millionen Menschen in Deutschland können nicht lesen und schreiben. Ab September 2023 bieten wir einen Kurs für deutschsprachige funktionale Analphabeten an. Bitte wenden Sie sich an Frau Pütz-Bondzio (02131-963940) oder Frau Welp (02131-963941).

Lesen und Schreiben lernen

241-31610

Beginn: Dienstag, 6. Februar 2024

13x, 18.00 bis 19.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 212

15,- €, 26 UStd.

Wir bieten in Zusammenarbeit mit dem BAMF **berufsbezogene Deutschkurse auf dem Niveau B2** an. Die Kurse führen in 400 bzw. 500 Unterrichtsstunden zum Zertifikat B2. Eine Teilnahme ist nur mit einer Zulassung möglich, die in der Regel von der Agentur für Arbeit oder vom Jobcenter ausgestellt wird.



Unsere aktuell geplanten Kurse auf der Niveaustufe B2 finden Sie auf unserer Website (Integration > Fortgeschrittene Deutschkurse und Abendkurse).

Am Computer lernen

Der Deutsche Volkshochschul-Verband hat eine Lernplattform entwickelt, die sehr viele Übungsmöglichkeiten bietet (Niveaustufen A1 bis B1). Voraussetzung ist der Zugang zu einem Computer unter www.iwdl.de.

Im Foyer der vhs stehen für das digitale Lernen Computer bereit, die vom Förderverein gespendet wurden. Zur Nutzung dieses Angebots ist ein Zugangscode erforderlich, den Sie in der vhs erhalten.



Anregungen und Austausch zum Unterrichten

241-30001

mit Gabi Köhring

Donnerstag, 25. Januar 2024

18.00 - 19.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 106

gebührenfrei, 2 UStd.

Allgemeine Deutschkurse

Deutsch B1 am Abend

In diesem Kurs trainieren Sie alle vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben), um sich dem Zielniveau B1 anzunähern. Ein Schwerpunkt liegt auf der Übung des Prüfungsformats telc B1. Es werden typische Testaufgaben gemacht und Lösungen behandelt. Zudem werden wichtige grammatische Strukturen der Grundstufe wiederholt.

241-31520

mit Melanie Kampas

Beginn: 5. Februar 2024

30x, Montag und Freitag, 18.00 - 19.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 109

228,- €, 60 UStd.

Schreibtraining Deutsch B2

Der Kurs bietet Schreibübungen zu allen Sprachhandlungen, die im beruflichen Kontext, insbesondere im Hinblick auf die B2-Prüfung, relevant sind. Er trainiert wichtige Textsorten und berücksichtigt berufliche Kommunikationsfelder.

241-31740

mit Melanie Kampas

Beginn: Montag, 19. Februar 2024

5x, 13.30 - 15.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 212

40,- €, 10 UStd.

Schreibtraining Deutsch B1

Der Kurs bietet Schreibübungen zu allen Sprachhandlungen, die insbesondere im Hinblick auf die DTZ/B1-Prüfung relevant sind. Er trainiert wichtige Textsorten und berücksichtigt wichtige Kommunikationsfelder.

241-31750

mit Melanie Kampas

Beginn: Montag, 8. April 2024

7x, 13.30 - 15.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 212

55,- €, 14 UStd.

Deutsch Konversationskurs B1/B2

In diesem Kurs wird an der Erweiterung des Wortschatzes, der Verbesserung der Grammatik und der Aussprache gearbeitet. Sprechen und Verstehen stehen dabei gegenüber Lesen und Schreiben im Vordergrund. Kein Lehrwerk.

241-31840

mit Irmgard Schramm

Beginn: Mittwoch, 7. Februar 2024

14x, 18.00 - 19.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 101

87,- €, 28 UStd.

„Meine Dinge, deine Dinge“: Ein Workshop zu Possessivartikeln (ab A2-Niveau)

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf den Grundlagen der Possessivartikel und deren Anwendung in den Bereichen Familie und Alltagssituationen. Der Kurs ermöglicht es den Teilnehmenden, schnell die Grundlagen der Possessivartikel zu erfassen und einfache Sätze zu bilden.

241-31910

mit Lidija Zimmek

Samstag, 24. Februar 2024

10.00 - 12.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 108

15,- €, 3 UStd.

„Ich, du, er/sie/es, uns, euch, ihnen“: ein Workshop zu Personalpronomen (ab A2-Niveau)

In diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden eine kompakte Einführung in die Verwendung von Personalpronomen im Akkusativ und Dativ. Durch die klare Struktur und praxisorientierte Übungen können die Teilnehmenden die Konzepte schnell erfassen und einfache Sätze mit Personalpronomen im richtigen Fall bilden.

241-31920

mit Lidija Zimmek

Samstag, 20. April 2024

10.00 - 12.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 108

15,- €, 3 UStd.

„In, an, auf, neben...“: ein Workshop zu Wechselpräpositionen (ab A2-Niveau)

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Grundlagen der 9 Wechselpräpositionen „in, an, auf, neben...“. Durch klare Erklärungen und praxisorientierte Übungen werden sie befähigt, Wechselpräpositionen in verschiedenen Kontexten und Alltagssituationen anzuwenden.

241-31930

mit Lidija Zimmek

Samstag, 25. Mai 2024

10.00 - 12.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 108

15,- €, 3 UStd.



Basic Refresher Course, Stufe A1/A2 mit Muße

If you learnt English at school but don't dare to speak it, if you want to help your children or grandchildren with their homework or go on holiday to an English-speaking country, then come and join this class. Start English again!

241-32102

mit Rita Heinz

Beginn: Mittwoch, 7. Februar 2024

15x, 9.00 - 10.30 Uhr

Korschenbroich, Alte Schule, Steinstr. 18, Raum OG rechts
93,- €, 30 UStd.



Englisch Auffrischkurs A2 am Abend

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger. In stressfreier Atmosphäre wird das Verhalten in typischen Alltagssituationen behandelt und geübt.

Lehrwerk: Great! A2, Klett, ab Lektion 4

241-32200

mit Kai-Uwe Ahrens

Beginn: Donnerstag, 8. Februar 2024

15x, 18.15 - 19.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 109
93,- €, 30 UStd.

Englisch lernen einmal anders!

Dieser Kurs spricht Englandliebhaber an, die sich für die britische Landeskunde interessieren. Sowohl geografische und historische als auch kulturelle Themen (Reisen, Literatur, Musik, Essen etc.) sollen behandelt werden.

Vorkenntnisse: A2

Unterrichtsmaterialien werden gestellt.

241-32210 neu

mit Kai-Uwe Ahrens

Beginn: Donnerstag, 8. Februar 2024

10x, 20.00 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 213
90,- €, 20 UStd.

Englisch A2.1

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende, die bereits das A1 - Niveau erreicht haben und ihr Englischlernen fortsetzen möchten, sowie an Neueinsteiger mit vergleichbaren Englischkenntnissen (z.B. 2-3 Jahre frühere Beschäftigung mit der englischen Sprache).

Lehrwerk: Great! A2, Klett

241-32203

mit Ladan Mossadegh

Beginn: Mittwoch, 7. Februar 2024

12x, 18.25 - 19.55 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 110
94,- €, 24 UStd.

Englisch Auffrischkurs A2 am Vormittag

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger. In stressfreier Atmosphäre wird das Verhalten in typischen Alltagssituationen behandelt und geübt.

Lehrwerk: Great! A2, Klett, ab Lektion 3

241-32220

mit Kai-Uwe Ahrens

Beginn: Donnerstag, 8. Februar 2024

15x, 9.00 - 10.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 210
93,- €, 30 UStd.



Don't stop learning English! Stufe A2/B1

You would like to revise your vocabulary and grammar and you are interested in everyday topics? You enjoy reading and would like to speak English regularly in a small group? Don't stop learning - come and join us!

241-32302

mit Rita Heinz

Beginn: Donnerstag, 8. Februar 2024

15x, 11.15 - 12.45 Uhr

Korschenbroich, Alte Schule, Steinstr. 18, Raum OG rechts
93,- €, 30 UStd.

Intensivkurs English A2/B1 Refresher (Bildungsurlaub)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Englischkenntnisse auf dem Niveau A2/B1 auffrischen möchten. Wir üben Gespräche in typischen Situationen im Alltag und Urlaub, trainieren das Hörverständnis und wiederholen wichtige Grammatikthemen. Als Bildungsurlaub anerkannt.

241-32309

mit Angela Teichert

Montag, 17. - Freitag, 21. Juni 2024

5x, 9.00 - 14.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 210
155,- €, 30 UStd.



Englisch - Stufe B1 bis C2

Activate and pep up your English!

Mit Spaß und in entspannter Atmosphäre wird vor allem das aktive Sprechen in verschiedenen Situationen geübt. Dazu erarbeiten wir uns im Lehrbuch neue Grammatikstrukturen und vergrößern unseren Wortschatz, beginnend mit B1-Niveau.

Lehrwerk: Brush up! B1, Verlag Hueber, Chapter 5

241-32400

mit Kai-Uwe Ahrens

Beginn: Montag, 5. Februar 2024

12x, 9.00 - 10.30 Uhr

Korschenbroich, Alte Schule, Steinstr. 18, Raum OG rechts
108,- €, 24 UStd.



Morning Conversation „Starting Easy“, Stufe B1

Do you like speaking English when you are on holiday or meet foreign people? Then come and join us. We start using our English in a discussion circle, where we talk about a wide spectrum of themes. We use texts, aim to extend vocabulary and revise grammar. Come and improve your English in a lively atmosphere.

241-32405

mit Edeltraud Kurnoth-Dissen

Beginn: Dienstag, 6. Februar 2024

15x, 10.30 - 12.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 206
93,- €, 30 UStd.

Englisch, Auffrischkurs Stufe B1

Auffrischkurs für Menschen mit fortgeschrittenen Kenntnissen aus der (eventuell schon länger zurückliegenden) Schulzeit. Lehrwerk : Great! B1, Unit 7

241-32406

mit Ladan Mossadegh

Beginn: Dienstag, 6. Februar 2024

13x, 18.00 - 19.30 Uhr

Büttgen, Pampusschule, Pampusstr. 1, Raum 101
81,- €, 26 UStd.

Englisch B1, Part Two

In this course we really want to communicate - by speaking to each other. We talk about everyday things and what happens around us. We use a book with up-to-date topics, but not all the time. Grammar is there somewhere but is more in the background now. Come and see.

Lehrwerk: In conversation B1/B2

241-32409

mit Angela Teichert

Beginn: Dienstag, 6. Februar 2024

12x, 18.15 - 20.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 208
180,- €, 36 UStd.



Getting Started, Stufe B1/B2

You have learnt English for several years, but you don't often have a chance to speak it? You need to brush up your grammar and you enjoy reading and talking about all sorts of topics? Try „getting started“!

241-32502

mit Rita Heinz

Beginn: Donnerstag, 8. Februar 2024

15x, 9.00 - 10.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 109
93,- €, 30 UStd.



Don't stop talking! Stufe B1/B2

Come and join us if you want a chance to practise your English with nice people in a relaxed atmosphere and polish up your grammar and revise your vocabulary while reading and talking about different topics.

Lehrwerk: As a basis we use „A New Start“ Refresher B2

241-32504

mit Ladan Mossadegh

Beginn: Dienstag, 6. Februar 2024

15x, 11.00 - 12.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 109
93,- €, 30 UStd.

English Refresher, Stufe B2

You learnt English at school many years ago? You have not spoken English ever since but you feel you should brush up your knowledge and repeat some vocabulary and grammar? Then come and join our new refresher course.

241-32601

mit Brigitta Beulen-Hayes

Beginn: Montag, 5. Februar 2024

15x, 18.15 - 19.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 209
93,- €, 30 UStd.

Morning Conversation „Travelling People“, Stufe B2

You have a good knowledge of English and you want to practise it regularly in a small group? You love travelling and talking about that and you don't hate grammar? Then this is the right course for you!

241-32602

mit Rita Heinz

Beginn: Mittwoch, 7. Februar 2024

15x, 10.30 - 12.00 Uhr

Korschenbroich, Alte Schule, Steinstr. 18, Raum OG rechts
93,- €, 30 UStd.

Taking the Edge off Conversation, Stufe B2/C1

You are invited to join this course if you want to lose your fear of talking English, update your command of the language and enjoy the challenge of dealing with controversial opinions on topics of general or current interest.

Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

241-32700

mit Kai-Uwe Ahrens

Beginn: Dienstag, 6. Februar 2024

12x, 20.00 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 212
83,- €, 24 UStd.

Current Affairs on Fridays, Level B2+

We live in a fast changing world where information and international news are getting increasingly important. We want to understand what is going on and discuss current affairs with like-minded people. If you share our interest, come and join us on Friday afternoon!

241-32701

neu

mit Brigitta Beulen-Hayes

Beginn: Freitag, 16. Februar 2024

5x, 17.00 - 18.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 211
42,- €, 10 UStd.

Let's talk, Stufe B2/C1 in Kleingruppe

You have a good knowledge of English but your speaking fluency is a bit „rusty“? In a relaxed atmosphere we speak about a variety of challenging and interesting themes and welcome all personal ideas and suggestions. We use newspaper articles, short stories and other texts as a basis for discussion and to help you extend your vocabulary and revise some structures and grammar items.

**241-32707**

mit Angelika Olbrich
 Beginn: Mittwoch, 7. Februar 2024
 12x, 9.00 - 10.30 Uhr
 Büttgen, Pampusschule, Pampusstr. 1, Raum 101
 125,- €, 24 UStd.

**Advanced English Skills, Stufe C1/C2**

This is a demanding, advanced course at an academic level in English. The class gives you the opportunity to maintain a high level of competence in the skills of speaking, understanding, reading and writing English. Counselling is essential for new students before registration.

241-32801

mit Brigitta Beulen-Hayes
 Beginn: Mittwoch, 7. Februar 2024
 15x, 18.15 - 19.45 Uhr
 Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 210
 117,- €, 30 UStd.

Get in Touch, Stufe C1 in Kleingruppe

If you have a good command of English but wish to extend your range of vocabulary and gain more confidence in talking and discussing, come and join this lively group of ladies and gentlemen. We enjoy exchanging opinions about a wide variety of topical items and themes of general interest and invite you to present your own ideas and experiences. A good sense of humour is also very welcome.

241-32807

mit Angelika Olbrich
 Beginn: Donnerstag, 8. Februar 2024
 12x, 9.00 - 10.30 Uhr
 Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 208
 125,- €, 24 UStd.

Conversation Practice, Stufe C1

This is your course if you want to polish up your English, discuss in a relaxed atmosphere, revise the more complicated structures and extend your vocabulary. All new ideas and personal interests are welcome as an extension of our topics based on newspaper articles and listening texts.

241-32809

mit Angela Teichert
 Beginn: Donnerstag, 8. Februar 2024
 12x, 10.35 - 12.05 Uhr
 Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 208
 125,- €, 24 UStd.

Come and discuss, Stufe C1

This course is intended for people with a good knowledge of English who like talking and putting forward their point of view. Bring along your experience and come and discuss with us! Our themes are those of current and general interest and relevance, with a British bias, of course.

241-32819

mit Angela Teichert
 Beginn: Mittwoch, 7. Februar 2024
 12x, 18.30 - 20.00 Uhr
 Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 209
 125,- €, 24 UStd.

Specials**Common Mistakes**

Nobody's perfect! Come and spend a couple of hours with us looking at - and learning - about typical German-English mistakes.

241-32909 neu

mit Angela Teichert
 Samstag, 20. April 2024
 10.00 - 12.15 Uhr
 Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 210
 20,- €, 3 UStd.



Französisch

Start Französisch - Stufe A1 und A2



English Book Club

You enjoy reading? You feel fairly at ease with English and would like to practise it?

Why not combine both and join the English book club? Meet once a month and share your views on books you find worth reading and would like to talk about with others. Come along and meet other lovers of books. Registration required.

241-32911

mit Ingrid Hartmann-Scheer

Montag, 5. Februar 2024, 12.00 - 13.30 Uhr

Montag, 4. März 2024, 12.00 - 13.30 Uhr

Montag, 6. Mai 2024, 12.00 - 13.30 Uhr

Montag, 3. Juni 2024, 12.00 - 13.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 211
gebührenfrei, 8 UStd.



Französisch A1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Rencontres A1

241-33003 neu

mit Laurence Chanal

Beginn: Donnerstag, 8. Februar 2024

13x, 10.35 - 12.05 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 109

102,- €, 26 UStd.

Französisch A1, Stufe 2

Haben Sie Grundkenntnisse (z.B. 1-2 Jahre Schulfranzösisch oder ein Selbstlernprogramm oder mehrere Ferienaufenthalte in Frankreich), die Sie gern in einer kleinen Gruppe systematisch auffrischen und erweitern möchten? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie. Bienvenue !

Lehrwerk: Rencontres A1 ab Unité 4

241-33005

mit Juliette Vinbert

Beginn: Montag, 5. Februar 2024

14x, 18.00 - 19.30 Uhr

Korschenbroich, Gymnasium Gebäude D (Eingang Borrenstr., gegenüber Pizzeria), Raum 101

109,- €, 28 UStd.

Französisch A1.2

Sie haben bereits erste Kenntnisse in der französischen Sprache erworben oder einen Anfängerkurs bei der VHS besucht? Oder Sie wollen Ihre Französischkenntnisse auffrischen? Dann ist dieser Kurs für Sie perfekt. Wir behandeln alltägliche Themen wie Freizeitbeschäftigung, Urlaub, Familie und Beruf. Wir üben Dialoge in Alltagssituationen. Auch die Grammatik kommt nicht zu kurz.

Lehrwerk: Rencontres A1 ab Unité 7/8

**241-33006**

mit Olga Vogel

Beginn: Donnerstag, 8. Februar 2024

13x, 20.00 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 101

81,- €, 26 UStd.

Intensivkurs Französisch für Anfänger (Bildungsurlaub)

Dieser Kompaktkurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse, die einen schnellen Einstieg in die französische Sprache suchen. Ziel ist die Vermittlung von grundlegenden Strukturen und Wortschatz der gesprochenen Sprache in Alltagssituationen, die mit Hilfe von Rollen- und Lernspielen eingeübt werden. Eine Anerkennung als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz NRW ist möglich.

Das Lehrwerk ist in der Kursgebühr enthalten.

241-33015

mit Juliette Vinbert

Montag, 22. - Freitag, 26. Januar 2024

5x, 9.00 - 14.00 Uhr

Büttgen, Pampusschule, Pampusstr. 1, Raum 101

216,- €, 30 UStd.

**Französisch A1, Auffrischkurs in Kleingruppe**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits gute Kenntnisse auf dem Niveau A1 erreicht haben.

Die erworbenen Kenntnisse werden verfestigt, alltägliche Themen werden wiederholt, wie das Einkaufen, die Freizeitbeschäftigung, der Urlaub und die französische Landeskunde.

Voyages Neu A1

241-33016

mit Olga Vogel

Beginn: Dienstag, 6. Februar 2024

10x, 20.00 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 210

153,- €, 20 UStd.

**Französisch für die Reise**

Praktisches Französisch für Reise und Alltag für Anfängerinnen und Anfänger mit keinen oder geringen Vorkenntnissen.

Der Kurs soll Sie fit machen für den nächsten Frankreichurlaub oder die nächste Geschäftsreise. Neben Landeskunde vermittelt der Kurs wichtige Redewendungen für die Bereiche Unterkunft, Ausflüge, Einkäufe, Essen und vieles mehr. Auf detaillierte Grammatikerklärungen wird bewusst verzichtet.

241-33103**neu**

mit Laurence Chanal

Beginn: Donnerstag, 11. April 2024

5x, 18.00 - 19.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 210

53,- €, 10 UStd.

Französisch A2 in Kleingruppe

Lernen wir weiter Französisch mit dem Buch Rencontres! In diesem Semester beschäftigen wir uns ab dem Kapitel 8 mit den schönen Dingen des Lebens, wie Reisen, gemeinsame Erlebnisse, Freundschaft.

Lehrwerk: Rencontres A2, ab Unité 8

241-33204

mit Valerie Rosenbaum

Beginn: Mittwoch, 7. Februar 2024

10x, 18.15 - 19.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 109

153,- €, 20 UStd.

Französisch A2.1 in Korschbroich

Haben Sie solide Grundkenntnisse (z.B. 2 Jahre Schulfranzösisch oder ein Selbstlernprogramm oder mehrere Ferienaufenthalte in Frankreich), die Sie gern in einer kleinen Gruppe systematisch auffrischen und erweitern möchten? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie. Bienvenue!

Lehrwerk: Rencontres A2, ab Unité 3



241-33205

mit Juliette Vinbert

Beginn: Montag, 5. Februar 2024

12x, 19.45 - 21.15 Uhr

Korschenbroich, Gymnasium Gebäude D

(Eingang Borrenstr., gegenüber Pizzeria), Raum 101

125,- €, 24 UStdn.

Französisch A2.1in Büttgen (Kleingruppe)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits gute Kenntnisse auf dem Niveau A1 erworben haben. Er ist auch für Teilnehmende geeignet, die gute Kenntnisse der französischen Sprache aus der Vergangenheit haben und jetzt wieder einsteigen möchten. Die Kenntnisse werden vertieft und erweitert. Wir behandeln alltägliche Themen wie Freizeit, Reisen, Gesundheit, Einkaufen, Sport, Familie und Kultur. Auch die Grammatik wird nicht fehlen.

Lehrwerk: Rencontres A2 ab Unité 4/5

241-33206

mit Olga Vogel

Beginn: Dienstag, 6. Februar 2024

12x, 10.00 - 11.30 Uhr

Büttgen, Pampusschule, Pampusstr. 1, Raum 101

147,- €, 24 UStdn.



Französisch A2.2

Alltägliche Themen wie Freizeitbeschäftigung, Reisen, Beziehungen, Kultur, Freunde und Familie werden behandelt und vertieft. Wir unterhalten uns über verschiedene alltägliche Themen in der Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft. Die Grammatik kommt dabei auch nicht zu kurz.

Lehrwerk: Rencontres A2 ab Unité 8

241-33216

mit Olga Vogel

Beginn: Donnerstag, 8. Februar 2024

13x, 18.00 - 19.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 101

102,- €, 26 UStdn.

Conversation facile am Abend, Stufe A2/B1

Vous avez déjà des connaissances de base (niveau A2) de la langue française, mais vous manquez de pratique? Vous désirez bavarder, dans la bonne humeur, sur des sujets importants pour la vie quotidienne et les voyages? Alors, ce cours est fait pour vous! Bienvenue parmi nous!

241-33305

mit Juliette Vinbert

Beginn: Mittwoch, 7. Februar 2024

12x, 18.00 - 19.30 Uhr

Korschenbroich, Gymnasium Gebäude D (Eingang Borrenstr., gegenüber Pizzeria), Raum 101

125,- €, 24 UStdn.

Conversation facile am Morgen, Stufe A2/B1

Dans ce cours de conversation facile, nous bavardons dans la bonne humeur sur des sujets variés, sans oublier de réviser systématiquement le vocabulaire et la grammaire.

241-33315

mit Juliette Vinbert

Beginn: Dienstag, 6. Februar 2024

12x, 9.00 - 10.30 Uhr

Korschenbroich, Alte Schule, Steinstr. 18, vhs-Raum

108,- €, 24 UStdn.

Französisch - Stufe B1 bis C1

Französisch B1 - Auffrischkurs in Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Ihre Kenntnisse auf Niveau B1 erweitern und vertiefen möchten. Aufbauend auf Kenntnissen der Kompetenzstufe A2 erweitern Sie mit Reprise ihren Wortschatz, reaktivieren die notwendigen grammatischen Grundlagen, trainieren das Leseverstehen und gewinnen zunehmend Sicherheit in der mündlichen und schriftlichen Kommunikation. Lernen Sie in entspannter Atmosphäre und ganz ohne Zeitdruck die wichtigsten Alltagssituationen sprachlich zu bewältigen und Ihre früher erworbenen Kenntnisse aufzufrischen und zu perfektionieren.

Lehrwerk: Reprise B1 Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, ab Unité 7

241-33401

mit Marie-Louise Geilich

Beginn: Donnerstag, 8. Februar 2024

12x, 10.30 - 12.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 107

125,- €, 24 UStdn.



Französisch B1 Konversationskurs Online

Dans ce cours de conversation nous bavardons dans la bonne humeur sur des thèmes actuels que nous choisissons ensemble. Nous utilisons des textes de journaux, de revues comme « écoute », ou aussi de livres comme « Prenons la parole », peut-être une chanson, une recette etc. Nous revoyons aussi différents points de grammaire, élargissons votre vocabulaire.

Vous voulez rafraîchir vos connaissances, vous manquez de pratique, alors n'hésitez pas : « Bienvenue dans notre cours!

241-33402W **online**

mit Martine Grubert

Beginn: Dienstag, 6. Februar 2024

12x, 18.15 - 19.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 109

150,- €, 24 UStd.



Le français pour tout le monde, Stufe B1-B2

Ce cours est un cours de passage entre le livre et la conversation. En répétant la grammaire selon nos besoins (Wiederholung der Grammatik vom Indikativ Präsens bis zum Subjonctif) et en nous attaquant oralement à des thématiques plus complexes (articles de journaux, films, matériel authentique), nous passons dans ce cours peu à peu au niveau de la conversation. Nous apprenons et parlons dans une atmosphère détendue. Nous commentons notre lecture de semestre. Nous chantons. Bref ... nous nous extériorisons en français!

241-33500

mit Serge Cadé

Beginn: Dienstag, 6. Februar 2024

15x, 20.00 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 110

93,- €, 30 UStd.

Französisch Konversationskurs B1/B2 in Kleingruppe

Dans ce cours de conversation venez discuter dans une ambiance détendue sur différents sujets de la vie quotidienne. Nous allons ainsi rafraîchir vos connaissances, sans oublier quelques points de grammaire et plein de nouveau vocabulaire.

Kein Lehrwerk

241-33504

mit Valerie Rosenbaum

Beginn: Mittwoch, 7. Februar 2024

10x, 16.30 - 18.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 109

153,- €, 20 UStd.

Dites-moi un peu, Stufe B2

Vous avez de bonnes connaissances de base que vous souhaitez rafraîchir et mettre en pratique? Vous avez envie de parler de sujets actuels, de lire et de commenter des articles de journaux ou des extraits de livres contemporains? Alors, ce cours est fait pour vous! Venez bavarder avec nous!

241-33605

mit Juliette Vinbert

Beginn: Mittwoch, 7. Februar 2024

12x, 19.45 - 21.15 Uhr

Korschenbroich, Gymnasium Gebäude D (Eingang Borrenstr., gegenüber Pizzeria), Raum 101

108,- €, 24 UStd.



Reflets de la France, Stufe C1

Cours de conversation à l'attention des participants qui pensent se sentir à l'aise dans la pratique de la langue. Grâce à un assortiment de documents authentiques: articles de journaux, extraits littéraires, tous regroupés par thèmes, je vous propose de réactiver le vocabulaire déjà existant et d'améliorer l'expression sans oublier ... la grammaire!



241-33804

mit Valerie Rosenbaum

Beginn: Dienstag, 6. Februar 2024

14x, 11.10 - 12.40 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 210

97,- €, 28 UStd.

Conversation en petit groupe, Stufe C1

Vous avez de bonnes connaissances, vous aimez bavarder en petits groupes sur des thèmes actuels, lire et commenter des textes ou des articles de journaux ... mais vous ne voulez oublier ni vocabulaire ni grammaire? Alors ce cours est fait pour vous! Nous vous y attendons avec grand plaisir!

241-33806

mit Olga Vogel

Beginn: Dienstag, 6. Februar 2024

10x, 18.15 - 19.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 210

153,- €, 20 UStd.

Cours de conversation, Stufe C1

Après le dernier livre d'une méthode quelconque venez bavarder en petits groupes sur les thèmes de la vie quotidienne! Nous réviserons aussi ensemble le vocabulaire et la grammaire. Bienvenue!

241-33814

mit Valerie Rosenbaum

Beginn: Dienstag, 6. Februar 2024

14x, 9.30 - 11.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 210

125,- €, 28 UStd.

Italienisch

Start Italienisch - Stufe A1 und A2

Italienisch A1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Kurs für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Nuovo Espresso A1

241-34012 neu

mit Dr. Orietta Sabbatini Kante

Beginn: Dienstag, 6. Februar 2024

15x, 16.00 - 17.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 210

132,- €, 30 UStd.



Italienisch A1.2 am späten Nachmittag

Verfügen Sie bereits über geringe Vorkenntnisse? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Lehrwerk: Allegro Nuovo A1, Lektion 6

241-34000

mit Carmela Narcisi

Beginn: Donnerstag, 8. Februar 2024

13x, 16.30 - 18.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 213

81,- €, 26 UStd.

Italienisch A1.1 mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Lernende mit geringen Vorkenntnissen als auch an Lernende, die vielleicht schon vor langer Zeit angefangen hatten, Italienisch zu lernen und jetzt wieder neu starten möchten.

Ein bunter Mix aus Konversation, Grammatik, Landeskunde und spontanen Extras wartet auf Sie.

Nuovo Espresso A1, ISBN 9 783192 054389, Lektion 3

241-34001

mit Delfina Ott

Beginn: Montag, 5. Februar 2024

12x, 10.40 - 12.10 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 105

125,- €, 24 UStd.

Italienisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

Verfügen Sie bereits über geringe Vorkenntnisse? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Lehrwerk: Allegro nuovo A1, Lektion 8

241-34010

mit Carmela Narcisi

Beginn: Samstag, 10. Februar 2024

12x, 11.00 - 12.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 106

108,- €, 24 UStd.



Italienisch A2.1

Questo corso é ideale per chi vuole ripetere e approfondire il passato prossimo, i pronomi /aggettivi possessivi, preposizioni, pronomi diretti e indiretti i pronomi riflessivi e l'articolo partitivo in poi.

Lehrwerk: Allegro nuovo A2, Lektion 3/4

241-34200

mit Carmela Narcisi

Beginn: Donnerstag, 8. Februar 2024

13x, 18.15 - 19.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 213

135,- €, 26 UStd.

Italienisch A2.2 in Kleingruppe

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre Vorkenntnisse zu erweitern und zu vertiefen. Neben Konversation und Grammatik, hat auch Landeskunde einen wichtigen Platz im Unterricht. Ich freue mich sehr, Ihnen viele neue und interessante Aspekte Italiens vorzustellen! Lehrwerk: Nuovo Espresso A2.2 ab Lektion 8, ISBN 9 783192 054396

241-34201

mit Delfina Ott

Beginn: Montag, 5. Februar 2024

12x, 9.00 - 10.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 105

188,- €, 24 UStd.

Italienisch A2.2

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten elementaren Sprachkenntnissen, die kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen können.

Lehrwerk: Nuovo Espresso A2, lezione 7/8

241-34202

mit Dr. Orietta Sabbatini Kante

Beginn: Donnerstag, 8. Februar 2024

15x, 16.20 - 17.50 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 209

132,- €, 30 UStd.

Italienisch A2.1

Kurs für Teilnehmende, die bereits das Niveau A1 erreicht haben.

Lehrwerk: Nuovo Espresso A2

241-34212

mit Dr. Orietta Sabbatini Kante

Beginn: Mittwoch, 7. Februar 2024

15x, 11.15 - 12.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 210

148,- €, 30 UStd.

Italienisch - Stufe B1 bis C1



Italienisch B1.1 in Kleingruppe

In diesem Kurs tauschen wir uns über Ereignisse und Erfahrungen sowie einfache Sachverhalte aus und erweitern auf der Grundlage des Buches unsere Kenntnisse.

Lehrwerk: Nuovo Espresso B1, lezione 3/4

241-34402

mit Dr. Orietta Sabbatini Kante

Beginn: Donnerstag, 8. Februar 2024

14x, 17.55 - 19.25 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 209

203,- €, 28 UStd.





Italienisch Auffrischkurs in einer Woche B1/B2 (Bildungsurlaub)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Sprachkenntnissen. Freies Sprechen, aber auch Schwerpunkte der Grammatik stehen im Mittelpunkt. Die Unterrichtsmaterialien werden gestellt. Der Kurs ist als Bildungsurlaub anerkannt.

241-34502

mit Dr. Orietta Sabbatini Kante

Montag, 8. Juli - Freitag, 12. Juli 2024

5x, 9.00 - 14.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 211

170,- €, 30 UStd.

Online - Italienisch B2

In diesem Kurs tauschen sich die Teilnehmenden zu einem breiten Themenspektrum aus, vertreten ihre jeweiligen Standpunkte und erweitern ihre Kenntnisse auf der Grundlage des Lehrwerks. Lehrwerk: Nuovo Espresso 4, lezione 4/5

241-34602W online

mit Dr. Orietta Sabbatini Kante

Beginn: Dienstag, 6. Februar 2024

15x, 9.00 - 10.30 Uhr

Online im virtuellen Klassenraum

155,- €, 30 UStd.

Italienisch Aufbaukurs, Stufe B2/C1

Perfezionamento e approfondimento linguistico. Questo corso é rivolto a corsisti che intendono approfondire e perfezionare la propria conoscenza della lingua e cultura italiana. Lehrwerk: Nuovo Magari C1

241-34702

mit Dr. Orietta Sabbatini Kante

Beginn: Mittwoch, 7. Februar 2024

15x, 9.30 - 11.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 210

170,- €, 30 UStd.

Specials



Italienisch - gemeinsam Singen (A1/A2)

Wir singen auf Italienisch. Musik verbindet, wir erarbeiten Liedtexte und Aussprache. Wenn Sie die italienische Musik mögen, dann kommen Sie 1 Mal im Monat und singen mit. Wir werden Spaß haben! Materialien werden gestellt.

241-34900

mit Carmela Narcisi

Beginn: Samstag, 10. Februar 2024

4x, 9.45 - 10.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 106

40,- €, 5,33 UStd.

Italienisch für die Reise

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die mindestens geringe Vorkenntnisse haben. Ziel ist es, im Italienurlaub für die wichtigsten Alltagssituationen im Restaurant, im Hotel, beim Einkaufen etc. gewappnet zu sein. Das Ganze ohne Druck und mit viel Spaß!

241-34902

mit Dr. Orietta Sabbatini Kante

Beginn: Samstag, 2. März 2024

3x, 10.00 - 13.15 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 109

75,- €, 12 UStd.



Grammatik-Samstage

Italienische Grammatik an einem Samstag im Februar

Heutige Themen: Le forme implicite: Gerundio Presente e Passato. Infinito Passato. Particípio Passato.

Vorkenntnisse: A2

241-34902W [online](#)

mit Dr. Orietta Sabbatini Kante

Samstag, 24. Februar 2024

10.00 - 13.15 Uhr

Online via Skype

25,- €, 4 UStdn.

Italienische Grammatik an einem Samstag im März

Heutige Themen: Pronomi. Particelle Cl e Ne.

Vorkenntnisse: A 2

241-34912W [online](#)

mit Dr. Orietta Sabbatini Kante

Samstag, 23. März 2024

10.00 - 13.15 Uhr

Online via Skype

25,- €, 4 UStdn.

Italienische Grammatik an einem Samstag im April

Heutige Themen: Comparativo e Superlativo.

Vorkenntnisse: A2

241-34922W [online](#)

mit Dr. Orietta Sabbatini Kante

Samstag, 27. April 2024

10.00 - 13.15 Uhr

Online via Skype

25,- €, 4 UStdn.

Italienische Grammatik an einem Samstag im Juni

Heutige Themen: Les Preposizioni

Vorkenntnisse: A2

241-34932W [online](#)

mit Dr. Orietta Sabbatini Kante

Samstag, 15. Juni 2024

10.00 - 13.15 Uhr

Online via Skype

25,- €, 4 UStdn.

Grammatik-Samstage:

Sie haben schon Italienisch-Kenntnisse, aber inzwischen ist wieder Vieles vergessen? Sie besuchen einen regelmäßigen Kurs, möchten aber gezielt ein paar Grammatiklücken schließen? Die Einzelveranstaltungen lassen Ihnen die Wahl, punktuell grundlegende Themen zu wiederholen. Abwechslungsreich und mit viel Spaß! Sie können sich für die Termine separat anmelden.



Spanisch

Start Spanisch - Stufe A1 und A2



Spanisch A1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Perspectivas A1 Ya!

241-36011 neu

mit Pablo Ramos

Beginn: Montag, 5. Februar 2024

15x, 19.45 - 21.15 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 110

93,- €, 30 UStd.

Spanisch A1.1

Vorkenntnisse: Einheiten 1 und 4 des Buches „Perspectivas A1“. Sich begrüßen und verabschieden, Namen und Herkunft angeben, Alphabet, die Zahlen, Getränke und Essen bestellen, Beruf und Arbeitsstätte angeben, Familienmitglieder benennen und über den Alltag sprechen.

Lehrwerk: Perspectivas A1 Ya! ab Unidad 5

241-36000

mit Alejandra Anguera Alemany

Beginn: Mittwoch, 7. Februar 2024

12x, 10.30 - 12.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 109

125,- €, 24 UStd.

Spanisch A1.1 für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die die spanische Sprache systematisch erlernen möchten. Hier werden die Grundlagen beigebracht und spannende Einblicke in die verschiedenen Kulturen der spanischsprachigen Länder gegeben. Im Kurs behandeln wir Themen wie: Selbstvorstellung, Begrüßung und Verabschiedung, Beschreibung von Personen, regelmäßige und unregelmäßige Verben, das Essen (traditionelle Gerichte in Spanien), die Stadt und Wegbeschreibungen.

Lehrwerk: Perspectivas A1 Ya!

241-36001

mit Pablo Ramos

Beginn: Montag, 5. Februar 2024

15x, 18.00 - 19.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 110

103,- €, 30 UStd.

Spanisch A1.2

Vorkenntnisse: Einheiten 1 bis 9 des Buches „Perspectivas A1“. Sich begrüßen und verabschieden, Namen und Herkunft angeben, Alphabet, die Zahlen, Getränke und Essen bestellen, Beruf und Arbeitsstätte angeben, Familienmitglieder benennen, jemanden beschreiben, ein Hotelzimmer buchen, Nahrungsmittel einkaufen und über den Alltag sprechen.

Lehrwerk: Perspectivas A1 Ya! ab Unidad 10

241-36010

mit Alejandra Anguera Alemany

Beginn: Montag, 5. Februar 2024

12x, 19.45 - 21.15 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 101

108,- €, 24 UStd.



Spanisch A1.2

Vorkenntnisse: Einheiten 1 bis 11 des Buches „Perspectivas A1“. Sich begrüßen und verabschieden, Namen und Herkunft angeben, Alphabet, die Zahlen, Getränke und Essen bestellen, Beruf und Arbeitsstätte angeben, Familienmitglieder benennen, jemanden beschreiben, Nahrungsmittel einkaufen, über Freizeitaktivitäten und über den Alltag sprechen.

Lehrwerk: Perspectivas Ya A1, ab Unidad 12

241-36020

mit Alejandra Anguera Alemany

Beginn: Montag, 5. Februar 2024

12x, 18.00 - 19.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 106

150,- €, 24 UStd.



Spanisch A2

Können Sie bereits im Präsens Gespräche über Ihre Hobbys führen, eine Reise durch Spanien organisieren, im Restaurant bestellen, einkaufen gehen oder problemlos über die Familie, Ihre Gewohnheiten und Vorlieben sprechen? Haben Sie auch in einfachen Worten Aspekte der Vergangenheit (im Pretérito perfecto und Indefinido) gelernt und möchten Sie diese Kenntnisse vertiefen? Dann ist dieser Kurs für Sie genau richtig!

Lehrwerk: Con Gusto nuevo A2, Kursbuch und Trainingsbuch

241-36103

mit Verónica González Gutiérrez

Beginn: Mittwoch, 7. Februar 2024

13x, 8.45 - 10.15 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 206

90,- €, 26 UStd.

Spanisch A2.2 (con novela)

En este curso trabajamos con el libro Perspectivas ¡Ya! A2, Unidad 10 y leemos una novela.

241-36202

mit Christine Frymark

Beginn: Montag, 5. Februar 2024

12x, 20.00 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 212

94,- €, 24 UStd.

Spanisch A2.2

En este curso trabajamos con el libro Perspectivas ¡Ya! A2, Unidad 13.

241-36212

mit Christine Frymark

Beginn: Mittwoch, 7. Februar 2024

15x, 18.15 - 19.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 111

93,- €, 30 UStd.



Curso de Conversación fácil (A2/B1)

Para estudiantes con 3 a 4 años de español en la universidad popular. Nos reunimos para hablar de las cosas de la vida y de temas actuales, revisar la gramática y escuchar canciones.

241-36306

mit Virginia Florencia Peyrás Villarino

Beginn: Dienstag, 6. Februar 2024

12x, 18.00 - 19.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 209

94,- €, 24 UStd.

Spanisch - Stufe B1 und B2

Spanisch B1

En este curso tratamos temas actuales, leemos artículos interesantes, también algunas lecturas cortas. Repasamos la gramática al gusto de los participantes, trabajamos con diferentes libros y materiales didácticos. Es un curso para disfrutar del español, ¿te animas?

Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! B1, Unidad 9

241-36402

mit Christine Frymark

Beginn: Dienstag, 6. Februar 2024

15x, 18.25 - 19.55 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 108

93,- €, 30 UStd.

Spanisch B1, Conversación

Sobre noticias actuales y textos. Ejercicios para repasar la gramática (imperfecto/indefinido y subjuntivo). Ampliación de vocabulario.

241-36404

mit Joaquín Romero Frías

Beginn: Montag, 5. Februar 2024

10x, 18.15 - 19.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 210

153,- €, 20 UStd.



Curso de Conversación (B2)

Para estudiantes con 5 años de español en la universidad popular. Nos reunimos para hablar de las cosas de la vida y de temas actuales, revisar la gramática y escuchar canciones.

241-36606

mit Virginia Florencia Peyrás Villarino

Beginn: Dienstag, 6. Februar 2024

12x, 19.45 - 21.15 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 209
94,- €, 24 UStd.

Specials

Reise durch die Pronomen

Thema: Reise durch die Pronomen. Vorkenntnisse mindestens auf A1-Niveau sind erforderlich.

Die Unterrichtsmaterialien werden gestellt.

241-36902

mit Christine Frymark

Donnerstag, 1. Februar 2024

18.00 - 21.15 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 105
25,- €, 4 UStd.



„Cataluña, Barcelona y sus curiosidades“

Cataluña es una de las comunidades autónomas más fuertes de España. Su capital, Barcelona, se presenta al mundo como una imponente metrópoli. La valoración de su propia cultura, tradición y lengua, hacen de esta región española un tema interesante.

Los atractivos turísticos, las particularidades culturales, tradicionales y lingüísticas son el objetivo principal de esta exposición; sin olvidar tampoco la historia, que podremos ir siguiendo de la mano de los monumentos y de las personalidades más importantes.

Barcelona und ihre Sehenswürdigkeiten

Katalonien ist eines der wirtschaftlich mächtigsten Bundes-

länder Spaniens. Seine Hauptstadt, Barcelona, präsentiert sich der Welt als große Metropole. Die eigene Tradition, Kultur und nicht zuletzt die Sprache, machen aus dieser Region ein interessantes Thema. Diese Präsentation in leichtem Spanisch (Niveau A2/B1) möchte Ihnen die wichtigsten Sehenswürdigkeiten dieser Region sowie ihre Kultur etwas nahebringen, damit Sie Lust bekommen, sie selbst zu erkunden. Eine herzliche Einladung an alle, die ein bisschen (oder viel) Spanisch verstehen. In der Pause verwöhnen wir Sie mit einem spanischen Snack (im Entgelt enthalten). Vorverkauf und Abendkasse.

241-36905

mit Franco Gualterio Tous, Liane Zorn

Freitag, 26. April 2024

19.00 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20
10,- €, 2,67 UStd.

Spanischer Tapasabend

Gefällt Ihnen die spanische Küche? Hören Sie gerne Spanisch und sind Sie offen für ein Herantasten an Sprache, Land und Leute? Dann treffen wir uns doch in der VHS Kaarst, um kleine spanische Leckerbissen zuzubereiten. Es werden verschiedene Tapas aus Fisch oder Meeresfrüchten, Fleisch und Gemüse der unterschiedlichen Regionen Spaniens sowie ein Dessert zubereitet. Anschließend genießen Sie unsere Tapas mit einem Gläschen „tinto, blanco o rosado“. Für Teilnehmende ab dem Sprachniveau A1. Bitte bringen Sie eine Schürze und Vorratsdosen für übrig gebliebene Speisen mit. Die Lebensmittelumlage von 15,- € pro Person ist in der Kursgebühr enthalten.

241-36912

mit Christine Frymark

Dienstag, 2. Juli 2024

17.15 - 21.15 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18
39,- €, 5 UStd.

Niederländisch

Start Niederländisch - Stufe A1 und A2

Niederländisch A1 für Anfänger

Lehrwerk: Wat leuk A1 neu

241-38005

neu

mit Nike Bös

Beginn: Montag, 5. Februar 2024

15x, 18.00 - 19.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 111
93,- €, 30 UStd.



Niederländisch A1, Stufe 3

We werken bij deze cursus niet alleen uit het boek, maar bespreken onder andere ook Nederlandse actualiteiten, waarbij de nadruk wordt gelegd op spreken en luisteren.

Lehrwerk: Wat leuk A1 neu, Lektion 4

241-38000

mit Saskia Bettink

Beginn: Montag, 5. Februar 2024

13x, 20.00 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 213

81,- €, 26 UStd.

Niederländisch A1, Stufe 2

Wenn Sie bereits über geringe Niederländisch-Kenntnisse verfügen, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. In entspannter Atmosphäre konzentrieren wir uns auf das Verstehen und Sprechen, üben in lockerer Atmosphäre anhand des Lehrwerkes Wat Leuk! aktuell A1 Wortschatz und Grammatik sowie die sprachliche Bewältigung typischer Alltagssituationen in unserem Nachbarland und finden dabei auch noch genug Zeit zum Austausch landeskundlicher Erfahrungen. Lehrwerk: Wat leuk A1 neu, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-105460-1, Lektion 4

241-38004

mit Renate Müller-Rennen

Beginn: Dienstag, 6. Februar 2024

15x, 20.00 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 111

93,- €, 30 UStd.

Niederländisch A2.2

We werken bij deze cursus niet alleen uit het boek, maar bespreken onder andere ook Nederlandse actualiteiten en Nederlandse gewoontes. De nadruk wordt gelegd op spreken en luisteren. Lehrwerk: Wat leuk aktuell A2, Lektion 6

241-38200

mit Saskia Bettink

Beginn: Montag, 5. Februar 2024

13x, 18.00 - 19.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 213

135,- €, 26 UStd.

Niederländisch A2, Korschbroich

Das Lehrwerk ist der rote Faden des Kurses, geeignet für Teilnehmende, die bereits über Niederländischkenntnisse auf dem Niveau A1/A2 verfügen und entsprechend mit der niederländischen Sprache vertraut sind (sprechen/hören/lesen). Zudem werden Texte behandelt und Sonstiges besprochen. Lehrwerk: Sprachkurs Niederländisch, Niveau: A2, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-315432-3,

241-38201

mit Emile Hawinkels

Beginn: Dienstag, 6. Februar 2024

14x, 18.15 - 19.45 Uhr

Korschbroich, Gymnasium Gebäude D

(Eingang Borrenstr., gegenüber Pizzeria), Raum 103

125,- €, 28 UStd.

Niederländisch A2.1

In gewohnt entspannter Atmosphäre festigen wir unsere Redegewandtheit, üben Situationen des Alltags und verinnerlichen Grammatik. Wir machen weiter mit dem Niveau A2.

Lehrwerk: Wat leuk! A2, Kapitel 3

241-38202

mit Martina Hundt

Beginn: Donnerstag, 8. Februar 2024

13x, 18.00 - 19.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 106

102,- €, 26 UStd.

Niederländisch A2.2

Sie verfügen schon über erste Niederländisch-Kenntnisse und haben das A1 Niveau erreicht? Dann lernen Sie doch mit uns in entspannter Atmosphäre weiter! Wir konzentrieren uns auf das Verstehen und Sprechen, üben in lockerer Atmosphäre anhand des Lehrwerkes Wat Leuk! aktuell A2 Wortschatz, Grammatik sowie die sprachliche Bewältigung typischer Alltagssituationen in unserem Nachbarland und finden dabei auch noch genug Zeit zum Austausch landeskundlicher Erfahrungen.

Lehrwerk: Wat leuk A2 aktuell, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-105461-8,

Lektion 6

241-38204

mit Renate Müller-Rennen

Beginn: Dienstag, 6. Februar 2024

15x, 18.25 - 19.55 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 111

103,- €, 30 UStd.



Aufbaukurse

Niederländisch A2/B1

Im Kurs werden aktuelle Themen besprochen und die Grammatik wiederholt.

241-38303

mit Jeannette Lehwald

Beginn: Montag, 5. Februar 2024

14x, 18.00 - 19.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 108

87,- €, 28 UStd.

Niederländisch Konversationskurs B2

Wij nodigen u uit om met ons in een prettige sfeer uw Nederlandse woordenschat mondeling en schriftelijk op te frissen, te vergroten en te verbeteren. Wij lezen, luisteren en spreken ook over actuele onderwerpen die de Nederlanders en de Duitsers bezighouden. U ook? Kom dan naar onze cursus!

241-38603

mit Jeannette Lehwald

Beginn: Donnerstag, 8. Februar 2024

14x, 18.15 - 19.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 212

87,- €, 28 UStd.

Specials



Niederländisch für den Urlaub

Sie machen Urlaub in den Niederlanden und haben keinerlei Sprachkenntnisse? Natürlich kommt man auch mit Deutsch und Englisch in unserem Nachbarland gut zurecht. Aber vielleicht reizt es Sie, kurz einmal einen Blick in die niederländische Sprache zu werfen? Wir beschäftigen uns an diesem Samstagmorgen in lockerer Runde mit den Ausspracheregeln und lernen nützliche Vokabeln, Begriffe und Redewendungen für den Urlaubsalltag im niederländischen Sprachraum. Handout wird gestellt

241-38904 neu

mit Renate Müller-Rennen

Samstag, 8. Juni 2024

10.00 - 13.15 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 111

25,- €, 4 UStd.

Griechisch



Griechisch A2 in Kleingruppe

Wer nicht nur gern die Sprache, sondern auch die Kultur und das Land der Griechen etwas besser kennenlernen möchte, ist hier gut aufgehoben. Für Fortgeschrittene, die bereits das Niveau A1 erreicht haben.

Lehrwerk: Pame! A2

241-39257

mit Domniki Arampatzi

Beginn: Dienstag, 6. Februar 2024

10x, 18.00 - 19.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 107

203,- €, 20 UStd.

Russisch

Russisch, Anfänger A1.1

In diesem Kurs werden wir an der Erweiterung des Wortschatzes, der Vertiefung der Grammatik und Verbesserung der Aussprache arbeiten. Sprechen und Verstehen stehen dabei im Vordergrund. Durch zahlreiche Lesetexte bekommen die Teilnehmenden interessante Einblicke in das Land, seine Kultur und seine Besonderheiten.

Lehrwerk: Jasno! A1-A2, Lektion 2

241-39325

mit Renita Radok

Beginn: Montag, 5. Februar 2024

10x, 18.00 - 19.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 107

153,- €, 20 UStd.



Russisch A2 in Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an die TN, die ihre Sprachkenntnisse verbessern und vertiefen möchten. Freies Sprechen, aber auch Schwerpunkte der Grammatik stehen im Mittelpunkt.

Lehrwerk: Jasno A1/A2, ISBN -978-3-12-527590-4, Lektion 6

241-39330

mit Renita Radok

Beginn: Mittwoch, 7. Februar 2024

15x, 18.00 - 19.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 107
233,- €, 30 UStd.

Schnupperkurs Arabisch für Anfänger

In diesem Schnupperkurs erhalten Sie einen Einblick in die arabische Sprache. Sie lernen, wie man sich begrüßt und vorstellt, die Zahlen von 0-10 und gewinnen Kenntnisse über das Alphabet und die Phonetik. Bei ausreichendem Interesse besteht die Möglichkeit, den Kurs fortzusetzen.

241-39501

neu

mit Amal Badri

Beginn: Mittwoch, 7. Februar 2024

3x, 20.00 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 108
39,- €, 6 UStd.

Türkisch

Türkisch für Anfänger

Das Lehrwerk wird am 1. Unterrichtstag bekanntgegeben

241-39410

neu

mit Sukran Omurca

Beginn: Mittwoch, 7. Februar 2024

15x, 18.15 - 19.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 208
117,- €, 30 UStd.

Japanisch

Japanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs legen wir den Schwerpunkt auf Konversation. Sie erlernen erste Dialoge, die Ihnen helfen werden, sich in Japan besser zurechtzufinden und die Tür zu einer (noch) fremden, aber sehr gastfreundlichen Kultur aufzu stoßen. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, Kontakte zu Japanern zu knüpfen, eigenständig Käufe durchzuführen, Zeiten zu benennen und sich auch örtlich zu orientieren. Zudem erhalten Sie eine Einführung in „Hiragana“, eines der 3 gebräuchlichen Schriftsysteme. Lehrwerke: Japanisch im Sauteschritt 1, ISBN: 978-4990038472

241-39601

mit Michaela Hackbarth

Beginn: Samstag, 17. Februar 2024

10x, 12.00 - 13.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 101
103,- €, 20 UStd.

Arabisch



Arabisch - Anfänger A1, Stufe 2

Nach diesem Kurs sind Sie u.a. in der Lage, sich zu verabreden, einzukaufen, über zukünftige Handlungen und die Familie zu sprechen. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Salam! neu, A1-A2, Arabisch für Anfänger, Klett-Verlag, Lektion

241-39500

mit Amal Badri

Beginn: Donnerstag, 8. Februar 2024

10x, 20.00 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 108
153,- €, 20 UStd.





Japan-Tag „Hina-Matsuri“

In Anlehnung an den japanischen „Puppen-Tag“, der alljährlich am 3. März stattfindet, tauchen wir einen Tag lang in die japanische Kultur ein. Wir starten mit einem kleinen Sprachkurs, in dem wir lernen, uns vorzustellen. Anschließend stärken wir uns mit dem für das Puppenfest typischen Gericht „Chirashi-Sushi“, einer Art Sushi in der Schüssel. Im Anschluss daran entfalten wir uns in der japanischen Papierfaltkunst „Origami“ und nehmen nach diesem intensiven Japan-Tag ein Stück Japan mit nach Hause. Eine Lebensmittel- und Materialumlage von etwas 20,00 € pro Person ist vor Ort bei der Dozentin zu entrichten.

241-39602

mit Michaela Hackbarth
Samstag, 2. März 2024
11.00 - 15.30 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 211
37,- €, 6 UStd.

Japanisch A1.1, N5-Niveau

In diesem Kurs erlernen Sie, wie man auf Japanisch Einladungen ausspricht, Verabredungen trifft und die TE-Form und neutrale Verneinung von Verben bildet. Außerdem arbeiten wir weiter mit dem Kanji-Buch ab Lektion 9. Der Kurs richtet sich an Interessenten, die bereits Gegenwarts- und Vergangenheitsformen sowie die Verneinung von japanischen Verben und Adjektiven kennen. Die Kanji aus dem Buch bis einschließlich Lektion 8 sowie die Kana werden vorausgesetzt.

Lehrwerke: Japanisch im Sauseschritt 1,
ISBN: 978-4990038472
Kanji Master N5 Introduction to Kanji,
ISBN: 978-4384059656

241-39608

mit Michaela Hackbarth
Beginn: Dienstag, 13. Februar 2024
12x, 19.30 - 21.00 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 213
147,- €, 24 UStd.

Japanisch A1/2 Online

In diesem Kurs bereiten wir uns auf die JLPT N5-Prüfung vor. Diese ist für die Teilnehmer nicht verpflichtend. Wir vertiefen die TE-Form, üben die Erteilung von Anweisungen und die Bitte um Erlaubnis und Ablehnung. Außerdem arbeiten wir weiter mit dem Kanji-Buch ab Lektion 7. Der Kurs richtet sich an Interessenten, die bereits Grundformen der Verben sowie die Formen von Adjektiven und die TE-Form kennen. Die Kanji aus dem Buch bis einschließlich Lektion 6 sowie die Kana werden vorausgesetzt.

Lehrwerke: Japanisch im Sauseschritt 1,
ISBN: 978-4990038472
Kanji Master N5 Introduction to Kanji,
ISBN: 978-4384059656

241-39609W **online**

mit Michaela Hackbarth
Beginn: Donnerstag, 8. Februar 2024
13x, 18.15 - 19.45 Uhr
Online via Skype
162,- €, 26 UStd.

Mundart



Minsche un ihr Stadt - Ein kölscher Mitsingabend mit Liedern von Ostermann bis Bläck Fööß

Lieder aller Art gehören in Köln zum Alltag und zum Feiern - und auf keinen Fall nur in den Karneval. Ob bei der „Kindäuf“, beim „Polterovend“ oder beim „Buuredanz“, in der berühmten Volksschule in der Kayjaß Nummer Null, ob auf dem Müllemer Böötschen oder beim Camping, ja sogar in Spanien „überall singen die Kölner gern und laut. Und am Freitag, den 12. April 2024 auch in Kaarst: Dann lassen wir die schönen Lieder „vum Ostermann, vum Berbuer, vun de Bläck Fööß un de Höhner“ aufleben. Die Texte werden projiziert; historische, gesellschaftliche und sprachliche Hintergründe der Lieder werden erklärt; die Gitarre ist gestimmt, und dann „jeiht et los“. Walter Weitz, geborener Kölner, zweisprachig aufgewachsen: erst kölsch, dann hochdeutsch, freut sich auf einen Abend mit kölschen Töne. In der Pause können die Kehlen mit einem „Stängelsche Kölsch“ geölt werden.

Vorverkauf und Abendkasse.

241-39907

mit Walter Weitz
Freitag, 12. April 2024
19.00 - 21.30 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20
10,- €, 2,67 UStd.



Kunst, Kultur und Kreativität

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. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

Infos und Beratung



Astrid Donker
02131 9639-46
a.donker@vhs-kk.de

Literatur
Theaterspielen
Textiles Gestalten



Christoph Claßen
02131 9639-44
c.classen@vhs-kk.de

Kunst- und Kulturgeschichte
Zeichnen und Malen
Gestalten mit Materialien
Fotografieren und Filmen



Elvira Schwerdtfeger
02131 9639-43
e.schwerdtfeger@vhs-kk.de

Konzerte
Musizieren
Singen und Stimmbildung
Kochen und Backen



Kunst- und Kulturgeschichte



Rundgang 2024 - Akademie-Rundgang durch die Düsseldorfer Kunstakademie mit Dr. Helga Meister (Termin 1)

Der Düsseldorfer Akademie-Rundgang gilt stets als besonderer Höhepunkt für Kunstinteressierte. Rund 440 Studenten zeigen in allen Hauptgeschossen und unter dem Dach die Kunst von morgen. Dr. Helga Meister kennt sich in den Klassen seit Jahren bestens aus. Sie führt durch die Räume, berichtet von den Professoren und gibt erste Einführungen in eine Auswahl der ausgestellten Werke. Bitte gutes Schuhwerk und wenig Gepäck mitbringen. Wichtig: Die Teilnehmer treffen sich dort, wo man in der 2. Etage der Kunstakademie aus dem Aufzug aussteigt, eigene Anreise, Haltestelle Tonhalle, U-Bahnen: U74, U75, U76, max. 10 Teilnehmer.

241-40000

mit Dr. Helga Meister
Freitag, 2. Februar 2024
17.30 - 19.00 Uhr
Düsseldorf, Kunstakademie, Eiskellerstr.1, 2. OG am Aufzug
12,- €, 2 UStdh.

Rundgang 2024 - Akademie-Rundgang durch die Düsseldorfer Kunstakademie mit Dr. Helga Meister (Termin 2)

241-40001

mit Dr. Helga Meister
Samstag, 3. Februar 2024
10.30 - 12.00 Uhr
Düsseldorf, Kunstakademie, Eiskellerstr.1, 2. OG am Aufzug
12,- €, 2 UStdh.

Kulturfreitage

Kaarster Kulturfreitag: „Henri Matisse - vom „Fauve“ zum „Schnipselkleber“? , Teil II: 1918 bis 1954, Bildvortrag von Peter Kösters

Der zweite Vortrag über Henri Matisse umfasst den Zeitraum von 1919 bis zu seinem Tod im Jahr 1954. Dazu gehört u. a. die sog. Nizza-Periode, die nach seinem Umzug an die Côte d'Azur einsetzt. Matisse experimentiert weiter mit der Betonung der Farbe für das Bild, schafft seine Oda-liskenzyklen mit ihren charakteristischen Interieurs und gelangt immer mehr zu stark auf das Wesentliche reduzierte Gemälde, bis er schließlich, mitbedingt durch seinen schlechten Gesundheitszustand, bei den berühmten Tanz-Scherenschnitten endet, die ihm durch einen nicht minder berühmten Kollegen den Spitznamen „Schnipselkünstler“ einbringen. Keine Anmeldung erforderlich. Abendkasse.

241-40002 new

mit Peter Kösters
Freitag, 1. März 2024
19.00 - 21.00 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20
7,50 €, 2,67 UStdh.



Kaarster Kulturfreitag: „Caspar David Friedrich - Maler der Romantik zwischen Naturidealisierung und Nationalismus?“, Bildvortrag von Peter Kösters

Keine Frage: Die Bilder des gebürtigen Greifswalders und späteren Wahlsachsen Friedrich kommen auch heute noch gut beim Publikum an. Was aber macht die Attraktivität des Werkes von Caspar David Friedrich aus? Haben die Betrachter früherer Jahrzehnte überhaupt verstanden, worum es Friedrich (und anderen Malern der Romantik) ging? Und wie deuten wir heute dieses Werk? Peter Kösters wird in seinem Vortrag die Vielschichtigkeit des Werkes von Friedrichs ersten großen Erfolgen auf dem Felde der Zeichnungen mit Tinte und Feder bis zu seinen geometrisch konstruierten Landschaften beleuchten. Dabei wird er auch mit der einen oder anderen zu schnell und zu oberflächlich gebildeten Einschätzung dieses Künstlers aufräumen.

Keine Anmeldung erforderlich. Abendkasse.

241-40003 new

mit Peter Kösters

Freitag, 15. März 2024

19.00 - 21.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20

7,50 €, 2,67 UStd.



Kaarster Kulturfreitag: Vortrag „Ich bin einverstanden, dass meine Kunst Zwecke hat“, Käthe Kollwitz (1867-1945) von Dr. Gisela Luther-Zimmer

Käthe Kollwitz ist eine der bedeutendsten Künstlerinnen des 20. Jahrhunderts. In ihren beeindruckenden Zeichnungen, Grafiken und Skulpturen setzte sie sich intensiv mit den sozialen und politischen Themen ihrer Zeit auseinander. Dabei gelang es ihr auf imponierende Weise, Leiden und Hoffnung der Menschen zum Ausdruck zu bringen. In dem Vortrag soll die Frage, wie ihr soziales Engagement und ihr persönliches Schicksal ihre künstlerische Arbeit beeinflussten, im Mittelpunkt stehen. Darüber hinaus wird auch auf die künstlerischen Einflüsse von Käthe Kollwitz eingegangen und darauf, wie ihr Schaffen andere Künstler inspirierte.

Keine Anmeldung erforderlich. Nur Abendkasse!

241-40004 new

mit Dr. Gisela Luther-Zimmer

Freitag, 19. April 2024

19.00 - 21.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20

8,- €, 2,67 UStd.



Kaarster Kulturfreitag: Vortrag „Schauen Sie genau hin! Wirklichkeit und Fiktion in der bildenden Kunst“ von Dr. Gisela Luther-Zimmer

Handelt es sich bei dem gerahmten Brett um ein wirkliches Objekt? Zeigt diese Landschaft ein bewegtes Meer unter einem bewölkten Himmel? Ist dieses Objekt ein reales Radiergummi? Augentäuschungen galten im Mittelalter als Maßstab für die meisterliche Nachahmung der Wirklichkeit in der Malerei. Darum geht es zeitgenössischen Künstlern allerdings weniger. Sie stellen die Frage, wie unser Sehen die Wahrnehmung der Realität beeinflusst und so werden überzeugend realistische Bilder gemalt oder Skulpturen geschaffen, die uns eine perfekte Illusion vorgaukeln, wäre da nicht ...

Schauen wir doch einmal genau hin auf so unterschiedliche Werke wie die von Samuel van Hoogstraeten, Douane Hanson, Gerhard Richter oder Vija Celmins!

Keine Anmeldung erforderlich. Nur Abendkasse!

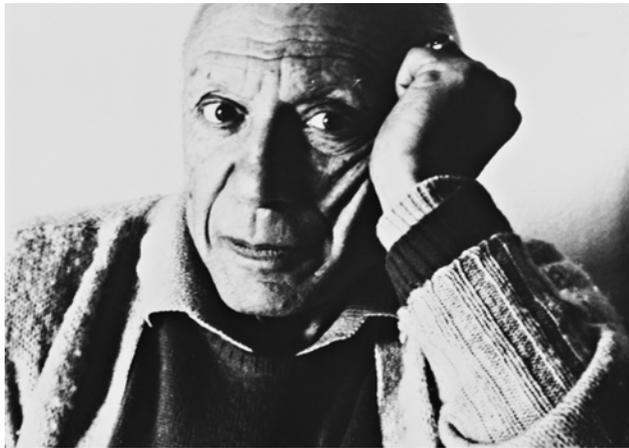
241-40005 new

mit Dr. Gisela Luther-Zimmer

Freitag, 24. Mai 2024

19.00 - 21.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20
8,- €, 2,67 UStd.



Kaarster Kulturfreitag: Vortrag „Picasso - Leben und Wirken“ von Prof. Dr. Helmut C. Jacobs

Zu Picasso, dem Malergenie des 20. Jahrhunderts, ist noch lange nicht alles gesagt... Ein Blick auf seine künstlerische Entwicklung und auf die Etappen seiner Biografie eröffnet immer noch neue Perspektiven. So ist die grundlegende Bedeutung der Entwicklung des jungen Picasso für das spätere Malergenie erst in der jüngsten Zeit erkannt und angemessen gewürdigt worden. Gerade hierzu wird Professor Jacobs auch Einblicke in seine eigenen Forschungen zum jungen Picasso geben, beispielsweise in Bezug auf seine Jugendfreundschaft mit dem Maler Francisco Bernareggi während seines Studiums in Madrid und ihre gemeinsame Entdeckung von Goya und El Greco. Picassos Schlüsselwerke der blauen oder rosa Periode oder „Guernica“, das wohl berühmteste Gemälde des 20. Jahr-

hunderts, zeigen viele neue Aspekte, wenn man einmal genau hinschaut und sie in größere Kontexte einordnet.

Prof. Dr. Helmut C. Jacobs fasziniert seine Zuhörer und Zuhörerinnen nicht nur mit seinen tiefen Kenntnissen der spanischen Kunst und Kultur, die viele spannende Einblicke in das Werk Picassos garantieren, sondern zieht sie auch als Akkordeonist in seinen Bann. Seinen ebenso informativen wie unterhaltsamen Vortrag wird er mit spanischer Musik zu den Bildern bereichern.

Keine Anmeldung erforderlich. Nur Abendkasse!

241-40007 new

mit Prof. Dr. Helmut C. Jacobs

Freitag, 16. Februar 2024

19.00 - 21.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20
7,50 €, 2,67 UStd.

Gesprächskreise



Gesprächskreis „Abenteuer Kunst“ (am Vormittag)

Kunst, so sagt man, habe keinen Zweck - warum wird sie dann gemacht? Welche menschlichen Bedürfnisse beantwortet „die Kunst“ - die im 20. Jahrhundert eine explosionsartige Vervielfältigung und Veränderung im Vergleich zu den Jahrhunderten davor erfahren hat? Was bedeutet „Modernität?“ In erster Linie wollen wir Beispiele aktueller künstlerischer Positionen betrachten: Sinnlichkeit, Gefühl, Intellekt werden von verschiedenen Künstlern unterschiedlich angesprochen - inwieweit gilt die überlieferte Formel vom „Guten, Schönen, Wahren“ in Bezug auf die Kunst der Moderne? Und welche Rolle spielt der Gedanke des „Spiels“ in der Kunst? Wir wollen gemeinsam verfolgen, wie bestimmte gleichbleibende Motive in der Geschichte der Kunst bei ihrer Wanderung durch die Zeiten gerade auch die Veränderung dieser Zeiten und ihres Selbstverständnisses ablesbar machen. Wir können zurückblicken auf die Antwort, die der zweite große Aufbruch der Abstraktion auf die Katastrophe des zweiten Weltkriegs zu geben versucht. Wir können uns anschauen, wie heutige Malerei den Einfluss von Fotografie einerseits und Abstraktion an-



dererseits verarbeitet. Wir können zeitgenössische künstlerische Fotografie betrachten mit der Frage nach ihrem spezifischen Wirklichkeitsverständnis.

Neues zu erfahren, und vielleicht mit einem wachsenden Verständnis für Kunst auch die übrige Welt besser kennenlernen, das ist die Einladung dieses Kurses.

241-40101

mit Jens Stittgen

Beginn: Donnerstag, 15. Februar 2024

5x (mtl.), 10.00 - 12.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20

64,- €, 13,33 UStd.

Gesprächskreis „Abenteuer Kunst“ (am Abend)

241-40102

mit Jens Stittgen

Beginn: Donnerstag, 15. Februar 2024

5x, 19.35 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 106

64,- €, 12,78 UStd.



Kunstgespräche: Surrealistische Partner in Kunst und Leben: Max Ernst. Leonora Carrington. Dorothea Tanning. Teil 1

Max Ernst war Maler, Bildhauer, Zeichner, Dichter und einer der wichtigsten Vertreter des Dadaismus und des Surrealismus. Dabei sind einige seiner besten Werke in Auseinandersetzung und im Zusammenleben mit bedeutenden Künstlerinnen entstanden. Mit Leonora Carrington, einer britischen Malerin, erlebte Max Ernst von 1937-1940 in Südfrankreich eine intensive Liebesbeziehung, mit tiefer Entsprechung und gegenseitiger Anregung. Carrington wurde zur Schlüsselfigur einiger seiner faszinierendsten Werke und auch sie schuf fantastische und rätselhafte Werke.

Kunstinteressierte mit und ohne Vorkenntnisse(n) sind jederzeit zum gemeinsamen Gespräch herzlich eingeladen.

241-40104 neu

mit Dr. Carola Gries

Beginn: Dienstag, 13. Februar 2024

5x (mtl.), 15.00 - 16.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 211

55,- €, 10 UStd.

Kunstgespräche im Clemens-Sels-Museum Neuss

Das Neusser Museum birgt viele Schätze, von denen nicht alle dauerhaft gezeigt werden können und manchmal für uns aus dem Depot geholt werden müssen. Außerdem besprechen wir die Sonderausstellungen.

Freuen Sie sich also auf Bekanntes und eher Unbekanntes, das in bewährter Weise im gemeinsamen Gespräch erkundet wird. Kunstinteressierte mit und ohne Vorkenntnisse sind jederzeit herzlich eingeladen.

Wir treffen uns im Foyer des Clemens Sels Museums Neuss. Eigene Anreise. Der Eintritt ist nicht enthalten. Es gelten die ArtCard oder ab 10 Personen der ermäßigte Gruppenpreis.

241-40105

mit Dr. Carola Gries

Beginn: Mittwoch, 28. Februar 2024

5x (mtl.), 11.00 - 12.30 Uhr

Neuss, Clemens Sels Museum, Am Obertor

55,- €, 10 UStd.

Museumsbesuche und Exkursionen

Sonderführung Clemens Sels Museum: Neuss 1474. Die Belagerung durch Karl den Kühnen. Ausstellung im Clemens Sels Museum Neuss

Unter Führung Herzog Karls des Kühnen von Burgund beginnt im Juli 1474 eine der größten Belagerungen der damaligen Zeit. Zehn Monate lang beschießen die Angreifer Neuss mit großen Kanonen und versuchen die Stadt zu erstürmen. Erst ein Heer unter Führung des deutschen Kaisers Friedrich III. beendet die Belagerung. Einzigartige archäologische Funde geben eine Vorstellung von den harten Kämpfen vor der Stadt und von dem Leben der Einwohner in Neuss.

Wir treffen uns im Foyer des Clemens-Sels-Museums Neuss. Eigene Anreise. Der Eintritt ist nicht enthalten. Es gelten die ArtCard oder ab 10 Personen der ermäßigte Gruppenpreis.

241-40106

mit Dr. Carola Gries

Dienstag, 7. Mai 2024

11.00 - 12.30 Uhr

Neuss, Clemens Sels Museum, Am Obertor

19,- €, 2 UStd.



Museumsbesuch: Holbein und die Renaissance im Norden, Städel Museum, Frankfurt

Hans Holbein d. Ä. und Hans Burgkmair d. Ä. gelten neben Albrecht Dürer als Wegbereiter der Malerei der Renaissance. Das Zentrum dieser Kunst ist die Reichs- und Handelsmetropole Augsburg, der damaligen Hauptstadt einer internationalen Renaissance. Das Städel Museum in Frankfurt widmet dieser Zeitenwende in der Geschichte der Kunst eine große Sonderausstellung. Holbein und Burgkmair stehen stellvertretend für unterschiedliche stilistische Möglichkeiten der Renaissancemalerei. Neben bedeutenden Werken dieser beiden Künstler können Werke weiterer Augsburger Künstler aus der Zeit von ca. 1480 bis 1530 sowie Werke deutscher, italienischer und niederländischer Künstler betrachtet werden, denn es waren u. a. auch Albrecht Dürer, Donatello oder Hugo van der Goes, die das Schaffen von Holbein d. Ä. und Burgkmair nachhaltig prägten. Neben dem Besuch dieser Ausstellung (Führung 90 Minuten) erfolgt am Vormittag ein Rundgang durch die herausragende Sammlung des Städels mit weiteren Werken der Renaissance.

Die Teilnehmenden treffen die Kunsthistorikerin Dr. Gisela Luther-Zimmer um 8:45 Uhr im Düsseldorfer HBF im Haupteingang vor dem Blumenladen. Eigene Anreise bis hierhin. Die Eintrittskarten werden von Dr. Luther-Zimmer im Vorfeld zum ermäßigten Gruppenpreis besorgt. Das preisgünstige 20-Personen-Ticket wird von Dr. Luther-Zimmer im Vorfeld besorgt. Es kostet zusätzlich zur Kursgebühr und ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten. Sie führt 90 Minuten durch die Ausstellung.

Treffpunkt im Düsseldorfer HBF, Haupteingang am Blumenladen

241-40112 neu
mit Dr. Gisela Luther-Zimmer
Dienstag, 6. Februar 2024
8:5 - 19.00 Uhr
Frankfurt, Städel Museum
43,- €, 5 UStdh.



Museumsbesuch: Hilma af Klint und Wassily Kandinsky - Träume von der Zukunft, K20 Düsseldorf (max. 14 Teilnehmer)

Zwei große Namen gelten als Leitsterne der westlichen Abstraktion: Auf der einen Seite Wassily Kandinsky (1866-1944), der russische Maler, Mitbegründer des „Blauen Reiters“ in München und Lehrer am Bauhaus in Weimar und Dessau. Zum anderen Hilma af Klint (1862-1944), die schwedische Künstlerin, deren visionäres Werk erst kürzlich wiederentdeckt wurde und die seitdem ein großes Publikum begeistert. Mit der Ausstellung in der Kunstsammlung Nordrhein-Westfalen werden die Werke von af Klint und Kandinsky zum ersten Mal in einer umfassenden Ausstellung vereint. Geboten wird damit die einzigartige Möglichkeit die Gemälde, Aquarelle, Zeichnungen und Notizen vergleichend zu betrachten und nachzuvollziehen. Af Klint und Kandinsky, die fast gleichzeitig lebten, ist dabei gemeinsam, dass sie mit der Abstraktion viel mehr als einen neuen Malstil erfinden wollten. Beide träumten von einer Zukunft, zu der die Kunst den Weg weisen sollte. Die Ausstellung wird kuratiert von Julia Voss, Autorin der Biographie „Hilma af Klint - Die Menschheit in Erstaunen versetzen“, und Daniel Birnbaum, Co-Herausgeber von „Hilma af Klint: Catalogue Raisonné“. Wir treffen uns im Foyer von K20. Eigene Anreise. Die Eintrittskarte ist nicht im Preis enthalten.

241-40113 neu
mit Dr. Karin Mohr
Dienstag, 16. April 2024
11.00 - 13.00 Uhr
Düsseldorf, K20 Kunstsammlung Nordrhein-Westfalen, Grabbeplatz 5
17,- €, 2,67 UStdh.

241-40114 neu
mit Dr. Karin Mohr
Dienstag, 16. April 2024
13.00 - 15.00 Uhr
Düsseldorf, K20 Kunstsammlung Nordrhein-Westfalen, Grabbeplatz 5
17,- €, 2,67 UStdh.



Exkursion zur Kunst im Vorster Wald

Die vhs Kaarst-Korschenbroich veranstaltet gemeinsam mit dem Kunstverein Nordkanal e.V. eine Führung zu vier Kunstwerken im Vorster Wald. Wir treffen uns unter der frisch sanierten Großplastik „Brücken über den Nordkanal“ von Wilhelm Schiefer, besuchen dann den „Ampelnistkasten“ von Till Hausmann, die „Rosa Waldhütte“ von Monika Nelles, die inzwischen gelb ist, und das Figurenensemble „Türhüter“ von Wilhelm Schiefer. Der Vereinsvorsitzende Markus Albiez bietet viele Informationen zu Entstehungsgeschichte und künstlerischer Bedeutung der Kunstwerke. Die vhs Kaarst-Korschenbroich unterstützt den Kunstverein Nordkanal e.V., der kein Honorar nimmt, und bietet die Veranstaltung gebührenfrei an. Weitere Informationen unter www.kunstverein-nordkanal.de. Anmeldung unter www.vhs-kk.de. Jeder Teilnehmer geht auf eigene Verantwortung mit. Die Strecke entspricht einem typischen Waldweg. Die Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

241-40204

mit Markus Albiez

Donnerstag, 25. April 2024

18.00 - 19.30 Uhr

Kaarst, Regiobahn-Hst. "Kaarster See", Fußgängerbrücke/
Nordkanal

gebührenfrei, 2 UStdh.



Kunstgeschichte-Blockseminar mit Helge Achenbach - Von KünstlerInnen, SammlerInnen und bedeutenden Kunstprojekten

Der Kunstberater erzählt aus seinem Leben mit der Kunst. Begegnungen mit berühmten Künstlern wie Andy Warhol, Christo, Nam June Paik, Georg Baselitz, Gerhard Richter, Henry Moore und Jeff Koons. Aber er berichtet auch von Treffen mit großen Kunstsammlern wie Frieder Burda, Mick Flick, der Rubell-Familie und vielen anderen. Weitere Termine am 25.5., 22.6., 20.7. und 24.8., jeweils an einem Samstag im Monat.

241-40205

mit Helge Achenbach

Beginn: Samstag, 4. Mai 2024

5x, 11.00 - 14.00 Uhr

Kaarst, Kulturhof Kaarst, Culturewithoutborders
67,- €, 20 UStdh.



Tagesworkshop LandArt - Natur künstlerisch erkunden

LandArt ist eine Kunstform, bei der Entstehen, Bleiben und Vergehen des Werkes Teil der künstlerischen Idee ist. An diesem Tag gestalten Sie Bilder, Objekte oder Skulpturen unter ausschließlicher Verwendung von Materialien, die vor Ort zu finden sind. Durch die Absicht des kreativen Tuns werden Sie die Natur bereits viel genauer wahrnehmen. Sie werden berühren, untersuchen, vergleichen, zuordnen, sammeln, in Beziehung setzen, verbinden, beobachten, assoziieren - dabei lernen Sie gestalterische Prinzipien und Kniffe kennen,



mit deren Hilfe Sie die oftmals unberechenbaren Naturmaterialien mit bloßen Händen bändigen können. Sie arbeiten individuell oder in Gruppen, eine künstlerische Vorbildung ist nicht erforderlich. Bitte bringen Sie mit: Rucksackverpflegung, festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung, Sitzkissen und einen Beutel zum Sammeln von Naturmaterialien.

241-40206

mit Jutta Poss

Sonntag, 9. Juni 2024

9.30 - 17.00 Uhr

Mönchengladbach, Treffpunkt Schloss Rheydt, Parkplatz am Eingang

43,- €, 10 UStd.



ständiger Erreichbarkeit. Heute gieren wir nach Likes und Herzen. Früher half gegen Follower das Pfefferspray. Höflichkeit wird als Schwäche ausgelegt und Computern soll man beweisen, dass man ein Mensch ist. Wo führt das hin? Vera Deckers fordert: Es wird Zeit, wieder aufeinander zuzugehen, Zeit für eine neue Leichtigkeit! Mit scharfer Beobachtungsgabe und ausgeprägter Selbstironie verdeutlicht die Diplom-Psychologin unsere Kommunikationsmuster im Alltag und zeigt auf, in welche Fallen wir dabei tappen. Und sie stellt provokante Fragen: Vergisst man zu genießen, wenn man alles ständig bewerten soll? Sind Lügen besser als ihr Ruf? Sind Männer empathischer, wenn man ihnen Geld gibt und wieso muss es gleich so viel sein? Hierbei setzt sie ihr Fachwissen ein, um uns Lösungen für schwierige Situationen aufzuzeigen. Dass man dabei auch noch herzlich lachen muss, liegt vielleicht daran, dass sie eine der besten Stand-up Komikerinnen Deutschlands ist. Und sie kommt nicht allein. Denn ihre „Omma“ hat auch in diesem Programm ein ordentliches Wörtchen mitzureden. Erleben Sie einen mitreißenden Abend mit Deutschlands lustigster Psychologin. www.vera-deckers.com

241-41001

mit Vera Deckers

Freitag, 1. März 2024

20.00 - 22.30 Uhr

Kleinenbroich, Realschule, Dionysiusstr. 11, Forum

18,80 €

„Probleme sind auch keine Lösung“

Vera Deckers ist zurück mit ihrer brandneuen Show für bessere Kommunikation und die Presse jubelt: „Eine Psychologin zum Kranklachen“.

Wir schauen jeden Tag 88-mal aufs Handy, werden mit überschüttet und verlieren uns im Dschungel von und

Comedy-Abo 2024



In Zusammenarbeit mit dem Kulturamt der Stadt Korschenbroich

Eintrittspreise:

Abonnement 52 € (3 x Comedy), Einzelkarte 18,80 €

Ticketverkauf:

Ab sofort wird der Kartenverkauf auch online über das Ticketportal reservix angeboten - einfach und unkompliziert! Die Karten werden Ihnen dann als QR-Code oder zum Ausdrucken (print@home) per E-Mail zugeschickt.

<https://korschenbroich.reservix.de/events>

Aktuelle Informationen zu unseren Veranstaltungen sowie das Kulturamt finden Sie online unter:

www.korschenbroich.de/freizeit-tourismus/kultur.html

facebook : www.facebook.com/kulturamt.korschenbroich

Veranstaltungsort:

Forum der Städt. Realschule Korschenbroich
Dionysiusstraße 11, 41352 Korschenbroich

Einlass:

ab 19.15 Uhr

Veranstalter:

Kulturamt der Stadt Korschenbroich,
Don-Bosco-Straße 6, 41352 Korschenbroich
In Kooperation mit: vhs Kaarst-Korschenbroich,
Am Schulzentrum 18, 41564 Kaarst

Auskünfte beim Kulturamt erteilt:

Christina Nierwetberg 0 21 61 / 613 - 107

kultur@korschenbroich.de

www.korschenbroich.de



„Viagra hält die Blumen frisch - Lebensweisheiten meiner kroatischen Familie“

Nach seinen Erfolgsprogrammen „Cevapcici to go“ und „Voll intergriert - aber mein Schutzengel hat Burnout“ legt Deutschlands erfolgreichster kroatischer Comedian Boris Stijelja mit seinem dritten Programm nach. Wussten Sie, wofür eine Rolle Toilettenpapier im Kühlschrank sinnvoll ist? In Boris´ Familie sind etwas spezielle Lebensweisheiten oder Eigenarten der Tagesordnung. So hören wir vom kroatischen Großvater, der mit Schweinsblasen Fußball, von der Großmutter, die im Keller die besten Gerichte kochte und seiner Mama, die versucht, Schluckauf mit schnellem Hecheln zu beenden. Seine Landsmänner und -frauen wiederum gehören zu den größten Erfindern unserer Zeit. Ohne den Forschergeist der Kroaten hätten Sie zu Hause keine Kugelschreiber. Und keine Thermoskanne. Und keinen Torpedo.

Doch nicht nur das schönste Land der Adria ist Thema, schließlich wohnt Boris seit vielen Jahren in Deutschland. Wobei: Er lebt in der Pfalz. Das ist mindestens genauso exotisch wie seine osteuropäische Heimat. Und so bleibt am Ende nichts und niemand verschont: Ob Cevapcici, Saumagen oder Thermomix - wo andere Mauern bauen, erschafft Boris Stijelja mit Begeisterung bunte Brücken. Denken Sie daran: Viagra hält die Blumen frisch. Also wirklich. Probieren Sie es aus!

www.boris-stijelja.de

241-41002

mit Boris Stijelja

Freitag, 14. Juni 2024

20.00 - 22.30 Uhr

Kleinenbroich, Realschule, Dionysiusstr. 11, Forum

18,80 €



„Männer, die auf Handys starren“

Leugnen ist zwecklos: Ohne Handy geht´s nicht. Auch Annette ist dem App-Wahn verfallen. Woher bekäme sie auch sonst all die lebenswichtigen Infos: Welcher Merkur-Aspekt heute ihr Sternzeichen beeinflusst, wann sie ihre elektrische Zahnbürste aufladen muss und welcher Mann gerade wo für ein Date verfügbar ist.

Abgesehen davon: Klingelton, Handy-Modell und Telefonier-Verhalten sind verlässliche Indizien dafür, mit wem man es zu tun hat. Das hilft auch bei der Partnerwahl. Denn wer heutzutage in Bars geht, um zu flirten, macht sich lächerlich. Hier könnte die schönste Frau der Welt am Tresen stehen, sie träfe nur eins an: Männer, die auf Handys starren. Die Frage kommt auf: Stirbt die reale Welt aus? Sind wir zu Sklaven unserer Mobilfunkgeräte geworden - immer und überall auf der Suche nach Facebook-News, Instagram-Pics, Carsharing-Standorten und dem sensationellsten Selfie?

Allrounderin Annette Kruhl trifft mit dieser Show zielsicher den Nerv der Zeit. Scharfsinnige Texte, mitreißende Songs und Kruhls entwaffnende Selbstironie machen dieses Programm zu kabarettistischem Entertainment par excellence. www.annettekruhl.de

241-41003

mit Annette Kruhl

Freitag, 11. Oktober 2024

20.00 - 22.30 Uhr

Kleinenbroich, Realschule, Dionysiusstr. 11, Forum

18,80 €



Literatur

Literatur-Gesprächskreis - Daniel Kehlmann: Lichtspiel. Roman

In dem im Herbst 2023 erschienenen Roman „Lichtspiel“ erzählt Daniel Kehlmann die außergewöhnliche Emigrantengeschichte des einst berühmten, mittlerweile aber nur noch bei Cineasten bekannten österreichischen Regisseurs Georg Wilhelm Pabst (1885-1967). Pabst war einer der großen Filmemacher der Weimarer Republik, der u.a. Greta Garbo für die Leinwand entdeckte und mit Lotte Lenja Brechts „Dreigroschenoper“ verfilmte. Als Gegner der Nazis ging G.W. Pabst nach Hollywood, erlitt dort jedoch beruflichen Schiffbruch und kehrte aus familiären Gründen ins annektierte Österreich zurück. Nach Schließung der Grenzen 1939 konnte er das Land aber nicht mehr erneut verlassen und diente sich erfolgreich der nationalsozialistischen Filmindustrie an. Zwar drehte er keine Propagandafilme, wurde aber mehr und mehr Teil des Systems. Der schleichende Wandel G.W. Pabsts von einem Nazi-Gegner zu einer opportunistischen Stütze des NS-Regimes wird von Kehlmann mit der ihm eigenen Virtuosität erzählt, die den Leser von Anfang an in ihren Bann schlägt.

Daniel Kehlmann: Lichtspiel. Roman. Rowohlt Verlag, Hamburg. ISBN-13: 978-3-498-00387-6

Die einzelnen Termine entnehmen Sie unserer Homepage bzw. erfahren Sie bei der Kursleitung.

241-41201

mit Dr. Helmut Blochwitz

Beginn: Montag, 19. Februar 2024

8x (14-tägig), 10.00 - 11.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 206
59,- €, 16 UStd.

Sprüche und Redensarten - Weisheiten für den Alltag oder doch nur Phrasendrescherei?

Sprüche und Redensarten begleiten uns durch unseren Alltag. Wir können uns ihnen kaum entziehen. Aber was steckt in und hinter ihnen? Was können alte Sprichwörter uns heute noch sagen? Passen sie noch in unsere Zeit? Und was sind die Unterschiede zwischen Phrasen, Floskeln und Lebensweisheiten?

Diese und andere Fragen möchte Anne Heesen, Musikerin, Personalberaterin, Coach und Autorin aus Wassenberg, gemeinsam mit ihrem Publikum erörtern; diskutieren ist sehr willkommen.

Voranmeldung oder Abendkasse.

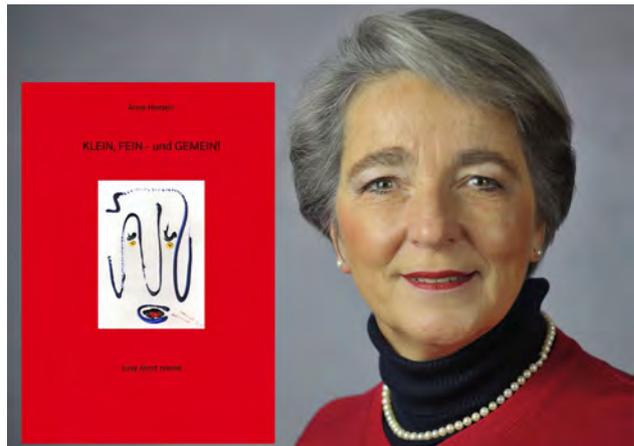
232-41221

mit Annegret Heesen

Dienstag, 23. Januar 2024

19.00 - 20.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 206
8,- €, 2 UStd.



„KLEIN, FEIN - und GEMEIN!“ Kurz-Krimis mit Pfiff - eine unterhaltsame Lesung mit Musik und Gesang

Die Wassenberger Autorin Anne Heesen liest aus ihrem neuen Buch „KLEIN, FEIN - und GEMEIN!“ (cosy short crimes).

In den in englischer Manier geschriebenen und mit schwarzem Humor gewürzten Krimis geht es um selbstbewusste ältere Damen, kapriziöse Musiker, herrschsüchtige Ehemänner, raffgierige Golfer und weitere seltsame, bisweilen etwas schrullige Typen. Ergänzt wird das Soloprogramm mit Gitarre, eigenen Chansons und feinen Wortspielereien. Ein abwechslungsreicher, spannender und unterhaltsamer Vorleseabend wird garantiert!

Zur Autorin: Jahrgang 1960, geboren in Münster, lebt in Wassenberg; verheiratet, 2 Kinder; Musikerin; Coach; Autorin; Vorleserin. Ihre Intention ist, ob im Genre Kinder- und Jugendbuch, unterhaltsame Lyrik oder Kurz-Krimis, ihre vielseitigen Lebens-Erfahrungen auf humorvolle und unterhaltsame Art und Weise weiterzugeben!

Vorherige Anmeldung oder Tageskasse.

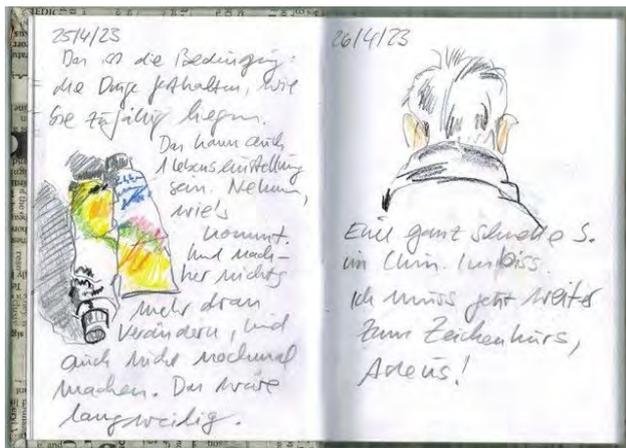
241-41220

mit Annegret Heesen

Freitag, 15. März 2024

19.30 - 21.15 Uhr

Korschenbroich, Alte Schule, Steinstr. 18, vhs-Raum
10,- €, 2 UStd.



„Schreiben und Zeichnen unterwegs“ auf dem Kulturhof Kaarst „Culture without Borders“

Urban Sketching ist ja seit einiger Zeit große Mode geworden: das zeichnerische Skizzieren von interessanten Motiven in der eigenen Umgebung oder am Urlaubsort. Zeichnen UND Schreiben unterwegs erweitert dieses beobachtende Notieren um eine weitere Aufzeichnungsart: den schriftlichen Mitschnitt, das kurze, schnelle Auffangen der Motive mit Worten und Sätzen.

Nach einer Einführung geht es gleich ans Tun. Interessante Ecken gibt es in Hülle und Fülle auf dem Kulturhof „Culture without Borders“. Zeichnen „können“ muss man nicht, um an diesem Seminar teilzunehmen. Schreiben „können“ auch nicht - aber die Lust dazu haben und sich trauen, ohne Radiergummi aus dem Stand loszulegen. Ich helfe Ihnen bei der Motivauswahl und gebe Ihnen Tipps für den Schreibeinstieg.

Kursleitung:

Vera Henkel, freie Autorin und Dipl.Grafikerin aus Neuss, schreibt seit 40 Jahren (skurrile) Kurzprosa und zeichnet dazu. Mehr Infos gibt es auf ihrer Website verahenkel.com. Bitte mitbringen: Zeichenfilzstift schwarz, weicher Bleistift, Buntstifte. Zeichenpapier- oder Block in A3, feste Unterlage.

241-41260

mit Vera Henkel

Sonntag, 28. April 2024

11.00 - 16.00 Uhr

Kulturhof Kaarst, Tönishöfe 1

41,- €, 6,67 UStdh.

Kreative Schreibwerkstatt

Die Schreibwerkstatt für alle, denen die Arbeit am Wort Spaß macht, die Freude am Spiel mit der Phantasie haben und darauf brennen, ihre inneren Bilder in wohlgesetzte Sätze zu gießen. Nach einer kurzen Einleitung ins Abendthema geht's direkt los. Ob Minigeschichte, Dialog oder Gedicht - Sie werden erstaunt sein, wie gut das in der Gruppe klappt. Aber was ist zu tun, wenn einem mittendrin die Ideen ausgehen? Da gibt es allerhand vergnügliche Übungen, die Abhilfe schaffen! Max. 8 Teilnehmer.

Vera Henkel, freie Autorin und Dipl.-Grafikerin aus Neuss schreibt seit 40 Jahren (skurrile) Kurzprosa und zeichnet dazu. Sie hat zwei Bücher veröffentlicht und arbeitet zum Broterwerb als Dozentin für Kreatives Schreiben an verschiedenen Institutionen. Mehr Infos gibt es auf ihrer Website www.verahenkel.com.

241-41266

mit Vera Henkel

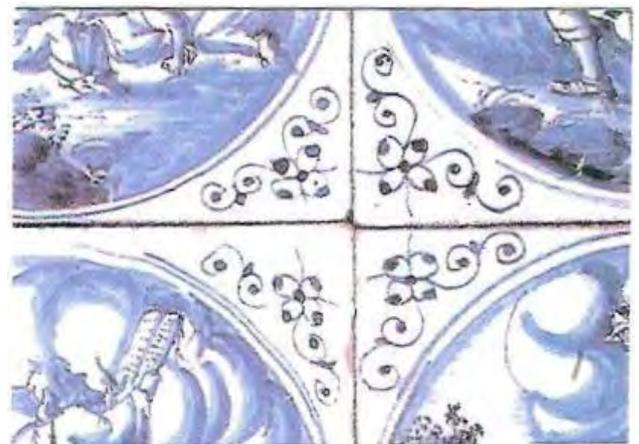
Beginn: Dienstag, 20. Februar 2024

6x (14-tägig), 18.30 - 20.30 Uhr

Korschenbroich, Alte Schule, Steinstr. 18, vhs-Raum

95,- €, 16 UStdh.

Zeichnen und Malen



Blau-weiße Bildergeschichten - Momentaufnahmen meines Lebens

In diesem Kurs tauchen wir in die blau-weißen Bildergeschichten auf Fliesen ein. Als Vorbild und Inspiration dienen uns u.a. die bei uns regional weit verbreiteten holländischen, blau-weißen Bibelfliesen. Kreatives Schreiben, Worte und Wortspiele sowie Einblicke in die interkulturelle Bedeutung der Farbe Blau und ihre Wirkung auf die Sinne und Psyche begleiten Sie auf Ihrem schöpferischem Weg. Sie werden zur Selbstreflexion angeregt und erhalten die Chance, unter Einbeziehung der Farbe Blau, für Sie wichtige Lebensstationen als Bilder spielerisch skizzenhaft zu entwickeln und ein ausgewähltes Bild auf einer Kapaleichtstoffplatte im Fliesenformat zu gestalten und mitzunehmen.



Poetisch gestalterische Biografiearbeit für Alle, die sich in oder vor Übergangsphasen befinden und Lust haben, sich mit sich selbst und Anderen auseinanderzusetzen, um neue Impulse zu empfangen.

Martina M. Thies ist Dipl. Bildende Künstlerin, Keramikerin, zert.Trainerin für soft skills und Kommunikation, Leiterin des Keramikstudios im CERAM.store in Kaarst, pendelt zwischen Berlin und Kaarst. www.atelier-thies.de

241-42000 new

mit Martina Thies

Beginn: Sonntag, 25. Februar 2024

4x, 10.00 - 13.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E17

79,- €, 20 UStd.



Monats-Maler in Korschbroich (intensives Arbeiten in kleiner Gruppe)

Für alle, die regelmäßig malen und zeichnen möchten, denen aber ein wöchentliches Angebot zu viel ist. Wir treffen uns einmal im Monat an einem Sonntag, um in einem kleinen Kreis Gleichgesinnter an selbstgewählten Motiven zu arbeiten. Hier können Sie verschiedene Maltechniken und Materialien ausprobieren und so ihren eigenen Weg zur kreativen Auseinandersetzung mit dem Zeichnen und Malen finden. Theoretische Fachbeiträge ergänzen die praktischen Erfahrungen. Die Gruppe eignet sich besonders für Anfänger und alle, die sich bislang für unbegabt hielten. Wer noch kein eigenes Malmaterial hat, kann vor Ort vorhandenes gegen eine Kostenbeteiligung mitbenutzen. Bitte kaufen Sie Ihr Material erst nach Beratung durch die Kursleitung. Wichtig sind Malkleidung und die Lust, sich auf das Abenteuer Malen und/oder Zeichnen einzulassen. www.atelier-loerwald.de

241-42101

mit Marina Lörwald

Beginn: Sonntag, 11. Februar 2024

5x, 10.30 - 16.00 Uhr

Korschbroich, Alte Schule, Steinstr. 18, vhs-Raum

143,- €, 35 UStd.

Monats-Maler in Kaarst

Einmal im Monat - ein Samstag für die Seele. Eine Auszeit zum Entspannen und die Gelegenheit endlich wieder zu malen oder zu zeichnen. Hier können Sie in einem Kreis Gleichgesinnter neue Mal- und Zeichentechniken ausprobieren oder vorhandene Kenntnisse vertiefen. Wir arbeiten in unterschiedlichen Maltechniken, probieren verschiedene Farben, Malgründe und Materialien aus und haben vor allem viel Spaß dabei. Theoretische Fachbeiträge und Vorführungen ergänzen die praktischen Erfahrungen. Wer noch kein eigenes Malmaterial hat, kann vor Ort vorhandenes gegen eine Kostenbeteiligung mitbenutzen. Bitte kaufen Sie Ihr Material erst nach Beratung durch die Kursleitung. Wichtig sind Malkleidung und die Lust sich auf das Abenteuer Malen und/oder Zeichnen einzulassen.

www.atelier-loerwald.de

241-42102

mit Marina Lörwald

Beginn: Samstag, 10. Februar 2024

5x, 10.30 - 16.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E17

115,- €, 35 UStd.



Mal- und Zeichenatelier am Vormittag

Möchten Sie ausprobieren ob Ihnen das Malen oder Zeichnen Spaß machen würde? Dann sind sie in diesem Kurs genau richtig! Finden Sie heraus, welche Mal- und/oder Zeichentechnik Ihrem Naturell entspricht.

Oder malen Sie schon länger in Ihrer Lieblingstechnik und suchen einfach eine Gruppe Gleichgesinnter, mit denen Sie sich austauschen möchten?

Die langjährige Erfahrung der Dozentin und Künstlerin Marina Lörwald ermöglicht eine individuelle Betreuung sowohl für Anfängerinnen und Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Hier können Sie in ihrer Wahltechnik arbeiten - ob mit Acryl-, Aquarell- oder Ölfarben, Gouache oder Mischtechnik, Zeichnung mit Bleistift, Farbstiften, Tusche, Kohle oder Kreidestiften. Dabei unterstützt die Dozentin sowohl bei der Motivfindung als auch bei der Umsetzung Ihrer persönlichen Bildidee.



In Absprache mit der Gruppe werden Theoriebeiträge z. B. über Bildaufbau oder Farbenlehre, Licht - Schatten, Perspektive etc. angeboten. Der erste Kursabend dient der persönlichen Beratung und Besprechung des Kursverlaufes. Infos zur Dozentin: www.atelier-loerwald.de

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A 3, 160-180 g, Bleistifte HB und 2B, Radierer, Spitzer und wenn vorhanden eigenes Malmaterial. Neu kaufen bitte erst nach Absprache. Materialien, die die Teilnehmenden von der Dozentin in Anspruch nehmen, werden nach Verbrauchsmenge vor Ort abgerechnet.

241-42103

mit Marina Lörwald

Beginn: Donnerstag, 15. Februar 2024

8x, 9.30 - 12.30 Uhr

Korschenbroich, Alte Schule, Steinstr. 18, vhs-Raum

105,- €, 32 UStdh.

Sie vermissen ein Angebot oder möchten mit einer Gruppe von Freunden oder Bekannten eine bestimmte Schulung buchen? Dann wenden Sie sich bitte an den Fachbereichsleiter. Wir realisieren gerne „Bildung auf Bestellung“ für Sie, wenn die Rahmenbedingungen es ermöglichen.



Aquarellmalen am Dienstag: Entdeckung der Vielfalt - Zeichnen und Malen mit Aquarellfarben

Dieser Kurs vermittelt zunächst die Grundlagen des Zeichnens als eine gute Voraussetzung für die Malerei. Anhand von Fotos und Objekten aus unserem Umfeld wird ganz unkompliziert das Verständnis für Perspektive bzw. Räumlichkeit und Proportionen auch in Portraits und Figuren geweckt. Beim Erfassen und der kreativen Umsetzung der Motive werden Sie fachkundig beraten und begleitet. Sie werden auf diese Weise ihre eigene „Malsprache“ finden. Das Malen, auch im Verbund mit der Zeichnung, lässt anschließend viel Spielraum für eine individuelle Gestaltung mit all den vielfältigen Möglichkeiten der Aquarellmalerei. Das Einbringen eigener Bildideen ist immer willkommen.

Bitte zum ersten Kurstag mitbringen: Aquarellblock DIN A3 (250-300g) mit Struktur, Aquarellkasten mit 12 Farben, Aquarellpinsel 8/10/16, Bleistifte HB, 2B, 6B, Radiergummi, Knetgummiradierer, Anspitzer.

241-42110

mit Anke Schmitz-Dahl

Beginn: Dienstag, 27. Februar 2024

10x, 14.30 - 16.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E17

104,- €, 30 UStdh.

Aquarellmalerei

Hilfestellung beim Erproben verschiedener Aquarelltechniken und einer lockeren, großzügigen Malweise gehören ebenso zum Kurskonzept wie die Vermittlung von Grundlagen der Bildgestaltung und Einblicke in Kunstgeschichte und aktuelle Kunst. Aus den Themenbereichen Landschaft, Stillleben, Portrait und Figur wird zum Kursbeginn ein gemeinsames Semesterthema festgelegt. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte zum ersten Kurstag mitbringen: Aquarellblock DIN A3, Haarpinsel Gr. 6-24. Ihr Aquarellkasten sollte u.a. enthalten: Zitrongelb, Kadmiumgelb, Karminrot, Magenta, Chromoxydgrün feurig, Coelinblau, Ultramarin, Paynesgrau.

241-42116

mit Rose Köster

Beginn: Freitag, 9. Februar 2024

9x, 9.30 - 12.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E17

99,- €, 30 UStdh.



Zeichnen und Malen

Sie zeichnen und malen mit Bleistift, Kohle, Pastell, Aquarell, Acryl. Gegenstände, Stillleben, Naturstudien geben Ihnen vielfältige Malaufgaben. Wer daran interessiert ist, sich über den Weg des Zeichnens, der Farben- und Kompositionslehre seriöse Grundlagen für seine Malerei zu erarbeiten, findet hier die Gelegenheit. Dabei werden Sie kreative Fähigkeiten neu in sich entdecken. Es ist selbstverständlich, dass Sie auch als Fortgeschrittene/r Ihre Kenntnisse stetig erweitern können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Bitte bringen Sie Zeichenblock DIN A3, Zeichenkohle, Bleistift HB oder 2B mit.

241-42118

mit Elke Beyer

Beginn: Freitag, 9. Februar 2024

12x, 15.30 - 17.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E17

118,- €, 36 UStdh.



Zeichen und Malen - auch in der Natur

Sie haben endlich mehr Zeit und Ruhe, sich künstlerisch zu entwickeln? In diesem Kurs spielt es keine Rolle, ob Sie sich schon einmal der Malerei gewidmet haben und bereits eine eigene Sprache darin entwickelt haben, oder ob Sie es nun endlich einmal ausprobieren möchten und Ihre ersten Schritte in der Malerei unter Gleichgesinnten gehen möchten. In sympathischer, kreativer Atmosphäre sind Menschen ab 50 Jahren eingeladen, sich ihren Freiraum zu gönnen und ihre eigenen Ausdrucksformen durch die Möglichkeiten der Malerei zu entdecken. Die unterschiedlichen Materialien und Techniken können dann wieder erprobt werden. Es wird in der vhs und, wenn die Teilnehmenden das wünschen, auf dem Kulturhof Kaarst im Grünen gemalt, wo Pflanzen, Tiere, Kunst oder die Landschaft Ausgangspunkt einer Entdeckungsreise in die eigene Kreativität sind. Bitte beachten Sie: Der Dozent unterrichtet nur bei jedem zweiten Termin. https://de.wikipedia.org/wiki/Armin_Baumgarten

241-42125

mit Armin Baumgarten

Beginn: Donnerstag, 8. Februar 2024

14x, 9.30 - 11.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E17

92,- €, 42 UStd.



Das Benehmen der Blätter.

Auf den Spuren von Max Ernst - Die Kunst der Frottage

Der Maler, Zeichner und Bildhauer Max Ernst nannte es den „Jungfräulichkeitskomplex“, den es beim Betrachten eines leeren weißen Blattes Papier zu überwinden gilt. Eigens zu diesem Zweck entwickelte er die Technik der Frottage.

Auch Sie können sich dieser Methode bedienen, um spielerisch zeichnen zu lernen. Nachdem Sie sich mit Bleistiften in unterschiedlichen Härtegraden vertraut gemacht haben, entstehen auf leichte und experimentelle Weise geheimnisvolle Gebilde, die Ihre Phantasie beflügeln und dabei ganz individuelle Assoziationen und Deutungen zulassen. Bildaufbau, Hell-Dunkel- und andere graphische Kontraste, Material-, Textur-, sowie Tonwertstudien sind die Instru-

mente, um Ihrem ganz persönlichen Kunstwerk Kraft und Ausdruck zu verleihen. Ganz nebenbei lernen Sie den Unterschied zwischen Dadaismus und Surrealismus kennen und erfahren, was Max Ernst damit zu tun hat.

Bitte mitbringen: Bleistifte in verschiedenen Härtegraden (HB, B, 2B, 3B, 4B, 6B, 8B), Spitzer, Radiergummi, Einfaches Zeichenpapier DIN A3 (Kopierpapier).

241-42131

mit Jutta Poss

Beginn: Samstag, 3. Februar 2024

2x, 9.30 - 14.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 104

53,- €, 12 UStd.



Workshop: Kreative Aquarelltechniken: Aquarellmalerei experimentell zwischen Abbild und Abstraktion

Entdecken Sie unterschiedliche Aquarelltechniken und Werkzeuge und malen ausgehend von der Natur oder ganz losgelöst lockere und spontane Aquarellbilder. Konventionelle und unkonventionelle Methoden der Aquarellmalerei werden gezeigt wie Farben laufen lassen, Wachs, Salz, Granulierspray. Der Einsatz von Malmessern oder die Kombination mit Tusche oder spezieller Aqua Grund können getestet werden und auch, bei Bedarf für eine Materialumlage i.H.v. 7,- € direkt im Kurs von der Dozentin erstanden werden.

Über kleine Skizzen werden die Komposition und der Bildaufbau erarbeitet. Übungen zum Tonwert und kleine Spielereien mit den Farben runden die Vorbereitung für unsere Bilder ab. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte bringen Sie mit: Aquarellblock, Aquarellpinsel, eigene Aquarellfarben, Stifte, Bleistift oder besser noch einen Aquarellstift, Radiergummi, eine Sprühflasche, und, soweit vorhanden, einen Spachtel, Maskierungsflüssigkeit und Tuschen.

241-42133

mit Renate Linnemeier

Montag, 4. März 2024, 9.30 - 16.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E17

37,- €, 8,67 UStd.



Meer, Berge, Wälder und Wiesen: Urlaubsimpressionen als Anlass für die Acrylmalerei - Kurs für Fortgeschrittene

Die Erinnerungen und gesammelten Fotos aus zurückliegenden Urlauben oder von Lieblingslandschaften dienen uns als Malanlass für Acrylbilder. Meeresbrisen, Wiesen und Wälder, Berge, Seen, Himmel, Blumen und Pflanzen können die Grundlage für stimmungsvolle Malereien sein. Sie dienen uns in diesem Kurs als Ideengeber, als Erinnerung an eine Atmosphäre oder Stimmung, die in ein Acrylbild gebannt werden soll. Dabei steht nicht im Mittelpunkt, die Landschaft möglichst naturgetreu wiederzugeben, sondern es werden verschiedene malerische Möglichkeiten ausgelotet - z.B. lasierender oder pastoser Farbauftrag, Grad der Abstraktion, Pinsel oder Spachtel, Licht- und Schattenspiel - um am Ende eine eigenständige Malerei zu entwickeln. Unbedingt mitbringen: ausgedruckte oder entwickelte Fotografien, die als Malanlass dienen (nur über das Display vom Handy zu sehende Vorlagen werden nicht akzeptiert), eigenes Material.

241-42135

mit Anne Fiedler

Samstag, 24. Februar 2024, 11.00 - 16.30 Uhr

Sonntag, 25. Februar 2024, 11.00 - 16.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E17

52,- €, 14,67 UStd.

Malen mit dem Spachtel, Ölmalerei

Der Kurs beinhaltet das Malen mit dem Spachtel. Selbst kleinste Details können gespachtelt werden. Die Kursteilnehmer arbeiten frei oder nach eigener mitgebrachter Vorlage. Vorkenntnisse der Ölmalerei sind keine Bedingung für die Teilnahme. Eine Vorab-Info erhalten Sie unter 02156-7636. Die vier Kursangebote bauen nicht aufeinander auf. Sie können einzeln gebucht werden.

241-42136

mit Erika van de Sandt

Sonntag, 18. Februar 2024, 10.00 - 17.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E17

34,- €, 9,33 UStd.

241-42137

mit Erika van de Sandt

Samstag, 16. März 2024, 10.00 - 17.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E17

34,- €, 9,33 UStd.

241-42138

mit Erika van de Sandt

Sonntag, 21. April 2024, 10.00 - 17.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E17

34,- €, 9,33 UStd.

241-42139

mit Erika van de Sandt

Samstag, 25. Mai 2024, 10.00 - 17.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E17

34,- €, 9,33 UStd.

Bitte mitbringen: Malfläche (mindestens 50x50 cm), Spachtel, Ölfarbe, Schürze (bzw. Kleiderschutz), vorhandene Pinsel. Die Kursleiterin stellt Ölfarben gegen Entgelt zur Verfügung. Der Betrag richtet sich nach der Malflächengröße. Spachtel können ebenfalls ausgeliehen werden.

Ölmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Kursteilnehmer erhalten grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Ölfarbe. Mit gezielten Übungen oder freier Komposition setzen sie ihre individuellen Motiv-Vorstellungen (Stillleben, Landschaft, Portrait) um. Teilnehmer mit mehr Erfahrung können ihre Kenntnisse vervollständigen. Es kann in altmeisterlicher oder moderner Pinsel- und Spachteltechnik gemalt werden.

Lernziel: Erlernen der verschiedenen Maltechniken, Schulung der Wahrnehmung.

241-42140

mit Erika van de Sandt

Beginn: Donnerstag, 8. Februar 2024

12x, 16.30 - 19.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E17

167,- €, 48 UStd.

241-42141

mit Erika van de Sandt

Beginn: Donnerstag, 8. Februar 2024

12x, 13.00 - 16.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E17

167,- €, 48 UStd.

Bitte Leinwand und vorhandenes Material, sowie Kleiderschutz mitbringen. Für Anfänger kann Ölfarbe am ersten Kurstag zur Verfügung gestellt werden.



Workshop: Pastell

Pastellkreide fördert eine leichte und schnelle Arbeitsweise. Die nahezu ungebundenen Pigmente verfügen über intensive Farbigkeit und starke Lichtwirkung. Mit den feinen Abstufungen der Kreiden lässt sich zaubern. Auf der Basis der Grundtechniken (Auftragen mit Fingern, Aufstäuben, Wischen, Schraffieren, Lavieren und das Mischen der Farbtöne) experimentiert man an diesem Wochenende mit Wirkungen der Kreide anhand von unterschiedlichen Papieren. Der Workshop ist für Anfänger geeignet.

Bitte mitbringen: Zeichenkohle, Pastellkreiden Grundset mind. 12 Farben, 1x extra weiße Kreide, einfaches Papier DIN A3, 2-3 Bögen Pastellpapier A3, Fixativ (oder einfaches Haarspray). Die Dozentin erhebt ggf. für weitere Papiere eine Umlage von bis zu 2 Euro.

241-42142

mit Karin Hochstatter

Samstag, 27. Januar 2024, 11.00 - 17.00 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E17
27,- €, 8 UStdh.

Malen und Zeichnen am Schloss Rheydt

In einer kleinen Gruppe von bis zu acht Teilnehmern werden wir dieses Jahr den Schlossgarten von Schloss Rheydt in Mönchengladbach malerisch sowie zeichnerisch erforschen. Nicht nur das sehr schöne Schloss bietet ein reizvolles Sujet, auch die Parkanlage mit Wassergräben, Pfauen und schönen alten Bäumen eignet sich hervorragend für Studien der Malerei oder Zeichnung. Ich freue mich, Sie bei Ihrer künstlerischen Entwicklung ein wenig begleiten zu dürfen. Auch für Anfänger geeignet. Parkplätze, Gastronomie und öffentliche Toiletten sind vorhanden. Mit übersichtlichem Material, einem Wasserfarbkasten oder einige Gouachefarben, werden wir zunächst Naturstudien im Freien machen. In einem weiteren Schritt werden wir eine für uns markante Stelle in der Umgebung suchen und in unserem Sinne abbilden.

Material sollte selbst mitgebracht werden! Wasserfarbkasten (so wie noch zu Schulzeiten ..) oder einige Gouachefarben (Grundfarben: Rot/Gelb/Blau/Schwarz und Weiß),

Pinsel in verschiedenen Größen oder einen dicken Aquarellpinsel, etwas dickeres, zum Malen geeignetes Papier oder Aquarellpapier, Zeichenmaterial, Bleistifte, Papier etc., Staffeleien werden von der Dozentin mitgebracht, wer einen leichten, gut transportablen Stuhl besitzt, kann diesen gerne mitbringen. Ansonsten sind im Schlosspark verschiebbare Bänke vorhanden.

241-42143

mit Julia Theuring

Samstag, 4. Mai 2024, 10.30 - 15.30 Uhr

Sonntag, 5. Mai 2024, 10.30 - 15.30 Uhr

Mönchengladbach, Treffpunkt Schloss Rheydt, Parkplatz am Eingang

57,- €, 13,33 UStdh.

Einführung in das Malen nach Fotos für Einsteiger - ohne Vorkenntnisse Monochrome Porträts in Öl erstellen

Charakteristisch für den monochromen Stil sind die sparsam eingesetzten Farben, genauer gesagt, die Gestaltung mit dem gleichen Farbton. Man verwendet nur eine Farbe mit unterschiedlichen Abtönungen. Wir verbringen einen gemütlichen Tag mit geruchlosen Ölfarben, Pinsel und Malgrund. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und auch erfahrene Hobbykünstler, die sich noch nicht an das Malen von Porträts in Öl getraut haben. Sie lernen, mit nur einer Farbe, ein wirkungsvolles Porträt zu zaubern. Gestalten Sie erstmal einen spannenden Hintergrund auf hochwertigem Malkarton. Dann lernen Sie, ein Foto auf den Malgrund zu übertragen. Anschließend wird das Gesicht mit einer Farbe ausgearbeitet.

Bringen Sie ein oder zwei Malkartons in der Größe DIN A3. Alle anderen Materialien werden gestellt.

Empfehlenswert ist ein Sandwich für die Mittagszeit und eine Flasche Wasser. Und auch eine Form von Kleiderschutz.

232-42149

mit Linda Langeheine

Samstag, 20. Januar 2024

10.30 - 16.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E17

30,- €, 6,67 UStdh.

Einführung in das Zeichnen nach Fotos für Einsteiger - ohne Vorkenntnisse beeindruckende Portraits zu Papier bringen (mit Grafit)

Das Zeichnen eines Portraits hat manchmal nur einen Haken: Wer nicht gut zeichnen kann, stößt an Grenzen. Dann pausen wir eben ab. Abpausen? Ist das nicht Schummerei? In der Kunstgeschichte können einige Maler gefunden werden, die Fotos abgepaust und abgemalt haben. Ihr Motiv war die harte Wirklichkeit der arbeitenden Klasse: Industriearbeiter im Eisenwalzwerk (Adolph von Menzel)



oder Kornsieberinnen (Gustave Courbet). Warhol tat es, Picasso auch. In Andys Factory surrte ein Overhead-Projektor - der Pop-Artist pauste seine Motive von der Wand ab. Picasso versteckte seine Pressefotos und Postkarten lieber in Schubladen. Ans Licht kamen die Vorlagen später doch. Wir nutzen diese Technik ganz ungeniert. Es entstehen schöne Portraits. Danach geht es an die malerische Umsetzung mit Grafitstiften und Grafitpulver.

Es werden Zeichenwerkzeuge, wie Graphitstifte, Knetradierer, Schwämme, Taschentücher, Papierwischer, Pinsel, usw. zur Benutzung bereitgestellt. Auch verschiedene Papiere können ausprobiert werden.

Bringen Sie ein Sandwich für die Mittagszeit mit. Auch eine Flasche Wasser ist empfehlenswert.

241-42147

mit Linda Langeheine
Sonntag, 10. März 2024
10.30 - 16.00 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 105
32,- €, 7,33 UStdh.

Einführung in das Zeichnen nach Fotos für Einsteiger - ohne Vorkenntnisse beeindruckende Portraits zu Papier bringen (mit Buntstiften)

Wollten Sie schon immer wissen, wie man realistische Haut mit Buntstiften zeichnen kann? So vielseitig kann ein Buntstift sein. Perfekt für alle, die Gesichter zeichnen mit Buntstiften lernen wollen.

In diesem Tageskurs lernen Sie Schritt-für-Schritt:

- wie Sie Fotos auf Papier übertragen können („abpausen“, Projektor einsetzen)
- wie Sie Schicht-für-Schicht Hauttöne zaubern
- erste Grundlagen künstlerischer Gestaltung mit Buntstiften

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und auch erfahrene Hobbykünstler, die sich noch nicht an das Porträtzeichnen mit Buntstiften getraut haben. So schaffen Sie ein realistisches Porträt. Alle nötigen Materialien werden gestellt. Es ist für die Teilnehmer reizvoll, einfach hinzukommen, auszuprobieren, und mit einem Bild nach Hause zu gehen, ohne Materialien bestellen und hinschleppen zu müssen. Verbringen Sie einen entspannten Tag beim Zeichnen.

Bringen Sie ein Sandwich für die Mittagszeit mit. Auch eine Flasche Wasser ist empfehlenswert.

241-42148

mit Linda Langeheine
Sonntag, 5. Mai 2024
10.30 - 16.00 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E17
32,- €, 7,33 UStdh.

Einführung in das Malen nach Fotos für Einsteiger - ohne Vorkenntnisse Monochrome Porträts in Öl erstellen

Charakteristisch für den monochromen Stil sind die sparsam eingesetzten Farben, genauer gesagt, die Gestaltung mit dem gleichen Farbton. Man verwendet nur eine Farbe mit unterschiedlichen Abtönungen. Wir verbringen einen gemütlichen Tag mit geruchlosen Ölfarben, Pinsel und Malgrund. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und auch erfahrene Hobbykünstler, die sich noch nicht an das Malen von Portraits in Öl getraut haben. Sie lernen, mit nur einer Farbe, ein wirkungsvolles Porträt zu zaubern. Gestalten Sie erstmal einen spannenden Hintergrund auf hochwertigen Malkarton. Dann lernen Sie, ein Foto auf den Malgrund zu übertragen. Anschließend wird das Gesicht mit einer Farbe ausgearbeitet.

Bringen Sie ein oder zwei Malkartons in der Größe DIN A3. Alle anderen Materialien werden gestellt.

Empfehlenswert ist ein Sandwich für die Mittagszeit und eine Flasche Wasser. Und auch eine Form von Kleiderschutz.

241-42149

mit Linda Langeheine
Sonntag, 16. Juni 2024
10.30 - 16.00 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E17
32,- €, 7,33 UStdh.



Erstellen von eigenen Comics

Warum nicht mal selbst einen Comic schreiben und zeichnen? Für Erwachsene.

Ein Comic erzählt eine Story in einer Sequenz von Einzelbildern, sogenannten Panels. Das sind die Rechtecke, die die einzelnen Szenen enthalten. Comics haben meist kurze Texte und in den oft bunten Bildern stecken zusätzlich ganz viele Informationen. Comics machen einfach Spaß! Selbst ein einfacher Comicstrip mit drei Panels erzählt eine fortlaufende Geschichte vom ersten bis zum letzten Panel. In diesem Tageskurs werden wir einfache Zeichnungen und Texte zusammenbringen, um eine kurze Geschichte oder



eine witzige Abfolge darzustellen. Sie müssen nicht einmal zeichnen können. Mit einfachen Formen stellen wir Menschen samt Emotionen und Tätigkeiten dar. Bringen Sie ein kleines Picknick und Getränk mit.

241-42150 

mit Linda Langeheine

Samstag, 27. April 2024

10.00 - 16.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E17

35,- €, 8 UStdn.



Zentangle® - Einsteigerseminar

Zentangle® ist eine Zeichen- und Meditationsmethode, die schnell auch ohne Vorkenntnisse im Zeichnen zu erlernen ist. Zentangle gibt eine Zeichenstruktur vor, bei der möglichst wenige bewusste Entscheidungen getroffen werden müssen und dadurch innere Ruhe einkehren kann. Jedes Zentangle-Muster baut sich systematisch nach einer vorgegebenen Anleitung auf. Es stellt sich Entspannung ein, da man nicht an das weitere Vorgehen denken muss, sondern sich die Musterbestandteile immer wiederholen. Der Blick schärft sich und öffnet die Wahrnehmung für Details. Dies fördert die Konzentration, lässt uns auch mal in anderen Bahnen denken und eröffnet uns einen neuen Blick auf Gewohntes. Jeder kann einfache, aber wunderschöne Ergebnisse erzielen. Selbst Menschen, die „nicht zeichnen“ können! Denn Zentangle ist ganz leicht zu lernen und hält sich an eine immer gleiche Abfolge von Schritten. Das Ergebnis ist jedoch immer dein eigenes Unikat. Beim klassischen Zentangle-Bild wird mit schwarzem Fine Liner auf weißem Papier gezeichnet.

Ein Materialset mit allem, was man für den Anfang benötigt, muss bei der Dozentin am Kurstag erworben werden (ca. 13,- €).

241-42203

mit Anne Fiedler

Sonntag, 10. März 2024

10.30 - 15.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 110

23,- €, 6 UStdn.

Zentangle® - entspannt am Wochenende

Auf dem Einsteigerkurs aufbauend werden weitere Muster gelernt und vor allem die Möglichkeiten der Verknüpfung und Übergänge zwischen verschiedenen Mustern geübt. Immer mehr Muster ermöglichen auch immer vielfältigere Kombinationen. Und ganz nebenbei wird der Alltag vergessen, denn in erster Linie ist Zentangle Meditationszeichnen für die Seele! Fundierte Vorkenntnisse, z.B. aus unserem Zentangle®-Einsteigerkurs 241-42203 am 10.03.24, sind erforderlich. Bitte bringen Sie die Grundausstattung aus dem Einsteigerkurs mit: Fine Liner mit Pigmenttusche schwarz 0,25 mm (z.B. Sakura Micron Pigma 01), Bleistift B, Papierwischer. Ein Materialset für ca. 10,- € muss bei der Dozentin am Kurstag erworben werden.

241-42204

mit Anne Fiedler

Sonntag, 14. April 2024

10.30 - 15.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 110

23,- €, 6 UStdn.

Gestalten mit Materialien



Vergolden - den Frühling aufpolieren

Ein altes Handwerk nutzen, um liebgewordene Gegenstände aufzuwerten und zu neuem Glanz zu verhelfen. Zum Beispiel können wir mit dem alten Bilderrahmen (nicht größer als 40 x 30 cm) starten. Oder die Fundstücke vom letzten Urlaub oder Spaziergang erhalten auf diese Weise ein neues Finish. Viele Einsatzmöglichkeiten gibt es für dieses exklusive Handwerk. Eigene Ideen werden gerne von der Dozentin unterstützt. Die Material- und Werkzeugumlage zwischen 25,- bis 30,- Euro ist nach Verbrauch und zum Tages-Goldkurs an die Kursleiterin zu entrichten. Natürlich können eigene Werkzeuge und Materialien mitgebracht werden.

241-43001

mit Margarethe Nowak

Beginn: Samstag, 13. April 2024

2x, 11.00 - 17.00 Uhr

Büttgen, Pampusschule, Pampusstr. 1, Raum 103

75,- €, 16 UStdn.



Frühlingshaftes Origami

Der Frühling hält Einzug! Nicht nur in der Natur, sondern auch in Form von bunter Origami-Deko in unseren eigenen vier Wänden. Wir falten in diesem Kurs frühlingshafte Elemente nach japanischer Papier-Faltkunst. In entspannter Atmosphäre begrüßen wir so den Frühling und tauchen ein in die japanische Kultur. Auf Grund der verschiedenen Schwierigkeitsstufen eignet sich dieser Kurs sowohl für Kinder als auch für Erwachsene.

Die Materialkosten über 5,- Euro entrichten Sie bitte direkt an die Dozentin vor Ort.

241-43003

mit Michaela Hackbarth

Samstag, 13. April 2024

12.00 - 14.15 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 105

13,- €, 3 UStd.



Bunte Frühlingsdekoration - Nadelfilzen für Erwachsene

Der Frühling liegt ja noch nicht in der Luft, deshalb locken wir ihn schon mal mit gefilzten Osterglocken, Krokussen oder einem Frühjahrskranz mit österlichen Figuren. Bringen Sie einige Farbtupfer auf Ihren Tisch oder heißen Sie Ihren Besuch mit einem individuellen Türkranz willkommen. Gefilzt wird auf einem Schwamm als Unterlage, mit reiner Schurwolle und speziellen Filznadeln.

Gefilzt wird auf einem Schwamm als Unterlage, mit reiner Schurwolle und speziellen Filznadeln. Alle Materialien werden gestellt. Eine Materialumlage in Höhe von 5,- Euro ist in der Kursgebühr bereits enthalten.

241-43005

mit Isabella Rühlemann

Samstag, 24. Februar 2024

10.00 - 13.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 109

24,- €, 4 UStd.

Kunst vorm Frühstück -

Ihr Tagebuch kunstvoll gestalten

Regelmäßiges Tagebuchschreiben hilft dabei, Gedanken und Gefühle besser verstehen und einordnen zu können. Es fördert die Fokussierung auf das eigene Selbst, die eigene Selbstreflexion, und stimuliert obendrein die Konzentrationsfähigkeit. Es kann helfen, Klarheit und Struktur in die eigenen Gedanken und Gefühle zu bringen, Stress abzubauen, Emotionen zu verarbeiten und die persönliche Entwicklung zu fördern. Wir möchten im Kurs lernen, wie wir unser Leben und Erleben zu Papier bringen können. Und nicht nur das. Wir probieren, die Seiten auch künstlerisch zu gestalten. Daily Art als Ergänzung zur Schrift. Dieser Workshop gibt Ihnen Impulse und Werkzeuge, die Sie brauchen, um täglich zu Stift und Farbe zu greifen. Dann haben Sie eine schöne Chronik Ihres Lebens!

Bringen Sie ein Skizzenbuch DIN-A4 oder Ihr schon vorhandenes Tagebuch mit. Alle anderen Materialien werden gestellt.

241-43006

new

mit Linda Langeheine

Samstag, 20. April 2024

10.00 - 13.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E17

19,- €, 4 UStd.

Buchbinden: Selbst ein Buch binden...

Lernen Sie ein dekoratives Buch unter Anleitung selbst zu binden. Sie werden den Buchblock aus den einzelnen Lagen in französischer Bindung selbst nähen und den Einband mit Buchleinen und schönen Papieren selbst herstellen. Kleine Exkursionen und Erklärungen in der Welt des Buchbindens sind inklusive, z. B., was hat es mit der Laufrichtung von Papier auf sich und warum sollte ich die beachten?

Es ist ein wunderbares Gefühl, ein Buch erschaffen zu haben und anschließend die Seiten mit z.B. Rezepten, Gedichten und Geschichten zu füllen. Zum Verschenken oder selber behalten.

Das Seminar ist für Anfänger geeignet. Eine Materialumlage von 20,- Euro ist bei der Kursleiterin zu entrichten.

Die Dozentin zeigt ihre Arbeit auf einem eigenen YouTube- und einem eigenen Instagram-Kanal.

Bitte mitbringen: Schere, Bleistift, Cuttermesser, Stahllineal, Schmierpapier und Küchenrolle.

241-43007

new

mit Sonja Hossfeld

Samstag, 17. Februar 2024

10.00 - 17.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E17

31,- €, 8,67 UStd.



Schachtelbau: Statt Blumen...

Warum nicht mal eine stabile Schatulle anfertigen, in der schöne Servietten als kleine Aufmerksamkeit überreicht werden können. Eine Augenweide auf jedem Kaffeetisch und auch langlebiger. In diesem Seminar fertigen Sie unter Anleitung eine Schachtel aus Graupappe an. Bezogen wird sie mit schönen Papieren und Buchleinen, je nach Jahreszeit. Das Seminar ist für Anfänger geeignet. Eine Materialumlage von 20,- Euro ist bei der Kursleiterin zu entrichten. Die Dozentin zeigt ihre Arbeit auf einem eigenen YouTube- und einem eigenen Instagram-Kanal. Bitte mitbringen: Bleistift, Schere, Cuttermesser, Geodreieck, Schmierpapier und Küchenrolle

241-43008 neu

mit Sonja Hossfeld

Samstag, 2. März 2024

10.00 - 15.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E17

24,- €, 6,67 UStdh.

Weidenflechten - Korb mit Henkel oder zwei Öhrchen

Korbflechten ist eine sehr alte Technik. Mithilfe der verschiedenen sehr ausgefeilten Flechttechniken macht es so viel Freude, aus einem Bündel Weiden ein stabiles Behältnis herzustellen. Dieses Wochenende flechten wir einen klassischen Markt- oder Gartenkorb (obwohl er für den Garten viel zu schade sein wird) mit einem Henkel oder zwei kleinen Griffen, je nach Wunsch der meisten Kursteilnehmer. Auch Anfänger sollen sich trauen! Deren Körbe werden dann vielleicht nur nicht so hoch wie die der Fortgeschrittenen!

Bitte beachten Sie den aufgrund der Materialvorbereitung besonders frühen Anmeldeschluss 18.12.2023!

Bitte bringen Sie ein scharfes, stabiles Messer und eine scharfe Rosenschere mit. Die Dozentin erhebt eine Materialumlage von € 10,-.

241-43010

mit Betty Odenthal

Beginn: Samstag, 13. Januar 2024

2x (Sa+So), 10.00 - 17.00 Uhr

Büttgen, Pampusschule, Pampusstr. 1, Raum 103

71,- €, 18,67 UStdh.



Drehkurs an der Töpferscheibe I - Meine Formen spielen mich wieder.

Für Anfänger bis mittlere Fortgeschrittene

Dieser wöchentliche Drehkurs an der Töpferscheibe richtet sich an alle, die das Handwerk von Grund auf intensiv lernen und verbessern wollen. Dabei lernen Sie die Formensprache beim Gestalten im Drehprozess bewusst einzusetzen. Was gefällt mir an der Form? Warum drehe ich diese Formen? Was ist meine Formensprache? Entdecken Sie Ihre persönliche Formensprache durchs wiederholte Üben, Betrachten, Beschreiben, Skizzieren und Besprechen von Formen. Durch die gedankliche Auseinandersetzung mit spielerischen Übungen im kreativen Schreiben wird ein Prozess in Gang gebracht, der einen zukünftig die eigenen oder andere Formen noch besser und einfacher auf der Drehscheibe umsetzen lässt. Auch die bewusste Farbwahl wird immer mehr verfeinert, so dass die keramischen Gefäße ein harmonisches Gesamtbild nach dem Brand im Ofen ergeben. Für alle, die sich für das Drehen begeistern, schon mal mit Ton gearbeitet haben und sich dabei gleichzeitig besser verstehen lernen wollen.

Bitte Arbeitskleidung/Schürze und ein altes Handtuch mitbringen. Die Dozentin erhebt zusätzlich eine Materialumlage nach Verbrauch.

241-43011 neu

mit Martina Thies

Beginn: Mittwoch, 21. Februar 2024

7x, 18.30 - 19.15 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E17

150,- €, 19 UStdh.



Intensivkurs: Figürliches Gestalten in Ton

In diesem Intensivkurs haben Sie in Eigenregie die Möglichkeit, in kurzer Zeit die Techniken des figürlichen Gestaltens weiterzuentwickeln oder alte Kenntnisse aufzufrischen. Dabei entwickeln Sie ein Gefühl für die Eigenart des Materials und für plastische Formen. Kosten für das Brennen sind in der Kursgebühr enthalten. Der Kurs ist für Anfänger wie Fortgeschrittene geeignet.

Die Teilnehmer bringen ihre Materialien und das Werkzeug mit. Bei Rückfragen hierzu melden Sie sich bitte unter Telefon 02161-644989.

232-42308

Montag, 29. - Freitag, 2. Februar 2024

5x (Mo-Fr), 16.00 - 19.15 Uhr

Büttgen, Pampusschule, Pampusstr. 1, Raum 103
30,- €, 21,67 UStd.

Figürliches Gestalten mit Ton

In diesem Kurs erproben Sie in Eigenregie Wege des figürlichen Gestaltens. Dabei entwickeln Sie ein Gefühl für die Eigenart des Materials und für plastische Formen. Beim Modellieren von Skulpturen gehen Sie mit Ihrer Fantasie neue Wege. Kosten für das Brennen sind in der Gebühr enthalten. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Die Teilnehmer bringen ihre Materialien und das Werkzeug mit.

241-43305

Beginn: Montag, 5. Februar 2024

12x, 10.00 - 12.15 Uhr

Büttgen, Pampusschule, Pampusstr. 1, Raum 103
65,- €, 36 UStd.

Intensivkurs: Figürliches Gestalten in Ton

In diesem Intensivkurs haben Sie in Eigenregie die Möglichkeit, in kurzer Zeit die Techniken des figürlichen Gestaltens weiterzuentwickeln oder alte Kenntnisse aufzufrischen. Dabei entwickeln Sie ein Gefühl für die Eigenart des Materials und für plastische Formen. Kosten für das Brennen sind in der Kursgebühr enthalten. Der Kurs ist für Anfänger wie Fortgeschrittene geeignet.

Die Teilnehmer bringen ihre Materialien und das Werkzeug mit. Bei Rückfragen hierzu melden Sie sich bitte unter Telefon 02161-644989.

241-43308

Montag, 17. - Freitag, 21. Juni 2024

5x (Mo-Fr), 16.00 - 19.15 Uhr

Büttgen, Pampusschule, Pampusstr. 1, Raum 103
30,- €, 21,67 UStd.



Wege zur eigenen Skulptur - Stein, Holz und Gips - Atelierseminar

In einer offenen Werkstattsituation im Atelier der Diplom-Bildhauerin Gudrun Schuster in den Böhlerwerken in Düsseldorf-Heerdt können Interessierte ihre eigenen künstlerischen Sichtweisen und ihren individuellen Ausdruck entwickeln, unabhängig davon, ob sie sich für angewandtes handwerkliches Gestalten oder für die figürliche oder für die abstrahierende Objektkunst entscheiden. In der Bearbeitung unterschiedlicher Materialien (Ton, Gips, Ytong, Holz, Stein, Pappmaché u. a.) erwerben sie handwerkliches Können und ein Gefühl für Proportionen, Gewichtung und Formen. Die unterschiedliche Materialerfahrung und Technik und der sinnliche Zugang führt sie zu einem selbstbewussten Umgang mit den künstlerischen Mitteln.

www.schuster-kunst.de

Materialkosten von 15,- bis 20,- Euro entstehen zusätzlich zu der Kursgebühr und werden von der Dozentin mit den Teilnehmern abgerechnet.

241-43309

mit Gudrun Schuster

Samstag, 20. April 2024, 10.00 - 18.00 Uhr

Sonntag, 21. April 2024, 10.00 - 18.00 Uhr

Düsseldorf, Atelier G. Schuster, Böhlerwerke, Anbau Halle 10, Hansaallee 321

65,- €, 19,33 UStd.



Kreatives Wochenende: Schmuck aus Edelmetallen selbst gestalten

Individuell schaffen Sie unter Anleitung einer Goldschmiedin Ihr ganz persönliches und einmaliges Schmuckstück - vielleicht für ein besonderes Kleid. Ringe, Anhänger und was Sie sonst noch an Ideen hervorbringen, werden an diesem Wochenende von Ihnen gestaltet. Es werden runde und ovale Steinfassungen für Cabochons gearbeitet und auch selbst gefasst. Gegebenenfalls bringen Sie vorhandene Glas- oder Keramikperlen mit. Für den kleinen Hunger zwischendurch sollte die Verpflegung nicht fehlen. Zusätzliche Werkstatumlage an die Dozentin: € 7,70 (für Sägen, Lot usw.). Bei der Verarbeitung von Silber wird der Materialpreis zusätzlich berechnet.

241-43312

mit Margarethe Nowak
Beginn: Samstag, 9. März 2024
2x (Sa+So), 9.30 - 17.15 Uhr
Büttgen, Pampusschule, Pampusstr. 1, Raum 103
97,- €, 20,67 UStd.

241-43313

mit Margarethe Nowak
Beginn: Samstag, 16. März 2024
2x (Sa+So), 9.30 - 17.15 Uhr
Büttgen, Pampusschule, Pampusstr. 1, Raum 103
97,- €, 20,67 UStd.

Musik

Konzerte/ Mitsing-Nachmittage

Neujahrssingen „Happy New Year“ mit C'est si bon

C' est si bon on tour in Korschenbroich. Beate Tuisel (Akkordeon), Andrea Konings (Gesang) und Herbert von der Ahe (Gitarre) werden zum Jahresbeginn Lieder über Glück und Hoffnung präsentieren. Sie werden gemeinsam mit Ihnen musizieren und singen um frohen Mutes und positiv gestimmt ins Neue Jahr zu starten. Ein bunter Strauß aus Liedern von der legendären Schwedischen Gruppe ABBA (Happy new Year), über Zarah Leander's (Rote Rosen) bis zum traditionellen Auld lang Syne. sorgen für einen besonderen musikalischen Nachmittag.

Anmeldung erforderlich. Für Kurzentschlossene gibt es eine Tageskasse.

232-44003 new

mit Beate Tuisel, Andrea Konings, Herbert von der Ahe
Samstag, 13. Januar 2024
15.00 - 17.00 Uhr
Korschenbroich, Alte Schule, Steinstr. 18, OG Saal
7,50 €, 2,67 UStd.



Konzert „Tasten im Wind“

Das Korschenbroicher Trio „Tasten im Wind“ lädt Sie ein, bei unterhaltsamer, besinnlicher und beschwingter Musik die Stürme des abklingenden Winters und die des Lebens für einen Abend zu vergessen. Das Ensemble, bestehend aus den Musikerinnen Steffi Hansmann (Piano), Beate Rademacher (Klarinette) und Beate Tuisel (Akkordeon), spielt in dieser ungewöhnlichen Besetzung Musik verschiedener Genres und Stile und garantiert für einen unterhaltsamen musikalischen Abend. Wir freuen uns darauf, für Sie zu spielen!

Anmeldung wünschenswert. Für Kurzentschlossene gibt es zusätzlich eine Abendkasse.

241-44000

mit Beate Tuisel, Steffi Hansmann, Beate Rademacher
Sonntag, 25. Februar 2024
19.00 - 21.00 Uhr
Korschenbroich, Alte Schule, Steinstr. 18, OG Saal
10,- €, 2,67 UStd.



„Songs of Yesterday“

Summerfeeling..... Mit stimmungsvollen Evergreens werden wir in musikalische Erinnerungen schwelgen.

Wir laden Sie ein mit uns zu singen: Lieder von Reinhard Mey, Elvis Presley, Udo Jürgens, Comedian Harmonists, Abba....und natürlich auch einige unvergessliche Songs der Beatles. Begeben Sie sich mit uns auf eine wunderbare musikalische Reise.

Anmeldung wünschenswert. Für Kurzentschlossene gibt es zusätzlich eine Abendkasse.

241-44001 new

mit Andrea Konings, Herbert von der Ahe, Beate Tuisel
Samstag, 15. Juni 2024
18.00 - 20.00 Uhr
Korschenbroich, Alte Schule, Steinstr. 18, OG Saal
7,50 €, 2,67 UStd.

Gitarre

Gitarren-Workshop (Schnupperkurs für Anfänger ohne/ mit geringen Vorkenntnisse(n))

Die Gitarre ist ein vielseitiges Instrument: zur Begleitung wie zum Solospiel gleichermaßen geeignet, leicht zu transportieren und für den Hausgebrauch relativ leicht erlernbar. In diesem Workshop werden die wichtigsten Gitarrentypen (Konzert- und Westergitarre) vorgestellt. Natürlich sollen die Teilnehmer auch selbst etwas spielen. Ein deutsches und ein amerikanisches Volkslied werden in Melodie und Begleitung dargestellt und ermöglichen ein erstes Kennenlernen.

Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen wenden sich bei Beratungsbedarf bitte an die Fachbereichsleitung Elvira Schwerdtfeger (02131-963943).

Wenn vorhanden, bitte eine eigene Gitarre mitbringen.

232-44195

mit Herbert von der Ahe
Samstag, 27. Januar 2024
10.00 - 12.15 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 101
10,- €, 2,67 UStd.

Liedbegleitung auf der Gitarre - Fortgeschrittenenkurs

Dieser Kurs baut auf den vorherigen Kursen auf und setzt somit Vorkenntnisse voraus. Behandelt wird das Akkordspiel (u.a. mit Barré-Akkorden) und erweiterten Schlag- und Zupftechniken. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Interessenten können bei Fragen zum Kurs vor einer Anmeldung gerne den Kursleiter anrufen, um den Stand des Kurses und die bisher behandelten Lieder zu erfragen (0171-9120117). Noch unentschlossene Quereinsteiger können am ersten Kurstermin auch ohne vorherige Anmeldung kostenfrei als „Schnupperstunde“ teilnehmen, für die darauf folgenden Termine ist eine Anmeldung erforderlich!

Bitte eine akustische Gitarre mitbringen (keine E-Gitarre)!
Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

241-44196

mit Bernhard Glasmacher
Beginn: Dienstag, 20. Februar 2024
12x, 19.15 - 20.15 Uhr
Kleinenbroich, Realschule, Dionysiusstr. 11, Raum EG 14
108,- €, 16 UStd.

Liedbegleitung auf der Gitarre - Aufbaukurs

Dieser Kurs wendet sich an Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Behandelt wird das Akkordspiel (u.a. erste Barré-Akkorde) mit verschiedenen Schlag- und Zupftechniken. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Interessenten können bei Fragen zum Kurs vor einer Anmeldung gerne den Kursleiter anrufen, um sich über die im Kurs geplanten Lieder zu informieren (0171-9120117). Noch unentschlossene Interessenten können am ersten Kurstermin auch ohne vorherige Anmeldung kostenfrei als „Schnupperstunde“ teilnehmen, für die darauf folgenden Termine ist eine Anmeldung erforderlich!

Bitte eine akustische Gitarre mitbringen (keine E-Gitarre)!
Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

241-44197

mit Bernhard Glasmacher
Beginn: Dienstag, 20. Februar 2024
12x, 20.20 - 21.20 Uhr
Kleinenbroich, Realschule, Dionysiusstr. 11, Raum EG 14
108,- €, 16 UStd.

Gitarre Grundkurs (Anfänger mit Vorkenntnissen)

Gitarrespielen macht Spaß und die Anfänge lassen sich relativ leicht erlernen.

Mit bekannten Liedern werden die wichtigsten Griffe (der 1. Lage ohne Barré-Akkorde) zur Begleitung dargestellt. Standardnotation und Tabulatur ermöglichen nach kurzer Erläuterung ein einfaches Melodiespiel. Ziel ist es, die Lieder im Ensemble (also Melodie und Begleitung) zu spielen.

241-44202

mit Herbert von der Ahe
Beginn: Mittwoch, 7. Februar 2024
15x, 16.45 - 17.45 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum U01
134,- €, 20 UStd.



Gitarren-Ensemble

Der Fundus berühmter Gitarren-Intros und -Begleitungen in Rock und Pop ist sehr groß: Dust in the wind, Nothing else matters, Stairway to heaven, Over the rainbow Einige ausgesuchte Beispiele werden zusammen mit einer Solostimme (Gesang/ Gitarre) erlernt. Ein weiterer Schwerpunkt des Spielkreises liegt im Üben des mehrstimmigen („orchestralen“) Zusammenspiels anhand von Stücken aus verschiedenen Epochen. Quereinsteiger sollten den großen sowie den kleinen Barré-Akkord beherrschen und Grundkenntnisse auf den Gebieten Standardnotation, Tabulator, Fingerpicking und Plektrumspiel mitbringen.

241-44203

mit Herbert von der Ahe
Beginn: Mittwoch, 7. Februar 2024
15x, 18.00 - 19.30 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum U01
134,- €, 20 UStd.

241-44204

mit Herbert von der Ahe
Beginn: Mittwoch, 7. Februar 2024
15x, 19.15 - 20.30 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum U01
166,- €, 25 UStd.

Percussion

Percussion in der kubanischen Musik (Workshop I)

Zunächst proben wir die kubanischen Rhythmen für den Cha Cha Cha auf den gängigen Percussioninstrumenten: Clave - Guiro - Maracas - Glocke - Timbales - Congas - Bongos. Danach wenden wir sie für den Hit - „Oye como va“ an. Wer kennt ihn nicht - diesen beliebten Ohrwurm der 70-er Jahre mit der bekannten Gruppe Santana !

241-44700 **neu**

mit Leonard Gincberg
Beginn: Samstag, 13. Juli 2024
2x (Sa + So), 10.00 - 13.00 Uhr
41352 Korschenbroich, Adolph-Kolping-Str. 11
60,- €, 8 UStd.



Percussion in der brasilianischen Musik (Workshop II)

Der Samba ist ein lateinamerikanischer Tanz und Rhythmus mit Ursprung in Brasilien und steht für Leidenschaft und brasilianische Lebensfreude.

Neben den tollen Kostümen und dem beeindruckenden Tanz beim Karneval in Rio spielen die Musikgruppen eine ganz wesentliche Rolle. Zunächst werden wir die Spieltechniken auf den brasilianischen Percussioninstrumenten einproben:

Surdo - Caixa - tamborim - Agogo - Timba - Apito - Cuica - Pandeiro - Reco Reco - Repinique. Zum Abschluss spielen wir einen bekannten Samba.

241-44701

mit Leonard Gincberg
Beginn: Samstag, 20. Juli 2024
2x (Sa + So), 10.00 - 13.00 Uhr
41352 Korschenbroich, Adolph-Kolping-Str. 11
60,- €, 8 UStd.

Das Drumset (Workshop III)

Zuerst erfahren Sie etwas über die Geschichte, Aufbau und Technik. Danach erarbeiten wir die ersten einfachen Rhythmen

Es folgt das Zusammenspiel mit kleinen Percussioninstrumenten wie zum Beispiel Glocke, Tambourine oder Schüttelrohr und später mit Congas, Bongos, Timbales und Cajon.

Das Ziel ist es am Ende des Workshops einfache Rock- und Popstücke zu begleiten.

241-44702 **neu**

mit Leonard Gincberg
Beginn: Samstag, 27. Juli 2024
2x (Sa + So), 10.00 - 13.00 Uhr
41352 Korschenbroich, Adolph-Kolping-Str. 11
60,- €, 8 UStd.



Singen & Stimmbildung

Hallo Stimme, wo bist Du? - Singen und Stimmbildung für Anfänger/innen

Der Anfängerkurs wendet sich an alle, die Spaß am Singen haben und neugierig sind, ihre Stimme und ihre Möglichkeiten zu entdecken. Auch diejenigen, die sich nicht so richtig trauen, weil sie glauben, sie können nicht singen, sind hier goldrichtig! Sie werden bald merken, dass ihre Stimme viel mehr kann, als sie für möglich gehalten haben.

Wir beginnen jeden Kursabend mit gemeinsamen Atem- und Stimmübungen, um unsere Stimme aufzuwärmen. Danach probieren wir uns aus in einer bunten Vielfalt von einfachen Liedern und Kanons, die wir gemeinsam erlernen. Zwischendurch wird immer wieder der Fokus auf die Stimme gelegt und wir machen Stimmübungen direkt am Lied. Notenkenntnisse brauchen Sie keine.

241-44883

mit Andrea Konings

Beginn: Montag, 5. Februar 2024

16x, 18.00 - 19.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20

105,- €, 32 UStd.



Stimmbildung für Fortgeschrittene

Die Kurse für Fortgeschrittene wenden sich an alle, die schon eine gewisse Singerfahrung mitbringen, weil sie schon mehrere Kurse mitgemacht haben oder vielleicht in einem Chor singen oder gesungen haben.

Auch hier beginnen wir mit Atem- und Stimmübungen, die aber anspruchsvoller sind als im Anfängerkurs; unser Ziel ist es, die Stimme in Umfang und Klang zu verbessern. Das Singen und der Spaß am Singen soll aber im Vordergrund stehen. Die Lieder, die wir in diesem Kurs erlernen werden vielfältiger und überwiegend mehrstimmig sein.

241-44885

mit Andrea Konings

Beginn: Montag, 5. Februar 2024

16x, 20.00 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20

105,- €, 32 UStd.

Singen und Stimmbildung für Fortgeschrittene 241-44887

mit Andrea Konings

Beginn: Mittwoch, 7. Februar 2024

17x, 16.30 - 18.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20

112,- €, 34 UStd.

Fotografieren & Filmen



Ausstellungseröffnung „Alles eine Frage der Perspektive Best of“ der Fotogruppe „Alles eine Frage der Perspektive“ im Rahmen der Semestereröffnungsveranstaltung

Unter dem Motto „Alles eine Frage der Perspektive“ treffen sich regelmäßig Hobbyfotografeninnen und -fotografen mit Freude an gemeinsamen Fotoexkursionen und anschließender Bildbesprechung.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zeigen eine Auswahl ihrer Bilder, die seit 2017 entstanden sind aus den Bereichen Architektur, Landschaft, Natur und Streetfotografie. Bei der Entstehung der Bilder wurden verschiedene Techniken wie z. B. Spiegelungen/ Reflexionen, unterschiedliche Belichtungen und Bewegungen, aber auch Makrofotografie, eingesetzt. Die Motive sind alle in der näheren Umgebung der vhs entstanden.

Zur Vernissage am Freitag, 02.02.2024 um 19 Uhr sind alle herzlich eingeladen. Die Ausstellung ist bis zum 13.12.2024 während der Öffnungszeiten der vhs zu sehen.

241-46000

neu

mit Andrea Rossmann

Freitag, 2. Februar 2024

19.00 - 21.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Foyer

gebührenfrei, 2,67 UStd.



Seminar: Grundlagen der Fotografie

Dank digitaler Fotografie ist es leicht geworden, auch ohne professionelles und teures Equipment technisch akzeptable Fotos zu machen. Aber es ist allein mit dem Drücken des Auslösers nicht getan und oft liegen die Ergebnisse nicht in der gewünschten Qualität vor. Dabei ist der technisch sichere Umgang mit der eigenen Kamera entscheidend! Sie bekommen Ihre Kamera für die wichtigsten Situationen vom Fotografen praxisorientiert erklärt. Anhand diverser Beispiele wird die Theorie erläutert und das Erlernete zeitnah in der Praxis umgesetzt. Dieses Tagesseminar vermittelt die wichtigsten Grundlagen der digitalen Fototechnik. Es werden u.a. folgende Themen besprochen und, soweit möglich, praktisch umgesetzt: Autofokus, manuelle Belichtungsmessung, Blendenwert-Zeit-ISO, Weißabgleich, bewusster Einsatz von Schärfentiefe. Ziel des Kurses ist, dass die Teilnehmenden die technischen Möglichkeiten ihrer Kamera gezielt zur Bildgestaltung nutzen und eigene Ideen realisieren können. Materialkosten für Skript & Video-Tutorials (20,- Euro pro Teilnehmer) sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Voraussetzung: Eigene DSLR-, DSLM-, Bridge-, MFT-Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten. Bitte bringen Sie diese inkl. des Handbuches und falls vorhanden ein Stativ mit.

241-46001

mit Thomas Bocian

Samstag, 24. Februar 2024, 10.00 - 17.00 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 111
52,- €, 8 UStd.

20 € Materialkosten für Skript & Video-Tutorials sind in der Kursgebühr enthalten.

Seminar: Grundlagen der Fotografie mit dem Smartphone (Android und iOS)

Die Fotografie ist seit Jahrzehnten im Wandel. Heute ist es selbst mit Smartphones möglich, technisch gute Fotos zu erzielen, denn die Technik der Smartphones lässt fast keine Wünsche mehr offen. Mit der richtigen APP kann man die Funktionen der meisten Handys deutlich steigern, so

dass man kreativer in die Erstellung von Fotos eingreifen kann. Sie erlernen das Potential von Ihrer Smartphone-Kamera für die wichtigsten Situationen vom Fotografen praxisorientiert. Anhand unterschiedlicher Beispiele wird die Theorie erläutert und zeitnah in der Praxis umgesetzt. Dieses Seminar vermittelt die wichtigsten Grundlagen der digitalen Fototechnik und Bildgestaltung. Es werden u.a. folgende Themen besprochen und, soweit möglich, praktisch umgesetzt: Autofokus, manuelle und automatische Belichtungseinstellung, Graukarte, Blendenwert-Zeit-ISO, Weißabgleich, Schärfentiefe und sinnvolles Zubehör. Ziel des Kurses ist, dass die Teilnehmer/innen die technischen Möglichkeiten ihres Smartphones ausschöpfen und diese gezielt zur Bildgestaltung nutzen um eigene Ideen zu realisieren. Materialkosten für Skript & Video-Tutorials (20,- Euro pro Teilnehmer) sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Voraussetzung: Eigenes Smartphone mit einem möglichst aktuellen Betriebssystem. Für die Praxisübungen arbeiten wir mit folgenden Apps aus dem Play-/AppStore. Dazu gehören „ProCamX (HDKameraPro)“ / PROCAM8 (iOS). Diese Apps sind teilweise kostenpflichtig und sollen vor Kursbeginn installiert werden.

241-46002

mit Thomas Bocian

Sonntag, 25. Februar 2024, 10.00 - 17.00 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 111
52,- €, 8 UStd.

20 € Materialkosten für Skript & Video-Tutorials sind in der Kursgebühr enthalten.



Workshop: „The long goodbye“

Dieses Angebot richtet sich an Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer, die bereit sind, im Rahmen von zwei Exkursionen und vier Abendveranstaltungen/Bildbesprechungen Themen fotografisch zu bearbeiten.

Der Kurs mit dem Titel „The long goodbye“ (er ist nach 15 Jahren der letzte Semesterkurs des Dozenten an der vhs) fordert alle noch zweimal auf, Ideen zu entwickeln, die dann gemeinsam umgesetzt werden. Zum Abschluss gibt



es kein durchgängiges Thema, zweimal heißt es „Wunschkonzert“. Frei nach Woody Allen: „Was Sie immer schon über Fotografie wissen wollten, aber nie zu fragen wagten!“

241-46003

mit Jürgen M. Wogirz

Mittwoch, 28. Februar 2024, 18.15 - 19.45 Uhr

Samstag, 2. März 2024, 10.00 - 14.45 Uhr

Mittwoch, 13. März 2024, 18.15 - 19.45 Uhr

Samstag, 16. März 2024, 11.00 - 14.45 Uhr

Mittwoch, 10. April 2024, 18.15 - 19.45 Uhr

Mittwoch, 17. April 2024, 18.15 - 19.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 108

79,- €, 19,33 UStdn.

Seminar: Die Highkey und Lowkey-Fotografie beim Portrait

Es sind die kleinen und großen Unterschiede, die jeden menschlichen Körper, jedes menschliche Gesicht einzigartig und schön machen. Aber diese Tatsache allein ist keine Garantie für ein gelungenes Portrait-Foto. Daher vermittelt Ihnen dieses Seminar die Grundlagen der High- und Lowkey-Aufnahmetechniken. Hier dreht sich alles um die richtige Beleuchtung, um kleinste Feinheiten des menschlichen Gesichts richtig in Szene zu setzen. Bei der Highkey-Fotografie dominieren helle Farbtöne, wodurch feinste Akzente große Aufmerksamkeit erlangen. Im Gegensatz dazu sind es bei der Lowkey-Fotografie die dunklen Töne, die Formen schemenhaft akzentuieren, ohne dass Details verlorengehen. Dabei gilt bei beiden Techniken: Nicht überbelichten, nicht unterbelichten! Sie erarbeiten in der Gruppe verschiedene Lichtaufbauten. Anschließend erstellt jeder Teilnehmer unter Anleitung des Fachdozenten eigene Bilder des Modells. Diese werden direkt im Anschluss per Photoshop optimiert. Zusätzliche Kosten für Model und Equipment, sowie Videotutorials: 50 € pro Teilnehmer erhebt der Dozent im Seminar. Voraussetzungen: Eigene DSLR-, DSLM-, Bridge-, MFT-Kamera mit einem Blitzschuh Mittenkontakt, manuellen Einstellungsmöglichkeiten und wenn vorhanden Blitzgeräte.

232-46014

mit Thomas Bocian

Samstag, 3. Februar 2024, 10.00 - 17.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 106

44,- €, 9,33 UStdn.



Workshop: Bildbearbeitung mit Adobe Lightroom für Einsteiger

Adobe Lightroom zählt zu den meistgenutzten Werkzeugen der Bildbearbeitung. Lernen Sie in diesem Einsteigerkurs vom Import Ihrer Fotos über die Bearbeitung bis hin zum Export die grundlegende Arbeitsweise von Lightroom kennen und holen so das Maximum aus Ihren Bildern heraus. Für die ersten beiden Teile ist kein eigener Rechner nötig. Im dritten Teil des Kurses werden wir Ihre eigenen Fotos an Ihrem Laptop gemeinsam individuell bearbeiten. So lernen Sie den Umgang mit der Software am besten. www.naturfotografie-kruse.de

241-46004

mit Helmut Kruse

Beginn: Donnerstag, 29. Februar 2024

3x, 19.00 - 21.15 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 206

48,- €, 9 UStdn.

Workshop: Bildbearbeitungssoftware Luminar

In diesem Einsteigerkurs lernen Sie die Funktionen der Bildbearbeitungssoftware Luminar kennen. Luminar arbeitet nach einem anderen, neuen Konzept als die meisten Programme zur Bildbearbeitung. Der Dozent zeigt Funktionen wie Himmel austauschen, Struktur verbessern, Portraitbearbeitung und weitere Werkzeuge, die auf der künstlichen Intelligenz der Software beruhen. Was kann Luminar im Vergleich zur Konkurrenz, wo liegen die Stärken und Schwächen, für wen ist diese Software geeignet? All diese Fragen werden im Laufe der zwei Kurseinheiten beantwortet. www.naturfotografie-kruse.de

241-46005

mit Helmut Kruse

Dienstag, 5. März 2024, 19.00 - 21.15 Uhr

Dienstag, 12. März 2024, 19.00 - 21.15 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 206

36,- €, 6 UStdn.



Japanische Bildkompositionen in der Fotografie - Workshop im japanischen Garten

Auseinandersetzung mit fernöstlicher Bildsprache und diese in der Fotografie umsetzen. Wie dies gelingt, zeigt dieser spannende vhs-Fotokurs. Der gestalterische Rahmen ist die Kombination von Formen, Farben, Flächen, Strukturen und entsprechender Belichtung. Somit entstehen fotografische Darstellungen, die ihre typische Bildsprache und eigene Ästhetik finden. Wer seinen Fotos eine unkonventionelle Bildaussage geben möchte, ist herzlich eingeladen, dabei zu sein. www.niederrhein-foto.de
Kamerastativ bitte mitbringen. Die Teilnehmenden müssen mit der Bedienung ihrer Kamera vertraut sein. Fotografische Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

Treffpunkt: Düsseldorf - Japanischer Garten (Nordpark)
Eingang auf der Rheinseite - Rottdamer Str. 120 - 40474 Düsseldorf
<https://goo.gl/maps/2K5rPVY7qW25utw4A>

241-46006 neu

mit Uwe Schmid
Samstag, 1. Juni 2024, 10.45 - 16.00 Uhr
Rottdamer Str. 120 - 40474 Düsseldorf,
Eingang Rheinseite
38,- €, 7 UStdh.



Portraitkurs mit Model

In diesem Fotokurs haben die Teilnehmer und Teilnehmerinnen die einmalige Gelegenheit, unter Anleitung eines Fotografen bei einem Shooting-Termin Menschenbilder aufzunehmen und mit einem Model zu arbeiten. Es soll auch erreicht werden, dass die Teilnehmer lernen, dem „menschlichen Fotomotiv“ präzise Handlungsanweisungen zu geben, um optimale und ausdrucksstarke Bilder zu erhalten. Es besteht auch die Gelegenheit, sich selbst zu inszenieren bzw. sich inszenieren zu lassen und sich in der Gruppe gegenseitig zu fotografieren.

Der Workshop steht ganz im Zeichen der Arbeit mit einem erfahrenen Model in speziellem Umfeld (Fabrikgelände bzw. Medienhafen/Düsseldorf oder im Landschaftspark Duisburg-Nord). Hier können Ideen umgesetzt werden und

es kann auch versucht werden, eine professionelle Bildinszenierung in s/w sowie in Farbe zu schaffen.

Es werden Lichtreflektoren eingesetzt. Blitzgeräte können gerne mitgebracht werden.

241-46008

mit Jürgen M. Wogirz
Mittwoch, 28. Februar 2024, 20.00 - 21.45 Uhr
Sonntag, 3. März 2024, 11.00 - 15.30 Uhr
Mittwoch, 13. März 2024, 20.00 - 21.45 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 108
46,- €, 10,67 UStdh.
Zusätzliche Kosten: Tipp für das Model.

Urban Explorations: Nordfriedhof Düsseldorf

Der Nordfriedhof in Düsseldorf ist der größte und wegen seiner künstlerisch und historisch wertvollen Grabmalkunst, der bekannteste Friedhof der nordrhein-westfälischen Landeshauptstadt. Auf dem Friedhof, der unter Denkmalschutz steht, haben zahlreiche prominente Personen aus Politik, Kultur und Wirtschaft ihre letzte Ruhestätte gefunden. Namhafte Künstler und Bildhauer aus dem In- und Ausland haben für den Nordfriedhof prunkvolle und außergewöhnliche Grabmale erschaffen. Die besondere Atmosphäre dieses Ortes lädt zu einer fotografischen Erkundung ein. Fotografische Themen sind: Kreatives fotografieren, Auswahl von Standpunkten, Bildgestaltung, Details fotografieren, Gestalten mit Licht und Experimentieren mit Belichtung und Schärfe. Nach einer kurzen Einführung und Erklärung über Technik und Arbeitsweise mit der Kamera werden wir den Friedhof gemeinsam erkunden und unserer Kreativität freien Lauf lassen.

Vorteilhaft ist ein Stativ, aber nicht zwingend, Kamera mit aufgeladenen Akkus, Speicherkarten, Verpflegung/Proviand

Treffpunkt: Haupteingang - Parkplatz Nordfriedhof
Am Nordfriedhof 1, 40468 Düsseldorf
Karte <https://goo.gl/maps/j4NQYgzJphywfxaKA>

241-46009 neu

mit Uwe Schmid
Freitag, 24. Mai 2024, 16.00 - 21.15 Uhr
Haupteing. P Nordfriedhof, Am Nordfriedhof 1,
40468 Düsseldorf
38,- €, 7 UStdh.



Fotoworkshop Naturfotografie: Exkursion zu den Wildgänsen am Niederrhein

Born to be wild - Nomaden der Lüfte

Jedes Jahr finden sich rund 150.000 Blässgänse und 10.000 bis 20.000 Saatgänse aus Sibirien in dem Gebiet zwischen Wesel und dem niederländischen Nimwegen zur Überwinterung am Niederrhein ein. Der Fotoworkshop wird mit vielen praktischen Tipps und Tricks zum Thema Natur-Fotografie durchgeführt. Fragen zur Fotografie werden nach Teilnehmerwünschen besprochen. Der Fotodesigner Uwe Schmid führt Sie auf dieser Tour zu seinen persönlichen Lieblingsplätzen, in die Landschaftsräume der Rheiniederung, in die Naturschutzgebiete, wo es natürlich auch viele landschaftliche Höhepunkte zu sehen gibt. Am richtigen Ort mit professioneller Unterstützung das Naturschauspiel Wildgänse zu erleben und zu fotografieren wird hier möglich. Uwe Schmid ist erfahrener Fotograf und gibt die richtigen Tipps für die Kameraeinstellungen und Aufnahmetechnik. Der Dozent begeistert in seinen Fotokursen die Teilnehmenden immer wieder mit seinem Gespür für die Ästhetik von Bildern sowie überraschenden und kreativen Gestaltungsideen.

Karte: <https://goo.gl/maps/gkMPPDCyWvhNmEyB9>

Spiegelreflexkamera - digital oder analog, stabiles Stativ, Einbein- oder Dreibeinstativ, stabile Fototasche oder Fotorucksack, Regenschutz, Teleobjektiv ab 200mm Brennweite, unauffällige Kleidung, Wildgänse äugen hervorragend
*Angaben d. Brennweiten KB- / Vollformat äquivalente Brennweite]

Für Landschaftsaufnahmen die sich während dieser Exkursion anbieten auch

Weitwinkel- und Normalobjektive sowie mittlere Teleobjektive 80mm - 135mm.

241-46011

mit Uwe Schmid

Sonntag, 11. Februar 2024, 8.00 - 14.00 Uhr

Xanten, Parkplatz am NaturForum, Eyländer Weg - 46509

Xanten

38,- €, 8 UStdh.



Fotogruppe „Alles eine Frage der Perspektive“

Dies ist ein Kurs für alle, die Spaß am Fotografieren haben und lieber in der Gruppe auf Exkursion gehen möchten, als alleine loszuziehen. Hier steht die Fotografie im Vordergrund und nicht die Bildbearbeitung. Dabei richtet sich dieser Kurs nicht an Anfänger. Fotografische Grundkenntnisse sowie sicherer Umgang mit der eigenen Kamera sind wünschenswert. Zu Beginn des Kurses überlegen und entscheiden die Teilnehmer gemeinsam über Fotothemen und Ziele der Exkursionen. Dabei ist jeder aufgefordert Ideen, Wünsche und Vorschläge einzubringen. Im Anschluss an die Exkursionen werden die entstandenen Bilderergebnisse gemeinsam mit allen Kursteilnehmern diskutiert. Geplant sind sieben Abende in der vhs.

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich per Email über: [andrea.rossmanith\(at\)web.de](mailto:andrea.rossmanith(at)web.de)

241-46016

mit Andrea Rossmanith

Beginn: Montag, 19. Februar 2024

6x, 20.00 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 106

24,- €, 12 UStdh.



Kaarster Foto-Treff

Ein Treffpunkt für fortgeschrittene Fotografen, die ihrem Hobby auch in der Gruppe an festgelegten Terminen und auf Exkursionen nachgehen möchten. Dies ist kein Kurs für Anfänger, sondern hier finden sich engagierte Fotografen zusammen, die bereit sind, ihre Ideen und ihr Wissen mit den Gruppenteilnehmern zu teilen. Gespräche und Austausch zu den Themen Bildgestaltung, Bildbearbeitung, Bilderstellung, Archivierung und zu aktuellen Fotothemen begleiten das Semester. Nach Fotoexkursionen werden die Bilderergebnisse gemeinsam bewertet; auf Vorschläge, Fragen und Probleme wird nach Möglichkeit eingegangen. Die Fotos werden u. a. in Ausstellungen präsentiert und die besten erscheinen in einem jährlichen Kalender. Teilnahmevoraussetzung: Solide Grundkenntnisse und entsprechende Ausrüstung. Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über den Kaarster Fototreff, Gebhard Ritter, Telefon 02182-50242 oder Jörgen Klein, Telefon 02182-50696.

241-46017

mit Gebhard Ritter, Jörgen Klein
Beginn: Dienstag, 20. Februar 2024
6x, 19.45 - 21.30 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 101
21,- €, 14 UStd.

Textiles Gestalten

Zuschneiden & Nähen



Zuschneiden und Nähen - für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Ob Sie für sich nähen, für Ihr Kind oder um anderen eine Freude zu bereiten: Nähen bietet vielfältige Möglichkeiten und schont die Haushaltskasse. Sie können modische oder individuelle Kleidung für sich wie auch Kindermode, Wohnaccessoires, Taschen und vieles mehr unter fachkundiger Anleitung nähen lernen. Auch wenn Sie Ihre Kleidung für sich oder Ihr Kind aufpeppen oder ändern wollen, sind Sie willkommen. Spezielle Vorkenntnisse sind nicht erforder-

lich!

Bringen Sie Ihre Ideen und das dazu notwendige Material sowie eine Papierschere, eine Stoffschere, Stecknadeln, Garn, Markierhilfen wie Kreide zum ersten Kurstag mit.

241-47510

mit Martina Schulten
Beginn: Dienstag, 13. Februar 2024
13x, 19.15 - 21.30 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 104
128,- €, 39 UStd.

241-47511

mit Martina Schulten
Beginn: Donnerstag, 15. Februar 2024
13x, 19.15 - 21.30 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 104
128,- €, 39 UStd.

Richtig nähen mit der Overlock

Die Overlock kann mehr als nur versäubern. In diesem Kurs möchte ich Ihnen zeigen was alles möglich ist. Die Vielseitigkeit der Maschine können Sie im Kurs kennenlernen. Egal, ob sie erst wenig Erfahrung mit der Overlock haben. Wir fangen ganz von Anfang an und werden dann über das Einfädeln und normale Versäubern hinausgehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Bitte bringen Sie Ihre voll funktionsfähige Overlockmaschine zum Kurs mit. Natürlich auch das Zubehör/ Anleitung, eine kleine Schere für die Fäden, Stoffreste in verschiedenen Qualitäten, je eine Garnrolle in gelb, grün, blau und rot, dies können auch kleine handelsübliche Garnrollen sein. Wir werden um die Mittagszeit eine kleine gemeinsame Pause machen.

241-47514

mit Martina Schulten
Samstag, 16. März 2024
10.00 - 15.00 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 104
32,- €, 6 UStd.



Zuschneiden und Nähen - Wochenendkurs

Unter fachkundiger Leitung können Sie hier Ihre Näh-Ideen realisieren. Die Kursdauer bietet die Möglichkeit ohne häufige Unterbrechungen zu arbeiten. Zwei Kurstage ermöglichen die Schaffung von großen und kleinen Werken. Haben Sie schon eine Idee! Dann bringen Sie bitte die notwendigen Materialien sowie Schere, Stecknadeln, Garn und Maßband mit. Sollten Sie noch keine Idee haben oder wissen nicht, was sie sich zutrauen können, dann unterstützt die Kursleiterin Sie gerne vorab bei der Auswahl. So wird jede Teilnehmer (in), egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, am Ende das Ergebnis ihrer Näh-Idee in den Händen halten können. Vorhandene Nähmaschinen können gerne mitgebracht werden ansonsten sind genug Nähmaschinen in der vhs vorhanden.

Bitte bringen Sie notwendige Materialien für Ihre Idee sowie Schere, Stecknadeln, Garn und Maßband mit. Wir machen zur Mittagszeit gemeinsam eine kleine Pause, also gerne etwas zu essen und trinken mitbringen.

241-47516

mit Martina Schulten

Beginn: Samstag, 17. Februar 2024

2x, 10.00 - 17.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 104

55,- €, 16 UStd.

241-47517

mit Martina Schulten

Beginn: Samstag, 13. April 2024

2x, 10.00 - 17.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 104

55,- €, 16 UStd.

241-47518

mit Martina Schulten

Beginn: Samstag, 8. Juni 2024

2x, 10.00 - 17.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 104

55,- €, 16 UStd.

Design - Schnitt - Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Schnitte gestalten mit der Grundschnitt-Methode

Die Garderobe selber designen: Schnittmuster zeichnen ist die optimale Ergänzung zum Nähen, wenn Sie Kleider nach eigenen Ideen gestalten und auf die jeweiligen Körpermaße perfekt anpassen wollen. Sie erlernen das Gestalten von Schnitten mit Hilfe der Grundschnitt-Technik sowie Schnitte von einem Lieblingsstück abnehmen, um es nachzunähen. Korrektes Maßnehmen als Grundlage, Schnittenanpassung, Schnittvariationen, tolle Effekte umsetzen. Auch beim Thema Upcycling kommt die Grundschnitt-Schablone zum Einsatz: Aus Papas Hemd oder Shirt wird ein Kleid oder eine Bluse, aus der Jeans wird ein Rock. Weitere Infos bei www.burggraef-design.de oder unter 0177 7751006. Die Dozentin berät Sie gerne.

Als Modedesignerin war Hildegard Burggraef 30 Jahre in



den Bereichen Design und Schnittgestaltung tätig. Parallel dazu erteilt sie seit 18 Jahren mit großer Freude Unterricht im Nähen & Gestalten individueller Schnittmuster.

Bitte bringen Sie bei allen drei Angeboten (Workshop und Kurse) Folgendes mit:

Eigene Nähmaschine! Minen-Bleistift, Radiergummi, Tesa-Abroller, Stoff, Stoffschere, Papierschere, Schneiderkreide, Garn, Steck- und Nähadeln, Maßband, großes Geodreieck, Zeichenutensilien, Schreibblock, 60 cm Lineal oder Schneiderwinkel und ein gut sitzendes Basic-T-Shirt.

Schnupper-Workshop: Design - Schnitt - Nähen

232-47522

mit Hildegard Burggraef

Beginn: Samstag, 27. Januar 2024

2x (Sa+So), 11.00 - 16.00 Uhr

Korschenbroich, Alte Schule, Steinstr. 18, OG Saal

70,- €, 10 UStd.

Kurse: Design - Schnitt - Nähen

241-47521

mit Hildegard Burggraef

Beginn: Freitag, 8. März 2024

4x, 9.00 - 12.00 Uhr

Korschenbroich, Alte Schule, Steinstr. 18, OG Saal

109,- €, 16 UStd.

241-47522

mit Hildegard Burggraef

Beginn: Freitag, 10. Mai 2024

4x, 9.00 - 12.00 Uhr

Korschenbroich, Alte Schule, Steinstr. 18, OG Saal

109,- €, 16 UStd.



Stricken & Häkeln



Wir stricken eine sommerliche Stola

Stricken ist ein wunderbares Hobby. Eigene Kleidungsstücke für sich oder Freunde anzufertigen ist noch schöner. Das einfache Muster ist ein Hingucker und macht das Schultertuch zu einem unverzichtbaren Accessoire für kühle Sommerabende.

Mit dieser sehr einfachen Schritt-für-Schritt-Anleitung können auch wenig Geübte eine Stola stricken, das Ergebnis zeigt sich erfreulich schnell.

Diese Grundanleitung kann beliebig variiert werden. Über Farbe, Länge und Breite der gestrickten Stola entscheidet jeder Teilnehmer selbst. Beim ersten Termin wird alles erklärt und die Stola gemeinsam angefangen. Wie die Arbeit abgeschlossen werden kann, wird auch erklärt. Strick-Grundkenntnisse müssen auf jeden Fall vorhanden sein!

Bitte bringen Sie mit: Rundstricknadeln Größe 4 mm, Länge 100 cm, leichte Mohair-/Angora-Wolle (für Nadelstärke 3,50 bis 4 mm) ggf. mit Farbverlauf (2-3 Knäuel á 50 gr. je nach gewünschter Größe). Hilfreich, aber nicht erforderlich sind Maschenmarkierer und Reihenzähler.

241-47530

mit Linda Langeheine

Beginn: Donnerstag, 18. April 2024

2x, 18.00 - 20.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 211

25,- €, 5,33 UStd.

Kochen & Backen



Sauerkraut - ein Winter - Superfood

Sauerkraut ist ein herrliches Wintergemüse, aus dem wir ein genussvolles Menü erstellen: Vorspeise/ Suppe/ Zwischengericht/Hauptgang....ein Dessert geht vielleicht auch noch. Übrigens, wir nutzen kein pasteurisiertes, sondern frisches Kraut.

Gerade im Winter ist Sauerkraut ein wichtiger Vitamin C-Lieferant. Reich an Milchsäurebakterien (gilt für unser Microbiom) und von regionalen Erzeugern!!

Die Getränke- und Lebensmittelumlage beträgt ca. 16,00 € pro Person und wird zusammen mit der Kursgebühr erhoben. Mitzubringen: Schürze, Messer, wenn vorhanden

232-48007 new

mit Ottmar Geberbauer

Freitag, 12. Januar 2024, 17.30 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

47,- €, 5,33 UStd.

Curry - nicht nur Gewürzmischung , sondern auch schmackhafte Gerichte

Wir kochen indische Gerichte wie Samosas, Linsensuppe „Indisch“, Gemüsecurry, Königliches Hähnchen-Korma, Süßes Karottenmus mit Mandelpudding und ein Lassi wird uns auch begleiten...

Die Getränke- und Lebensmittelumlage beträgt ca. 15,00 € pro Person und wird zusammen mit der Kursgebühr erhoben. Mitzubringen: Schürze, Messer, wenn vorhanden

241-48001

mit Ottmar Geberbauer

Dienstag, 5. März 2024, 17.30 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

51,- €, 5,33 UStd.



Levante - die Küche des vorderen Orients & Mittelmeer

Levante wird die Küche vom östlichen Mittelmeer genannt. Sie ist gesund, frisch und aromenreich. Ihre hauptsächlichen Bestandteile sind: Gemüse, Hülsenfrüchte sowie Bulgur und Couscous. Zitrone, Kräuter und Oliven tragen zur Frische bei.

Gewürzmischungen wie Ras el Hanout und Zatar geben den Gerichten ihr typisches Aroma.

Die Getränke- und Lebensmittelumlage beträgt ca. 15,00 € pro Person und wird zusammen mit der Kursgebühr erhoben. Mitzubringen: Schürze, Messer, wenn vorhanden.

241-48002 new

mit Ottmar Geberbauer

Dienstag, 28. Mai 2024, 17.30 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

51,- €, 5,33 UStdh.

Genüssliches Kochen und Schlemmen am Sonntag

Wir starten gemütlich mit Kaffee, Tee oder einer Tasse Schokolade,

Kochen Gemüse - Bio Fisch - Bio Geflügel und komponieren daraus: Vorspeise - Suppe und Hauptgang und schließen ab mit einem Dessert ! Wir starten um 10:30 Uhr, bringen gute (Koch)Laune und Zeit bis zum frühen Nachmittag

Kochen & Backen

Sie sind Koch-Anfänger, gestandene Hausfrau oder begeisterter Hobby-Koch? Sie kochen gern mit anderen in einer angenehmen Gruppe zusammen? Sie probieren gern neue Rezepte, wollen neue Zubereitungen kennen lernen, haben Fragen rund ums Kochen? Sie essen gern gut in geselliger Runde an einem geschmackvoll gedeckten Tisch? Herzlich willkommen in unseren Kochkursen! Für alle Kochkurse gelten folgende Konditionen:

Sie zahlen zusätzlich zur Kursgebühr eine Umlage für Lebensmittel und Getränke direkt an die Kursleiterin oder an die vhs. Dies wird jeweils in der Kursankündigung angegeben. Bitte bringen Sie ggf. diesen Betrag passend mit.

mit. Rezeptvorschläge und sehr viel Erklärendes sind mit dabei.

Die Getränke- und Lebensmittelumlage beträgt ca. 17,00 € pro Person und wird zusammen mit der Kursgebühr erhoben. Mitzubringen: Schürze, Messer, wenn vorhanden

241-48005 new

mit Ottmar Geberbauer

Sonntag, 30. Juni 2024, 10.30 - 15.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

53,- €, 6 UStdh.

„Buntes Karnevalsbuffet“

Zur Jeckenzeit ein närrisches Buffet- es darf nochmal so richtig geschlemmt werden, bevor die Fastenzeit beginnt. Wir zaubern ein Buffet, das über ein vielseitiges Angebot den kleinen Hunger stillt und für gute Stimmung sorgt. Dabei darf Raffiniertes nicht fehlen. Neben kreativen Snacks/ Fingerfood mit Dipps, herzhaften Salaten und „jecken“ Süßspeisen kommt auch ein pikanter Eintopf auf den Tisch. Zum Schluss schlemmen wir uns durch unser Buffet, das zwischen Luftschlangen und Konfetti große Lust auf die Party macht.

Bitte bringen Sie ein Getränk Ihrer Wahl und Behälter für eventuelle Reste mit. Die Lebensmittelumlage von 14 € pro Person ist in der Kursgebühr enthalten.

232-48013 new

mit Nicola Meyer

Freitag, 19. Januar 2024

17.45 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

44,- €, 5 UStdh.

Manchmal wird an einem Kursabend nicht alles aufgegessen. In diesem Fall werden die Speisen unter den Kursteilnehmern aufgeteilt. Bringen Sie vorsichtshalber geeignete Behälter mit!

Kursleiter und Teilnehmer sind gemeinsam für das Spülen, das Einräumen der Spülmaschine und das Aufräumen der Küche verantwortlich.

Sollten Sie nicht zum Kochkurs erscheinen, ist die Kursgebühr selbstverständlich trotzdem fällig. Auch die Umlage ist fällig, wenn Sie sich nicht zwei Werktage vor dem Kurstermin unter Fon 02131 963945 oder bei der Kursleiterin abmelden.



„Mädelsabend - Freundschaft ist wie ein buntes Buffet“

Wer hat sie nicht, die ziemlich besten Freundinnen mit denen man bereits Vieles erlebt hat und mittlerweile sogar „ein buntes Leben“ teilt. Und genauso bunt soll unser Buffet sein: In diesem Kurs wird gekocht und gebacken, sodass am Ende Snacks, selbst gebackenes Brot mit verschiedenen Dips, eine Partysuppe sowie süße Desserts Freundinnen in Erinnerungen schwelgen lassen. Natürlich darf ein Cocktail nicht fehlen. Freuen Sie sich auf einen kulinarischen Abend. Bitte bringen Sie ein Getränk Ihrer Wahl und Behälter für eventuelle Reste mit. Die Lebensmittelumlage von 14 € pro Person ist in der Kursgebühr enthalten.

241-48010 new

mit Nicola Meyer

Freitag, 26. April 2024

17.45 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

43,- €, 5 UStdh.

Köstliches Fernöstliches: Indische Küche

Die indische Küche lebt von vielfältigen Aromen und großartigen Rezepten. Grund genug für uns, immer wieder gerne Indisch essen zu gehen. Andererseits bereitet es ein Vergnügen, den Duft der herrlichen Gewürze bzw. Gewürzmischungen wie Kurkuma, Kardamom, Kumin, Ingwer, Koriander, Chili oder Curry einzusatmen während man SELBST am dampfenden Herd steht.

An diesem Abend kreieren wir westliche Varianten der Indischen Küche, die wir auch zuhause ganz einfach auf den Tisch bringen können. Dabei dürfen ein Curry, vegetarische Gerichte oder auch Brot und Raita nicht fehlen.

Lassen Sie sich überraschen und kulinarisch verführen.

Bitte ein Getränk Ihrer Wahl sowie Kochschürze und einen Behälter für evt. übrig Gebliebenes mitbringen.

Die Lebensmittelumlage von 14 € pro Person ist in der Kursgebühr enthalten.

241-48012 new

mit Nicola Meyer

Freitag, 23. Februar 2024

17.45 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

43,- €, 5 UStdh.



Internationale Küche: Mexiko

Ein Fest für die Sinne - das ist die mexikanische Küche. Farbenfroh, voller interessanter Kontraste, natürlich auch scharf und von spanischen Einflüssen geprägt. Die Menschen sind stolz auf ihre Küchenklassiker, denn die Küche spielt für die kulturelle Identität ebenso eine große Rolle wie Bräuche und Traditionen.

An diesem Abend bringen wir Köstliches auf den Tisch, das zuhause einfach nachzukochen ist. Natürlich dürfen Guacamole, verschieden gefüllte Quesadillas sowie ein mexikanischer Partysalat nicht fehlen. Am Ende genießen wir ein mexikanisches Buffet, das Lust auf mehr macht....

Bitte ein Getränk Ihrer Wahl sowie Kochschürze und einen Behälter für evt. übrig Gebliebenes mitbringen.

Die Lebensmittelumlage von 14 € pro Person ist in der Kursgebühr enthalten.

241-48013 new

mit Nicola Meyer

Freitag, 1. März 2024

17.45 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

43,- €, 5 UStdh.

„Pasta mia!!! - Nudeln selbst gemacht“

Pasta mia! Schon mal Pasta aus einem eigenen Teig kreiert? Der Griff im Supermarkt zur Tüte ist sehr leicht und schnell diese Pasta zubereitet. Und wer liebt sie nicht: Spiralförmig, gewalzt, gezackt, röhrenartig und in verschiedenen Farben erhältlich erwecken sie unseren Appetit.

In diesem Kurs stellen wir per Nudelmaschine unsere Pasta selbst her, aber auch ein Handkurbelgerät kommt zum Einsatz. Wir erfahren, dass Nudeln sich in vielen anderen Gewändern mehr zeigen können als nur in einer klassischen Tomatensauce. Schließlich runden wir unser italienisches Buffet mit köstlichen Beilagen ab und genießen einen bunt gedeckten Tisch.

Bitte ein Getränk Ihrer Wahl sowie Kochschürze und einen Behälter für evt. übrig Gebliebenes mitbringen. Die Lebensmittelumlage von 13 € pro Person ist in der Kursgebühr enthalten.

**241-48014**

mit Nicola Meyer
Freitag, 12. April 2024
17.45 - 21.30 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18
42,- €, 5 UStd.

„Backen am Sonntag - Süße bis herzhaft Vielfalt“

Wir alle kennen das und genießen es: Zum Kaffee ein süßes Gebäck oder zu einem guten Glas Wein ein herzhaftes Stück Kuchen. Die Streicheleinheit für die Seele. Gemeinsam entdecken wir Rezepte für süße Kuchenträume und erfahren, dass ebenso herzhaft Kuchen mit salzigen Zutaten Bäcker^o Innenherzen höher schlagen lassen... Freuen Sie sich auf einen vielseitigen Kuchen- und Gebäckschmaus! Bitte bringen Sie ein Getränk Ihrer Wahl und Behälter für eventuelle Reste mit. Die Lebensmittelumlage von 13 € pro Person ist in der Kursgebühr enthalten.

241-48015 new

mit Nicola Meyer
Sonntag, 17. März 2024
10.00 - 13.30 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18
41,- €, 4,67 UStd.

Internationale Küche: Griechenland

Urlaub in Griechenland... Wer denkt da nicht sofort an den Duft von Zitronen und Oliven, sonnengereiftes Gemüse, herrliche mediterrane Gewürze und Kräuter. Die griechische Küche steht weltweit für eine gesunde Ernährung: Olivenöl mit seinen ungesättigten Fettsäuren sowie Lebensmittel die reichhaltig an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen sind. Bunte Gemüse wie Tomaten, Paprika, Auberginen, kombiniert mit Knoblauch und köstlich zubereitet zu Fleisch und Fisch erfreuen unsere Gaumen. Wir erhalten einen kleinen kulinarischen Einblick in diese Küche und träumen von einem Abend in einer griechischen Taverne. Bitte ein Getränk Ihrer Wahl sowie Kochschürze und einen Behälter für evt. übrig Gebliebenes mitbringen. Die Lebensmittelumlage von 14 € pro Person ist in der Kursgebühr enthalten.

241-48016 new

mit Nicola Meyer
Freitag, 7. Juni 2024
17.45 - 21.30 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18
43,- €, 5 UStd.

**Mit guten Vorsätzen ins neue Jahr - Vegane Küche für Berufstätige und alle Eiligen**

Das neue Jahr beginnt mit guten Vorsätzen - mehr pflanzliche Gerichte auf den Tisch bringen! Doch viele von uns kennen das.... neben Beruf, Hobbies und Familie fehlt oft die Zeit zu kochen und nun auch noch in die vegane Küche eindenken? Abends noch etwas für die Mittagspause am nächsten Tag vorbereiten? Keine Lust. Für mich allein kochen? Der Aufwand lohnt sich dann doch nicht. So greift man wieder zu Fertiggerichten und Lieferservie und die guten Vorsätze sind schnell dahin. Dieser Kurs liefert Ihnen viele Ideen und Anregungen, wie Sie schnell und einfach ein leckeres Gericht auf den Tisch zaubern ohne großen Aufwand oder sich unterwegs gut versorgen können. Die Zutaten dafür sind überall gut zu bekommen und vielseitig einsetzbar. Auch kochen wir ohne Fertiggerichte wie veganen Fleischersatz. Denn auch selbstgemacht muss nicht mehr Arbeit sein! Bringen Sie neben der Freude am Kochen noch Folgendes mit: ein Getränk nach Wahl, Behälter für evt Reste. Die Lebensmittelumlage von 13,00 € pro Person ist in der Kursgebühr enthalten.

232-48028 new

mit Julia Hubrach
Mittwoch, 17. Januar 2024
17.45 - 21.30 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18
37,- €, 5 UStd.



Pflanzliche Küche ohne Soja und Ersatzprodukte

Die pflanzliche Küche ist gesund und abwechslungsreich - wenn man sie denn verträgt und sie richtig macht. Denn viele Menschen vertragen keinen Soja oder daraus hergestellte Produkte, sind sogar die ganzen Ersatzprodukte leid. Diese enthalten oft neben Soja auch viele Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker und sollten in einer ausgewogenen Ernährung nur in Maßen gegessen werden. Dieser Kurs widmet sich den vielen anderen Alternativen und zeigt, dass Sie auch wunderbar ohne Sojaprodukte auskommen. Schon mal eine Bolognese aus Sonnenblumenkernen probiert oder Käseersatz aus Cashews oder Mandeln? Lust auf gesunde und schnelle Snacks, die sie auch an Fleischessende Mitmenschen ausgeben können? Dann sind Sie hier richtig!

Bitte bringen Sie neben der Freude am Kochen Dosen für evt Reste mit sowie ein Getränk Ihrer Wahl.

Die Lebensmittelumlage von 14,00 € pro Person ist in der Kursgebühr enthalten.

241-48022 new

mit Julia Hubrach

Donnerstag, 22. Februar 2024

17.45 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

43,- €, 5 UStdh.



Der vegane Kochlöffel meets Mittelmeerküche Teil 1: Spanien, Italien, Israel und Marokko

Der vegane Kochlöffel startet auf seine erste Urlaubsreise in 2024 und steuert das Mittelmeer an. Im ersten Teil der Reise geht es nach Spanien, Israel, Italien und Marokko und schaut dort in die authentischen Heimatküchen. Die ersten warmen Tage des Jahres machen schon Lust auf orientalische Dipps, Tapas und Nudelspeisen, gespickt mit der bunten Vielfalt der typischen Landesgewürze wie Oregano, Paprika, Hanout oder Kreuzkümmel. Tauchen Sie ein in die verschiedenen Töpfe und Pfannen und genießen im Anschluss in geselliger Runde ihr zubereitetes Essen.

Bitte bringen Sie neben der Freude am Kochen Dosen für evt Reste mit sowie ein Getränk Ihrer Wahl. Die Lebensmittelumlage von 14 € pro Person ist in der Kursgebühr enthalten.

241-48023

mit Julia Hubrach

Donnerstag, 14. März 2024

17.45 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

43,- €, 5 UStdh.

Der vegane Kochlöffel meets Mittelmeerküche Teil 2: Frankreich, Ägypten, Griechenland und Türkei

In Teil 2 der veganen Kochlöffelreise ans Mittelmeer fliegen wir zusammen nach Frankreich, Ägypten, Griechenland und die Türkei. Diese Länder sind nicht unbedingt für die vegane Küche bekannt, haben aber doch so einige Schätze zu bieten. Schon mal einen veganen Crepe probiert? Oder türkische Pizza ohne Hack? Sie mögen gerne Ayran, wollen aber keine Milchprodukte zu sich nehmen? Wir bereiten typische Landesgerichte zu und entdecken neue Ideen aus den modernen Küchen. Lassen Sie sich überraschen und kommen Sie mit auf diese kleine Reise.

Bitte bringen Sie neben der Freude am Kochen Dosen für evt Reste mit sowie ein Getränk Ihrer Wahl. Die Lebensmittelumlage von 14 € pro Person ist in der Kursgebühr enthalten.

241-48028

mit Julia Hubrach

Donnerstag, 6. Juni 2024

17.45 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

43,- €, 5 UStdh.

Einladung zum Osterbrunch

Ostern steht vor der Tür. Als perfekte Vorbereitung für das Osterbrunch zaubern wir heute gemeinsam leckere warme und kalte Spezialitäten, die unser Osterbuffet bereichern. Wir werden beispielsweise ein leckeres Teriyaki Schweinefilet zubereiten, Eier mit verschiedenen Füllungen versehen. Eine leckere Eierlikörcreme im Gläschen als Dessert wird unser Buffet abrunden.

Bitte bringen Sie ein Getränk Ihrer Wahl und Behälter für eventuelle Reste mit. Die Lebensmittelumlage von 15 € ist in der Kursgebühr enthalten.

241-48032

mit Regine Steinfurt

Montag, 18. März 2024

17.45 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

44,- €, 5 UStdh.



Sansibar Cooking

Der heutige Kochabend steht ganz im Zeichen der legendären Sansibar von Sylt. Die Küche der Sansibar vereint die klassische norddeutsche Küche mit asiatischen Inspirationen. Wir bringen uns heute schon mal etwas in Urlaubsstimmung und bereiten u.a. asiatische Fischburger, Satéspeziesse mit Erdnussauce sowie Bratwürstchen mit der Original Sansibarcurrysauche zu.

Bitte bringen Sie ein Getränk Ihrer Wahl und Behälter für eventuelle Reste mit. Die Lebensmittelumlage von 15 € ist in der Kursgebühr enthalten.

241-48034 **new**

mit Regine Steinfort

Montag, 6. Mai 2024

17.45 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

44,- €, 5 UStd.



Schnelle Gerichte aus aller Welt - mit neuen Rezeptideen

Wir nehmen uns die Zeit nach der Arbeit für uns selbst oder Freunde und Familie zu kochen. Nach ein wenig Übung gelangen uns köstliche Gerichte aller Küchen dieser Welt in maximal 45 Minuten. Dabei lassen wir uns von der neuen deutschen Küche sowie vom Mediterranen, Asiatischen u.v.m. inspirieren. Es erwarten Sie neben vegetarischen Gerichten mit saisonalen Zutaten auch ein Fleisch- und/oder Fischgericht. Sie erhalten fast nebenbei viele neue Anregungen, die Ihnen auch nach einem arbeitsreichen Tag gelingen und vor allem schmecken werden.

Bringen Sie neben der Freude am Kochen noch Folgendes mit: ein Getränk nach Wahl, Behälter für evt Reste. Die Lebensmittelumlage i.H.v. 13 € pro Person ist in der Kursgebühr enthalten.

232-48039 **new**

mit Tatjana Koebcke-Rizzo

Dienstag, 23. Januar 2024

17.45 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

38,- €, 5 UStd.



Selbstgebackenes Brot und Dips, Chutneys und Co.

Hmm, dieser Duft, wenn selbstgebackenes Brot aus dem Ofen kommt. Immer wieder fragen wir uns, warum nur backe ich nicht öfter mein Brot/meine Brötchen selbst? Damit wir in Zukunft mal spontan entscheiden können unser Brot selbst zu backen gibt es heute schnelle Rezepte für diese Köstlichkeiten, die wir so sehr lieben. Begleitet werden unsere selbstgebackenen Genüsse von ebenfalls selbst hergestellten herzhaften und süßen Aufstrichen. Nicht nur in Deutschland, auch im Süden Europas sowie in Nordafrika finden wir bereichernde Ideen mit was wir unser Brot genießen können. Als weitere Begleitung zu diesen Genüssen gibt es an diesem Abend noch eine erfrischende neue Salatcreation sowie ein süßer Genuss zur Krönung des Abends. Freuen Sie sich auf neue Ideen, die Ihren Alltag oder die nächste Einladung zum Genuss für alle werden lässt.

Bitte bringen Sie zum gemeinsamen Essen ein Getränk Ihrer Wahl mit.

Die Verzehrumlage von 13,00 Euro ist in der Kursgebühr enthalten

241-48035 new

mit Tatjana Koebcke-Rizzo

Dienstag, 20. Februar 2024

17.45 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

42,- €, 5 UStdh.

Indische Genüsse

Fleisch- oder Fischcurry, Würzbeilagen wie Chutneys, Dals oder Pickles, Gemüsepfannen, Biryani oder Gewürzreis und Lassi eine kulinarische Reise, die sich für uns Europäer lohnt. Wir lernen diese Gerichte mit Ihren typischen Gewürzen kennen, wie z. B. Pfeffer, Knoblauch, Ingwer, Kreuzkümmel, Safran, Kardamom oder schwarzer Senf. Genießen Sie das Unkomplizierte und die Frische dieser Gerichte, die auch unseren europäischen Kochalltag bereichern können.

Bitte bringen Sie zum gemeinsamen Essen ein Getränk Ihrer Wahl mit.

Die Verzehrumlage von 15,00 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

241-48036

mit Tatjana Koebcke-Rizzo

Dienstag, 19. März 2024

17.45 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

44,- €, 5 UStdh.

Kochclub - Kulinarische Weltreise

In diesem Kurs lernen wir die gesamte Welt kulinarisch kennen. Es gibt keine geschmacklichen Grenzen und Vieles wird neu ausprobiert. Dabei legen wir Wert auf eine moderne, gesunde, frische und saisonale Küche! Lassen Sie sich überraschen und bleiben Sie offen!

Bitte bringen Sie zum gemeinsamen Essen ein Getränk Ihrer Wahl mit.

Die Verzehrumlage von jeweils ca. 13,00 Euro wird an jedem Abend erhoben.

241-48037

mit Tatjana Koebcke-Rizzo

Dienstag, 12. März 2024, 17.45 - 21.30 Uhr

Dienstag, 9. April 2024, 17.45 - 21.30 Uhr

Dienstag, 14. Mai 2024, 17.45 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

71,- €, 15 UStdh.



Herzhafte Früchtchen

An diesem Abend verwandeln wir süße Früchte in herzhaftere Speisen. Welche Gewürze und Kräuter unterstützen die Verwandlung und heben den Geschmack der saisonal nun gereiften süßen Früchte. Lassen Sie sich überraschen, welche Vorspeisen und Hauptgerichte wir daraus kreieren werden. Dabei wird es auch Fleisch oder Fisch in maximal einem Gericht geben. Außerdem gehen die süßen Früchtchen auch mit Gemüse und Käse neue kreative Verbindungen ein. Ich freue mich auf genussvolle Stunden, die auch



diesmal von einer süßen Kleinigkeit gekrönt werden. Bitte bringen Sie zum gemeinsamen Essen ein Getränk Ihrer Wahl mit.

Die Verzehrlage von 15,00 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

241-48038 new

mit Tatjana Koebcke-Rizzo

Dienstag, 18. Juni 2024

17.45 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

44,- €, 5 UStdn.



Genussvoller Start ins Neue Jahr mit Ayurveda

Zum Jahresbeginn setzen wir uns oft neue Ziele - Eine gesündere Ernährung steht dabei ganz oben auf der Liste. Ayurveda hilft uns dieses Ziel zu erreichen! Unsere Ernährung, Bewegung, geistige Nahrung und viele andere Faktoren tragen zu unserem Wohlbefinden bei. Die Nahrung und das Kochen selber nehmen einen wichtigen Stellenwert im Ayurveda ein. Entdecken sie die Freude am ayurvedischen Kochen, indem wir gemeinsam ein saisonales Mittagessen zubereiten. Gewürzt wird der Kurs durch zahlreiche Informationen rund um den Ayurveda. Neben den kulinarischen Erlebnissen werden wir eigene Kräuterstempel anfertigen, die für eine Gesichtsmassage Zuhause verwendet werden können (wer es direkt ausprobieren möchte, bringt bitte 2 Handtücher mit). Genießen und wohlfühlen beim Start ins Neue Jahr.

Bitte Schürze, großes und kleines Messer, Vorratsdose sowie ein Geschirrtuch mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt 15,00 Euro pro Person und ist in der Kursgebühr enthalten.

232-48044

mit Heike Dunkel

Sonntag, 21. Januar 2024, 10.00 - 14.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

50,- €, 6 UStdn.

Kochworkshop für mehr Energie und Vitalität

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht die Freude am Kochen! Gemeinsam werden neue Rezepte ausprobiert, und wenn dabei noch gesunde Gerichte entstehen, macht das allen Beteiligten Freude - dem Menschen, der Verdauung und dem Mikrobiom!

Sie erhalten wertvolle Tipps und Tricks für eine vegetarische Ernährung, die auf Erkenntnissen aus dem Ayurveda und der Mikrobiom-Forschung basiert.

Sie werden lernen, köstliche Gerichte zuzubereiten, die sowohl das Mikrobiom als auch die ayurvedischen Prinzipien berücksichtigen. Von probiotischen fermentierten Lebensmitteln bis hin zu ausgewogenen Mahlzeiten, die Ihre Doshas ins Gleichgewicht bringen, werden Sie eine Vielzahl von Rezepten kennenlernen, die Körper und Geist nähren. Dieser Kurs richtet sich an alle, die neugierig auf die Verbindung zwischen moderner Wissenschaft und traditionellem Wissen sind. Ganz gleich, ob Sie bereits Erfahrung in der Küche haben oder ein Neuling sind, wir laden Sie herzlich ein, sich uns anzuschließen und gemeinsam in die Welt kulinarischer Entdeckungen einzutauchen.

Bitte Schürze und eine Vorratsdose mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt 15,00 Euro pro Person und ist in der Kursgebühr enthalten.

241-48040 new

mit Heike Dunkel

Samstag, 3. Februar 2024, 10.00 - 14.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

50,- €, 6 UStdn.

Beleben Sie Ihren Körper mit ayurvedischer Küche: Lernen Sie immunstärkende Rezepte

Wer braucht im Frühjahr kein starkes Immunsystem? Die Ernährung spielt dabei eine wichtige Rolle und ist eine der Säulen im Ayurveda. Unterstützt wird sie von Rezepten für Tees und Kräutermischungen, die als Hausapotheke dienen. Zusammen werden wir unser Mittagessen nach saisonalen Rezepten mit herrlich duftenden Gewürzen zubereiten und von vielen Tipps und Informationen aus dem Ayurveda inspiriert. Sie werden lernen, welche Tees und Gewürzmischungen je nach Bedarf zu Hause zubereitet werden können, um das Immunsystem zu stärken.

Dieser Kochkurs richtet sich an alle, die sich für Ayurveda interessieren und in dieses Thema einsteigen möchten.

Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 15,00 € pro Person und ist in der Kursgebühr enthalten

241-48041

mit Heike Dunkel

Samstag, 13. April 2024, 10.00 - 14.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

50,- €, 6 UStdn.



Genussvoll vegetarisch

Herzlich Willkommen - hier gibt es keine lahmen Salate oder faden Tofu-Burger. Wir bereiten köstliche vegetarische Gerichte zu, die auch Fleischesser neidisch werden lassen.

Fleischlos glücklich - das ist unser Motto! Sie lernen wie man ohne tierische Produkte eine unglaubliche Vielfalt an leckeren Gerichten zaubern kann. Vergessen Sie fade Gemüsepfannen und langweilige Nudelgerichte und stürzen Sie sich auf spannende Rezepte. Eine Fülle von neuen Ideen für Ihre vegetarische Küche wird ihren zukünftigen Küchenplan bereichern. Also schnappen Sie sich Ihre Kochschürze und lassen Sie uns gemeinsam das Gemüse rocken!

Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 13,00 € pro Person und ist in der Kursgebühr enthalten.

241-48042

mit Heike Dunkel

Donnerstag, 25. April 2024, 17.45 - 21.30 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18
42,- €, 5 UStdh.

Statt ohne Fleisch mit Pflanzen lecker kochen!

Entdecken Sie die faszinierende Welt des vegetarischen Kochens in unserem aufregenden Kochkurs!

„Wie kann ich vegetarisch und trotzdem spannend kochen?“ - Lernen Sie die Geheimnisse der vegetarischen Küche kennen und erfahren Sie, wie Sie köstliche Gerichte zubereiten, die Ihre Geschmacksnerven begeistern werden.

Wie überzeuge ich meine Familie, Fleisch wegzulassen? Wir geben Ihnen Tipps und Tricks, wie Sie Ihre Lieben von den Vorzügen einer fleischlosen Ernährung überzeugen können, ohne auf Geschmack und Genuss zu verzichten.

„Gibt es ein Lecker ohne Fleisch?“ - Sie werden erstaunt sein, wie vielfältig und köstlich vegetarische Alternativen zu Fleischgerichten sein können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Lieblingsgerichte ohne Fleisch zubereiten können, ohne auf den Geschmack zu verzichten.

In unserem Kochkurs geht es nicht nur ums Kochen, son-

dern auch um den Spaß und die Freude am Experimentieren mit vegetarischen Rezepten. Gemeinsam werden wir leckere Gerichte zaubern, Ideen austauschen und neue kulinarische Horizonte erkunden.

Melden Sie sich jetzt an und lassen Sie sich von der Vielfalt der vegetarischen Küche inspirieren! Zusammen kochen wir lecker, gesund und nachhaltig. Seien Sie dabei und erleben Sie, wie einfach und spannend vegetarisches Kochen sein kann.

Bitte Schürze, großes und kleines Messer, Vorratsdose sowie ein Geschirrtuch mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt 15,00 Euro pro Person und ist in der Kursgebühr enthalten.

241-48044 **neu**

mit Heike Dunkel

Donnerstag, 16. Mai 2024, 17.45 - 21.30 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18
44,- €, 5 UStdh.

Oma´s Rezepte-Klassiker neu erfinden und erleben

Die Hähnchenkeule aus dem Ofen oder die leckere Bratensoße - auf diese beliebten Klassiker verzichten wir in diesem Kochkurs und wenden den Blick zu neuen, farbenfrohen Gerichten. Dieser vegetarische Kochkurs bringt neues Leben in ihre Küche, mithilfe des tiefen Orange der Kurkuma - Knolle bis zum knalligen Pink vom Granatapfel. Sie suchen nach neuen Geschmackserlebnissen oder einer Überraschung für ihre vegetarischen Freunde? Hier wartet eine Menge inspirierender Gerichte auf Sie.

Bitte bringen Sie ein Getränk Ihrer Wahl und Behälter für eventuelle Reste mit. Die Lebensmittelumlage von 10,00 € pro Person ist in der Gebühr enthalten.

232-48047 **neu**

mit Carolin Schneider

Freitag, 26. Januar 2024
17.45 - 21.30 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18
39,- €, 5 UStdh.

After-Work-Kitchen

In der heutigen Welt ist es wichtig, dass wir uns trotz vollem Terminkalender nach einem langen Arbeitstag gesund, abwechslungsreich und schmackhaft ernähren. Die Abendmahlzeit ist oftmals der gemeinsame Treffpunkt der Familie. Es ist die Zeit für den gemeinsamen Austausch, jeder einzelne sammelt neue Kraft, der Genuss von leckeren Speisen erhöht das Wohlbefinden.

Schnelle Rezepte für die Feierabendküche bieten die Möglichkeit, in kurzer Zeit köstliche Gerichte zuzubereiten, die lecker schmecken, sich gut vorbereiten lassen und schnell zubereitet sind. Die entsprechende Vorratshaltung kann dabei helfen.

Es ist für jeden Geschmack etwas dabei, Salat, Suppe,



Ofengerichte, Pasta, Dessert. Die Rezeptauswahl umfasst vegetarische als auch fleischhaltige Speisen.

Bitte mitbringen: Schürze, Messer, Behälter für Reste, eigenes Getränk. Die Lebensmittelumlage von 13,00 € pro Person ist in der Kursgebühr enthalten.

241-48050 **new**

mit Henni Degroot

Montag, 26. Februar 2024, 17.45 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

42,- €, 5 UStdn.



Alles auf einem Blech gegart - herzhaftes Gerichte und Süßspeisen im Backofen gegart

Mit wenig Arbeitsaufwand lassen sich einfache und köstliche Gerichte im Backofen zubereiten. Wenn Gäste vor der Tür stehen ist die Vorarbeit bereits erledigt und man kann sich auf einen entspannten Abend freuen.

Es werden verschiedene Rezepte vorgestellt, vegetarisch, mit Fisch oder Fleisch, auch Nachtisch steht auf dem Plan. Bitte Schürze, Messer wenn vorhanden, Behälter für Reste und ein eigenes Getränk mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt 13,00 Euro und ist in der Kursgebühr enthalten.

241-48051

mit Henni Degroot

Freitag, 15. März 2024, 17.45 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

42,- €, 5 UStdn.

Mediterrane leichte Sommerküche

Wundervoll ist die Zeit, wenn uns Paprika, Tomaten, Zucchini und vieles mehr am Gemüsestand entgegen leuchten und einem der Duft von Basilikum, Rosmarin und Thymian um die Nase weht.

Wir kochen an diesem Abend klassische und moderne Rezepte der mediterranen Küche und genießen den Sommer, der sich in den Gerichten verbirgt.

Bitte Schürze, Messer wenn vorhanden, Behälter für Reste, eigenes Getränk mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt 13,00 Euro und ist in der Kursgebühr enthalten.

241-48053

mit Henni Degroot

Dienstag, 16. April 2024, 17.45 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

42,- €, 5 UStdn.



Cook and connect - Leichte Sommerküche Koch-Event für Frauen

Gemeinsam kochen und genießen.

Zur Begrüßung erwartet Sie ein Willkommens-Drink, dabei lässt es sich leicht austauschen und ein wenig kennenlernen. Im Anschluss wird die Rezeptauswahl und die Zubereitung der Rezepte besprochen, danach geht es in die (Koch)Praxis.

An diesem Sonntagvormittag werden Rezeptideen für eine leichte Sommerküche vorgestellt. Es werden marktfrische Gemüse und andere Zutaten zu sommerlichen Speisen verarbeitet welche wir im Anschluss gemeinsam genießen werden.

Bitte mitbringen: Schürze, Messer, Behälter für Reste, eigenes Getränk. Die Lebensmittelumlage von 13,00 € pro Person ist in der Kursgebühr enthalten.

241-48054 **new**

mit Henni Degroot

Sonntag, 23. Juni 2024, 11.00 - 14.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

42,- €, 5 UStdn.



Schaumweine der Welt: Von Champagner, Winzersekt, Crémant, Secco und Co

Diese Weinprobe stellt unterschiedliche Schaumweintypen und Qualitäten vor. Lernen Sie über die sensorische Beurteilung der Perlage und Aromatik die verschiedenen Herstellungsverfahren und die wichtigsten Schaumweinregionen kennen. Entdecken Sie bei der Degustation von Schaumweinen, was sich hinter Begriffen wie ‚Methode champenoise‘, Flaschengärung oder Vintage verbirgt. Bitte bringen Sie 2 Weingläser und Wasser mit. Eine Umlage für Wein, Brot von 25,00 Euro pro Teilnehmer/in ist am Abend direkt an die Dozentin zu entrichten.

241-48060 **new**

mit Christin Fischer

Freitag, 8. März 2024

18.30 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

25,- €, 4 UStdh.



Kulinarische Weinprobe: „Vive la France, Wein & Fingerfood“

In dieser Weinprobe beschäftigen wir uns mit den interessanten Weinen Frankreichs. Gehen Sie mit mir auf eine Entdeckungstour. Wir machen Halt am Gardasee, Sizilien, Piemont und natürlich auch in der Toskana. Diese Weinverkostung ist eine herrliche Reise durch die Weinwelt Frankreichs samt neuer Entdeckungen. Passend dazu serviere ich Ihnen Fingerfood!

Bitte bringen Sie 2 Weingläser und Wasser mit. Eine Umlage für Wein, Brot von 25,00 Euro pro Teilnehmer/in ist am Kurstag direkt an die Dozentin zu entrichten.

241-48061

mit Christin Fischer

Samstag, 20. April 2024

14.00 - 17.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

22,- €, 4 UStdh.



Krimidinner - Kochkurs und Mitspielkrimi

Ganz schön tot.

Nachdem die Gäste des Mirakurquell bereits einen aufschlussreichen Vortrag über gesunde Ernährung im 21. Jahrhundert gehört haben, kochen sie gemeinsam ein scharfes Yin- und Yang-Süppchen, gefolgt von Gerichten, die dem Motto „Fleischfrei in ein neues Leben“ gewidmet sind. Wie immer verwenden wir saisonale Gemüsesorten und viele frische Kräuter. Ein leckeres, aber trotzdem gesundes Dessert wird natürlich auch nicht fehlen. Nach dem Essen widmen wir uns einem Kriminalfall:

Checken Sie mit uns ein in das luxuriöse Wellness-Beauty-Retreat Hotel Mirakurquell. Die weltbekannte Kur- und Spa-Klinik hat einen exzellenten Ruf, wenn es darum geht Körper und Geist wieder in Einklang und auf Vordermann zu bringen. Die gesundheitsbewußten Kurgäste widmeten sich gerade ihren aus der Balance geratenen Chakren beim Pre-Dinner-Yoga als ein Schrei die konzentrierte Ruhe der Gruppe störte: Ilona, die in Indien ausgebildete Yoga-Trainerin verlor jegliche Körperspannung und zeigte mit blassem Gesicht in Richtung des azurblauen Pools, wo ganz still und friedlich die Leiche von Paul dahintrieb. Wer von den Hotelgästen oder dem Personal hatte solch einen Hass auf Paul gehabt? Oder ging es gar nicht um Hass, sondern wusste Paul vielleicht ein Geheimnis zu viel?

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, eine Schürze, ein Küchenmesser (ohne Fingerabdrücke...) und Behälter für eventuelle Reste.

Die Lebensmittelumlage von 18,00 € pro Person ist in der Gebühr bereits enthalten.

241-48081

mit Katrin Nyland, Regine Steinfort

Freitag, 19. April 2024

17.00 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

60,- €, 6 UStdh.



Gesundheit und Bewegung

vhs macht gesünder Volkshochschulen sehen ihre Aufgaben auch im Bereich der Gesundheitsbildung darin, die gesundheitlichen Chancen aller Menschen zu verbessern. Neben gesellschaftlicher Teilhabe und sozialem Miteinander stehen dabei immer der Bildungsaspekt und das Befähigen zum eigenverantwortlichen Beurteilen und Handeln im Vordergrund. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen und nutzen Sie die Möglichkeit, ihr eigenes Verhalten nachhaltig zu ändern. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Sie erfahren, was zu einem gesunden Lebensstil gehört kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen und die eigene Kraft spüren. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Infos und Beratung



Annette Scherer

02131 9639-47

a.scherer@vhs-kk.de

Gesund leben & Psyche
Erste Hilfe, Mobilitäts- und Sicherheitstraining und Gedächtnistraining
Entspannung und Meditation
Yoga, Pilates, Tai Chi, Feldenkrais
Wirbelsäulen- und Fitnessgymnastik
Boule und Outdoor-Programme
Rhythmus und Tanz
Wassergymnastik
Segel- und Bootsführerscheine
Aktiv in der Sommerpause



Gesund leben & Psyche



Waldbaden im Vorster Wald

Regeneration für Körper und Seele mit Atemübungen und Übungen zu allen fünf Sinnen zur Stärkung der Resilienz, Achtsamkeit und Stressreduzierung

„Der Wald gehört zu den besten Tankstellen, wo man seine Batterien wieder aufladen kann.“ (Ernst Ferstl)

Der Wald ist ein komplexes biologisches System, das sich mit dem Austausch von stofflichen Signalen unter den Pflanzen, Bäumen, Pilzen und Insekten gesund hält. Zu diesem Austausch ist der Wald auch mit uns Menschen in der Lage, nur wir Menschen verstehen diese Signale noch nicht. Trotzdem bewirkt der Aufenthalt im Wald bei uns Menschen eine Stärkung der Widerstandskraft gegenüber Krankheiten und Stress und sogar eine Unterstützung in der Heilung von körperlichen und psychischen Leiden. Diese „Heilwirkung“ wird in Japan seit langer Zeit genutzt und sogar von Ärzten verschrieben.

Wir gehen zu Fuß, ohne Zeitdruck, ohne Schrittzähler. Achtsamkeit für den Augenblick mit allen fünf Sinnen und die verschiedenen Eindrücke um uns herum prägen diesen Gang durch den Vorster Wald.

Für alle Teilnehmer/innen geeignet, die eine mittlere Strecke in langsamem Tempo zurücklegen können.

Geeignete Kleidung für das tagesaktuelle Wetter erforderlich, keine Vorkenntnisse notwendig.

241-50008

mit Barbara Rheinbold
Sonntag, 14. April 2024
15.00 - 16.30 Uhr

Kaarst, Treffpunkt Parkplatz Am Bauhof / Ecke Antoniusstraße

13,- €, 2 UStd.



Das bewegungsintensivere
Gesundheitswandern © finden
Sie unter der Kursnr. 56330ff.

Energie tanken - Waldbaden

In der Natur den Stress des Alltages abfallen lassen und neue Energie tanken. „Shinrin Yoku“ oder auf deutsch „Waldbaden“ ist in Japan schon längst Tradition. Die Heilkräfte des Waldes werden genutzt, in dem alle Sinne angesprochen und die Wahrnehmung für die Atmosphäre des Waldes geweitet wird. Wie wissenschaftlich bewiesen wurde, senken regelmäßige achtsame Waldbesuche Blutdruck, Puls und den Stresshormonspiegel.

Auf unserem Waldspaziergang nehmen wir uns die Zeit durch entsprechende Sinnes- und Wahrnehmungsübungen zu entspannen und Achtsamkeit zu erfahren.

Die Übungen sind für jedes Alter geeignet.

Bitte bringen Sie eine Picknickdecke oder Ähnliches mit und ziehen Sie sich warm genug an. Der Kurs findet auch bei Regen statt.

241-50010

mit Anne Binnebösel
Montag, 29. April 2024

17.00 - 20.00 Uhr

Mönchengladbach, Treffpunkt Wanderparkplatz Leppershütte

22,- €, 4 UStd.

Wildkräuter-Wanderung:

die kleine Wildkräuter-Apotheke

Was unsere Großmütter bei kleinen Wehwechen noch wussten und anwendeten wird wieder zum neuen Leben erweckt, um uns im familiären Alltag hilfreich sein. Auf dieser Kräuterwanderung in Korschenbroich gibt es einen kleinen Einblick in die heimische Naturapotheke, Hinweise zum nachhaltigen Sammeln von Heilkräutern, Bestimmungshilfen mit allen Sinnen.

Der Wanderweg ist teilweise Waldboden und die Strecke ist ca. 5 km lang.

Bitte wetterfeste Kleidung, etwas zu trinken und gute Laune mitbringen.

241-50020

mit Ingrid Paulußen, Kräuterefachfrau
Dienstag, 16. April 2024

18.00 - 20.15 Uhr

Korschenbroich, Treffpunkt Parkplatz an der Waldsporthalle

21,- €, 3 UStd.

241-50021

mit Ingrid Paulußen, Kräuterefachfrau
Mittwoch, 3. Juli 2024

18.00 - 20.15 Uhr

Korschenbroich, Treffpunkt Parkplatz an der Waldsporthalle

21,- €, 3 UStd.



Kräuterkosmetik - natürlich schön & selbstgemacht

Überall am Wegrand, im Wald und Garten wachsen wilde Kräuter und Blumen - viele davon sind wahre Schätze! Denn sie enthalten wertvolle Inhaltsstoffe, die wir in diesem Workshop mit einfachen Mitteln zu Kosmetikprodukten verarbeiten wollen. Es werden Grundkenntnisse über Pflanzen, Wirkstoffe und Zubereitungsarten vermittelt. Bei einem gemeinsamen Spaziergang am Vormittag werden verschiedene Kräuter gesammelt und am Nachmittag verarbeitet. Es können verschiedene Produkte wie z.B. Lip-Gloss, Körperöle, Body-Peeling angerührt und mitgenommen werden.

Der Wanderweg ist teilweise Waldboden und die Strecke ist ca. 5 km lang.

Mitzubringen sind kleine Gläser mit Deckel, Schneidebrett und Küchenmesser.

Materialumlage: ca. 8€ (bitte in bar am Kurstag)

241-50025 neu

mit Nadine Eiben

Samstag, 8. Juni 2024

10.00 - 16.00 Uhr

Korschenbroich, Alte Schule, Steinstr. 18, vhs-Raum

48,- €, 7 UStd.

Himmliche Düfte- kleine Helfer in unserem Alltag Workshop zur Arbeit mit ätherischen Ölen

Haben Sie sich bei einem Spaziergang schon einmal gefragt, welchen Einfluss die Düfte von Blumen oder die Gerüche des Waldes auf Sie haben? Pflanzendüfte und deren Wirkung faszinieren die Menschen seit Jahrtausenden. In Form von ätherischen Ölen können diese Düfte „festgehalten“ und somit immer dann eingesetzt werden, wenn Sie es sich wünschen. Welche besonderen Effekte erlebe ich, wenn ich ätherische Öle für die Körperpflege verwende? Wie kommt es, dass einige dieser Öle mein Wohlbefinden spürbar steigern oder sogar mein Immunsystem stärken? Wie kann ich durch ätherische Öle meine Gesundheit generell stärken?

Drei ganz besondere dieser ätherischen Öle, die in die

Haus- oder Urlaubsapotheke aufgenommen werden sollten, werden detailliert vorgestellt.

232-50032

mit Jutta Tünneßen

Samstag, 20. Januar 2024

10.00 - 13.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 110

25,- €, 4 UStd.

241-50032

mit Jutta Tünneßen

Samstag, 15. Juni 2024

10.00 - 13.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 110

25,- €, 4 UStd.



Rauchfrei mit Hypnose

Unterstützende Begleitung durch Hypnose und systemisch orientierten Klopftechniken

Rauchfrei zu werden lässt sich zu jedem Zeitpunkt erreichen. Der Workshop gibt Einblick in die individuellen unbewussten Mechanismen der Nikotinabhängigkeit und wie sie überwunden werden können. Die emotionalen Anteile werden mittels EFT (Klopftechniken nach Gary Craig) bearbeitet, die Veränderungen im Unterbewusstsein, also der innere Schweinehund, werden durch Hypnose angestoßen. Hypnose gehört nachweislich zu den erfolgreichsten Methoden zur Nikotinentwöhnung.

Der Workshop eignet sich für Personen, die ernsthaft von sich aus nikotinfrei werden möchten, jedoch nicht zur Abgewöhnung anderer Rauschmittel.

241-50051

mit Barbara Rheinbold

Beginn: Montag, 3. Juni 2024

3x, 19.00 - 20.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 211

35,- €, 6 UStd.



Stress-Reduktion durch Aktivierung von Energiepunkten, Bewegung und Atmung

In einer Welt voller schlechter Nachrichten (Pandemien, Krankheiten, Kriege, wirtschaftliche Instabilität und familiäre Probleme etc.) soll dieses Seminar Unterstützung zur Selbsthilfe und Selbstverwirklichung bieten. Wir werden mit Meridianen der chinesischen Medizin, Techniken der Energiemedizin, Kinesiologie und Atemtechniken arbeiten. Die Techniken sind praktikabel und für fast jeden leicht anwendbar. Sie zielen darauf ab, Stress zu reduzieren, unsere Reaktion auf traumatische Situationen und negative Emotionen zu verbessern und den Einzelnen zu befähigen, ein ausgeglicheneres Leben zu führen.

Das Seminar besteht aus praktischen Übungen, daher ist es wichtig, bequeme Sportkleidung und etwas zum Trinken mitzubringen.

232-50071

mit Alejandra Anguera Alemany

Sonntag, 14. Januar 2024

10.00 - 13.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112
25,- €, 4 UStdh.

241-50070

mit Alejandra Anguera Alemany

Sonntag, 17. März 2024

10.00 - 13.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112
25,- €, 4 UStdh.

241-50071

mit Alejandra Anguera Alemany

Sonntag, 28. April 2024

10.00 - 13.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112
25,- €, 4 UStdh.



Endlich besser schlafen

Immer mehr Menschen leiden unter Schlafproblemen. Umweltreize, Hektik im Alltag, tägliche Informationsflut, aber auch Sorgen und Nöte lassen uns schlecht abschalten und nachts schlecht oder gar keine Ruhe finden. Schnell merken wir, wie wichtig guter Schlaf für unser Wohlbefinden, unsere Leistungsfähigkeit und somit für unsere ganze Lebensqualität ist.

Im Vortrag wird erklärt, welche individuellen Faktoren Schlaf ausmachen und wie diese positiv beeinflusst werden können. Die Teilnehmenden erhalten einfache und schnell umsetzbare Tipps für einen besseren und damit gesünderen Schlaf. Darüber hinaus wird ein „Notfallplan“ erläutert, um nachts besser Schlaf zu finden.

241-50080

mit Andreas Krämer

Mittwoch, 21. Februar 2024

18.30 - 20.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 211
14,- €, 2 UStdh.

Ich möchte mehr Sport treiben, aber was ist für mich der „ideale“ Sport?

Was leistet Sport überhaupt, und was kann Sport nicht leisten? Was passiert in meinem Körper, und wie kann ich auch mein seelisches Gleichgewicht verbessern? Gibt es „gesunden“ und auch „ungesunden“ Sport? Wieviel Zeit muss ich aufwenden, damit Sport zur Erhaltung meiner Gesundheit beiträgt? Was will ich überhaupt mit Sport erreichen, und wie motiviere ich mich dazu? Muss es überhaupt immer Sport sein, oder gibt es Alternativen?

Diese und viele andere Fragen werden in einem kurzweiligen Vortrag durch einen Mental- und Motivationstrainer beantwortet. Die Teilnehmenden erhalten gezielte Tipps und Hinweise, wie sie eine für sich optimale Form des Sports und der Bewegung finden und dies auch gut in ihren Lebensalltag einbauen können.

241-50085

mit Andreas Krämer

Mittwoch, 28. Februar 2024

18.30 - 20.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 212
14,- €, 2 UStdh.



Weitere Veranstaltungen zur Persönlichkeitsentwicklung finden Sie im Fachbereich 2 „Persönlichkeit und Beruf“.



Herzwochen 2023/24

Herzkrank? Schütze Dich vor dem Herzstillstand!

So lautet das Motto der diesjährigen Herzwoche der Deutschen Herzstiftung. Die bundesweite Aufklärungskampagne findet regelmäßig auch im Rhein-Kreis Neuss statt. In Deutschland sterben jedes Jahr etwa 65.000 Menschen am plötzlichen Herztod. Dabei kommt es für Betroffene völlig unerwartet zu einem Herzstillstand. Doch häufig ging dem eine langjährige koronare Herzkrankheit (KHK) voraus, die nicht erkannt oder ausreichend beachtet wurde. Im Rahmen der Herzwochen sprechen Herzspezialisten aus der Region an sechs Terminen laienverständlich über das diesjährige Thema: Es geht um die Erklärung des Herzstillstands, um Vorbeugung und frühzeitiges Erkennen ebenso wie um die konsequente Behandlung von Herzerkrankungen: Dies kann helfen, das Risiko eines Herzstillstands auf ein Minimum zu reduzieren.

Termine 2024:

Mittwoch, 17. Januar 2024, 18:00 Uhr

Forum des Städtischen Mataré-Gymnasium Meerbusch, Niederdonker Straße 32-36

Dienstag, 6. Februar 2024, 18:30 Uhr

AEF, Forum im Albert-Einstein-Gymnasium Kaarst, Am Schulzentrum 16

Mittwoch, 28. Februar 2024, 18:00 Uhr

Bürgerhaus Horrem in Dormagen, Knechtstedener Straße 18

Donnerstag, 21. März 2024, 18:00 Uhr

Großer Sitzungssaal im Kreishaus Grevenbroich, Auf der Schanze 4

Die Veranstaltungen sind kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Den Vorträgen schließt sich eine Frage- und Diskussionsrunde mit den Referenten an. Die Herzwochen werden wieder vom Rhein-Kreis Neuss und der Stadt Neuss unterstützt, wissenschaftlich geleitet von Prof. Dr. Michael Hau-de, ärztlicher Direktor des Zentrums für Herz- und Gefäßmedizin im Rheinland Klinikum.

Weitere Informationen auf www.herzstiftung.de

Erste Hilfe

Die Erste-Hilfe-Ausbildung

In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Roten Kreuz - Ortsverband Kaarst-Büttgen

Die Ausbildung legt großen Wert auf praktische Fertigkeiten und Übungen. Bitte tragen Sie daher bequeme Kleidung, mit der Sie sich auch auf den Boden legen können.

Folgende Themen werden behandelt:

- Absichern von Unfällen, helfen bei Unfällen und Kennenlernen des vorhandenen Materials dazu.
- Maßnahmen bei bewusstlosen Menschen
- Wiederbelebung von leblosen Personen, Einsatz eines Defibrillators
- Verhalten bei Schlaganfällen, Herzinfarkten und Atemnot
- Wunden und deren Versorgung
- Verletzungen des Bewegungsapparates

Am Ende des Lehrgangs erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung, die für alle Führerscheine sowie für z. B. die Berufsgenossenschaften oder Übungsleiterscheine gültig ist. Weitere Auskünfte können Sie direkt beim Ausbilder erfragen unter 0172 2013572.

Anmeldungen sind bei der Volkshochschule vorzunehmen.

241-50110

mit Ingo Danziger

Samstag, 20. April 2024

9.00 - 17.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 105

Die Lehrgangskosten in Höhe von 55,00€ sind direkt beim jeweiligen Dozenten des DRK vor Ort zu entrichten.

Leben retten kann jeder lernen

Schulung in Reanimationsmaßnahmen und Umgang mit dem Defibrillator für Laien

In 2 Stunden lernen Sie in Theorie und Praxis die Grundlagen für eine erfolgreiche Wiederbelebung:

Erkennen der Notfallsituation, Absetzen des Notrufs sowie das Einleiten der lebensretten Maßnahmen gehören ebenso dazu wie der Umgang mit dem halbautomatischen Defibrillator. Jeder - ob jung oder alt - kann Reanimation lernen. Marc Zellerhoff ist Ärztlicher Leiter des Rettungsdienstes im Rhein-Kreis Neuss und aktiver Notarzt.

241-50120

mit Marc Zellerhoff

Donnerstag, 11. April 2024

18.30 - 20.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20

gebührenfrei, 2,67 UStdn.

Anmeldung erforderlich, weil die Plätze begrenzt sind.

Laienreanimation und Einweisung in Defibrillator

- für Kursleitende an der vhs Kaarst-Korschenbroich

Laienreanimation kann Jeder, Laienreanimation rettet Leben und der größte Fehler in einer Notsituation ist „nichts zu tun“. So erklärt Detlef Behme, warum Notfallhilfe uns alle angeht. In seiner Schulung vermittelt er Basismaßnahmen der Reanimation kurz und knapp auf den Punkt gebracht. Neben einer kurzen theoretischen Schulung bleibt Zeit für praktische Übungen. Da im vhs-Haus ein AED-Defibrillator vorhanden ist, wird auch die einfache und unkomplizierte Handhabung erklärt, damit Scheu und Hemmungen überwunden werden. Alle die an unserer Volkshochschule tätig sind - ob ehrenamtlich oder als Kursleitung tätig - können kostenlos, aber mit vorheriger Anmeldung teilnehmen.

Weitere Informationen unter www.notfall-training-mg.de.

241-50125

neu

mit Detlef Behme

Freitag, 23. Februar 2024

17.00 - 18.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20

gebührenfrei, 2 UStdn.

Anmeldung erforderlich, weil die Plätze begrenzt sind.



Mobilitäts- und Sicherheitstraining

Pedelec-, E-Bike-Kurs: Theorie

Es wird auf neue und veränderte Regeln der Straßenverkehrsordnung hingewiesen. Angesprochen werden auch typische Fehler des Zweiradfahrens, wie etwa Vorfahrtsverletzungen, falsches Einfahren in den fließenden Verkehr, Überqueren der Fahrbahn, falsche Fahrbahnbenutzung etc. Aufgeklärt wird über die richtige Ausstattung an Fahrrad oder Pedelec, wie z.B. Beleuchtung, Reflektoren und Bremsen. Wichtig und nicht zu unterschätzen ist die richtige Kleidung. Über Vor- und Nachteile von verschiedenen Antriebsarten (Front-, Heckantrieb, Mittelmotor) wird informiert.

241-50201

mit Rhein-Kreis Neuss Polizei NRW

Montag, 25. März 2024

14.00 - 15.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 110

gebührenfrei, 2 UStd.



Pedelec-, E-Bike-Kurs: Praxis

Im 2. praktischen Teil geht es um Übungen zur Fahrsicherheit. Auf einem Parcours werden praktische Übungen angeboten, um sich mit den Zweirädern vertraut zu machen und Sicherheit für den Straßenverkehr zu erlangen.

Voraussetzung: Teilnahme am 1. Theorieteil

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Es besteht Helmpflicht.

241-50202

mit Rhein-Kreis Neuss Polizei NRW

Mittwoch, 27. März 2024

14.00 - 16.30 Uhr

Kaarst, Feuerwache, Erfstraße 50

gebührenfrei, 3 UStd.

Anmeldung erforderlich, weil die Plätze begrenzt sind.

241-50203

mit Rhein-Kreis Neuss Polizei NRW

Donnerstag, 28. März 2024

14.00 - 16.30 Uhr

Kaarst, Feuerwache, Erfstraße 50

gebührenfrei, 3 UStd.

Anmeldung erforderlich, weil die Plätze begrenzt sind.

Pedelec-, E-Bike-Kurse

Pedelec-, E-Bike-Kurse

unter Mitwirkung der Verkehrssicherheitsberater der Polizei im Rhein-Kreis-Neuss

Zweiradfahren hält fit, fördert die Beweglichkeit und stärkt die motorischen und körperlichen Fähigkeiten. Pedelecs ermöglichen auch im Alter eine aktive und mobile Teilnahme am Straßenverkehr. Der Gebrauch von Pedelecs birgt jedoch für Unvorbereitete Unfallgefahren. Diese Seminare

sollen vorbeugen. Verkehrssicherheitsberater der Kreispolizei Neuss und der ADFC begleiten die Kurse und beraten Sie.

Der Kurs ist aufgeteilt in zwei Module, die aufeinander aufbauen. Der 1. Teil vermittelt theoretisches Wissen. Die Teilnahme am 2. praktischen Teil ist nur möglich, wenn an der theoretischen Unterweisung teilgenommen wurde.



Wahrnehmungsparcours mit allen Sinnen unter Mitwirkung der Verkehrssicherheitsberater der Polizei im Rhein-Kreis-Neuss

Mit fortgeschrittenem Alter lassen einige für den Straßenverkehr wichtige Fähigkeiten leider nach, manchmal auch ohne dies zu bemerken. Wie verändern sich die Sinne mit zunehmendem Alter? Welche Auswirkungen hat dies auf mein Verhalten? Kann es zu gefährlichen Situationen im Straßenverkehr führen? Gibt es Möglichkeiten, Defizite auszugleichen, wenn man um sie weiß?

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, mit spielerischen Übungen die eigene Wahrnehmung und Selbsteinschätzung zu testen, die im direkten Bezug zur Mobilität im Straßenverkehr stehen. Es wird ein Wahrnehmungs-Parcours angeboten, auf dem alle Sinne angesprochen werden. Sie erhalten Tipps und Informationen, wie Sie auch weiterhin fit und sicher durch den Straßenverkehr kommen. Verkehrssicherheitsberater der Polizei unterstützen und beraten Sie individuell.

241-50205

mit Rhein-Kreis Neuss Polizei NRW

Dienstag, 26. März 2024

10.30 - 12.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 110

gebührenfrei, 2 UStd.

Anmeldung erforderlich, weil die Plätze begrenzt sind.

Sicher mit dem Rollator - in Theorie und Praxis

Zu einem aktiven und mobilen Leben mit Rollator gehört auch die sichere Teilnahme am Straßenverkehr. Mit verschiedenen Maßnahmen möchten wir sie dabei unterstützen, sicher und mobil zu bleiben. Eigene Mobilität ist für die große Mehrheit der Bevölkerung zur Bewältigung der gesellschaftlichen Anforderungen unverzichtbar. Eine ständige aktive Teilnahme am Straßenverkehr erhöht einerseits die Erfahrung, situationsabhängig richtig reagieren zu können. Andererseits entwickelt sich zwangsläufig eine gewisse Routine, die sich wiederum negativ auf das Verhalten im Straßenverkehr auswirken kann. Hier gilt es, diesem negativen Aspekt durch präventive Angebote entgegenzuwirken, auf Veränderungen im Straßenverkehr hinzuweisen und zu sensibilisieren.

In diesem Kurs erhalten Sie Tipps und Informationen rund um den Rollator.

- Welcher Rollator passt zu mir?
- Wie schütze ich mich vor Diebstahl des Rollators?
- Was muss ich bei der Handhabung beachten?
- Ist mein Rollator richtig eingestellt oder hat er gar Defekte?
- Wie überwinde ich Hindernisse?
- Wie bewege ich mich richtig im Straßenverkehr?

Auf einem Parcours wird die richtige Handhabung vermittelt: Hindernisse bewältigen, in Kurven gehen, sich auf unterschiedlichen Untergründen bewegen u.v.m. Es besteht die Möglichkeit, persönlich zu üben. Der Kurs wird unterstützt vom Kaarster Sanitätshaus Brockers. Am Ende des Kurses erhalten Sie einen „Rollatorführerschein“.

241-50207

mit Sanitätshaus Brockers, Renate Dübbers

Mittwoch, 24. April 2024

10.00 - 12.15 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20

gebührenfrei, 3 UStd.

Anmeldung erforderlich, weil die Plätze begrenzt sind.



Selbstverteidigung für Senior/innen

Die Freiheit des Einzelnen endet dort, wo die Freiheit des Anderen beginnt. Doch was tun, wenn diese natürliche Grenze von anderen überschritten wird? Dieser Frage gehen wir in diesem Kurs gemeinsam nach und erforschen, wie eine individuelle Selbstverteidigung erfolgen kann. Im Vordergrund stehen praktische Dinge, wie die Grundlagen von Verteidigung & Angriff sowie von spezifischen Kampfsituationen - immer miteinander und mit Bedacht. Bitte kommen Sie in lockerer Sportkleidung.

241-50300

mit Benjamin Haas

Beginn: Mittwoch, 14. Februar 2024

8x, 10.00 - 11.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112
67,- €, 16 UStd.

Fit und mobil im Alter

Sturzprävention im Sport der Älteren

Das Gleichgewicht beschreibt die Fähigkeit des Körpers, in jeder Position (sitzen, stehen, gehen), eine ruhige, aufrechte und harmonische Haltung und Bewegung durchzuführen. Leider ist diese Fähigkeit im Alter oft eingeschränkt. Der ältere Mensch merkt, dass seine Mobilität und die Gleichgewichtsfähigkeit nachlassen.

Inhalte:

- in Balance bleiben
- Muskelkraft und Bewegungssicherheit trainieren
- Alltag sicher meistern
- Stürze verhindern.

Dieser Kurs richtet sich an ältere Menschen, auch Hochaltrige, die Stand- und Gehübungen allein durchführen können. Sollten Sie lange Zeit kein Bewegungstraining durchgeführt haben, halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt. Zum Kurs bitte bequeme Kleidung anziehen und Hallensportschuhe tragen.

241-50400

mit Sabine Tosun

Beginn: Donnerstag, 22. Februar 2024

10x, 15.00 - 16.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112
55,- €, 13,33 UStd.

Konzentrations- und Gedächtnistraining



Gedächtnistraining Denk-Parcours

Unser Gedächtnis lässt bei den meisten von uns im Laufe des Lebens ständig nach. Eine neue wissenschaftliche bestätigte und durch die WHO anerkannte Studie belegt, dass durch regelmäßiges ganzheitliches Gedächtnistraining nicht nur die Gehirnleistungen und das Denkvermögen, sondern auch die gesamte körperliche und geistige Befindlichkeit verbessert wird. Ein DENK-PARCOURS in entspannter Atmosphäre, ermöglicht Ihnen, kennenzulernen und auszuprobieren was Gedächtnistraining beinhaltet und wieviel Freude es macht. Dabei werden die Vorgaben des Bundesverbandes Gedächtnistraining e.V. berücksichtigt. Kommen Sie gerne spontan vorbei, aber auch eine vorherige Anmeldung ist möglich.

241-50601

neu

mit Eva Faupel

Samstag, 3. Februar 2024

12.00 - 15.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum U01
gebührenfrei, 4 UStd.

241-50602

neu

mit Eva Faupel

Sonntag, 4. Februar 2024

12.00 - 15.00 Uhr

Korschenbroich, Alte Schule, Steinstr. 18, OG Saal
gebührenfrei, 4 UStd.



Denksport am Vormittag

Den eigenen Geist fit und gesund halten, ist nicht nur eine gute Vorsorge, sondern kann auch richtig Spaß machen. Nicht in Routine verharren, sondern dem Gehirn neue Impulse und Denkanstöße geben, ist das Ziel dieses Kurses. Mit allen Sinnen und einer Vielfalt kurzweiliger, effektiver Übungen lernen Sie in angenehmer Atmosphäre und ohne Leistungsdruck Methoden kennen, die Sie auch im Alltag anwenden können und Ihre geistige Fitness verbessern.

241-50605

mit Irene Gehring-Geberbauer

Beginn: Donnerstag, 15. Februar 2024

14x, 10.30 - 12.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 206

115,- €, 28 UStd.

Konzentrations- und Gedächtnistraining am Nachmittag

Möchten Sie Ihre Gedächtnisleistungen verbessern? Ja, es ist möglich: nach den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung können wir mit einfachen Maßnahmen unsere Gehirnleistungen deutlich verbessern und bis ins hohe Alter fit bleiben. Regelmäßige Übungen z.B. zur Konzentration, Wahrnehmung, Fantasie und Kreativität regen unser Gehirn an und sind wichtige Bausteine für unser Denken und das Erinnern. Wir werden in angenehmer Atmosphäre die Denkflexibilität, die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns reaktivieren und aktivieren. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Gedächtnistraining und Bewegung die Leistungsfähigkeit des Gehirns steigern. Unterschiedlichste Übungen, erstellt unter Berücksichtigung der 12 vom Bundesverband Gedächtnistraining e.V. entwickelten Trainingsziele, in Verbindung mit Neurokinetischen Bewegungsübungen, machen das Gehirn fit.

241-50606

mit Eva Faupel

Beginn: Dienstag, 13. Februar 2024

12x, 14.30 - 16.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 109

99,- €, 24 UStd.

Entspannung & Meditation

Zeit zum entspannen, erholen und auftanken (für Frauen)

Unser Körper ist ein weiser Ratgeber. Wir wollen unserem Körper an diesem Tag Aufmerksamkeit schenken. Ist der Körper entspannt, entspannt sich auch der Geist. Wir werden mit Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Phantasiereisen, Klangmeditationen, bewusstem Atmen und Bewegungsübungen einen Nachmittag zum Wohlfühlen und Auftanken erleben. Einzelne Übungen können in den Alltag integriert werden.

Bitte eine Decke, ein kleines Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung und genügend zu trinken/essen mitbringen.

241-51101

mit Heike Mette

Samstag, 13. April 2024

11.00 - 16.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112

28,- €, 6 UStd.



Urlaub für einen Tag

Die Teilnehmer/-innen verbringen gemeinsam mit einem Mental- und Motivationstrainer einen Tag. Dabei stehen Gesundheit, gute Ernährung, Mental- und Motivationstraining sowie gezielte Stressreduzierung im Fokus.

Am Vormittag werden zunächst verschiedene Entspannungseinheiten durchgeführt. Mittags finden ein gemeinsamer leichter Snack und eine Outdoor-Einheit statt. Dabei wird u.a. das Thema „Wie können die Inhalte des Urlaubstages in den Alltag eingebaut werden?“ besprochen. Frisch gestärkt widmen wir uns anschließend den Themen „Gesunder Schlaf“, „Gesunde Lebensführung“ und „Mentale Fitness“. Es folgen weitere Entspannungseinheiten, wie beispielsweise „Entspannung und Stressabbau durch Hypnose“ und „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“. Zum Ausklang des Urlaubstages erfahren wir, wie wir unsere Ziele von innen erreichen, und in welcher Form sich z. B. Musik positiv auf die Zielerreichung und unser seeli-



sches Gleichgewicht auswirkt.

Die vielen verschiedenen Anregungen und Übungen führen dazu, dass der Tag als sehr abwechslungsreich und erholsam erlebt wird. Mit „aufgeladenem Akku“, neuen Ideen, Motivation und gestärkter Widerstandskraft meistern die Teilnehmer anschließend die körperlichen und seelischen Herausforderungen des privaten und beruflichen Alltags. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Wetter- und windfeste Jacke, warme Socken, Decke, kleines Kissen, Snack für die Mittagspause.

241-51102

mit Andreas Krämer

Sonntag, 3. März 2024

10.00 - 16.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112

42,- €, 8 UStdh.

10 Entspannungstechniken

Tauchen Sie ein in die Welt der Entspannungsmethoden: Sie lernen 10 verschiedene Methoden sowohl in der Theorie als auch der Praxis kennen, um effektiv Entspannung zu erleben und selber erzeugen zu können. So können Sie in Erfahrung bringen, welche Technik individuell am besten „wirkt“ und welche Sie eventuell vertiefen möchten. Dies sind: Atementspannungstechniken, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training, Qi Gong, Outdoor-Entspannung bzw. -Training, Yoga, Meditation, Selbst-Hypnose, Licht- bzw. Farbenentspannung sowie Stressreduktion über Klänge und Musik. Freuen Sie sich zwei entspannende und wohltuende Seminartage!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. kleines Kissen

232-51103

mit Andreas Krämer

Sonntag, 14. und 21. Januar 2024, 14.00 - 17.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112

37,- €, 8 UStdh.

241-51103

mit Andreas Krämer

Samstag, 20. und 27. April 2024, 14.00 - 17.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112

37,- €, 8 UStdh.

Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training

Unser beruflicher und auch privater Alltag ist durch Reizüberflutung, Hektik, Stress und hohe Anforderungen gekennzeichnet. Immer häufiger treten Zivilisationskrankheiten und psycho-somatische Störungen wie beispielsweise Schlafprobleme oder Rückenbeschwerden auf. Mit den geeigneten Entspannungstechniken starten wir in die Woche

und bauen Verspannungen und weitere Symptome von Stress und Reizüberflutung wirksam ab.

Im Kurs werden effektive Übungen zur gezielten Tiefenentspannung von Körper, Geist und Seele durchgeführt. Entspannung, Stressreduktion und seelischer Ausgleich können erfolgreich durch die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen erreicht werden. Auch gezielte Übungen aus dem Bereich des Autogenen Trainings - einer ebenfalls sehr wirksamen Methode - werden im Kurs durchgeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. kleines Kissen

241-51104

mit Andreas Krämer

Beginn: Montag, 5. Februar 2024

13x, 10.00 - 11.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112

75,- €, 17,33 UStdh.

Zeit der Ruhe: Mit Klang- und Fantasiereisen den täglichen Stress vergessen und Ruhe, Entspannung und Wohlbefinden erleben

Fantasiereisen sind besonders zur Entspannung geeignet. Sie wirken erfrischend und erholend - wie ein kleiner Urlaub zwischendurch. Oft helfen sie Stress abzubauen, die innere Harmonie herzustellen sowie die Vorstellungskraft und Kreativität zu fördern. Die wohltuenden Schwingungen der Klangschalen werden bei der Fantasiereise durch die Erzählung von speziellen Geschichten unterstützt. Die Zuhörenden können so in die Welt der Fantasie eintauchen und lassen sich dadurch auf eine neue Art der Entspannung ein.

Bequem auf einer Matte liegend, werden die harmonischen Klänge der Klangschalen über das Gehör und den Körper aufgenommen. Die Teilnehmenden erfahren eine schnelle und tiefe Entspannung. Es entsteht eine Atmosphäre von Sicherheit und Geborgenheit, in der es möglich ist, alle negativen Gefühle wie Stress, Sorgen, Ängste und Zweifel loszulassen. In einer wohltuenden Atmosphäre können die oft kreisenden Gedanken zur Ruhe kommen und sich Körper und Seele entspannen.

Bitte bringen Sie eine Decke und ein Kissen mit.

241-51201

mit Tanja Schneisgen-Stettinger

Sonntag, 25. Februar 2024

11.00 - 13.15 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112

18,- €, 3 UStdh.



Klangmassage mit tibetischen Klangschalen

Entspannt und ausgeglichen zu sein, erleichtert den Alltag und hält uns gesund. Unter qualifizierter Anleitung können Sie spielerisch erste Erfahrungen mit Klangschalen sammeln, erhalten Einblicke in die Wirkungsweise der Klänge und erleben eine Klangreise. Klänge und Schwingungen sind in unserer schnellen und lauten Zeit ein zuverlässiger Begleiter in die Stille.

Bei einer Klangmassage werden Klangschalen auf den bekleideten Körper aufgestellt und behutsam angeschlagen. Hören und Fühlen werden in derselben Weise angesprochen. Die sanften und harmonischen Klänge führen schnell in eine tiefe Entspannung. Die feinen Vibrationen, die von den Klangschwingungen ausgehen, breiten sich nach und nach im Körper aus. Schnell entsteht ein Wohlgefühl, in dem Sie Ruhe, Entspannung und Erholung erfahren können.

Bitte bringen Sie eine Decke und ein Kissen mit.

241-51202

mit Tanja Schneisgen-Stettinger

Sonntag, 2. Juni 2024

11.00 - 14.15 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112

23,- €, 4 UStdn.

In der Ruhe liegt die Kraft - Meditationswochenende

Dieses Wochenendseminar bietet einen Einstieg in verschiedene Meditationsformen. Ein grundlegendes Hilfsmittel beim Meditieren ist der eigene Atem. Ausgehend von dieser natürlichen Bewegung des Körpers, werden wir uns mit Hilfe von Atem-, Bewegungs-, Klang-, Mal-, Fühl- und einer Lichtmeditation mit Kerzen auf Entdeckungsreise nach dem individuellen Meditationsweg machen. Auf diese Weise kann Meditation zu einer entspannteren und gesünderen Lebensführung führen: sie bremst Hektik und Gedankenflut, lindert Sorgen und Ängste, hilft bei Migräne, Schlaflosigkeit und Verdauungsbeschwerden, senkt den Blutdruck.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Kissen sowie ausreichend Wasser zum Trinken mit-

bringen.

241-51300

mit Bettina Engels

Samstag, 25. Mai 2024, 14.30 - 17.45 Uhr

Sonntag, 26. Mai 2024, 10.00 - 13.15 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112

38,- €, 8 UStdn.



Quantum Licht Atmung

Diese einstündige Atemmeditation führt kraftvoll zur Reinigung und Klärung von Körper, Geist und Seele. Sie kann sich eignen zur Überbrückung von Tiefs und Krisen, zur besseren Entscheidungsfindung und zur Stimulierung von Kreativität und dem eigenen Potential. Die Atmung ist kraftvoll und jede/r wird bestimmt etwas anderes dabei fühlen. Es kann mit einem leichten Kribbeln in den Händen bis in den ganzen Körper beginnen und kann starke Emotionen wie Tränen oder Lachen hervorrufen. Lass dies einfach geschehen! Genieße den Augenblick!

241-51800

mit Annette Nolden

Samstag, 9. März 2024

11.15 - 12.15 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112

11,- €, 1,33 UStdn.

Meditation und Yoga

Diese wohltuende Reise zu sich selbst ist eine bunte Mischung aus Yoga und Meditation mit vielen kleinen Tipps für den Alltag. Ziel ist das Zusammenbringen von Körper, Geist und Seele, um uns wieder ganz zu spüren und ins Gleichgewicht zu kommen. Yoga und Meditation unterstützen die Selbstheilungskräfte und das Immunsystem. Ebenso entspannen und entlasten sie unser Nervensystem und kräftigen unseren Körper.

Nach Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, sowie einigen Atemübungen erfolgt in der Meditation eine spürbar



tiefe Entspannung von Körper, Geist und Seele. Hier können Sie den Alltag so richtig loslassen, entspannen und bei sich ankommen.

Sylvia Witt, Yoga- und Meditationslehrerin, www.sylvia-witt.de
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke (evtl. ein kleines, flaches Kissen) mitbringen.

241-51900

mit Sylvia Witt

Sonntag, 10. März 2024

11.00 - 14.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112

23,- €, 4 UStdh.

Yoga



Yin Yoga

Durch diese Yoga-Form werden Faszien und Bindegewebe besonders dehnfähig gemacht. Die Yin Yoga Praxis hat einen meditativen Charakter und basiert auf Asanas, die im Sitzen beziehungsweise Liegen praktiziert und für längere Zeit gehalten werden. Beim längeren Halten wird das Nervensystem aktiviert und ein entzündungshemmender Botenstoff im Körper freigesetzt. Der Körper wird wieder empfänglich für Veränderungen und gesunde Haltungs-

muster, da die Grundsubstanz wieder in einen gesunden gel-artigen Zustand zurückkehrt. Yin Yoga unterstützt somit eine tiefe Entspannung von Körper und Geist.

Es werden Hilfsmittel, wie Blöcke, Kissen und Decken eingesetzt.

241-52000

mit Annette Nolden

Samstag, 9. März 2024

9.30 - 11.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112

15,- €, 2 UStdh.

Dynamisches Yoga mit Yin-Einheiten

Dieser Yoga Kurs wird überwiegend im dynamischen Stil (Vinyasa-fließend) praktiziert. Es werden in Form von Sonnengrüßen die Yoga Haltungen „aneinander gereiht“, sodass die Koordination gefördert wird. Musik, Meditation, Atemtechniken, sowie eine wohltuende Entspannungsphase gehören ebenso in diese Stunde, wie auch Yin Yoga Einheiten. Im Yin Yoga wird eine Position länger gehalten (1-5 Minuten) und das Nervensystem besonders aktiviert. Der Körper wird wieder empfänglich für Veränderungen und gesunde Haltungsmuster. So ist dieser Stil zugleich fordernd für den Körper und beruhigend für den Geist.

Sportliches Interesse und Yoga-Grundkenntnisse sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte mit.

241-52202

mit Annette Nolden

Beginn: Montag, 5. Februar 2024

17x, 17.30 - 18.45 Uhr

Kaarst, Turnhalle Realschule, Halestr. 1, Ecke Neusser Straße, Hallenfreigabe vorausgesetzt, es kann zu einer Raumverlegung kommen!

94,- €, 28,33 UStdh.

Yoga

Informationen über die verschiedenen Yoga-Stile und die körperlichen Voraussetzungen erhalten Sie bei der Fachbereichsleiterin, Annette Scherer, 02131 9639-47. Nutzen Sie die Möglichkeit zur Beratung!

Für Yoga-Kurse kommen Sie bitte in bequemer Kleidung und bringen ein Handtuch, ggf. eine Decke und etwas zu trinken mit. Im vhs-Haus sind Matten vorhanden. Bitte beachten Sie die Hinweise auf das Mitbringen einer eigenen Matte.



Hatha-Yoga nach Sivananda

Bei dieser klassischen Übungsreihe verbinden wir Entspannung, Atmung und aufeinander abgestimmte Körperstellungen zu einer meditativen Form. Dieses ganzheitliche Training fördert unser körperliches Wohlbefinden, unsere Gelassenheit und Lebensfreude. Der Kurs ist so aufgebaut, dass auch Anfänger einen guten Einstieg finden.

241-52203

mit Beate Lischewski

Beginn: Dienstag, 6. Februar 2024

12x, 19.30 - 21.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112

89,- €, 24 UStd.

Hatha-Yoga am Morgen nach Sivananda

Bei dieser klassischen Übungsreihe verbinden wir Entspannung, Atmung und aufeinander abgestimmte Körperstellungen zu einer meditativen Form. Dieses ganzheitliche Training fördert unser körperliches Wohlbefinden, unsere Gelassenheit und Lebensfreude. Der Kurs ist so aufgebaut, dass auch Anfänger einen guten Einstieg finden.

241-52204

mit Beate Lischewski

Beginn: Mittwoch, 7. Februar 2024

12x, 9.30 - 11.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112

89,- €, 24 UStd.

Mit Yoga zu mehr Lebensfreude

Yoga vermittelt uns durch gezielte Körper- und Atemübungen und Meditationstechniken wohltuende Entspannung und eine Fülle von Energie und Lebenskraft. Sie lernen Ihren Körper mit mehr liebevoller Aufmerksamkeit wahrzunehmen. In der Stille der Meditation erfahren Sie, dass Ihre Gedanken zur Ruhe kommen und Sie zu Ihrer „wahren Natur“ zurückfinden. Aus dieser inneren Harmonie werden Sie in der Lage sein, Kraft zu schöpfen und lernen Ihren Alltag besser zu bewältigen.

241-52205

mit Annette Nolden

Beginn: Dienstag, 6. Februar 2024

17x, 16.00 - 17.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112

112,- €, 34 UStd.



Yoga - Einheit von Körper, Geist und Seele

Yoga heißt Einheit. In diesem Semester geht es neben Übungen auf körperlicher Ebene (Asanas und Atemübungen) um seelisches Wohlbefinden durch Entspannungstechniken und Erleben von „du bist ein Teil des großen Ganzen“. Darüber hinaus wird der Geist in jeder Stunde durch die Weisheiten des großen Yoga-Psychologen Patanjali angesprochen. Sein Yoga Sutra soll zur Erkenntnis und höherem Bewusstsein führen.

Sie können wahlweise online oder vor Ort teilnehmen. Bei Online-Teilnahme bitten wir um einen entsprechenden Hinweis, um die Zugangsdaten zuschicken zu können.

241-52206 **hybrid**

mit Bernd Pfannkuche

Beginn: Mittwoch, 14. Februar 2024

14x, 18.00 - 19.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112

99,- €, 28 UStd.



Yoga für jedes Alter

Vergessen Sie für ein paar Stunden die Sorgen des Alltags und tauchen Sie ein, in die Welt der Entspannung und des Wohlbefindens. Hier erreichen Sie durch einfache Yoga- und Achtsamkeitsübungen mehr Beweglichkeit für Ihren Körper. Sie werden gelassener und erfahren eine intensivere Verbundenheit mit sich selbst.

241-52208 neu

mit Lisa Becker

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

13x, 14.30 - 16.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112
87,- €, 26 UStd.

241-52209

mit Lisa Becker

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

13x, 16.15 - 17.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112
87,- €, 26 UStd.

241-52210

mit Lisa Becker

Beginn: Donnerstag, 7. März 2024

12x, 17.00 - 18.30 Uhr

Kleinenbroich, GGS Gutenberg, Dionysiusstr. 9, Forum
80,- €, 24 UStd.

241-52211

mit Lisa Becker

Beginn: Donnerstag, 7. März 2024

12x, 18.30 - 20.00 Uhr

Kleinenbroich, GGS Gutenberg, Dionysiusstr. 9, Forum
80,- €, 24 UStd.

Kundalini Yoga - Yoga des Bewusstseins

Kundalini Yoga fördert die eigene Kraft, das Durchhaltevermögen und die innere Stabilität, um mehr Gelassenheit, Lebensmut und Optimismus im Alltag und Beruf zu entwickeln. Kundalini Yoga ist eine Kombination aus kraftvollen und dynamischen Körperübungen mit gelenkter, bewusster Atemführung, anschließender Entspannung und Meditation. Dabei ist es weniger von Bedeutung, wie jung, beweglich oder sportlich Sie sind. Es geht darum, Ihren Verstand und Ihre Achtsamkeit zu schärfen, um Sie auf ihrem Lebensweg zu stärken. Ich freue mich auf Sie!

Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte, Decke, Sitzkissen, evtl. warme Socken und eine Flasche Wasser mit.

241-52214

mit Sylvia Schneider

Beginn: Donnerstag, 22. Februar 2024

12x, 20.15 - 21.45 Uhr

Kleinenbroich, GGS Gutenberg, Dionysiusstr. 9, Forum
143,- €, 24 UStd.



Yoga für Schwangere

Entdecke die zauberhafte Verbindung von Yoga und Schwangerschaft! Dieser Yoga-Kurs für Schwangere bietet sanfte Übungen, Atem- und Entspannungstechniken, die speziell darauf ausgerichtet sind, in dieser einzigartigen Lebensphase körperlich und mental zu unterstützen. Gemeinsam mit anderen werdenden Müttern stärkst du deinen Körper und bereitest dich achtsam auf die Geburt vor. Der Kurs ist für jedes Trimester geeignet, auch für Yoga-Neulinge ohne Vorerfahrung geeignet.

Bitte bringe etwas Langärmeliges und ein Getränk mit.

241-52221 neu

mit Sarah Rosenthal

Beginn: Freitag, 23. Februar 2024

5x, 14.15 - 15.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112
40,- €, 8,33 UStd.

**241-52222**

mit Sarah Rosenthal

Freitag, 12. April 2024, 14.15 - 15.30 Uhr

Freitag, 19. April 2024, 14.15 - 15.30 Uhr

Freitag, 26. April 2024, 14.15 - 15.30 Uhr

Freitag, 3. Mai 2024, 14.15 - 15.30 Uhr

Freitag, 17. Mai 2024, 14.15 - 15.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112

40,- €, 8,33 UStdh.

241-52223

mit Sarah Rosenthal

Freitag, 24. Mai 2024, 14.15 - 15.30 Uhr

Freitag, 14. Juni 2024, 14.15 - 15.30 Uhr

Freitag, 21. Juni 2024, 14.15 - 15.30 Uhr

Freitag, 28. Juni 2024, 14.15 - 15.30 Uhr

Freitag, 5. Juli 2024, 14.15 - 15.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112

40,- €, 8,33 UStdh.

**Yoga nach der Geburt (mit/ohne Baby)**

Die sanften Übungen fördern die Rückbildung und stärken den Beckenboden. Die Atem- und Entspannungsübungen für mehr Balance und Gelassenheit stärken das Wohlbefinden und geben neue Energie. Die achtsamen Übungen helfen nicht nur bei der Rückbildung, sondern schaffen auch einen Raum für den Austausch mit anderen Müttern. Gönn dir die Zeit der Selbstfürsorge und verbinde dich mit deiner inneren Stärke und Ruhe.

Empfohlen für Mütter ab ca. 6-8 Wochen nach der Geburt, aber auch jederzeit danach möglich. Auch für Yoga-Neulinge ohne Vorerfahrung geeignet.

Bitte bringe etwas Langärmeliges und ein Getränk mit.

241-52225

neu

mit Sarah Rosenthal

Beginn: Freitag, 24. Mai 2024

5x, 13.00 - 14.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112

33,- €, 6,67 UStdh.

Weitere Informationen zu Sarah Rosenthal unter www.yogawithsarosa.com.

Pilates

Pilates und Yoga = YOLATES

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sanfte, aber effektive Übungen suchen, um den Körper zu stärken, die Wirbelsäule gesund zu halten und Energie zu tanken. Die Übungen kombinieren die besten Techniken von Pilates und Yoga, um Körper und Geist auf ausgewogene Weise zu trainieren und die Bewegungen mit Atemtechniken in Einklang zu bringen. Respektieren Sie den eigenen Körper, indem Sie die Intensität entsprechend Ihrer Fähigkeiten wählen. Der Kurs endet mit der Entspannung durch Klangschalen, die das Wohlbefinden und den Kontakt mit sich selbst fördern. Bitte Handtuch als Unterlage und bequeme Kleidung (Socken, keine Turnschuhe) mitbringen.

241-52301

mit Alejandra Anguera Alemany

Beginn: Mittwoch, 7. Februar 2024

15x, 19.45 - 21.15 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112

99,- €, 30 UStdh.

241-52303

mit Alejandra Anguera Alemany

Beginn: Freitag, 9. Februar 2024

15x, 9.15 - 10.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112

99,- €, 30 UStdh.

Pilates - Fortgeschrittene und Wiedereinsteigerinnen

Dieser Kurs beinhaltet die Methode des klassischen Pilates-Matten-Trainings und Übungen mit Kleingeräten. Ziel ist die Stärkung der Körpermitte („Powerhouse“), Stärkung der Tiefenmuskulatur, bewusste Atmung, Konzentration, präzise und fließende Bewegungsabläufe. Pilates bietet sportlichen Ausgleich zur alltäglichen körperlichen Anstrengung.

Bitte etwas zu trinken und ein Handtuch mitbringen.

241-523041

mit Alejandra Anguera Alemany

Beginn: Donnerstag, 7. März 2024

10x, 18.30 - 19.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112

46,- €, 13,33 UStdh.



Tai Chi und Qi Gong

Taiji Qi Gong - zum Schnuppern und Kennenlernen

Taiji Qi Gong ist eine sehr alte chinesische Bewegungsmeditation, bei der langsame und fließende Bewegungen mit bewusster Atmung kombiniert werden. Bereits nach kurzer Zeit werden durch gezielte Aktivierung bestimmter Körperpunkte (Meridianpunkte) körperliche Verspannungen und Blockaden gelöst. Gleichzeitig werden Muskulatur und innere Organe gestärkt und so das Immunsystem verbessert und neue Lebensenergie aufgebaut. Mit Qi Gong entwickelt man ein dauerhaftes Gefühl der inneren Ruhe und Balance sowie emotionale Stärke. Das Training wird ergänzt durch Anleitungen zur Akupressur. Die Übungen sind für jedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste (Sport-)Schuhe und ggf. etwas zu trinken.

232-52403

mit Andreas Krämer

Samstag, 13. Januar 2024

10.00 - 13.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112

23,- €, 4 UStdh.

TaiChi und QiGong - Schnupperkurs

Erlerne die fließenden und harmonischen Bewegungen der weisen Shaolinmönche, Energieübungen, Atem- und Entspannungstechniken aus dem Qigong. Die Ausübung von Tai Chi und QiGong hat einen gesundheitsfördernden Nutzen: die Gelenke werden mobilisiert, die Muskulatur und Atmung gestärkt, das achtsame Üben führt zu mehr Ausgeglichenheit und innerer Zufriedenheit. Im Kurs werden alle Figuren, Schritt für Schritt in einfach aufgebauten Übungsreihen vermittelt. Die Freude an der Bewegung und dem Erlernen einer neuen Bewegungsform stehen im Vordergrund. Kurze Meditationen und eine wohltuende Abschlussentspannung im Sitzen oder Liegen runden das Angebot ab.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und ein größeres Handtuch oder leichte Decke mitbringen.

241-53008

mit Sabine Tosun

Samstag, 17. Februar 2024

14.00 - 17.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112

23,- €, 4 UStdh.

Taiji Qi Gong - Der Weg zum inneren Gleichgewicht und zu mehr Gelassenheit

Taiji Qi Gong ist eine sehr alte chinesische Bewegungsmeditation, bei der langsame und fließende Bewegungen mit bewusster Atmung kombiniert werden. Bereits nach kurzer Zeit werden durch die gezielte Aktivierung bestimmter Körperpunkte (Meridianpunkte) körperliche Verspannungen und Blockaden gelöst. Gleichzeitig werden die Muskulatur und die inneren Organe gestärkt, und so das Immunsystem verbessert und neue Lebensenergie aufgebaut. Mit Qi Gong entwickelt man ein dauerhaftes Gefühl der inneren Ruhe und Balance sowie emotionale Stärke. Das Training wird ergänzt durch Anleitungen zur Akupressur. Die Übungen sind für jedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste (Sport-)Schuhe und ggf. etwas zu trinken.

241-53020

mit Andreas Krämer

Beginn: Montag, 5. Februar 2024

13x, 11.15 - 12.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112

78,- €, 21,67 UStdh.

241-53021

mit Andreas Krämer

Beginn: Donnerstag, 8. Februar 2024

13x, 20.00 - 21.15 Uhr

Turnhalle Liedberg

78,- €, 21,67 UStdh.

Qi Gong

Qi Gong wird traditionell zur Gesundheitspflege, Entspannung und Vorbeugung praktiziert. Die Übungen schulen die Konzentration und Merkfähigkeit, verbessern die Selbstwahrnehmung, fördern Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit und führen so zu einem besseren Körpergefühl. Bei regelmäßigem Üben wird der Atem vertieft, die Haltung bessert sich, Muskeln werden besser durchblutet, Gelenke sanft bewegt und Sehnen gedehnt, die Wirbelsäule wird aufgerichtet. Die sanften und fließenden Bewegungen wirken positiv auf unser Nerven- und Kreislaufsystem und stärken die Abwehrkräfte. Qi Gong ist an Vorstellungen der Natur angelehnt, z.B. wie ein Baum verwurzelt zu sein oder wie ein Vogel seine Schwingen auszubreiten.

Im Kurs erlernen sie u.a. auch die Brokatübungen, die im Qi Gong recht bekannt sind und sich besonders für Anfänger*innen eignen, weil sie leicht zu erlernen sind und viele einzelne Körperregionen ansprechen.

Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

241-53028

mit Sabine Herrmann

Beginn: Donnerstag, 8. Februar 2024

12x, 10.00 - 11.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112

80,- €, 24 UStdh.



TaiChi & QiGong - Entspannung aus Fernost

Erlerne die fließenden und harmonischen Bewegungen der weisen Shaolinmönche, Energieübungen, Atem- und Entspannungstechniken aus dem QiGong. Die Ausübung von Tai Chi und QiGong hat einen gesundheitsfördernden Nutzen: die Gelenke werden mobilisiert, die Muskulatur und Atmung gestärkt, das achtsame Üben führt zu mehr Ausgeglichenheit und innerer Zufriedenheit. Im Kurs werden alle Figuren, Schritt für Schritt in einfach aufgebauten Übungsreihen vermittelt. Die Freude an der Bewegung und dem Erlernen einer neuen Bewegungsform stehen im Vordergrund. Kurze Meditationen und eine wohltuende Abschlussentspannung im Sitzen oder Liegen runden das Angebot ab.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und ein grösseres Handtuch oder leichte Decke mitbringen.

241-53030 neu

mit Sabine Tosun

Beginn: Donnerstag, 22. Februar 2024

10x, 16.15 - 17.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112

80,- €, 16,67 UStd.

Tai-Chi-Chuan - Aufbaukurs I

Im Kurs wird anhand des Tai-Chi-Chuan und Qi-Gong ein kleiner Einblick in die traditionelle chinesische Medizin gegeben. Tai-Chi-Chuan ist eine sehr alte ganzheitliche Therapie, die durch langsame Bewegungsabfolge und Atmung alle Körpersysteme stimuliert; sie kann u.a. Nervensysteme, Wirbelsäule und Gelenke, Körpermotorik und Verdauung positiv beeinflussen. Qi-Gong ist eine taoistische Atemtherapie, die der Anreicherung von Vitalenergie (Chi) im Körper dient. Die Übungen nehmen direkten Einfluss auf bestimmte Organsysteme. Atemstörungen und selbst Asthma können gelindert werden oder gar verschwinden.

Vor dem Besuch des Aufbaukurses ist die Teilnahme an einem Grundkurs unerlässlich!

Bitte bequeme und lockere Kleidung, flache Schuhe und

ein Kissen bzw. eine Decke mitbringen.

241-53401

mit Axel Krause

Beginn: Montag, 5. Februar 2024

15x, 18.15 - 19.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112

128,- €, 30 UStd.

Tai-Chi-Chuan - Aufbaukurs II und Qi Gong

Fortsetzung von Aufbaukurs I.

241-53402

mit Axel Krause

Beginn: Montag, 5. Februar 2024

15x, 19.50 - 21.20 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112

128,- €, 30 UStd.

Feldenkrais

Feldenkrais-Methode® - Bewusstheit durch Bewegung

„Was mich interessiert, sind nicht bewegliche Körper, sondern bewegliche Gehirne ...“ (Moshé Feldenkrais)

Geleitet von Neugier und Entdeckerfreude werden Sie ermutigt, eingefahrene Bewegungsmuster oder Gewohnheiten zu erkennen und Neues zu probieren. Sie lernen, sich besser wahrzunehmen. Ganz wie von selbst werden Sie spürbar beweglicher, verbessern Ihre Haltung und Koordination, bauen Spannungen ab und fühlen sich flexibler und zufriedener, auf körperlicher und geistiger Ebene!

Bitte warme, bequeme Kleidung, Wollsocken und ein großes Handtuch mitbringen.

241-54310 hybrid

mit Birgit Antia

Beginn: Dienstag, 6. Februar 2024

15x, 10.00 - 11.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20, oder wahlweise online

123,- €, 30 UStd.

241-54311

mit Birgit Antia

Beginn: Dienstag, 6. Februar 2024

15x, 17.45 - 19.15 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112

123,- €, 30 UStd.

241-54312

mit Birgit Antia

Beginn: Freitag, 2. Februar 2024

15x, 16.15 - 17.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112

99,- €, 30 UStd.



Wirbelsäulengymnastik

Online: Wirbelsäulengymnastik - Damen u. Herren

Bitte nehmen Sie in bequemer Kleidung teil und legen sich eine Matte bereit.

Für diesen Online-Kurs verwenden wir eine einfach zu bedienende Video-Konferenz-Plattform. Die Teilnahme ist über einen PC, Mac und auch über Tablets (ggf. auch über ein Smartphone möglich). Die Teilnehmenden können selbst entscheiden, ob sie bei diesem online Training sichtbar, bzw. hörbar sein wollen, indem sie jeweils die eigene Kamera oder das Mikrofon ein oder ausschalten. Die Verbindung über Zoom ist für die Teilnehmenden kostenfrei. Den Link für die Teilnahme erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

241-55000W online

mit Sibylle Mann-Weber

Beginn: Montag, 5. Februar 2024

14x, 19.00 - 20.00 Uhr

Online im virtuellen Klassenraum

71,- €, 18,67 UStd.

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung - w/m

Bitte eigene Matte mitbringen.

241-55005

mit Gerda-Marie Neukirchner

Beginn: Dienstag, 6. Februar 2024

17x, 20.15 - 21.00 Uhr

Korschenbroich, Alte Sporthalle Andreas-Schule, Pescher Str. 127, Hallenfreigabe vorausgesetzt, es kann zu einer Raumverlegung kommen!

71,- €, 17 UStd.

241-55006

mit Gerda-Marie Neukirchner

Beginn: Dienstag, 6. Februar 2024

17x, 21.00 - 21.45 Uhr

Korschenbroich, Alte Sporthalle Andreas-Schule, Pescher Str. 127, Hallenfreigabe vorausgesetzt, es kann zu einer Raumverlegung kommen!

71,- €, 17 UStd.

Wirbelsäulengymnastik

Lernen Sie, den eigenen Körper wahrzunehmen und das Körpergefühl zu verbessern. Ändern Sie das bisherige Bewegungsverhalten und lernen Sie sich „aufzurichten“. Ein gestärkter Rücken motiviert auch die Psyche und steigert das Selbstvertrauen. Gezielte und individuell abgestimmte Übungen kräftigen, dehnen und lockern die Muskulatur. Die



Wirbelsäulengymnastik für mehr Beweglichkeit

Bitte Handtuch, Turnschuhe und Sportbekleidung mitbringen!

241-55008

mit Evelyn Nagel-Spahn

Beginn: Montag, 5. Februar 2024

14x, 14.00 - 14.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112

48,- €, 14 UStd.

241-55009

mit Evelyn Nagel-Spahn

Beginn: Montag, 5. Februar 2024

14x, 15.00 - 15.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112

48,- €, 14 UStd.

241-55010

mit Evelyn Nagel-Spahn

Beginn: Montag, 5. Februar 2024

14x, 16.00 - 16.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112

48,- €, 14 UStd.

Wirbelsäule wird gestärkt und entlastet. Die Beweglichkeit verbessert sich. Fehlbelastungen und Verspannungen können vermieden werden. Atem- und Entspannungsübungen zum Abschluss einer Stunde sorgen für einen körperlichen und seelischen Ausgleich.



Wirbelsäulengymnastik (mit und ohne Kleingeräte)

Bitte Sportbekleidung und ein Handtuch mitbringen.

241-55011

mit Jürgen Baumeister

Beginn: Mittwoch, 14. Februar 2024

13x, 16.30 - 17.15 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E15

55,- €, 13 UStd.

241-55012

mit Jürgen Baumeister

Beginn: Mittwoch, 14. Februar 2024

13x, 17.25 - 18.10 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E15

55,- €, 13 UStd.

Wirbelsäulengymnastik

Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte und ein Handtuch mit.

241-55017

mit Sabine Herrmann

Beginn: Freitag, 9. Februar 2024

12x, 9.15 - 10.15 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20

55,- €, 16 UStd.

Gymnastik und Fitness

Sanfte Gymnastik

Die sanften, ruhigen und gezielten Übungen kräftigen die Muskeln. Die Wirbelsäule und alle Gelenke werden in der Sportstunde mobilisiert und wir spüren die Flexibilität des gesamten Körpers. Um Beschwerden im Schulter- und Nackenbereich zu lindern, führen wir Übungen durch, die unsere Körperhaltung und unsere innere Ausstrahlung verbessern. Seien Sie so flexibel, wie Ihr Körper es erlaubt.

241-56090

mit Natalia Vizitiu

Beginn: Donnerstag, 15. Februar 2024

12x, 17.30 - 18.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112

55,- €, 16 UStd.

Fitnessgymnastik

Hier erwartet Sie eine abwechslungsreiche, gesundheitsorientierte Ausdauerschulung verbunden mit Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur, Koordinationsübungen, unterstützt durch den Einsatz von Kleingeräten und Musik.

241-56100

mit Britta Holloway

Beginn: Dienstag, 20. Februar 2024

15x, 9.30 - 10.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112

83,- €, 25 UStd.

Gymnastik und Fitness

Mit ihren Angeboten und Aktivitäten bietet die vhs Bewegungskurse an ohne Dauermitgliedschaft und zielt nicht auf sportliche Spitzenleistungen ab. Über Angebote örtlicher Sportvereine erhalten Sie Auskünfte bei: Bereich „Schulverwaltung, Sport“ der Stadt Kaarst, Fon 02131 987-0 und Schul-, Kultur- und Sportamt der Stadt Korschenbroich, Telefon 02161 613-0.



Fit ab 60 (für Damen)

Dieser Kurs bietet eine gesundheitsorientierte Gymnastik mit den Elementen Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft. Zum Ende der Stunde gibt es eine kurze Entspannung.

241-56101

mit Britta Holloway

Beginn: Dienstag, 20. Februar 2024

15x, 11.00 - 12.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112
67,- €, 20 UStd.



Funktionelle Ausgleichsgymnastik

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen „55 plus“, die fit und beweglich werden und bleiben wollen. Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden geschult und gefördert. Der zeitweilige Einsatz von Handgeräten bringt Motivation und Abwechslung in die Übungsstunden. Mit unterstützender Musik wird die Freude an der Bewegung gefördert. Zum Ausklang jeder Stunde werden passive, aktive und auch fernöstliche Entspannungstechniken vermittelt.

241-56103

mit Edeltraud Bongards

Beginn: Donnerstag, 15. Februar 2024

14x, 9.15 - 10.00 Uhr

Kaarst-Holzbüttgen, Grundschule Marienplatz, Turnhalle
48,- €, 14 UStd.

Online: AKTIV-Entspannung

Verteidigen Sie ihre Gesundheit mit der AKTIV-Entspannung: Unser Körper ist ursprünglich dafür geschaffen, dass wir viele Stunden am Tag körperlich aktiv sind und uns variantenreich bewegen. Die moderne Lebensweise lässt dies heute meist nicht mehr zu, was häufig zu mehr und mehr Unbeweglichkeit und Verspannungen insbesondere des Nackens und des Rückens führt. Die meisten Menschen bewegen sich wegen derartiger (Ver-)Spannungszustände noch weniger und eingeschränkter, was die Symptome

häufig verschlimmert.

Mit den Übungen der AKTIV-Entspannung ist es möglich, diesen negativen Kreislauf zu durchbrechen: die ausgleichende Wirkung der AKTIV-Entspannung ist, dass Verspannungen und Schmerzen, die durch langen Verzicht auf sportliche Betätigung, durch reduzierte Bewegungsmuster, schlechte Haltung und Fehlbelastungen entstehen, sehr schnell und effektiv gemindert werden können. Die Teilnehmenden unserer AKTIV-Entspannung werden erkennen, dass es sehr viel leichter als häufig angenommen ist, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen und diese aktiv zu verteidigen.

Bitte in bequemer Kleidung teilnehmen und eine Matte sowie einen kleinen Ball (z.B. Tennisball) bereitlegen. Das Vorhandensein einer Faszien-Rolle wäre hilfreich.

Für diesen Online-Kurs verwenden wir die einfach zu bedienende Plattform „Zoom“. Die Teilnahme ist über einen PC, Mac und auch über Tablets (ggf. auch über ein Smartphone möglich). Die Teilnehmenden können selbst entscheiden, ob sie bei diesem online Training sichtbar, bzw. hörbar sein wollen, indem sie jeweils die eigene Kamera oder das Mikrofon ein oder ausschalten. Die Verbindung ist für die Teilnehmenden kostenfrei, der Link für die Teilnahme wird vor Kursbeginn per Mail verschickt.

241-56160W online

mit Dr. Annette Krapp

Beginn: Dienstag, 6. Februar 2024

18x, 18.00 - 19.00 Uhr

Online im virtuellen Klassenraum

82,- €, 24 UStd.

Sofortprogramm Rücken

Das neue 2-Stunden-Programm ist gedacht für alle, die sich ein übersichtliches Set von einfach durchzuführenden Übungen für den Rücken wünschen. Wer mehrmals pro Woche dem Rücken nur 15 Minuten widmet, wird sehr bald die positive Auswirkung feststellen. Alle Übungen stammen aus dem Programm der AKTIV-Entspannung und können im Anschluss zu Hause durchgeführt werden.

Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters. Auch eine besondere Fitness ist nicht erforderlich.

Bitte in bequemer Kleidung teilnehmen und einen kleinen Ball (z.B. Tennisball) mitbringen. Das Vorhandensein einer Faszien-Rolle wäre hilfreich.

241-56180

mit Dr. Annette Krapp

Samstag, 3. Februar 2024

10.00 - 13.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112
23,- €, 4 UStd.



Rücken Fit - Ein Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur

Durch gezielte Lockerung, Dehnung und Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur wird die Haltung verbessert und Rückenproblemen vorgebeugt. Atem- und Entspannungsübungen zum Abschluss der Stunde sorgen für körperlichen und seelischen Ausgleich.

Bitte feste Turnschuhe und ein Handtuch mitbringen.

241-56201

mit Martina Köhler

Beginn: Montag, 5. Februar 2024

12x, 17.45 - 18.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E15

55,- €, 16 UStd.

241-56202

mit Martina Köhler

Beginn: Montag, 5. Februar 2024

15x, 18.45 - 19.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E15

67,- €, 20 UStd.

Bodystyling outdoor am Dienstag

Training des Herz-Kreislauf-Systems durch Bewegung und Kraft bei mittlerer Intensität gewährleisten hier eine optimale Fettverbrennung. Durch den Einsatz von Kleingeräten werden die Muskeln gestrafft und die Leistungsfähigkeit wird verbessert. Das Programm beinhaltet ein ausgiebiges Rücken- und Entspannungsprogramm.

Bitte eine Gymnastikmatte, Hanteln, Handtuch, Getränk und feste Turnschuhe mitbringen.

241-56213

mit Martina Köhler

Beginn: Dienstag, 6. Februar 2024

7x, 19.00 - 20.00 Uhr

Kaarst, Matthias-Claudius-Grundschule, Außengelände,

Grünstr. 8, Treffpunkt: vor der Halle

33,- €, 9,33 UStd.

241-56214

mit Martina Köhler

Beginn: Dienstag, 9. April 2024

12x, 19.00 - 20.00 Uhr

Kaarst, Matthias-Claudius-Grundschule, Außengelände,

Grünstr. 8, Treffpunkt: vor der Halle

67,- €, 16 UStd.

StepAerobic - indoor

Durch den Einsatz von Steps (Minipodesten) wird durch Anwendung von Basis-Schritten eine optimale Fettverbrennung erzielt. Bein-, Hüft- und Gesäßmuskulatur werden besonders gut trainiert.

Bitte Handtuch, Getränk und feste Turnschuhe mitbringen.

241-56217

mit Martina Köhler

Beginn: Donnerstag, 15. Februar 2024

6x, 19.00 - 20.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E15

29,- €, 8 UStd.

Bodystyling outdoor am Donnerstag

Training des Herz-Kreislauf-Systems durch Bewegung und Kraft bei mittlerer Intensität gewährleisten hier eine optimale Fettverbrennung. Durch den Einsatz von Kleingeräten werden die Muskeln gestrafft und die Leistungsfähigkeit wird verbessert. Das Programm beinhaltet ein ausgiebiges Rücken- und Entspannungsprogramm.

Bitte eine Gymnastikmatte, Hanteln, Handtuch, Getränk und feste Turnschuhe mitbringen.

241-56218

mit Martina Köhler

Beginn: Donnerstag, 11. April 2024

10x, 19.00 - 20.00 Uhr

Kaarst, Matthias-Claudius-Grundschule, Außengelände,

Grünstr. 8, Treffpunkt: vor der Halle

46,- €, 13,33 UStd.



Mittwochs-Power

Mit Spaß fit bleiben! Etwas für die Gesundheit und den Körper tun, ein Ausgleich zum Alltag, sich in seinem Körper wohl fühlen! Ein abwechslungsreiches Programm aus Konditionsaufbau, Straffung der Bauch, Beine und Po Muskulatur, Entspannung und die Gesellschaft netter Menschen machen es einfach. Petsiball, Hantel, Theraband, Tae Bo, Skigymnastik und natürlich viele Übungen ohne Gerät zu fetziger Musik machen „Mittwochs-Power“ zu einem vielfältigen Rundprogramm. Das Angebot eignet sich für Neueinsteiger genauso wie für Trainierte, Young Generation, Powerfrauen und Männer, FamilienmanagerInnen und jung Gebliebene.

241-56230

mit Martina Bläser

Beginn: Mittwoch, 7. Februar 2024

15x, 18.00 - 19.30 Uhr

Kaarst-Holzbüttgen, Sebastianusschule, Bruchweg 21-23, Gymnastikhalle
99,- €, 30 UStd.

Bodyworkout

In dieser Stunde wird der komplette Körper trainiert. Nach einer guten Aufwärmphase, die auch der Steigerung der generellen Verbesserung der Ausdauer dienen soll, Herz und Kreislauf in Schwung bringt, erfolgen verschiedene Übungen zum Aufbau und Kräftigung der Muskulatur von Armen, Beinen, Bauch und Rücken.

Zum Abschluss wird die gut aufgewärmte Muskulatur noch ausgiebig gedehnt. Für mehr Freude in den einzelnen Übungen sorgt eine moderate Abwechslung und motivierende Musik.

Bitte Handtuch und Getränk mitbringen.

241-56240

new

mit Britta Holloway

Beginn: Mittwoch, 14. Februar 2024

15x, 18.30 - 19.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E15
67,- €, 20 UStd.

Rücken-Workout

Präventives und therapiebegleitendes sanftes Training für die Gesunderhaltung unseres Stützapparates, der im Alltag oft zu wenig Beachtung findet und vielerlei falschen und einseitigen Belastungen ausgesetzt ist.

Bitte Handtuch und Getränk mitbringen.

241-56242

new

mit Britta Holloway

Beginn: Mittwoch, 14. Februar 2024

15x, 19.45 - 20.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E15
51,- €, 15 UStd.

Laufen & Walking



Fitness-Walking

Ausdauer, Kräftigung und Balance trainieren und dabei den positiven Effekt für die mentale Gesundheit und Entspannung durch die Bewegung in der Natur nutzen: Du sehnst dich nach Bewegung und Abwechslung im Freien? Dann ist „Fitness-Walking“ genau das Richtige für dich. Fitness Walking ist ein Mix aus Ausdauertraining und Muskelaufbau auf gelenkschonende und gesunde Art. Auf einem ca. 5 km langen Rundkurs werden in gemeinsamen Stopps unter Anleitung verschiedenste Muskelgruppen trainiert. Hier geht es um Lockerung der Schulter-Nackenmuskulatur, Anregung des Herz-Kreislaufsystems, aber auch Kräftigung der gesamten Muskulatur, um Beschwerden vorzubeugen.

241-56300

mit Martina Bläser

Beginn: Dienstag, 9. April 2024

5x, 18.00 - 19.30 Uhr

Kaarst-Vorst, Treffpunkt Parkplatz am Georg-Büchner-Gymnasium, Am Holzbüttger Haus
43,- €, 10 UStd.

Walking

Walking ist ein schnelles, konzentriertes Gehen. Körperhaltung, Armbewegung und das Tempo werden bewusst beachtet. Die Muskelspannung ist wesentlich höher als beim Jogging und die Bänder, Sehnen und Gelenke werden nicht belastet. Walking ist ein Sport für alle Altersgruppen, wobei Herz-Kreislauf und Lungen optimal trainiert und das Immunsystem gestärkt werden. Nicht zuletzt wirkt sich Walking positiv auf die Psyche aus.

241-56303

mit Viola Stevens

Beginn: Mittwoch, 7. Februar 2024

12x, 9.30 - 10.30 Uhr

Kaarst-Vorst, Treffpunkt Parkplatz Vorster Wald, Linning
67,- €, 16 UStd.



Laufen, aber richtig

Laufen stärkt Herz und Kreislauf. Es hilft dem Körper reichlich Kalorien zu verbrennen und dem Geist beim Abbau von Alltagslasten. Dieser Kurs weist jedem Teilnehmenden den Weg zu einem entspannten und gesundheitsorientierten Laufen. Nach einer regelmäßigen Aufwärmphase beginnen wir Woche für Woche in individuell angepassten Laufeinheiten unsere Kondition zu verbessern. Für Entspannung und Wohlbefinden werden die abschließenden Stretchingübungen sorgen. Bei regelmäßiger Teilnahme stellt sich bereits nach kurzer Zeit ein Erfolgserlebnis ein. Notwendig sind nur etwas guter Wille, ein Paar Laufschuhe und dem Wetter angepasste Kleidung.

241-56321

mit Saskia Vanessa Weitekamp
Beginn: Sonntag, 11. Februar 2024
13x, 10.15 - 11.15 Uhr
Kaarst, Treffpunkt Parkplatz an Regiobahn-Hst. „Kaarster See“
59,- €, 17,33 UStd.



DWV-Gesundheitswandern © - Jeder Schritt hält fit!

DWV-Gesundheitswandern© beinhaltet neben ausdauerorientiertem Wandern auch Übungen aus der Physiotherapie zur Kräftigung der Muskulatur, zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Koordination sowie Dehn- und Entspannungsübungen. Jede Gesundheitswanderung beschäftigt sich zudem mit einem anderen gesundheitsbezogenen Schwerpunktthema, z. B. Subjektives Belastungsempfinden, Krafttanken im Wald, Bewegung im Alltag, Entschleunigung, Gleichgewicht und Koordination, usw. Die ersten Wanderungen beginnen mit einem Radius von ca. 3 km und steigern sich schrittweise auf 5 bis 6 km. Die Strecken sind einfach zu bewältigen und werden durch aktive Pausen begleitet. Eine Gesundheitswanderung im Wald hat somit vielfältige positive Auswirkungen auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden und kann durch entsprechende Übungen noch intensiviert werden.

Die Wanderungen erfolgen über Waldwege und Wurzelfpfade. Bitte festes Schuhwerk sowie wetterfeste Kleidung

tragen und etwas zu trinken mitbringen.

241-56330

mit Jutta Poss
Beginn: Samstag, 2. März 2024
4x, 9.00 - 11.15 Uhr
Mönchengladbach, Treffpunkt Schloss Rheydt, Parkplatz am Eingang
68,- €, 12 UStd.

241-56331

mit Jutta Poss
Beginn: Samstag, 13. April 2024
4x, 9.00 - 11.00 Uhr
Mönchengladbach, Treffpunkt Schloss Rheydt, Parkplatz am Eingang
68,- €, 12 UStd.

241-56332

mit Jutta Poss
Beginn: Samstag, 11. Mai 2024
4x, 9.00 - 11.00 Uhr
Mönchengladbach, Treffpunkt Schloss Rheydt, Parkplatz am Eingang
68,- €, 12 UStd.

Bogenschießen



Intuitives Bogenschießen - Einführungsworkshop auf dem Lammertzhof in Kaarst

Das intuitive Schießen mit einem einfachen Bogen kann einen wirkungsvollen Ausgleich zu unserem hektischen Alltag bilden. Der bewusste Verzicht auf komplizierte und technische Ausrüstung bietet dem Übenden die Möglichkeit, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Im Workshop erhalten die Teilnehmenden eine Einweisung in den Umgang mit dem traditionellen Langbogen.

Inhalt: Langbögen und deren Unterschiede - Auszugslänge und Bogen-Schützentyp - räumliches Sehen - Abschusssequenz meditativ erarbeiten - Sicherheitshinweise für das Outdoor-Bogenschießen - Schießen auf Bogenbahn mit Zielen auf verschiedenen Entfernungen.



Bei großem Interesse wird um 15 Uhr ein Folgekurs angehängen.

„Bogenbau für Einsteiger“ und Bogenbau-Intensivkurse finden auch in diesem Jahr wieder statt. Termine auf Anfrage unter www.bogenbau-aktiv.de, Telefon 02065-839722

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, geeignete Kleidung und Verpflegung.

Der Lammertzhof liegt zwischen den Kaarster Ortsteilen Büttgen und Driesch an der K34.

241-56400

mit Edgar Hilgendorf

Samstag, 16. März 2024

11.00 - 14.00 Uhr

Kaarst, Bioland Lammertzhof

42,- €, 4 UStdh.

Boule



Boule für Anfänger

Jeder kennt das Klischee vom Boule spielenden Franzosen mit der Zigarette im Mund, dem Weinglas in der Hand und so wirft er seine zwei oder drei Kugeln an das Schwein. Wir konzentrieren uns nur auf die Kugeln. Der in Deutschland nicht so bekannte Präzisionssport erfordert Technik, Gefühl für die Kugel, Konzentration und mentale Stärke. Wir werden die Grundbegriffe und Grundtechniken lernen, auf denen man aufbauen kann, damit auch ihr im nächsten Urlaub in Frankreich mitspielen könnt. Boule ist der ideale Outdoor Sport, bei der ihr mit spielerischer Ablenkung den Alltagsstress abschüttelt und vergesst.

Dieser Kurs für Anfänger erfordert keine Ausrüstung. Kugeln sind im Sport Club TC Vorster Wald vorhanden.

241-56820

mit Wolfgang Dietrich

Dienstag, 26. - Donnerstag, 28. März 2024

3x (Di-Do), 18.00 - 19.30 Uhr

Kaarst-Vorst, Tennisclub Vorster Wald, Am Holzbüttger

Haus 2

27,- €, 6 UStdh.

241-56830

mit Wolfgang Dietrich

Dienstag, 9. - Donnerstag, 11. Juli 2024

3x (Di-Do), 18.00 - 20.15 Uhr

Kaarst-Vorst, Tennisclub Vorster Wald, Am Holzbüttger Haus 2

39,- €, 9 UStdh.

Boule für Fortgeschrittene

Dieser Kurs wendet sich an alle Boule Spieler, die schon etwas Kugelerfahrung besitzen. Wir erinnern uns noch einmal an die Grundlagen der Technik, der Körperbeherrschung und an die Wurfarten. Neue Wurfarten kommen hinzu. Verstärkt werden jetzt die Aspekte der Taktik und der mentalen Stärke. Spezielle Übungen zielen darauf ab. Spiele auf unterschiedlichen Böden erweitern die individuellen Fähigkeiten. Am Ende soll jeder Bouler in der Lage sein, jede Spielerposition, ob Leger oder Schiesser, ohne Hemmungen zu bewältigen. Boule ist der ideale Outdoor Sport, bei der ihr mit spielerischer Ablenkung den Alltagsstress abschüttelt und vergesst.

Bitte eigene Kugeln mitbringen.

241-56825

mit Wolfgang Dietrich

Dienstag, 2. - Donnerstag, 4. April 2024

3x (Di-Do), 18.00 - 19.30 Uhr

Kaarst-Vorst, Tennisclub Vorster Wald, Am Holzbüttger Haus 2

27,- €, 6 UStdh.

241-56835

mit Wolfgang Dietrich

Dienstag, 16. - Donnerstag, 18. Juli 2024

3x (Di-Do), 18.00 - 20.15 Uhr

Kaarst-Vorst, Tennisclub Vorster Wald, Am Holzbüttger Haus 2

39,- €, 9 UStdh.



Rhythmus & Tanz

ZUMBA® - Fitness

ZUMBA® ist ein Tanz- und Fitnessprogramm zu überwiegend lateinamerikanisch geprägter Musik, bei dem Spaß & gute Laune jedoch nicht zu kurz kommen. Schnelle und langsame Rhythmen und Bewegungsabläufe, die Mischung von verschiedenen Tanzstilen wie z.B. Merengue, Cumbia, Reggaeton, Salsa u.a. mit „klassischen“ Bewegungsabläufen aus dem Aerobic ergeben ein fröhliches, ungezwungenes Aerobic- & Fitness-Workout, bei dem „wie nebenbei“ Ausdauer und Muskeln trainiert werden.

Kommen Sie in bequemer Sportkleidung und mit festen Turnschuhen mit nicht zu ausgeprägtem Profil und bringen Sie ein Handtuch und etwas zum Trinken mit.

241-57001

mit Melanie Borchers

Beginn: Dienstag, 6. Februar 2024

18x, 19.00 - 20.00 Uhr

Hallensperrung, wir suchen nach einer Alternative
80,- €, 24 UStd.

241-57002

mit Melanie Borchers

Beginn: Mittwoch, 7. Februar 2024

17x, 18.15 - 19.15 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20
76,- €, 22,67 UStd.

241-57003

mit Melanie Borchers

Beginn: Mittwoch, 7. Februar 2024

17x, 19.30 - 20.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20
76,- €, 22,67 UStd.

241-57005

mit Heike Herrmann

Beginn: Montag, 19. Februar 2024

14x, 18.45 - 19.45 Uhr

Kleinenbroich, Mehrzweckhalle, Am Hallenbad 66
63,- €, 18,67 UStd.

Special: Zumba® Sentao

Ein kurzer Ausflug in eines der Spezialprogramme von Zumba®: Zu den gewohnten lateinamerikanisch geprägten Rhythmen spielt sich beim Zumba® Sentao alles um einen Stuhl herum ab. Der Stuhl ist Trainingspartner - dient also keinesfalls zum Ausruhen. So bietet er z.B. Stabilität bei Gleichgewichtsübungen, ist „Trainingsbank“ bei Übungen zur Stärkung der Brustmuskulatur. Dadurch kommen in jeder Stunde zum Ausdauertraining des Zumba® auch köperperformende Elemente ins Spiel, insbesondere Po, Ober-

schenkel und Arme werden gefordert.

232-57006 neu

mit Melanie Borchers

Beginn: Mittwoch, 10. Januar 2024

3x, 18.45 - 19.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E15
19,- €, 4 UStd.

verschiedene Tanzformen

Aerobic Dance Workout

Du bewegst Dich gerne zu Musik und möchtest dabei gleichzeitig etwas für Deine Fitness tun? Dann ist dieses Workout genau das Richtige für Dich. Basierend auf den Grundsritten der Aerobic wird in jeder Stunde eine kleine tänzerische Choreographie erarbeitet. Der Mix aus Aerobic- und Tanzschritten trainiert Dein Herz-Kreislauf-System und schult Deine koordinativen Fähigkeiten. Sei dabei und tanze mit!

Nicht vergessen: bequeme Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch und Wasserflasche.

241-57100

mit Heike Herrmann

Beginn: Freitag, 16. Februar 2024

14x, 18.00 - 19.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E15
67,- €, 18,67 UStd.

Tanz mit - bleib fit

Du liebst die Kombination von Musik und Bewegung? Du suchst eine Möglichkeit, Deinen Körper und Geist in Schwung zu bringen? Hier erfährst Du ein großes Maß an Bewegungsquantität und -qualität. Das wird insbesondere durch den Einsatz verschiedener Rhythmen erreicht, von Merengue über Mambo bis Pop und Tango. Ziel ist die Erweiterung des Bewegungsspektrums, Verbesserung der Stabilität, unter Berücksichtigung einer adäquaten Belastung des Herz-Kreislaufsystems. Nach einer guten Aufwärmphase werden mehrere unkomplizierte Choreographien getanzt, die den gesamten Körper und den Geist in Bewegung bringen. Es sind keine tänzerischen Kenntnisse erforderlich, lediglich Freude an abwechslungsreicher Bewegung.

241-57112

mit Britta Holloway

Beginn: Freitag, 9. Februar 2024

16x, 11.00 - 12.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112
88,- €, 21,33 UStd.



Paartanz

Discofox

Discofox ist DER Tanz für jede Party, Feier, Stimmung. Und zu fast jeder Musik gut zu tanzen. In diesem Workshop lernen Sie eine kleine und unkomplizierte Choreografie kennen und tanzen. Damit sind Sie für kommende Feste bestens vorbereitet!

241-57219

mit Jürgen Möthrath

Sonntag, 28. Januar 2024

14.30 - 17.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20

20,- €, 4 UStd.

Es müssen zwei Personen angemeldet werden.

241-57220

mit Jürgen Möthrath

Sonntag, 21. April 2024

14.30 - 17.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20

20,- €, 4 UStd.

Es müssen zwei Personen angemeldet werden.



Für Paartanzkurse tragen Sie bitte geeignetes Schuhwerk mit Rutschsole (keine Trainingschuhe) und bringen eigene Getränke mit.



Tango Argentino erleben! - Schnupperwochenende

In diesem Tango-Workshop für Anfänger und Wiedereinsteiger entführen wir in die faszinierende Welt der „getanzten Umarmung“ des Tango Argentino. Dieser Tanz ist vor über 100 Jahren in Buenos Aires entstanden und zieht auch heute noch auf der ganzen Welt die Menschen in ihren Bann. Wir zeigen Euch mit Leichtigkeit und viel Spaß das Prinzip des Tangos und die ersten einfachen Schritte, die ihr dann vielleicht auf den „Milongas“ (Tango-Tanznächte) anwenden könnt. Es wird Euch überraschen, wieviel Tango in Euch steckt und Ihr werdet Euch mit einem Lächeln auf mehr Tango freuen.

Es werden keine tänzerischen Vorkenntnisse vorausgesetzt. Anmeldung bitte nach Möglichkeit als Paar.

241-57300

neu

mit Ilona Rios, Salvador Rios

Beginn: Samstag, 16. März 2024

2x, 13.00 - 15.15 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20

32,- €, 6 UStd.

Es müssen zwei Personen angemeldet werden.

241-57301

mit Ilona Rios, Salvador Rios

Beginn: Samstag, 27. April 2024

2x, 13.00 - 15.15 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20

32,- €, 6 UStd.

Es müssen zwei Personen angemeldet werden.



Trommeln

Taiko - japanisches Trommeln:

Grundlagen und Erlernen eines Taikostücks

Taiko wird gemeinsam in einer Gruppe gespielt und ist ein Mix aus rhythmischen Beats und Bewegungen, die der Kampfkunst ähneln. Lerne in diesem Workshop erste Grundlagen für das Spielen an der japanischen Trommel. Ebenso wird ein erstes Stück vermittelt.

Es sind keine musikalischen oder sportlichen Vorerfahrungen notwendig. Die Intensität kann beim Taiko individuell angepasst werden. Wer möchte, kann sich auch auspowern oder rhythmisch fordern lassen.

Bitte komme in lockerer Sportkleidung. Trommeln und Bachis (Stöcke) werden für den Workshop zur Verfügung gestellt, die Leihgebühr ist in der Kursgebühr enthalten.

241-57511

mit Benjamin Haas

Beginn: Donnerstag, 15. Februar 2024

8x, 17.00 - 18.00 Uhr

Korschenbroich, Taikoschule, Friedrich-Ebertstr.

76,- €, 10,67 UStd.

Cajon Cajon - die klingende Kiste

Basics

Was allein mit einer kleinen Kiste so alles möglich ist! Lerne die Basiskenntnisse des Cajon-Spiels kennen: optimale Sitzhaltung oder die drei Grundschnitte „Bass, Slap und Tip“. Weiterhin werden wir einige Basic Grooves & Fill-ins mit der „Hand-to-hand“-Technik thematisieren und erlernen. Gemeinsam kann zum Ende hin ein kleines Stück gespielt werden. Es ist keine musikalische Vorerfahrung notwendig.

Bitte komme in lockerer Sportkleidung, Cajons werden für den Workshop zur Verfügung gestellt, in diesem Fall ist die Leihgebühr in der Kursgebühr enthalten. Eigene Cajons können natürlich auch mitgebracht werden.

241-57514

mit Benjamin Haas

Beginn: Dienstag, 20. Februar 2024

8x, 18.00 - 19.00 Uhr

Korschenbroich, Taikoschule, Friedrich-Ebertstr.

71,- €, 10,67 UStd.

Wassergymnastik



Wassergymnastik - Aqua Fitness (Flachwasser)

Übungen aus der „traditionellen“ Wassergymnastik, Elemente wie Aqua-Jogging, Aqua-Aerobic und leichte Kraftübungen mit speziellen Hilfsgeräten fügen sich in diesen Kursen zu einem abwechslungsreichen Programm zusammen, das Freude an der Bewegung vermitteln will. Dieses Fitness-Programm im Wasser dient nicht nur der Gesunderhaltung des Körpers, sondern verbessert die Kondition und baut die Muskulatur auf.

241-58002

mit Irmgard Erb

Beginn: Mittwoch, 7. Februar 2024

15x, 20.00 - 20.45 Uhr

Kaarst, Schwimmhalle, Grundschule, Alte Heerstraße 81

69,- €, 15 UStd.

241-58003

mit Irmgard Erb

Beginn: Mittwoch, 7. Februar 2024

15x, 20.45 - 21.30 Uhr

Kaarst, Schwimmhalle, Grundschule, Alte Heerstraße 81

69,- €, 15 UStd.



Aqua ZUMBA® (Flachwasser)

ZUMBA® ist ein Tanz- und Fitness-Programm zu überwiegend lateinamerikanisch geprägter Musik, bei dem Spaß & gute Laune nicht zu kurz kommen. Aqua ZUMBA® überträgt den Spaß vom Land ins Wasser. Aus Elementen der klassischen Wassergymnastik und des Aqua-Aerobic zusammen mit der antreibenden Musik wird ein ungezwungenes Aerobic- und Fitness-Workout, welches das Herz-Kreislauf-System sowie den Muskelaufbau fördert. Durch schnelle Richtungswechsel und Einsatz des gesamten Körpers wird mit dem Wasserwiderstand gearbeitet: das Wasser wird als Trainingspartner aktiv einbezogen. Hierdurch kann die eigene Trainingsintensität individuell bestimmt werden.

Egal ob Anfänger/in oder Fortgeschrittene/r - Freude an der sportlichen Bewegung im Wasser genügt. Zumba®-Kenntnisse sind ebenfalls nicht Voraussetzung.

241-58004

mit Melanie Borchers

Beginn: Donnerstag, 8. Februar 2024

16x, 19.00 - 20.00 Uhr

Kaarst, Schwimmhalle, Grundschule, Alte Heerstraße 81
97,- €, 21,33 UStdh.

Aqua Fit & Fun (Flachwasser)

Aqua Fit & Fun ist Aquafitness mit Choreographien und Übungen mit und ohne Hilfsmittel/Geräte auch in Form von Zirkel- oder Intervalltraining, vorrangig im Flachwasser. Musik dient dabei als Taktgeber, ist Antreiber oder auch mal nur Begleitung. Durch den Wasserwiderstand sind Übungen effektiver als an Land, da deutlich mehr Kraft benötigt wird. Gleichzeitig kompensiert der Auftrieb die Wirkung der Schwerkraft. Sehnen, Bänder, Gelenke und Wirbelsäule werden entlastet. Dadurch ist das Wasser gleichermaßen Trainingsgegner und Trainingspartner. In diesem Kurs kräftigen Sie Ihre Muskulatur und stärken Ihr Herz-Kreislauf-System. Es erwartet Sie ein power- und fitnessorientiertes Ganzkörpertraining im Wasser zur Steigerung von Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer, bei dem auch der Spaß nicht zu kurz kommen soll.

241-58005

mit Melanie Borchers

Beginn: Donnerstag, 8. Februar 2024

16x, 20.15 - 21.15 Uhr

Kaarst, Schwimmhalle, Grundschule, Alte Heerstraße 81
97,- €, 21,33 UStdh.

Segel- und Bootführerscheine

Info-Abend „Bootsführerscheine“

Die Beratung steht für Fragen und Auskünfte zu folgenden Themen zur Verfügung:

- Inhalt und Ablauf der Kurse zur Erlangung der verschiedenen Bootsführerscheine und der weiteren Kursangebote
- Kosten für Lehrmaterial, Prüfungsgebühren, Schulungsgebühren für praktischen Unterricht etc.

Die bei der vhs angebotenen Kurse mit den KursNr. 58902 bis 58906 bereiten ausschließlich auf die theoretische Prüfung der jeweiligen Führerscheine vor.

Der Sportbootführerschein Binnen erfordert wahlweise einen oder zwei zusätzliche praktische Ausbildungsteile plus zugehörige Prüfung: 1. Praxis Segeln; 2. Praxis Motor. Unsere Teilnehmenden haben die Möglichkeit, diese Ausbildungsteile im Rahmen einer Jahresmitgliedschaft (erlischt automatisch nach einem Jahr) beim Kaarster Segelclub zu absolvieren.

Die Kursgebühr für die Praxisausbildung beträgt derzeit inklusive Mitgliedschaft für:

- Motorboot See 210 Euro, zzgl. externe Prüfungsgebühren (wenn man beide Führerscheine erwirbt, wird diese Prüfung auch für den Sportbootführerschein Binnen anerkannt)
- Nur Motorboot Binnen 180 Euro, zzgl. externe Prüfungsgebühren
- Wer auch den Segelschein machen will, muss dafür insgesamt (Motorboot Binnen, Motorboot See, Segelboot) mit bis zu 336 Euro Praxisausbildungsgebühren zzgl. Prüfungsgebühren rechnen.

Grundsätzlich besteht für unsere Teilnehmenden jederzeit die Möglichkeit, die praktische Ausbildung zu den dort geltenden Konditionen bei anderen, privaten Anbietern zu absolvieren. Unsere Kursleiter informieren Sie.

Für den Sportküstenschifferschein bietet der KSC Ausbildungstörns für 560€ an (Mitglieder 460€). Weitere Informationen auch unter ausbildung@ksc-kaarst.de

241-58901

mit Thomas Rheinbold, Lothar Neumann, Thomas Clemens

Mittwoch, 24. Januar 2024

19.30 - 21.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20
gebührenfrei, 2 UStdh.

Keine Anmeldung erforderlich.



Lehrgang zum Erwerb des Sportbootführerschein-Binnen zur Fahrt unter Segel und Motor des Deutschen Segler-Verbandes (DSV)

- in Zusammenarbeit mit dem Kaarster Segelclub (KSC) - Dieser Lehrgang beinhaltet die Vorbereitung auf die theoretische Prüfung. Der Führerschein ist der amtliche Befähigungsnachweis für das Befahren von Binnenschiffahrtsstraßen der Bundesrepublik Deutschland mit Sportbooten einschließlich Luftkissenfahrzeugen unter Motor von mehr als 11,03 kw (15 PS); auf dem Rhein von mehr als 3,68 KW (5 PS).

241-58902

mit Lothar Neumann

Beginn: 13. Februar 2024

15x (Di+Do), Dienstag und Donnerstag, 18.15 - 19.45 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 105
99,- €, 30 UStd.

241-58903

mit Lothar Neumann

Beginn: 13. Februar 2024

15x (Di+Do), Dienstag und Donnerstag, 20.00 - 21.30 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 105
99,- €, 30 UStd.

Lehrgang zum Erwerb des Sportbootführerschein-See - DSV und DMVY und Bundesministers für Verkehr

Dieser Lehrgang bereitet auf die theoretische und praktische Prüfung vor. Der Führerschein ist der amtliche Befähigungsnachweis für das Befahren der Seeschiffahrtsstraßen unter Motor von mehr als 11,03 KW (15 PS).

Für die Teilnahme wird empfohlen, zunächst den Sportbootführerschein-Binnen Segeln und/oder Motor zu machen.

241-58904

mit Lothar Neumann

Beginn: Montag, 5. Februar 2024

12x, 18.15 - 19.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 105

80,- €, 24 UStd.

241-58905

mit Lothar Neumann

Beginn: Montag, 5. Februar 2024

12x, 20.00 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 105

80,- €, 24 UStd.

Lehrgang zum „Sportküstenschifferschein“

- in Zusammenarbeit mit dem Kaarster Segelclub (KSC) - Dieser Lehrgang bereitet auf die theoretische Prüfung vor. Der SKS ist ein freiwilliger Befähigungsnachweis, der als amtlicher Schein die Lücke zwischen verpflichtendem Sportbootführerschein-See und Sportseeschifferschein schließt. Der SKS-Schein ist hinsichtlich der navigatorischen und meteorologischen Anforderungen in küstennahen Gewässern dringend zu empfehlen! Vor der Prüfung wird ein Samstag-Termin angeboten. Vorbedingung für die Teilnahme: Sportbootführerschein-See.

241-58906

mit Thomas Clemens

Beginn: Mittwoch, 7. Februar 2024

12x, 19.00 - 21.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 105

106,- €, 32 UStd.

Hinweis:

Für die Kurse zum Erwerb der verschiedenen Bootsführerscheine entstehen für Folgekosten für Prüfungsgebühren des DSV und, soweit erforderlich, Schulungsgebühren für praktischen Unterricht. Der Besuch des Info-Abends am Mittwoch, den 24. Januar 2024 wird dringend empfohlen. Weitere Informationen von erhalten Sie auf Anfrage per Mail an a.scherer@vhs-kk.de.



Sprechfunkzeugnis für die Sportschifffahrt

- in Zusammenarbeit mit dem Kaarster Segelclub (KSC) - Jeder Schiffsführer einer mit Funk ausgerüsteten Yacht benötigt je nach Fahrtgebiet das UBI (Binnenschiffahrtsfunk) und mindestens das SRC (Short Range Certificate = Seefunk mit Teilnahme am GMDSS). Wer kein Funkzeugnis besitzt, wird seit dem 1.1.2010 mit Bußgeld belegt, und muss auch im Ausland mit entsprechenden Maßnahmen rechnen. Dieser Lehrgang bietet die Möglichkeit, die beiden amtlichen Zeugnisse zu erlangen. Große Teile der Prüfung zum SRC werden in englischer Sprache absolviert. Gute Englischkenntnisse sind hilfreich. Bei entsprechendem häuslichen Studium sollte aber jeder in der Lage sein, die Prüfung erfolgreich zu absolvieren.

241-58909

mit Thomas Rheinbold

Beginn: Mittwoch, 7. Februar 2024

11x, 19.00 - 21.15 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 106

155,- €, 33 UStd.

Lehrgang zum Erwerb des Fachkundenachweises (FKN) für pyrotechnische Signalmittel

- in Zusammenarbeit mit dem Kaarster Segelclub (KSC) - In Seenot geraten dürfen Sie auch ohne Schein! Aber dürfen Sie dann auch die an Bord befindlichen Seenot-Raketen benutzen? Zweifel kommen spätestens bei den unterschiedlichen Produkten, die im Handel verfügbar sind oder auf einer Charterschiffahrt vorgefunden werden. Um hier auf der sicheren Seite zu sein, ist der Fachkundenachweis für Seenotsignalmittel nach dem Sprengstoffrecht, auch kleiner Pyroschein genannt, erforderlich. Dieser wird Ihnen an drei Abenden angeboten. Der Prüfungstermin ist nicht Bestandteil des Kurses. Im Kurs werden alle Fragen aus dem Fragenkatalog behandelt und es werden praktische Übungen an Dummies durchgeführt. Die Prüfung umfasst die Bearbeitung eines Theoriebogens, sowie eine praktische Prüfung. Es entstehen für diesen Kurs Folgekosten für Prüfungsgebühren des DSV.

241-58930

mit Thomas Rheinbold

Beginn:

Donnerstag, 21. März 2024

3x, 19.15 - 20.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus,
Am Schulzentrum 18,
Raum 111

30,- €, 6 UStd.

Aktiv in der Sommerpause

Vorschau Sommerferien 2024



Waldbaden - Sommerspecial mit Barfuss-Erlebnis

241-59008

mit Barbara Rheinbold

Sonntag, 7. Juli 2024

15.00 - 16.30 Uhr

Kaarst, Treffpunkt Parkplatz Am Bauhof / Ecke Antoniusstraße

13,- €, 2 UStd.

Schnupperkurs DWV-Gesundheitswandern © - Jeder Schritt hält fit!

241-59009

mit Jutta Poss

Beginn: Samstag, 13. Juli 2024

3x, 9.00 - 11.00 Uhr

Mönchengladbach, Treffpunkt Schloß Rheydt, Parkplatz am Eingang

49,- €, 8 UStd.



Sommer-Yoga für jedes Alter

241-59208

mit Lisa Becker
 Beginn: Mittwoch, 10. Juli 2024
 3x, 15.00 - 16.30 Uhr
 Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112
 27,- €, 6 UStd.

241-59210

mit Lisa Becker
 Beginn: Donnerstag, 11. Juli 2024
 3x, 18.00 - 19.30 Uhr
 Kleinenbroich, GGS Gutenberg, Dionysiusstr. 9, Forum
 27,- €, 6 UStd.

Das gesundheitsschützende Qigong (Daoyin Baojian Gong)

241-59301

mit Petra Terinde
 Beginn: Montag, 15. Juli 2024
 3x, 18.00 - 19.30 Uhr
 Kleinenbroich, GGS Gutenberg, Dionysiusstr. 9, Forum
 27,- €, 6 UStd.

241-59302

mit Petra Terinde
 Beginn: Montag, 5. August 2024
 3x, 18.00 - 19.30 Uhr
 Korschenbroich, Alte Sporthalle Andreas-Schule, Pescher
 Str. 127, sofern verfügbar
 27,- €, 6 UStd.

Tai Chi & QiGong im Freien

241-59330 neu

mit Sabine Tosun
 Beginn: Donnerstag, 1. August 2024
 3x, 16.15 - 17.30 Uhr
 Stadtpark Kaarst, La-Madeleine-Allee
 23,- €, 5 UStd.

Sommer- Pilates - ein leichtes Einsteigerprogramm für Interessierte und Wiedereinsteiger

241-59340 neu

mit Sabine Tosun
 Beginn: Donnerstag, 1. August 2024
 3x, 15.00 - 16.00 Uhr
 Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112
 19,- €, 4 UStd.

Bodystyling outdoor am Dienstag

241-59613

mit Martina Köhler
 Beginn: Dienstag, 9. Juli 2024
 4x, 19.00 - 20.00 Uhr
 Kaarst, Matthias-Claudius-Grundschule, Außengelände,
 Grünstr. 8
 25,- €, 5,33 UStd.

241-59614

mit Martina Köhler
 Beginn: Dienstag, 6. August 2024
 3x, 19.00 - 20.00 Uhr
 Kaarst, Matthias-Claudius-Grundschule, Außengelände,
 Grünstr. 8
 19,- €, 4 UStd.

Bodystyling outdoor am Donnerstag

241-59615

mit Martina Köhler
 Beginn: Donnerstag, 11. Juli 2024
 3x, 19.00 - 20.00 Uhr
 Kaarst, Matthias-Claudius-Grundschule, Außengelände,
 Grünstr. 8
 19,- €, 4 UStd.

241-59616

mit Martina Köhler
 Beginn: Donnerstag, 1. August 2024
 3x, 19.00 - 20.00 Uhr
 Kaarst, Matthias-Claudius-Grundschule, Außengelände,
 Grünstr. 8
 19,- €, 4 UStd.



ZUMBA®/ ZUMBA®-Special

241-59702

mit Melanie Borchers

Beginn: Mittwoch, 10. Juli 2024

3x, 19.15 - 20.45 Uhr

Kaarst, Städt. Realschule, Halestr. 5, Turnhalle

23,- €, 6 UStdh.

ZUMBA® Fitness in den Sommerferien

241-59705

mit Heike Herrmann

Beginn: Montag, 29. Juli 2024

3x, 18.15 - 19.15 Uhr

Kleinenbroich, Realschule, Dionysiusstr. 11, Forum

20,- €, 4 UStdh.

Schnupperangebot JazzDance

241-59710

mit Britta Holloway

Beginn: Dienstag, 9. Juli 2024

3x, 11.00 - 12.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E15

27,- €, 6 UStdh.

Sommerkurs Tanz mit - bleib fit

241-59712

mit Britta Holloway

Beginn: Freitag, 23. August 2024

3x, 11.00 - 12.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112

19,- €, 4 UStdh.

Schnupperkurs Taiko - japanisches Trommeln

241-59751

mit Benjamin Haas

Donnerstag, 1. August 2024

17.00 - 18.30 Uhr

Korschenbroich, Taikoschule, Friedrich-Ebertstr.

49,- €, 6 UStdh.

Schnupperkurs Cajon - die klingende Kiste

241-59754

mit Benjamin Haas

Dienstag, 6. August 2024

18.00 - 19.00 Uhr

Korschenbroich, Taikoschule, Friedrich-Ebertstr.

34,- €, 4 UStdh.



Wir entwickeln laufend weitere Angebote für die Sommerferien 2024. Bitte informieren Sie sich über unsere Homepage www.vhs-kk.de.



Familie und Junge vhs

Die Junge vhs - das sind unsere Teilnehmer von morgen. In der **Familien- und Elternbildung** fördern wir den Erfahrungsaustausch zwischen den Eltern. Wir vermitteln Fähigkeiten, in der Erziehung Grenzen zu setzen, es geht um Medienerziehung und Pubertät. Eltern erfahren, wie sie kompetent handeln und durch aktives Zuhören Vertrauen zu ihren Kindern schaffen können.

Wir bieten jährlich 160 bis 180 Kurse „**Junge vhs**“ für Kinder und Jugendliche an. Das Programmangebot ist breit gefächert und spiegelt alle Fachbereiche der Erwachsenenbildung wieder. Die Angebote richten sich an Kleinkinder, Jugendliche und junge Erwachsene und stärken ihre kognitive, kreative, kommunikative, soziale und schulische Kompetenz. Die Junge vhs beteiligt sich im Bereich der kulturellen Bildung jedes Jahr mit zahlreichen Workshops am Kulturrucksack NRW sowie an Förderprogrammen im Bereich der politischen Bildung. In den Oster-, Sommer- und Herbstferien finden mehrtägige Workshops „Specials for Teens“ statt. Häufig erfahren Teilnehmende der Jungen vhs, dass sie mit Spaß und hoher Eigeninitiative außerhalb der Schule eine Menge lernen. Und viele kommen wieder und sind Teilnehmer im Bereich der Erwachsenenbildung.

Infos und Beratung



Elvira Schwerdtfeger

02131 9639-43

e.schwerdtfeger@vhs-kk.de

Partnerschaft und Familie
Schule und Bildung
Junge vhs
Ferienprogramme
Kulturrucksack NRW



Partnerschaft & Familie



Familienkonferenz (nach Thomas Gordon-Modell)

Verständnis statt Bestrafung, positive Kommunikation und gewaltfreie Erziehung mit der Familienkonferenz.

Egal ob Kleinkind oder Teenager - effektive Lösungswege sollen helfen, ein gesundes familiäres Umfeld für jedes Kind zu schaffen. Individuelle Erziehungsfragen und Beispiele geben Hilfestellung.

Theoretisches Erlernen der Durchführung einer Familienkonferenz inkl. Arbeitsmaterial.

241-67001 neu

mit Monika Beier

Mittwoch, 17. April 2024, 19.00 - 21.15 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 211

10,- €, 3 UStdh.

So bringen sie ihr Kind zum Schlafen

Schlaf bedeutet: Abschalten, Auftanken und Gelerntes zu verarbeiten - aber Schlafen und Einschlafen muss gelernt sein. Gerade Eltern von Kleinkindern tappen hier oft im Dunkeln, wie sie ihre Kinder behutsam in den Schlaf begleiten können.

Viele sind unsicher und werden durch verschiedene Modelle zusätzlich verunsichert. Familienbett oder nicht, Dunkel oder Nachtlicht und so weiter...

Individuelle Beispiele mit Tipps und Tricks zum Einschlafen.

241-67002 neu

mit Monika Beier

Dienstag, 28. Mai 2024, 19.00 - 21.15 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 211

10,- €, 3 UStdh.

Pubertät - Hilfe mein Kind wird erwachsen

Erwachsenwerden ist für die ganze Familie eine Herausforderung. Eltern gratwandern dabei zwischen Grenzen ziehen und Freiheit lassen.

Viele erste Erfahrungen fallen in diese Zeit und die Kinder brauchen gerade in dieser Phase eine Basis, um sich auszuprobieren.

Aber was ist überhaupt erlaubt? Was möchten wir als Eltern lieber noch unter Kontrolle haben? Wo müssen wir lernen los zu lassen? Wie schaffen wir als Eltern einen angemessenen Rahmen, um gemeinsam als Familie in eine erwachsene Zukunft zu gehen?

Konkrete Bearbeitung von Beispielen mit Familiencoach.

241-67004

mit Monika Beier

Mittwoch, 13. März 2024

19.00 - 21.15 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 211

10,- €, 3 UStdh.

„Kriterien für Kinder-Apps“

Kleinkinder begeistern sich schon früh für digitale Geräte. Sei es das Wischen auf dem Tablet oder dem Drücken auf dem Smartphone. Kinder sind neugierig und probieren sich gerne aus, so auch bei Mobilgeräten. Es fasziniert sie, dass sich durch ihre Interaktion mit dem Gerät etwas verändert. Dies macht sie neugierig auf mehr. Einige Eltern beobachten ein großes Interesse ihrer Kinder an Apps. Andere wiederum sind verwundert und gleichzeitig besorgt über die Nutzungsdauer von Apps und deren Inhalten. Daher stellt sich oft die Frage: „Ist das alles noch normal? Sollten Kinder in diesem jungen Alter überhaupt Apps nutzen?“

Wir schauen an diesem Abend auf Empfehlungen für die Nutzung von Kinder-Apps. Was muss beachtet werden? Wie lange dürfen Kinder im Alltag Apps benutzen?

Es erwarten Sie viele Informationen, aber auch ein offener Austausch mit anderen Eltern und selbst aktiv zu werden mit den mitgebrachten Kinder-Apps.

241-67006 neu

mit Franziska Scharf

Mittwoch, 15. Mai 2024

19.00 - 21.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 211

10,- €, 2,67 UStdh.



Fortbildung für Lehrkräfte und Pädagogen zum Thema „Kriterien für Kinder-Apps“

Sollten Kinder in diesem jungen Alter überhaupt Apps nutzen? Woran erkenne ich gute Kinder Apps und lernen die Kinder etwas dabei? Kleinkinder begeistern sich schon früh für digitale Geräte. Sei es das Wischen auf dem Tablet oder dem Drücken auf dem Smartphone. Kinder sind neugierig und probieren sich gerne aus, so auch bei Mobilgeräten. Es fasziniert sie, dass sich durch ihre Interaktion mit dem Gerät etwas verändert. Dies macht sie neugierig auf mehr. Wir schauen an diesem Abend auf Empfehlungen für die Nutzung von Kinder-Apps: Was muss beachtet werden? Wie lange dürfen Kinder im pädagogischen Alltag Apps benutzen?

Es erwarten Sie viele Informationen, aber auch offener Austausch mit anderen pädagogischen Fachkräften und selbst aktiv zu werden mit den mitgebrachten Kinder-Apps.

241-67007 neu

mit Franziska Scharf
Dienstag, 30. April 2024
19.00 - 21.00 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 211
10,- €, 2,67 UStdh.

Eltern-Baby-Gruppen (1. Lebensjahr)

Es ist eine unfassbar spannende Zeit - das erste Lebensjahr eines Kindes. In winzig kleinen Zeitabständen entwickeln sich unsere Kleinsten in gefühlt rasender Geschwindigkeit - jeden Tag gibt es etwas Neues zu entdecken. Diese große Entdeckungsfreude möchten wir in unseren Gruppen gemeinsam erleben. Neben Liedern, Fingerspielen und Möglichkeiten zur Unterstützung der natürlichen Bewegungsabläufe, werden wir verschiedene Materialien kennenlernen. Sehr gerne auch mal uns allen bekannte Alltagsmaterialien.

Das erste Lebensjahr ist für Eltern auch eine Zeit voller Umstellungen und viele entdecken auch sich selbst von einer neuen Seite. Fragen und neue Gesprächsthemen kommen auf - auch dafür dienen unsere Gruppen! Austausch und Kennenlernen darf ein großer Bestandteil sein.



Gruppen für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr (3 - 6 Monate)

241-67101
mit Anna Grebe
Beginn: Donnerstag, 15. Februar 2024
15 x, 9.30 - 11.00 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 103
116,- €, 30 UStdh.

Gruppen für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr (6 - 12 Monate)

241-67102
mit Anna Grebe
Beginn: Freitag, 16. Februar 2024
15 x, 9.15 - 10.45 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 103
116,- €, 30 UStdh.

Spiele & Lernen für Eltern mit Kleinkindern (ab 1 Jahr)

Kinder spielen am liebsten mit anderen Kindern. Über das gemeinsame Spielen kann Ihr Kind Kontakte zu anderen Kindern knüpfen. Sie selbst treffen auf andere Eltern, mit denen Sie Erfahrungen austauschen und Probleme besprechen können. Dazu dienen auch Elternabende. Für Verbrauchsmaterial wird ein zusätzlicher Kostenbeitrag erhoben. Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Namen und das Geburtsdatum Ihres Kindes an (bei Anmeldungen über das Internet in dem Feld „Ihre Nachricht an uns“).

Spiele und Lernen (ab ca. 1,0 Jahren)

241-67206
mit Katrin - Marie Hansen
Beginn: Mittwoch, 14. Februar 2024
15x, 9.30 - 11.00 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 103
116,- €, 30 UStdh.



Spielen & Lernen für Eltern mit Kleinkindern (ab 1 Jahr)

Spielen und Lernen (ab ca. 1,5 Jahren) 241-67207

mit Gabi Hüsgen
Beginn: Dienstag, 6. Februar 2024
15x, 9.15 - 10.45 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 103
116,- €, 30 UStd.



Spielen und Lernen (ab ca. 3 Jahren) 241-67208

mit Gabi Hüsgen
Beginn: Montag, 5. Februar 2024
15x, 15.15 - 16.45 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 103
116,- €, 30 UStd.



Spielen und Lernen (ab ca. 4 Jahren) 241-67209

mit Gabi Hüsgen
Beginn: Dienstag, 6. Februar 2024
15x, 15.30 - 17.00 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 103
116,- €, 30 UStd.

Kind & Kreativität

Kreative Reise durch das Jahr (für Eltern mit Kindern ab ca. 4 Jahre)

Einmal im Monat treffen wir uns, um gemeinsam auf eine kreative Reise zu gehen. Malen und Experimentieren mit Farben, Stoffdruck, Osterbasteleien, Backen....der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.
Alle, die gerne basteln, sind hier herzlich willkommen.
Materialkosten werden jeweils am Kursnachmittag abgerechnet.

241-67300

241-67300
mit Katrin - Marie Hansen
Mittwoch, 21. Februar 2024, 16.00 - 18.00 Uhr
Mittwoch, 20. März 2024, 16.00 - 18.00 Uhr
Mittwoch, 17. April 2024, 16.00 - 18.00 Uhr
Mittwoch, 15. Mai 2024, 16.00 - 18.00 Uhr
Mittwoch, 19. Juni 2024, 16.00 - 18.00 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 103
49,- €, 13,33 UStd.

Kreative Reise durch das Jahr (für Kinder ab ca. 9 Jahren)

Einmal im Monat treffen wir uns, um gemeinsam auf eine kreative Reise zu gehen. Malen auf Leinwand, Experimentieren mit Farben, Osterbasteleien, Backen....der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt... Alle, die gerne basteln, sind hier herzlich willkommen. Materialkosten werden jeweils am Kursnachmittag abgerechnet.

241-67301

mit Katrin - Marie Hansen
Mittwoch, 7. Februar 2024, 16.00 - 18.00 Uhr
Mittwoch, 6. März 2024, 16.00 - 18.00 Uhr
Mittwoch, 10. April 2024, 16.00 - 18.00 Uhr
Mittwoch, 8. Mai 2024, 16.00 - 18.00 Uhr
Mittwoch, 5. Juni 2024, 16.00 - 18.00 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 103
46,- €, 13,33 UStd.



Winterzeit für Kinder (3-6 Jahre) mit erwachsener Begleitperson

„Es schneit, es schneit“ singt Rolf Zuchowski und lädt uns damit ein gemeinsam in die Winterwelt einzutauchen. Wir gestalten Fensterbilder und Winterdekoration zum Thema Schnee und holen ihn uns so direkt ins Haus. In der Zeit, in der die Kunstwerke trocknen müssen oder auch neue Ideen gesammelt werden, können die kleinen Künstler unseren zusätzlich eingerichteten Spielbereich erkunden. In der Kursgebühr sind Materialkosten von 3,50 € enthalten.

232-67311 neu

mit Svenja Hentschel

Samstag, 13. Januar 2024

10.00 - 11.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 103

19,- €, 2 UStd.



Osterwerkstatt: Hasenalarm und Hühnerauflauf (Eltern-Kind-Basteln für Kindergartenkinder)

Wenn der Frühling kommt, gehören Hasen und Hühner als Frühlingsboten unbedingt auf die Fensterbank oder den Frühstückstisch. Wir basteln mit Eierkartons, Pappe, Farbe und mehr dekorative Hühner- und Hasenfiguren. Zusammen mit einem Eltern- oder Großelternanteil ist diese Bastelaktion ein schöner Familienevent und das Osterfest kann kommen.

Bitte altes T-Shirt oder anderen Kleiderschutz mitbringen. Die Kursgebühr bezieht sich auf 1 Erwachsenen und 1 Kind. Materialkosten von 3,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

241-67307

mit Michaela Kura

Samstag, 2. März 2024

10.00 - 12.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 103

22,- €, 2,67 UStd.

Sommerwerkstatt: Bunte Gartenfreunde (Eltern-Kind-Basteln für Kindergartenkinder)

Der Sommer lockt: Bunte Schmetterlinge flattern durch die Luft, eifrige Bienen sammeln Honig und dicke Käfer krabbeln um die Wette. Gemeinsam gehen wir auf Entdeckungsreise und basteln bunte Libellen und Krabbeltiere aus Steinen, Stöckchen und anderen Materialien. Mit ein bißchen Fantasie und Unterstützung entstehen spannende Erlebniswelten, die jeden Balkon oder Garten zu einem Hingucker machen.

Bitte altes T-Shirt oder anderen Kleiderschutz mitbringen. Die Kursgebühr bezieht sich auf 1 Erwachsenen und 1 Kind. Materialkosten von 3,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

241-67308

mit Michaela Kura

Samstag, 8. Juni 2024

10.00 - 12.15 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 103

22,- €, 3 UStd.

„Digitale Kunst - Collage“ (für Kinder von 5 bis 7 Jahren) mit erwachsener Begleitung

In diesem Workshop lernt ihr Kind auf spielerischer Art wie aus einem Bild eine Collage werden kann. Wie wird ein Foto aufgenommen und wieder gelöscht? Welche Kameraeinstellungen gibt es? Wie viele Bilder werden für eine Collage benötigt? Doch bevor ihr Kind die kostenlose App PicCollage kennenlernt, wird vorher ein Überthema oder ein Geheimauftrag gewählt. Nachdem werden die ausgewählten Bilder mithilfe der App PicCollage zu einer Collage zusammengefügt und ggf. mit Stickern versehen. Am Ende bekommt ihr Kind die Collage ausgedruckt.

241-67309 neu

mit Franziska Scharf

Samstag, 4. Mai 2024

10.00 - 12.15 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 103

19,- €, 3 UStd.



Musik und Bewegung

Zumbini® (1 - 4 Jahre mit Begleitperson)

Tauche ein in die Welt der Musik und der Bewegung. Im Zumbini® Kurs lernen Kinder unter Einsatz von Rhythmusinstrumenten, Tüchern und ihrem Körper sich zu bewegen, zu tanzen und zu singen. Die Kinder und die jeweils teilnehmende Bezugsperson sollen in dieser Stunde Spaß am gemeinsamen Singen und Tanzen haben. Zumbini® wurde von Zumba® und Baby First entwickelt und fördert die kognitiven, sozialen, fein- und grobmotorischen Fähigkeiten von Kindern zwischen 1 und 4 Jahren.

241-67500

mit Heike Herrmann

Beginn: Freitag, 16. Februar 2024

8x, 16.00 - 16.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E15
33,- €, 8 UStdh.

241-67501

mit Heike Herrmann

Beginn: Freitag, 3. Mai 2024

7x, 16.00 - 16.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E15
30,- €, 7 UStdh.

Zumba® Kids Jr.

Perfekt für unsere jüngeren Zumba® Fans! Kinder von 4 - 6 Jahren erhalten die Möglichkeit, gemeinsam mit ihren Freunden zu ihrer Lieblingsmusik zu tanzen.

Zumba® Kids Jr. Kurse sind unterhaltsame energiegeladene Tanzpartys voller kinderfreundlicher Choreos. Wir erklären im Kurs die Schritte, machen Spiele und lernen andere Kulturen kennen. Dabei steht der Spaß immer im Vordergrund.

Dadurch unterstützen wir die Kinder dabei, einen gesunden Lebensstil zu erlernen und bringen Fitness als ganz natürlichen Bestandteil ins Leben der Kinder. Im Kurs lernen die Kinder wichtige Qualitäten wie die Übernahme von leitenden Rollen, Respekt, Teamwork, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl und es werden Gedächtnis, Kreativität, Koordination, Gleichgewicht, kulturelles Bewusstsein gefördert.

Zum Kurs sollte jedes Kind seine eigene Trinkflasche mitbringen sowie zum Sport geeignete Kleidung und Turnschuhe.

241-67503

mit Heike Herrmann

Beginn: Freitag, 16. Februar 2024

8x, 17.00 - 17.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E15
29,- €, 8 UStdh.

241-67504

mit Heike Herrmann

Beginn: Freitag, 3. Mai 2024

7x, 17.00 - 17.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E15
26,- €, 7 UStdh.

Juhu, auf geht's in die kunterbunte Kinderyoga Welt (ab 5 Jahren)

Es wird tierisch, magisch, lecker, sehr wohligh und total liebevoll.

Im Kinderyoga steht an erster Stelle Spaß und Wohlbefinden. Mit Yoga-Geschichten, Sonnengruß und Ess-, Schüttel- oder Mantra-Meditationen vergessen wir den Alltag. Atemübungen sind nützlich und bringen Erholung und Konzentration zurück. Und natürlich ist das entspannende Savasana in Form einer Phantasiereise oder Partnermassage mit Pizza backen, Gewitter und Autorennen besonders wertvoll, gerade für Euch (die Kinder).

241-67508

neu

mit Annette Nolden

Beginn: Dienstag, 6. Februar 2024

7x, 14.45 - 15.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112
33,- €, 9,33 UStdh.

241-67509

neu

mit Annette Nolden

Beginn: Dienstag, 9. April 2024

7x, 14.45 - 15.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112
33,- €, 9,33 UStdh.

Besonders und hochbegabte Kinder und Jugendliche

Gesprächskreis: Förderung hoch begabter Kinder

Die Dozentin ist Gesprächskreisleiterin der DGhK (Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind).

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Die einzelnen Termine entnehmen Sie unserer Homepage bzw. erfahren Sie bei der Kursleitung.

241-68206

mit Beatrix Rinast M.A.

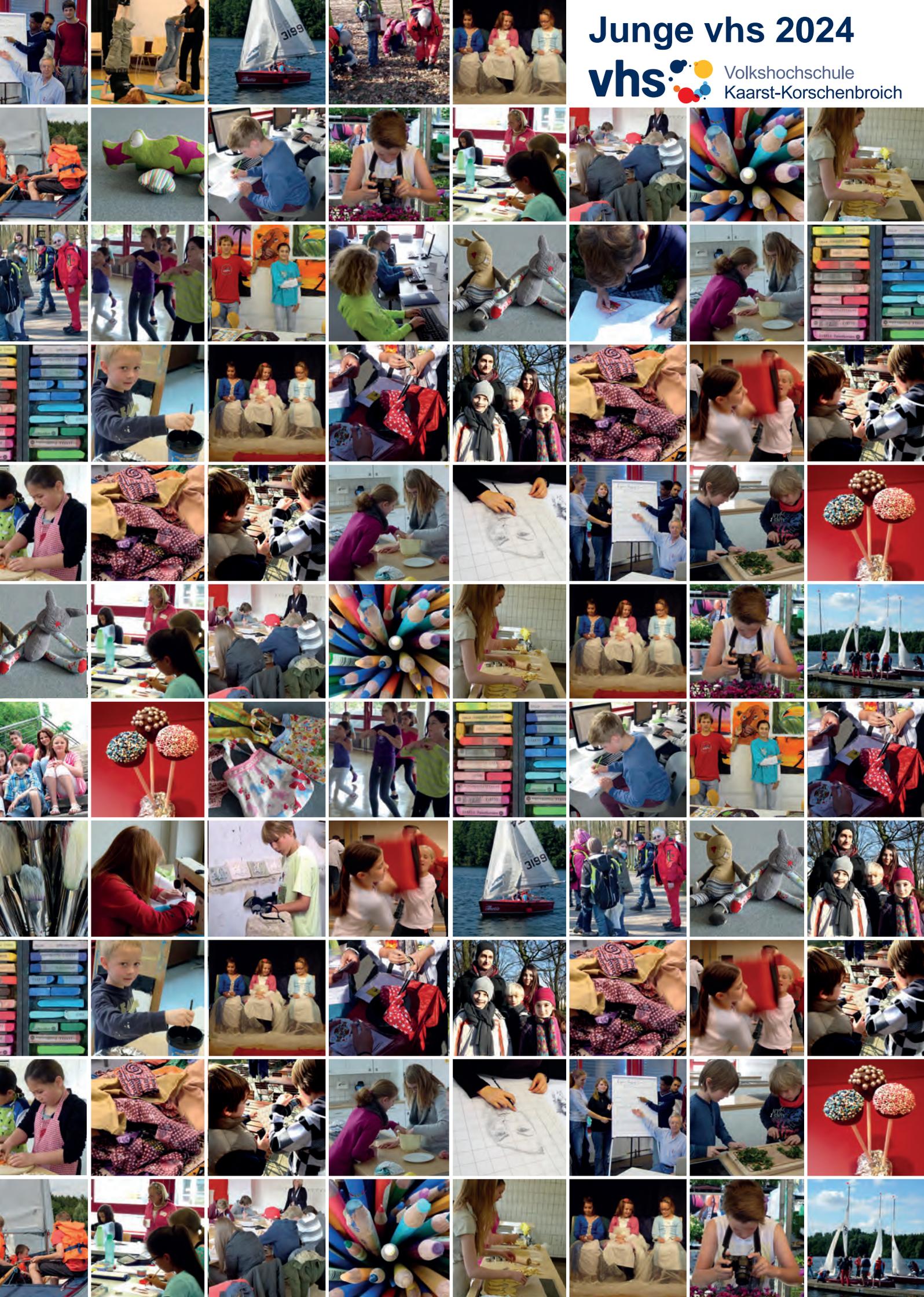
Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

8x (14-tägig), 20.00 - 21.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 109
gebührenfrei, 16 UStdh.

Junge vhs 2024

vhs  Volkshochschule
Kaarst-Korschenbroich





Junge vhs

Natur erleben Outdoor-Angebote

Winterabenteuer (für Familien mit Kindern ab 6 Jahren)

Wie jetzt? Raus? Im Januar? - Na klar doch! Wisst ihr denn nicht wie sich Eisbären wärmen? Oder Pinguine? Meint ihr etwa Eichhörnchen schlafen den ganzen Winter? Das wäre doch viel zu langweilig! Kommt mit und lernt den Wald und seine Bewohner im Winter kennen. Mit vielen Spielen bleiben wir in Bewegung und freuen uns über unsere warmen mitgebrachten Getränke!

Bitte ein Picknick mitbringen. Zieht euch bitte wetterfest an! In der Gebühr sind ein Erwachsener und ein Kind enthalten.

232-69106 neu

mit Anne Binnebösel

Samstag, 27. Januar 2024

14.30 - 17.30 Uhr

Korschenbroich-Raderbroich, Waldspielplatz, Nöhlenweg 20
24,- €, 4 UStdh.



Waldbaden - ein Erlebnis für die Familie

Wie Ihr habt noch nie im Wald gebadet? Dann wird es aber Zeit! Nein, Ihr könnt die Badesachen zu Hause lassen! Was wir brauchen sind alle unsere Sinne und eine Decke auf die Ihr alle drauf passt! Wir bauen uns eine Waldbadewanne und schauen welches unser schärfster Sinn ist: Hast du Adlraugen oder eine Bärennase? Bist du ein Feinschmecker oder besonders gut im Dinge ertasten? Und können deine Ohren die verschiedenen Vögel auseinanderhalten? Wir tauchen mit all unseren Sinnen ein in die Atmosphäre des Waldes und tanken Energie für das Wochenende! Zieht euch bitte wetterfest an und bringt ein Picknick mit. In der Kursgebühr ist ein Erwachsener und ein Kind enthalten.

241-69101 neu

mit Anne Binnebösel

Freitag, 12. April 2024

16.00 - 19.00 Uhr

Korschenbroich-Raderbroich, Waldspielplatz, Nöhlenweg 20
24,- €, 4 UStdh.

Junge vhs

Alle Kurse werden zum Schüler/innen-Tarif angeboten, weitere Ermäßigungen sind nicht möglich. Wer noch keine 16 Jahre alt ist, muß von seinen Eltern angemeldet werden. Bitte beachten Sie die besonderen (mit * gekennzeichneten) Teilnahmebedingungen!



Nachtwanderung für Familien

Die meisten Tiere sind in der Dämmerung und nachts unterwegs...doch warum? Das wollen wir gemeinsam herausfinden und erkunden den Wald des Nachts. Zieht euch warm an und lasst die Taschenlampen zu Hause. In der Dunkelheit werden unsere Augen zu Eulenaugen und unsere Ohren zu denen eines Fuchs. Wer möchte, hat die Möglichkeit zu einem kurzen Sologang im dunklen Wald. In der Kursgebühr ist ein Erwachsener und ein Kind enthalten. Zieht euch bitte wetterfest an!

241-69103

mit Anne Binnebösel

Samstag, 23. März 2024

19.00 - 21.00 Uhr

Mönchengladbach, Treffpunkt Wanderparkplatz Leppershütte
18,- €, 2,67 UStdh.

Als Naturforscher unterwegs: Unterwegs als Kröten-taxi (10-14 J.)

in Kooperation mit dem NABU Kaarst-Korschenbroich

Wenn es im Frühjahr wieder wärmer wird, wachen die Kröten aus ihrer Winterstarre auf. Sie wandern dann aus dem Wald, wo sie überwintert haben, zurück zu den Teichen oder Seen, in denen sie geboren wurden. Dort wollen sie sich paaren und ihre Eier ablegen (laichen). Oft führt ihre Wanderung über Straßen und viele von ihnen werden überfahren, da die Autos für die kleinen Tiere nicht anhalten. Um dies zu verhindern, hat der Nabu Krötenzäune entlang des Waldrands aufgebaut. Die Kröten, aber auch Frösche und Molche laufen an diesen Zäunen entlang und fallen in große Kisten, die an etlichen Stellen entlang des Zauns in den Boden eingegraben wurden. In diesen Kisten und auch entlang des Zauns sammeln wir die Amphibien ein und bringen sie im „Eimertaxi“ über die Straße. Von dort laufen sie weiter zu ihren Laichgewässern.

Wenn du auch den Kröten bei ihrer Wanderung helfen möchtest, bist du hier genau richtig. Besonders viele Kröten wandern in der Dämmerung und bei feuchtem Wetter. Zieh dich also warm und regenfest an, dazu gehört auch eine Warnweste, damit man dich im Dunkeln gut sieht. Bring bitte einen Eimer, Handschuhe und eine Taschenlampe mit.

Für diese Veranstaltung sind zwei Termine (8.3. und 15.3) angegeben. Bitte reservieren Sie sich beide Termine bei Ihrer Anmeldung. Wenn die Kröten nicht wandern, weil es beim ersten Termin zu trocken oder zu kalt ist, gilt der zweite Termin als Ersatztermin.

Treffpunkt bei Bauer Berrisch. Mitzubringen sind Eimer, Handschuhe und Taschenlampe.

241-69104

mit Jutta Tünneßen

Freitag, 8. März 2024

19.15 - 21.30 Uhr

Kaarst, Bauer Berrisch, Broicherseite 14
14,- €, 3 UStdh.

Lernprogramme

Konzentrationstraining für Kinder (8-10 Jahre)

Kindern muss Lernen Freude und Spaß machen, mit Emotionen verbunden sein, dann fällt das Konzentrieren auf eine Sache leichter.

Sie sollen sich in verschiedenen Bereichen ausprobieren können und kreativ und fantasievoll sein dürfen, so werden ihr Selbstwertgefühl und auch die sozialen Kompetenzen gestärkt.

Bewegungs- und Koordinationsübungen unterstützen das Training. Ich arbeite bewusst mit einer kleinen Gruppe.

Bitte Stifte mitbringen, sowie eine Unterlage (Decke oder Handtuch).

241-69190

mit Eva Faupel

Beginn: Dienstag, 13. Februar 2024

11x, 16.30 - 17.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 109

71,- €, 14,67 UStdh.



Konzentriert gehts wie geschmiert - Marburger Konzentrationstraining für Kinder (5. - 7. Schuljahr)

Das Marburger Konzentrationstraining (MKT) wurde bereits bei zehntausenden von Kindern durchgeführt und hat fast dreitausend zertifizierte TrainerInnen. Es ist wohl das in der Praxis am häufigsten eingesetzte Training in der Therapie von AD(H)S-Kindern. Aber auch alle anderen Kinder, die Aufmerksamkeitsdefizite zeigen, profitieren von dem Marburger Konzentrationstraining. Das MKT ist vor allem bei Kindern als Kurzintervention außerordentlich beliebt, weil es effektiv, lustig und attraktiv ist.

Im Training wechseln sich aktive Phasen mit Entspannungs- und Arbeitsphasen ab. Es wird spielerisch an Konzentration, Wahrnehmung aber auch Entspannung gearbeitet.

Hauptaugenmerk wird auf Selbstinstruktion gelegt, wodurch die Kinder lernen sich langfristig besser selbst zu strukturieren und zu organisieren, um somit auch die Schulaufgaben besser lösen zu können.



Im direkten Anschluss an den letzten Termin findet ein Informationsaustausch mit den Eltern statt. Dort berichtet die Dozentin über die Arbeitsergebnisse der Kinder und beantwortet noch offen gebliebene Fragen.

241-69192

mit Miriam Sutter

Beginn: Donnerstag, 15. Februar 2024

6x, 16.00 - 17.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 109

65,- €, 12 UStdn.

Computer ABC für coole Kids - Abenteuer Computer 1. Teil (8 bis 10 Jahre)

Ein Leben ohne Computer ist in der Freizeit, aber auch in der Schule nahezu undenkbar geworden. In diesem Kurs erfahren Grundschüler, was man mit dem Computer alles machen kann (z.B. Spiele für Mathe, Deutsch, Englisch usw.). Wir werden einen echten Computer aufschrauben und das geheimnisvolle Innenleben entdecken und nehmen die Einzelteile sogar in die Hand! Dabei werden die Fachbegriffe kindgerecht vermittelt. Was passiert eigentlich, wenn man den Computer einschaltet? Wir erstellen kleine Dokumente wie Geburtstagsseinladungen, Oster-/Weihnachtskarten und lernen dabei den Umgang mit Maus, Tastatur und Drucker. Wir speichern unsere Eingaben und überlegen uns, in welchem Teil des Computers sie eigentlich gelagert werden, bis wir sie wieder öffnen. Die Kinder erwerben so ein tragfähiges Fundament für spätere aufbauende Lernschritte. Zum Abschluss gibt es den „Computer-Führerschein“.

Zu diesem Kurs sind ein Schnellhefter, Schreibmaterial und ein USB-Stick mitzubringen.

241-69200

mit Karl-Heinz Leßmann

Beginn: Donnerstag, 22. Februar 2024

5x, 16.30 - 18.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 207

31,- €, 10 UStdn.

Computer ABC für coole Kids - Abenteuer Computer 2. Teil (8 bis 10 Jahre)

Abwechslungsreich und spannend geht es im Teil 2 weiter. Wir knüpfen an bereits Bekanntes an und arbeiten uns weiter vor, um immer sicherer mit dem Computer arbeiten zu können. Nun wagen wir uns an richtig große Projekte wie z.B. Bild- und Fotobearbeitung. Wir überspielen selbst erstellte Fotos von der Digitalkamera auf den Computer und lernen dabei sie zu bearbeiten, in Dokumente einzubinden (z.B. in eine bereits erstellte Geburtstags Einladung) und erstellen eine kleine Fotoshow oder Power-Point-Präsentation. Dabei lernen wir mit den Laufwerken für CD, DVD und USB-Sticks umzugehen. Zudem werden wir mit Hilfe von Dateinamen und Ordnern mal so richtig Ordnung auf unsere Festplatte bringen. Auch ein kleiner Exkurs ins Internet ist vorgesehen. Hierbei soll die Handhabung praktisch erprobt werden. Zu diesem Kurs sind ein Schnellhefter, Schreibmaterial und ein USB-Stick mitzubringen.

241-69201

mit Karl-Heinz Leßmann

Beginn: Donnerstag, 11. April 2024

5x, 16.30 - 18.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 207

31,- €, 10 UStdn.



Eltern- Kind Aktion „Wir tricksen herum“ (für Grundschulkinder)

In diesem Workshop lernen Sie und ihr Kind auf spielerischer Art den geschichtlichen Hintergrund von Filmen kennen. Wie hat alles angefangen? Wie wird ein Film erstellt? Welche Materialien benötigt man für einen Film? Doch bevor Sie und ihr Kind die kostenlose App StopMotion kennenlernen, denken sie sich eine Geschichte aus: Wo soll die Geschichte spielen? Wer kommt in der Geschichte vor? Was ist Inhalt der Geschichte? Sobald die Geschichte steht, wechseln Sie und ihr Kind in die Rolle des Regisseurs und drehen ihren eigenen Film.

In einfachen Schritten lernen Sie praxisnah, wie man mit wenigen Schritten einen eigenen Trickfilm erstellt.



Sie können ihr eigenes Tablet mitbringen, ansonsten werden diese von der vhs gestellt.

241-69204 neu

mit Franziska Scharf

Sonntag, 3. März 2024

10.00 - 13.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20

24,- €, 4 UStd.

Abiturvorbereitung

Abiturvorbereitung Mathe II

(GK der gymnasialen Oberstufe)

232-69311

mit Ercan Sözeri

Beginn: Donnerstag, 11. Januar 2024

8x, 18.00 - 19.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 110

66,- €, 16 UStd.

Abiturvorbereitung Mathe II

(LK der gymnasialen Oberstufe)

232-69317

mit Ercan Sözeri

Beginn: Donnerstag, 11. Januar 2024

8x, 19.45 - 21.15 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 110

66,- €, 16 UStd.

Bitte beachten Sie auch die Abiturvorbereitung im Fach Deutsch in den Osterferien (Kurs-Nr. 241-69731 ff. auf Seite 173) sowie die Abiturvorbereitung im Fach Mathe (Kurs-Nr. 241-69735) auf Seite 175.



Politische Bildung

Förderprojekt des Kinder- und Jugendplans des Bundes (KJP) im Rahmen der politischen Jugendbildung des Deutschen Volkshochschul-Verbandes e.V. in Kooperation mit der Stadt Kaarst, Bereich Jugend und Familie.



Mach mit beim politischen Schüler-Praktikum

Hast Du Wünsche oder Ideen, was in Deiner Stadt anders oder besser laufen soll? Willst Du wissen, wer über freies W-LAN, Grillplätze oder Treffpunkte für Jugendliche in Kaarst entscheidet? Was geht überhaupt? Wer interessiert sich für Deine Belange und wie kann man sich einbringen? Beim Politischen Praktikum hast Du die Möglichkeit, einige der Macher in unserer Stadt kennenzulernen. Du erfährst etwas über Strukturen, Zuständigkeiten und Abläufe von Politik und Verwaltung, lernst Mitglieder des Jugendparlaments kennen und kannst mit ihnen über Interessen und Wünsche sprechen. Wenn Du selbst interessiert bist für das Jugendparlament zu kandidieren, bietet Dir das politische Praktikum einen guten Einblick und Informationen zur Wahl.

Was Dich sonst noch erwartet:

Speed-Debating mit Vertretern der Parteien die Gelegenheit bei einer Fraktionssitzung live dabei zu sein
Sitzungsluft schnuppern sich ausprobieren, Argumente sammeln, diskutieren, für Interessen eintreten
Snacks und Getränke, nette Leute, Spaß und ein Zertifikat über die Teilnahme!

Mitmachen kann jede/r Schüler/in ab Klasse 7. Die Teilnahme sowie die Verpflegung sind gebührenfrei. Die Teilnehmerzahl ist allerdings begrenzt.
Alle Termine erfordern eine ca. 30 minütige Vor-/ Nachbereitung für das nächste Modul.

241-69262

mit Martina Bläser, Michaela Kura

Donnerstag, 23. Mai 2024, 16.00 - 20.30 Uhr

Donnerstag, 6. Juni 2024, 16.00 - 20.30 Uhr

Donnerstag, 13. Juni 2024, 16.00 - 20.30 Uhr

Donnerstag, 20. Juni 2024, 16.00 - 20.30 Uhr

Donnerstag, 27. Juni 2024, 16.00 - 20.30 Uhr

Kaarst, Albert-Einstein-Forum, Multiraum,
Am Schulzentrum 16

gebührenfrei, 30 UStd.



Kreativ-Werkstätten

Tierisch bunt - Zeichenkurse (9-14 Jahre)

Du magst Tiere, zeichnest gern und willst dich ausprobieren? Dann bist du in den untenstehenden Workshops genau richtig. Mit Pastellkreide und Zeichenkohle fertigen wir der Jahreszeit entsprechend viele farbenfrohe Tierporträts an. Du arbeitest auf hellem und dunklem Karton in unterschiedlichen Größen und bekommst ein Gefühl für Form, Farbe und Proportion. Du lernst, wie man Augen zum Leuchten bringt, Fellstrukturen plastisch darstellt und wirst sehen, dass das Zeichnen mit Kreide und Kohle tierisch viel Spaß machen kann.

Tierisch bunt - Bedrohte Tierwelt im Eis Zeichenkurs (9-14 Jahre)

In diesem Kurs fertigen wir Porträts von Eisbären, Pinguinen, Robben und anderen Tieren an.

Materialkosten i.H.v. 2,00 € sind in der Gebühr bereits enthalten.

232-69406 neu

mit Michaela Kura
Samstag, 27. Januar 2024
10.00 - 13.00 Uhr

Büttgen, Pampusschule, Pampusstr. 1, Raum 104
19,- €, 4 UStdh.

Tierisch bunt - Herr Hase, Frau Huhn & ihre Freunde Zeichenkurs (9-14 Jahre)

Wir fertigen Porträts von Hasen, Küken und anderen Ostertieren an.

Materialkosten i.H.v. 2,00 € sind in der Gebühr bereits enthalten.

241-69405

mit Michaela Kura
Samstag, 16. März 2024
10.00 - 13.00 Uhr

Büttgen, Pampusschule, Pampusstr. 1, Raum 104
19,- €, 4 UStdh.



Tierisch bunt - Der Dschungel ruft.... Zeichenkurs (9-14 Jahre)

Kurz vor den Sommerferien stehen in diesem Kurs Elefanten, Tiger, Gorillas und andere exotische Tiere im Fokus.

Materialkosten i.H.v. 2,00 € sind in der Gebühr bereits enthalten.

241-69406 neu

mit Michaela Kura
Sonntag, 30. Juni 2024
10.00 - 13.00 Uhr

Büttgen, Pampusschule, Pampusstr. 1, Raum 104
19,- €, 4 UStdh.



Graffiti-Handlettering (10-15 Jahre)

Du zeichnest gerne Buchstaben, stehst aber nicht auf Schnörkel und Schönschrift? Dann bist Du in diesem Kurs genau richtig. Mit Farbe, Brushpens, Finelinern und Markern setzen wir Buchstaben und Wörter dreidimensional ins Bild und lassen Schriftzüge bröckeln, tropfen oder explodieren. Wenn du Spaß an individuellen Schriftzügen und coolen Effekten hast und Graffiti-Ideen zu Papier bringen möchtest, dann mach mit!

Bitte vorhandene Marker, Brushpens und Fineliner mitbringen. Individuelle Materialkosten werden im Kurs direkt an die Kursleiterin gezahlt.

**232-69411** **neu**

mit Michaela Kura

Sonntag, 21. Januar 2024, 10.00 - 13.00 Uhr

Büttgen, Pampusschule, Pampusstr. 1, Raum 104

19,- €, 4 UStd.

Handlettering - Osterspecial: Buchstaben, Bunnys und Brushpens (11-15 Jahre)

Zur Osterzeit gestalten wir Kartengrüße, Deko und mehr. Mit Farbe, Brushpens, Finelinern und Markern setzen wir Worte und Sprüche ins Bild und lassen Notizbücher, Karten, Mappen und Bilder zu persönlichen Einzelstücken werden. Dabei entwickeln wir individuelle Schriftzüge und Alphabete, gestalten Schmuckelemente und Hintergründe und nutzen Stempel, Sticker und Glitzer.

Wenn du Spaß an kreativen Techniken hast und Buchstaben tanzen lassen möchtest, dann bist du in diesem Kurs genau richtig! Blanko-Notizbücher, Hefte und mehr können im Kurs gegen Entgelt erworben werden.

Bitte vorhandene Marker, Brushpens und Fineliner mitbringen.

Individuelle Materialkosten werden im Kurs direkt an die Kursleiterin gezahlt

241-69411 **neu**

mit Michaela Kura

Samstag, 9. März 2024, 10.00 - 15.00 Uhr

Büttgen, Pampusschule, Pampusstr. 1, Raum 104

27,- €, 6,67 UStd.



Herzenssache Handlettering (10-15 Jahre)

Zum Muttertag gestalten wir kleine Geschenke mit Transparentpapier, Brushpens, Finelinern und Markern. Wir setzen Grüße, Wünsche und Sprüche auf verschiedene Flächen und lassen Papiere, Karten und Gegenstände zu persönlichen Einzelstücken und besonderen Geschenken werden. Dabei entwickeln wir individuelle Schriftzüge, gestalten Schmuckelemente und Hintergründe und nutzen Stempel, Sticker und Glitzer.

Wenn du Spaß an kreativen Techniken hast und ein besonderes Geschenk für einen Lieblingsmenschen erstellen möchtest, dann bist du in diesem Kurs genau richtig!

Diverse Materialien können im Kurs gegen Entgelt erworben werden.

Bitte vorhandene Marker, Brushpens und Fineliner mitbringen.

Individuelle Materialkosten werden im Kurs direkt an die Kursleiterin gezahlt

241-69412 **neu**

mit Michaela Kura

Samstag, 27. April 2024, 10.00 - 15.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E17

27,- €, 6,67 UStd.

Gemeinsam sind wir kreativ (für Jugendliche ab 14 Jahren)

In unserem Kunstatelier malen wir wie die großen Künstler mit Acrylfarben auf Leinwand. Dabei sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Ihr könnt alles umsetzen, was Euch einfällt und bekommt dabei professionelle Hilfe. Der Kurs ist integrativ für Jugendliche mit und ohne Behinderung. Für Verbrauchsmaterial wird ein zusätzlicher Kostenbeitrag von der Kursleiterin erhoben.

241-69417

mit Brigitte Albrecht

Beginn: Mittwoch, 21. Februar 2024

12x, 18.00 - 20.00 Uhr

Kaarst, Atelier Kunstcafé EinBlick, Hüngert 18

83,- €, 32 UStd.

Im Rausch der Farben der Phantasie freien Lauf lassen (Kursangebot für Kinder mit und ohne Behinderung von 8 - 12 Jahre)

In diesem Kurs habt ihr die Möglichkeiten, euch mit Aquarell Farben, Pastellkreiden oder Acryl Farben, mit unterschiedlichen Techniken und der Kombination verschiedener Materialien auszutoben und eurer fantastischen Kreativität und Phantasie freien Lauf zu lassen.

241-69418

mit Brigitte Albrecht

Beginn: Freitag, 16. Februar 2024

9x, 15.00 - 16.00 Uhr

Kaarst, Atelier Kunstcafé EinBlick, Hüngert 18

33,- €, 12 UStd.



Theaterprojekt:

Eine Prise Mut (8 bis 14 Jahre)

Thema: Detektive

Vom 10 Meter Sprungturm springen, ohne Licht anzumachen in den Keller gehen oder den Eltern von der 5 in Ma-the berichten. Wofür braucht es am meisten Mut? Was ist für dich total leicht? Kann es auch mutig sein etwas nicht zu tun? Wie fühlt sich Mut an und was wäre das Gegenteil? Auf einer Bühne vor Publikum stehen und schauspielern ist in jedem Fall schon mal sehr mutig ;-) An diesem Wochenende sind wie immer eure Ideen gefragt. Wir erfinden Figuren, improvisieren Geschichten, spielen viel Theater und erarbeiten eine kurze Bühnenpräsentation.

Bitte bringe Dir einen kleinen Snack für die Pause mit.

232-69422 **neu**

mit Miriam Jansen

Beginn: Samstag, 20. Januar 2024

2x (Sa+So), 10.00 - 16.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20

48,- €, 16 UStd.

Musiktheaterprojekt:

Listen up...(8 bis 14 Jahre)

Musik geht so oft direkt ins Herz. Was ist dein Lieblingssong? Gibt es ein Lied, welches dich schon länger begleitet, oder bei dem du einfach nicht still sitzen bleiben kannst? Mussten deine Eltern immer dasselbe Einschlaflied singen, als du noch klein warst, oder findest du dich vielleicht zur Zeit selbst in einem bestimmten Song wieder? An diesem Wochenende sind wie immer eure Beiträge und Ideen gefragt. Wir erfinden Figuren, improvisieren Geschichten, hören Musik, spielen viel Theater und erarbeiten eine kurze Bühnenpräsentation.

Bitte bringe Dir einen kleinen Snack für die Pause mit.

241-69421 **neu**

mit Miriam Jansen

Beginn: Samstag, 9. März 2024

2x (Sa+So), 10.00 - 15.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20

41,- €, 13,33 UStd.

Theaterprojekt:

“Chaos Crew“ (8 bis 14 Jahre)

Thema: Detektive

Schon wieder ein Vorfall!!! In drei kleine Läden ihrer Stadt wurde innerhalb von einer Woche eingebrochen und sie wurden völlig verwüstet. Es wurde aber kein Geld gestohlen. Mia, Sophie und Elias gründen kurzerhand eine Detektivbande „Chaos Crew“ und starten voll durch mit ihrem ersten Fall. Wer sind die Täter und worum geht es bei den Überfällen eigentlich? An diesem Wochenende sind wie immer eure Ideen gefragt. Wir erfinden Figuren, improvisieren Geschichten, spielen viel Theater und erarbeiten eine kurze Bühnenpräsentation.

Bitte bringe Dir einen kleinen Snack für die Pause mit.

241-69422 **neu**

mit Miriam Jansen

Beginn: Samstag, 4. Mai 2024

2x (Sa+So), 10.00 - 15.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20

41,- €, 13,33 UStd.



Kochen & Backen

Event-Cooking für Kids/ Teens (11-14 Jahre)

Burger & Chicken Nuggets

Ihr liebt Burger & Chicken Nuggets?! Ob Fleisch- oder Veggievariante, dazu Wedges und Muffins als Dessert. Heute machen wir (fast) alles selbst.

Bitte bring etwas zu Trinken, Restedosen und evtl. eine Kochschürze mit. Die Lebensmittelumlage beträgt 8 € und ist in der Kursgebühr enthalten.

232-69433 neu

mit Petra Fetzter

Samstag, 13. Januar 2024

11.00 - 14.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

26,- €, 5 UStdn.

Event-Cooking für Kids/Teens (11-14 Jahre)

Tapas-Tafel

Auf nach Spanien mit seiner Tapas-Vielfalt. Wir bereiten kleine warme und kalte Appetithäppchen zu. Dazu gehört auch warmes Brot, welches wir selbst backen. Ein süßer Abschluss darf natürlich nicht fehlen.

Bitte bring etwas zu Trinken, Restedosen und evtl. eine Kochschürze mit. Die Lebensmittelumlage beträgt 8 € und ist in der Kursgebühr enthalten.

232-69434 neu

mit Petra Fetzter

Samstag, 20. Januar 2024

11.00 - 14.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

26,- €, 5 UStdn.

„Mein buntes jeckes Karnevalsbuffet“ (10-14 Jahren)

Ihr plant eine Karnevalsparty und möchtet für eure Gäste etwas Leckeres vorbereiten. Wenn ihr noch Ideen und Rezepte sucht, seid ihr in diesem Kurs richtig: Wir stellen ein buntes und jeckes Buffet zusammen, vom „blutigen“ Würstchen über bunte Muffinköpfe bis hin zu einem wild dekorierten Salat. Gemeinsam schlemmen wir uns am Ende durch unser vielseitiges Karnevalsbuffet.

Bringt bitte eine Kochschürze sowie Restedosen und etwas zu Trinken mit.

Die Lebensmittelumlage beträgt 9 € und ist in der Kursgebühr enthalten.

232-69437 neu

mit Nicola Meyer

Sonntag, 28. Januar 2024

10.00 - 13.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

26,- €, 4,67 UStdn.

Event-Cooking für Kids/Teens

Du fühlst dich am Kochherd schon sicher und hast auch das ein oder andere Gericht schon einmal auf den Tisch gebracht.

Du suchst Inspirationen und möchtest dich an neuen Rezepten ausprobieren? Wir lernen zusammen ausgefallene Zutaten und Gerichte kennen und kochen uns quer

durch die Küchen der Welt. Natürlich bekommst du alle Rezepte mit, damit du alles zu Hause nachkochen kannst.



**Event - Cooking für Kids/ Teens (11-14 Jahre)
Vive la France et bon appétit**

Heute machen wir einen kulinarischen Ausflug nach Frankreich und bereiten ein Zitronenhähnchen mit Ratatouille und Kartoffelgratin zu. Als Vorspeise servieren wir ein feines Knoblauchsüppchen und zum Nachtisch eine Mousse au chocolat.

Bitte bring etwas zu Trinken, Restedosen und evtl. eine Kochschürze mit. Die Lebensmittelumlage beträgt 8 € und ist in der Kursgebühr enthalten.

241-69433 neu

mit Petra Fetzter
Samstag, 17. Februar 2024
10.30 - 15.00 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18
32,- €, 6 UStdh.

**Event - Cooking für Kids/Teens (11-14 Jahre)
Indisches Festmahl**

Heute decken wir den Tisch wie in Bollywood! Wir bereiten duftenden Reis mit verschiedenen vegetarischen und fleischhaltigen Curries zu, sowie die typischen Beilagen wie Naanbrot und Minzjoghurt. Zum Schluss gibt es ein fruchtiges Dessert.

Bitte bring etwas zu Trinken, Restedosen und evtl. eine Kochschürze mit. Die Lebensmittelumlage beträgt 8 € und ist in der Kursgebühr enthalten.

241-69434 neu

mit Petra Fetzter
Samstag, 24. Februar 2024
10.30 - 15.00 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18
32,- €, 6 UStdh.

Burger & Beilagen (10-14 Jahren)

Kreiere deinen eigenen Burger! Ob du nun die vegetarische oder fleischige Variante bevorzugst - für jeden Geschmack ist etwas dabei. Als Beilagen dürfen natürlich

selbst gemachte Ofen-Pommes oder Salat nicht fehlen. Zum Abschluss backen wir dann noch etwas Süßes. Bitte ein Getränk deiner Wahl sowie Kochschürze und einen Behälter für evt. übrig Gebliebenes mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt 9 € und ist in der Kursgebühr enthalten.

241-69437 neu

mit Nicola Meyer
Samstag, 9. März 2024
10.00 - 13.30 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18
28,- €, 4,67 UStdh.

**Die Blechkuchen-Bande: Das große Backen
(10-14 Jahre)**

Oh du schöne Jahreszeit! Endlich ist es Frühling und wir können wieder gemütlich bei einem Stück Kuchen die Sonne genießen. Unsere Blechkuchen-Schlemmerei lässt Herzen höher schlagen, die Erdbeerkuchen, Apfelkuchen oder Schokoladenkuchen lieben. Leckere Knusperstreusel obendrauf sind ein Muss. Freue dich auf ein buntes Kuchenbuffet mit Pfiff. Bitte ein Getränk deiner Wahl sowie Kochschürze und einen Behälter für evt. übrig Gebliebenes mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt 9 € und ist in der Kursgebühr enthalten.

241-69438 neu

mit Nicola Meyer
Samstag, 4. Mai 2024
10.00 - 13.30 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18
28,- €, 4,67 UStdh.

Muttertags-Bäckerei - kleine Geschenke aus der Küche für Kids (9-12 Jahre)

Muttertag ist ein schöner Anlass, seiner Mama zu sagen, wie gern man sie hat. Sie hat es verdient mal so richtig verwöhnt zu werden. Also beschenken wir sie. Gemeinsam werden wir kleine Geschenke aus der Küche (z.B. Muffins, Plätzchen, Pralinen usw.) für den Muttertag zubereiten. Anschließend hübsch verpacken, damit du es ihr am Muttertag überreichen kannst. Hierzu bitte Bastelschere, Bunt- oder Filzstifte sowie einen Klebstoff mitbringen. Zur Stärkung erhaltet ihr im Kurs einen kleinen Snack als Mittagessen (z.B. Pizzataler oder Suppe o.ä.). Bring bitte eine Keksdose mit und etwas zu trinken. Die Lebensmittelumlage für den Kurs beträgt 8 € und ist in der Kursgebühr enthalten

241-69439

mit Petra Fetzter
Samstag, 11. Mai 2024
10.30 - 14.15 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18
29,- €, 5 UStdh.



Kids/Teens an den Backofen - wir backen bis zum „Umfallen“ (11-14 Jahre)

Biskuit- und Rührteig treffen Mürbeteig

Mhmmm, das duftet sooo lecker...Ob süß oder salzig - heute zaubern wir wieder Leckereien. In diesem Kurs habt ihr die Gelegenheit nach Herzenslust zu backen. Ihr lernt die unterschiedlichen Teigarten mit ihren Eigenarten kennen. Heute zeige ich euch, wie z.B. eine Biskuitrolle hergestellt wird oder ein Erbeerkuchen. Aus dem Mürbeteig stellen wir einen Kirschstreusel her und als kleiner Mittagssnack gibt es einen Zwiebel- bzw. Gemüsekuchen.

Du erhältst Schritt für Schritt Anleitungen und natürlich auch die Rezepte, damit du zu Hause alles nachbacken kannst. Anschließend verzehren wir die Köstlichkeiten in angenehmer Atmosphäre und haben eine Menge Spaß. Bring bitte etwas zu Trinken und für übriggebliebene Reste kleine Dosen mit. Die Lebensmittelumlage für den Kurs beträgt 8 € und ist in der Kursgebühr enthalten

241-69440 neu

mit Petra Fetzter

Samstag, 15. Juni 2024

10.30 - 15.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

32,- €, 6 UStd.

Zaubern

Ei - Ei - ZAUBEREI, Zauberfieber Ostertagespezial

In diesem Zauberworkshop stehen Hasen und Eier im Mittelpunkt des magischen Geschehens. Die Kinder ab Grundschulalter lernen lustige und verblüffende Zaubertricks, die sie aus Alltagsmaterialien selber herstellen.

Zu Ostern kann sich dann die ganze Familie zu Hause auf eine zauberhafte Vorstellung freuen.

3,00 € Materialkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Wichtig: Bitte eigene Stifte, Schere und Klebstoff mitbringen! Zaubern macht hungrig: Bitte geben Sie Ihrem Kind für die

Pause einen kleinen Snack und ein Getränk mit.

241-69441

mit Barbara Meyer

Samstag, 16. März 2024

10.00 - 13.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 209

20,- €, 4 UStd.



Hokuspokus-Zauberfieber

In diesem Workshop können Kinder ab dem Grundschulalter spannende Zaubertricks erlernen. Es wird gezaubert, gebastelt und geübt - der Spaß ist garantiert! Am Ende des Tages beherrschen die Kinder einige Tricks, mit denen sie Ihre Freunde und Familie verblüffen können. Die nötigen Requisiten stellen die Kinder selber her und können diese dann auch mit nach Hause nehmen. Bei jedem dieser offenen Workshops werden neue Zaubergeheimnisse gelüftet.

4,00 € Materialkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Wichtig: Bitte eigene Stifte, Schere und Klebstift mitbringen! Zaubern macht hungrig: Bitte geben Sie Ihrem Kind für die Pause einen kleinen Snack und ein Getränk mit.

232-69444

mit Barbara Meyer

Samstag, 20. Januar 2024

10.00 - 13.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 108

21,- €, 4 UStd.

241-69444

mit Barbara Meyer

Samstag, 27. April 2024

10.00 - 13.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 108

21,- €, 4 UStd.

241-69445

mit Barbara Meyer

Samstag, 8. Juni 2024

10.00 - 13.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 108

21,- €, 4 UStd.



Selbstbehauptung/ Selbstverteidigung



Selbstbehauptung und Selbstverteidigung - 8 bis 12 Jahre

Die beste Selbstverteidigungstechnik? Nicht angegriffen zu werden! Selbstbewusstes Auftreten und/oder Kommunikation können Angriffe im Vorfeld abwehren. Es geht um Situationen in der Schule, auf dem Heimweg, in öffentlichen Verkehrsmitteln und in der Freizeit, in denen sich Mädchen und auch Jungen unsicher fühlen oder Angst haben. In Rollenspielen werden die Schüler/innen auf das Erkennen von Gefahrenmomenten vorbereitet und erlernen konfliktmindernde Vorgehensweisen. Und falls das Vermeiden mal nicht klappt, müssen wir den Kampf so schnell wie möglich beenden. Die praxisorientierten Techniken sind ein Auszug aus verschiedenen Kampfsportarten - einfach, leicht erlernbar aber wirkungsvoll, mit dem Ziel für den Ernstfall gerüstet zu sein. Mehr Information auf „www.Mit-Grips-gegen-Muckis.de“.

241-69506

mit Arno Matthias

Beginn: Donnerstag, 22. Februar 2024

8x, 16.30 - 18.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E15

53,- €, 16 UStd.

Selbstbehauptung und -verteidigung für Jungen und Mädchen (ab 10 Jahren) und einem Eltern- bzw. Großeltern teil

Hier lernen Mädchen und Jungen in Begleitung jeweils eines Eltern- oder Großeltern teils mit kleinen und großen Gewalterfahrungen in ihrem Alltag richtig umzugehen, ohne selber aggressiv zu werden - also „mit Grips gegen Muckis“. Wie kommen Kinder unbeschadet durch die zunehmend als gewalttätig empfundene Welt ohne Opfer oder Täter zu werden? Wir trainieren dazu in diesem Kurs mit den Erwachsenen gemeinsam: eigene Interessen erkennen und verteidigen; selbstbestimmt und nicht fremdbestimmt handeln; Vertrauen in die eigene Kraft stärken; Aufmerksamkeit entwickeln für gefährliche Personen, Orte

und Situationen; Körpersprache verstehen und anwenden, um nicht als Angriffsziel ausgesucht zu werden; intelligente Abwehrtechniken, die auch gegen Größere und Stärkere funktionieren; sinnvolle Reaktionen auf verbale Angriffe; auch unter Druck ruhig und konzentriert bleiben. Mehr Information auf „www.Mit-Grips-gegen-Muckis.de“.

In der Kursgebühr sind ein Erwachsener und ein Kind enthalten.

241-69508

mit Arno Matthias

Sonntag, 21. April 2024

10.00 - 17.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112

46,- €, 8 UStd.

Bitte beachten Sie auch die Intensiv-Selbstverteidigungs-Ferienkurse für Schüler 241-69760 und 241-69761

Specials in den Osterferien



Babysitterkurs (ab 13 Jahren)

Kinderbetreuung ist Vertrauenssache. Aber fachlich vorbereitet Babysitting anzubieten gibt beiden Seiten ein besseres Gefühl und mehr Sicherheit. In diesem Kurs möchten wir gemeinsam theoretisch und mit praktischen Übungen/ Beispielen Jugendliche auf das „Babysitten“ vorbereiten. Wir werden uns u.a. mit Kinderrechten, Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten, Pflege, Umgang mit Gefahrensituationen und Erster Hilfe sowie den Rechten und Pflichten eines Babysitters beschäftigen. Die Teilnehmenden erhalten bei erfolgreichem Abschluss eine Teilnahmebescheinigung.

241-69700

neu

mit Monika Beier

Dienstag, 2. - Freitag, 5. April 2024

4x, 14.00 - 16.15 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 211

37,- €, 12 UStd.



3D-Design und Programmieren für Jungen und Mädchen (8-12 Jahre)

Möchtest du lernen, wie man eigene 3D-Modelle und Welten erstellt? Dann bist du hier genau richtig. Dieser Kurs bietet eine unterhaltsame und lehrreiche Einführung in die Welt des 3D-Modellierens. Du lernst, wie man verschiedene 3D-Blöcke kombiniert, um Gegenstände oder sogar ganze 3D-Welten zu modellieren. Wir nutzen auch einige Programmierwerkzeuge wie Schleifen und Variablen, um viele Elemente auf einmal hinzuzufügen.

241-69720

mit Vladimir Dobriakov

Montag, 25. - Mittwoch, 27. März 2024

3x, 9.30 - 11.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 207

23,- €, 6 UStd.

241-69722

mit Vladimir Dobriakov

Montag, 25. - Mittwoch, 27. März 2024

3x, 11.15 - 12.45 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 207

23,- €, 6 UStd.

„Digitale Kunst - Wir tricksen herum“ (für Kinder von 9 - 12 Jahre)

In diesem Workshop lernt ihr Kind auf spielerische Art den geschichtlichen Hintergrund von Filmen kennen. Wie hat alles angefangen? Wie wird ein Film erstellt? Welche Materialien benötigt man für einen Film? Doch bevor ihr Kind die kostenlose App StopMotion kennenlernt, denkt es sich eine Geschichte aus: Wo soll die Geschichte spielen? Wer kommt in der Geschichte vor? Was ist Inhalt der Geschichte? Sobald die Geschichte steht, wechselt ihr Kind in die Rolle des Regisseurs und dreht einen eigenen Film.

241-69723

neu

mit Franziska Scharf

Montag, 25. - Mittwoch, 27. März 2024

3x, 10.00 - 13.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20

42,- €, 12 UStd.

Krypto - Kids und die Datenkraken (für Kinder von 8-12 Jahre)

Wir alle geben unsere persönlichen Daten zu schnell im Internet preis und überdenken die damit einhergehenden Risiken oftmals nicht. Doch was passiert mit unseren Daten? Wer kann auf sie zugreifen? Wie werden sie weiter verwendet und bekommen wir das überhaupt mit? Warum ist Datenschutz so wichtig? In diesem Workshop gehen wir der Sache auf den Grund.

Anhand einer fesselnden Geschichte werden die Kinder animiert einem hinterlistigen Datendiebstahl auf den Grund zu gehen. Dabei wird in drei aufeinander folgenden Kapiteln ein Grundverständnis für Privatsphäre, Datensicherheit und Verschlüsselungen -auch Kryptographie- geschaffen.

Für den Workshop ist eine Lese- und Medienkompetenz auf Grundlagen- Niveau, vor allem bei der Bedienung des iPads, vorauszusetzen. Wenn ihr Kind ein eigenes iPad besitzt kann es mitgebracht werden, ansonsten werden die iPads gestellt.

241-69724

neu

mit Franziska Scharf

Dienstag, 26. - Mittwoch, 27. März 2024

2x, 14.30 - 16.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20

21,- €, 5,33 UStd.

Abiturvorbereitung

Abiturwissen Deutsch (LK)

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Themen, die für den Abiturjahrgang 2024 im Leistungskurs Deutsch prüfungsrelevant sind. (s. auch Bildungsportal des Landes Nordrhein-Westfalen, Vorgaben für das Zentralabitur 2024):

1. Woyzeck (G. Büchner)
2. Unter der Drachenwand (A. Geiger)
3. Lyrik „unterwegs sein“
4. Themenbereich Sprache: Sprachwandel, Spracherwerb, Verhältnis von Sprache, Denken, Wirklichkeit, Sprachvarietäten
5. Rhetorisch ausgestaltete Kommunikation

Die o. g. Themen werden erläutert, Hintergründe und Interpretationen beleuchtet und an Beispielaufgaben eingeübt.

Die Abiturklausur im Fach Deutsch wird in NRW zentral am 25.04.2024 geschrieben.

241-69731

neu

mit Sabine Strothmann

Montag, 25. - Donnerstag, 28. März 2024

4x, 14.00 - 17.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 211

66,- €, 16 UStd.



Abiturwissen Deutsch (GK)

In diesem Kurs bearbeiten wir die Themen, die für den Abiturjahrgang 2024 im Grundkurs Deutsch prüfungsrelevant sind. (s.auch Bildungsportal des Landes Nordrhein-Westfalen, Vorgaben für das Zentralabitur 2024):

1. Woyzeck (G. Büchner)
2. Der Trafikant (R. Seethaler)
3. Lyrik „unterwegs sein“
4. Themenbereich Sprache: Sprachwandel, Spracherwerb, Verhältnis von Sprache, Denken, Wirklichkeit, Sprachvarietäten
5. Rhetorisch ausgestaltete Kommunikation

Die o. g. Themen werden erläutert, Hintergründe und Interpretationen beleuchtet und an Beispielaufgaben eingeübt.

Die Abiturklausur im Fach Deutsch wird in NRW zentral am 25.04.2024 geschrieben.

241-69732 neu

mit Sabine Strothmann
Dienstag, 2. - Freitag, 5. April 2024
4x, 14.00 - 17.00 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 206
66,- €, 16 UStd.

Schreibtraining für die Abiturklausuren

In diesem Kurs bearbeiten wir den Aufbau und das schriftliche Vorgehen in den Bereichen:

1. Literaturanalyse
2. Sachtextanalyse
3. Redeanalyse
4. Materialgestütztes Schreiben

Mit Materialien und Probeaufgaben überprüfen wir unser Wissen und erarbeiten Verbesserungen.

241-69733 neu

mit Sabine Strothmann
Montag, 8. - Donnerstag, 11. April 2024
3x (Mo, Di+Do), 10.00 - 14.00 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 211
66,- €, 16 UStd.

Abiturwissen für die mündliche Prüfung im Fach Deutsch

In diesem Kompaktkurs bereiten wir uns gezielt auf den Ablauf der mündlichen Prüfung im Fach Deutsch vor:

1. Textbearbeitung innerhalb der Vorbereitungszeit von 30 Minuten
 2. Gestaltung des Textvortrags
 3. Richtig antworten im 2. Teil der Prüfung
- Mit Beispielaufgaben und Fragen trainieren wir die Sicherheit in diesen Prüfungsbereichen.

Die mündliche Prüfung im Fach Deutsch beginnt in NRW ab dem 08.05.2024.

241-69734 neu

mit Sabine Strothmann
Dienstag, 23. und Donnerstag, 25. April 2024
2x, 10.00 - 14.00 Uhr
Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 211
45,- €, 10,67 UStd.



Bitte beachten Sie auch unser Angebot **Coaching-Workshop: Schule - und dann?** Orientierungsworkshop für Schülerinnen und Schüler zur Berufs- und Studienwahl ab der 10./11. Klasse am Samstag, 17. Februar 2024 unter der Kurs-Nr. 241-21010 auf S. 35



Crashkurs - Last Minute Abiturvorbereitungskurs Mathe (GK)

Geeignet für alle, die kurz vor der Abiturprüfung noch einmal komprimiert die wichtigsten Themen wiederholen möchten. Die prüfungsrelevanten Themen für das Zentralabitur 2024 sind:

- Analysis: Kurvendiskussion, Funktionen ableiten, Extrem- und Wendestellen bestimmen, Nullstellen, Steigungen, Verhalten im Unendlichen, E-Funktionen, Integrale.
- Matrizen: Matrizenmultiplikation, stochastische Matrizen, Prozessmatrizen.
- Analytische Geometrie: Geraden bestimmen, Ebenengleichung in Parameter- und Koordinatenform bestimmen, Lagebeziehungen zwischen zwei Geraden (oder Gerade & Ebene), Punkte bestimmen.
- Stochastik: Baumdiagramme, Vierfeldertafeln, Wahrscheinlichkeiten berechnen.

241-69735

mit Ercan Sözeri

Dienstag, 2. - Freitag, 5. April 2024

4x, 14.00 - 17.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 209

66,- €, 16 UStd.



Bitte beachten Sie auch die Mathe-Abivorbereitungskurse im Januar unter der Kurs-Nr. 232-69311 und 232-69317 auf S. 165.

Kreativ-Werkstätten

Tierisch coole Kunst statt gelber Tonne (10-14 Jahre)

Wenn du Lust auf außergewöhnliche Tierfiguren und Spaß am Formen, Kleben und Malen hast, bist du in diesem Kurs genau richtig.

Mit dem Workshop wollen wir einen kreativen Beitrag zum bewussten und nachhaltigen Umgang mit unserer Umwelt leisten. Aus mitgebrachten alten Wertstoffen, Verpackungen und gesammelten Fundstücken sowie Farbe, Kleister und Zeitungspapier fertigen wir individuelle Tierskulpturen an. Auf diese Weise werden ungeliebte Überbleibsel zu begehrenswerten Objekten und erhalten einen neuen Wert

für uns und die Gesellschaft.

Bitte vorhandene alte Plastikflaschen, ausgespülte Milchtüten und sonstige Verpackungen aus Wertstoffen oder Pappe sowie einen kleinen Snack für zwischendurch mitbringen. Wegen möglicher Farb- und Klebekleckse am besten ein altes T-Shirt anziehen.

Bitte Zeichen- oder Skizzenblock, vorhandene Pinsel, Schere, Bleistift und Farbkasten (sofern vorhanden) mitbringen. Wegen möglicher Farb- und Klebekleckse am besten ein altes T-Shirt anziehen. Materialkosten sind in der Gebühr bereits enthalten.

241-69740

mit Michaela Kura

Montag, 25. - Mittwoch, 27. März 2024

3x, 10.00 - 13.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E17

44,- €, 12 UStd.

Theaterprojekt: (8- 14 Jahre)

„Der magische Transportschlüssel“

Thema: Zauberei & Fantasy - Welten

Sascha war nur ein einfacher Teenager. Genau: war. Jetzt gibt es da so einen mysteriösen Schlüssel, der sich - in Mondlicht gehalten - in eine Art magisches Transportmittel verwandelt hat. Blöderweise wird Sascha nun von einem Volk aus Fantasy - Wesen als die große Rettung gefeiert. Worum geht es bei dem drohenden Krieg? Wie kann die Katastrophe abgewendet werden? Und welche Wesen aus diesen fremden Welten erweisen sich als Freunde und welche als Feinde? Unter theaterpädagogischer Anleitung werden erste Grundlagen zum Spiel auf der Bühne vermittelt. Wir erarbeiten ein eigenes Theaterstück und schlüpfen in verschiedene Rollen.

241-69745

neu

mit Miriam Jansen

Dienstag, 2. - Freitag, 5. April 2024

4x, 9.30 - 13.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20

56,- €, 18,67 UStd.



Nadelfilzen: Hoch lebe das Huhn! (9- 13 Jahren)

Osterhase, Osterlamm, süße Küken sind stets präsent, dabei sind Hühner unersetzlich und doch kaum bedacht! Wir nadelfilzen kecke Hühner und auch mal einen Hahn(?). Ob als Kantenhocker, Eierwärmer oder stolze Laufstegmodels, sie machen immer eine gute Figur. Lassen wir Huhn & Co. hochleben. Selbstverständlich kannst du auch ein Häschen oder anderes nadelfilzen. Muster und Schablonen erleichtern die Wahl.

Gefilzt wird auf einem Schwamm als Unterlage mit reiner Schurwolle und speziellen Filznadeln. Alle benötigten Materialien werden gestellt.

Materialkosten von 9,00 € sind in der Gebühr bereits enthalten.

241-69746 neu

mit Isabella Rühlemann

Montag, 25. - Dienstag, 26. März 2024

2x, 10.00 - 13.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 109
38,- €, 8 UStdh.



Verflixt verflochten und verdreht - Korbflechten

Korbflechten ist im wahrsten Sinne des Wortes eine verwirrende Angelegenheit. Aber mit ein wenig Fleiß und Geduld, schaffst du es den Überblick zu behalten. Wir

arbeiten mit Weidenruten und auch mit anderen Naturmaterialien. Du flechtest ein Körbchen, das rechtzeitig für den Osterhasen fertig ist. Und wenn danach noch ein wenig Zeit ist, kümmern wir uns noch um Deko, die wir im Garten oder auf den Balkon hängen können. Eben VERFLIXT spannend VERSPROCHEN.

Bitte bringe eine scharfe Rosenschere mit.

Materialkosten von 7,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

241-69747

mit Betty Odenthal

Dienstag, 26. - Mittwoch, 27. März 2024

2x, 14.00 - 17.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum U01
36,- €, 8 UStdh.



„Symphonie auf Schlagwerk“ (Percussion- Workshop für Kids/Teens)

Welches Mädchen und welcher Junge hat nicht schon einmal davon geträumt, auf einem richtigen Schlagzeug spielen zu können, um nach einer bestimmten Musik den Rhythmus zu schlagen. Hierzu besteht in den Osterferien die Chance.

Auf Trommel, Congas, Bongos, Becken, Hölzern und Xylophonen werde ich mit euch eine Symphonie auf Schlagwerk erarbeiten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

241-69748 neu

mit Leonard Gincberg

Montag, 25. - Dienstag, 26. März 2024

2x, 10.00 - 13.00 Uhr

41352 Korschenbroich, Adolph-Kolping-Str. 11
40,- €, 8 UStdh.



Holiday-Kitchen: Let's go to Mexico (10-14 Jahre)

Überbackene Nachos, gefüllte Tortillas, duftende Burritos, bunte Enchiladas, würzige Chili con Carne, köstliche Guacamole... Die Liste der bekannten Gerichte aus Mexiko ist lang und lässt uns den Magen knurren. In diesem Kurs tauchen wir ein in die Welt eines bunten mexikanischen Buffets, probieren schnelle Rezepte mit Quesadillas und Guacamole, kochen eine Chili con Carne, überbacken Taccos und alles mal mehr mal weniger scharf. Lasst euch von den Aromen überraschen!

Bitte ein Getränk deiner Wahl sowie Kochschürze und einen Behälter für evt. übrig Gebliebenes mitbringen

Die Lebensmittelumlage von 9,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.

241-69752 neu

mit Nicola Meyer

Dienstag, 26. März 2024

10.00 - 13.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

28,- €, 4,67 UStdh.



Holiday-Kitchen: Let's go to Greece! (10-14 Jahre)

Frisches Gemüse, Knoblauch, duftende Kräuter, hochwertiges Olivenöl - die griechische Küche ist mediterran und sehr gesund. In unserem Kurs schlemmen wir uns durch einen bunt gedeckten Tisch mit Pitabrot und Zaziki, gebackenem Feta, einer würzigen Gyrospfanne, Gemüsebeilagen sowie Salat.

Freut euch auf ein wenig Urlaubsfeeling in Griechenland.

Bitte ein Getränk deiner Wahl sowie Kochschürze und einen Behälter für evt. übrig Gebliebenes mitbringen

Die Lebensmittelumlage von 9,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.

241-69753 neu

mit Nicola Meyer

Mittwoch, 27. März 2024

10.00 - 13.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

28,- €, 4,67 UStdh.

Let's cook together „All you can eat“ (10-13 Jahre)

Hey Teens! Ihr kocht gerne und habt bereits gute Erfahrungen in der Küche gesammelt? Also habt ihr auch keine Angst im Umgang mit heißen Töpfen und seid sicher im Umgang mit Messer...Gemeinsam kreieren wir beliebte Klassiker, aber auch neue Kreationen und süße Leckereien, mit denen ihr eure Familie und Freunde beeindrucken könnt. Neugierig geworden?

Bring bitte etwas zum Trinken, Restedosen und eine Kochschürze mit. Die Lebensmittelumlage für beide Tage beträgt 15 € und ist in der Kursgebühr enthalten.

241-69754

mit Petra Fetzter

Donnerstag, 4. - Freitag, 5. April 2024

2x, 10.30 - 15.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

60,- €, 12 UStdh.

Experimentieren und Erleben mit allen fünf Sinnen (7 - 9 Jahre)

Thema: Farben

Grün, blau und rot und gelb, viele Farben hat die Welt. Gemeinsam wollen wir in die Welt der Farben eintauchen und die verschiedenen Eigenschaften der Farben kennenlernen. Dabei werden wir spannende Beobachtungen machen und staunen, welche Ergebnisse dabei herauskommen.

Außerdem gestalten wir eine kleine Forscherkiste, damit du auch zuhause weiter experimentieren kannst.

Bitte geben Sie Ihrem Kind einen Kleiderschutz (Altes Hemd, Schürze o.ä.) sowie einen kleinen Snack für die Pause mit. In der Kursgebühr sind Materialkosten in der Höhe von 5 Euro enthalten. Jedes Kind erhält eine Schutzbrille sowie eine kleine Forscherbox.

241-69756

mit Svenja Hentschel

Donnerstag, 28. März 2024

10.00 - 13.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E17

22,- €, 4 UStdh.



Tausendfüßler, Erdläufer & Co - wieviel Leben steckt in einer Handvoll Waldboden? (für Grundschul Kinder) in Kooperation mit dem NABU Kaarst-Korschenbroich

Regenwürmer, Asseln, Tausendfüßler im Waldboden ist richtig viel los. Und dies sind nur die Tiere, die wir mit bloßem Auge erkennen können. Mit Schaufeln und Becherlupen ausgestattet gehen wir auf Entdeckungstour und lassen uns überraschen, was wir im Waldboden alles entdecken können. Wie Regenwürmer leben, können wir in einem Regenwurmschaukasten beobachten. Bestimmt finden wir auf unserer Tour auch Spuren, die von größeren Tieren stammen.

Lasst euch überraschen, was wir alles im Vorster Wald entdecken!

Treffpunkt: Kaarst, Regiobahn-Hst. "Kaarster See", Fußgängerbrücke/Nordkanal

241-69757 new

mit Jutta Tünneßen

Mittwoch, 3. April 2024

15.00 - 18.00 Uhr

Kaarst, Regiobahn-Hst. "Kaarster See", Fußgängerbrücke/Nordkanal

16,- €, 4 UStdh.

Als Naturforscher unterwegs: Batman´s Freunde brauchen einen Unterschlupf (10-14 J.)

in Kooperation mit dem NABU Kaarst-Korschenbroich

Fledermäuse, tolle Tiere mit erstaunlichen Fähigkeiten, sind heute selten geworden. Das liegt u.a. daran, dass sie es immer schwerer haben, geeignete Schlafplätze zu finden. Normalerweise wohnen sie in Höhlen, in mächtigen, alten ausgehöhlten Bäumen oder auch in alten Gebäuden. Solche Plätze finden sie nur noch selten.

Wenn ihr ihnen dabei helfen möchtet, geeignete Sommerquartiere zu finden, dann kommt vorbei!

Wir bauen Nisthilfen für Fledermäuse. Wir überlegen, wie diese aussehen müssen, damit die Fledermäuse sich wohlfühlen und wo diese später am besten aufgehängt werden. Bitte zieh bequeme, wetterfeste Kleidung und Schuhe an. Wenn du magst, kannst du in deinem Rucksack ein kleines

Picknick mitbringen.

241-69758

mit Jutta Tünneßen

Mittwoch, 27. März 2024

15.00 - 18.00 Uhr

Büttgen, Pampusschule, Pampusstr. 1, Raum 103

16,- €, 4 UStdh.



Selbstbehauptung und Selbstverteidigung - Intensivkurs (für Grundschul Kinder)

Wer möchte lernen, wie man sich gegen Stärkere wehrt? Denn das kannst Du! Egal wie Du angegriffen wirst, ob mit Drohungen, Beleidigungen, Gemeinheiten oder Schlägen. Und egal, wer Dich angreift, ob mehrere Gleichaltrige oder Jugendliche oder Erwachsene. Einfach ist das natürlich nicht! Aber durch regelmäßiges Üben kannst Du lernen, so selbstbewusst, stark, geschickt und cool zu sein, dass keiner mehr den Fehler macht, Dich für ein leichtes Opfer zu halten. Weitere Informationen: www.mit-grips-gegen-muckis.de

241-69760

mit Arno Matthias

Dienstag, 2. - Freitag, 5. April 2024

4x, 11.00 - 13.15 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112

40,- €, 12 UStdh.

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung - Intensivkurs für Kids ab 10 Jahren

Als Teenager lernt man, immer selbstständiger zu werden. Neue Freiheiten bringen aber auch neue Gefahren. Wer allein zuhause ist, oder allein unterwegs zu Freunden oder spät abends in der S-Bahn kann in beängstigende Situationen geraten, und auch Cybermobbing ist ein neues Risiko. Ein wirksamer Schutz gegen solche Gefahren sind solide Grundkenntnisse in realistischer Selbstverteidigung. Vielleicht hast du schon mal einen SV-Kurs gemacht, und



du möchtest neue Tricks lernen oder die alten auffrischen. Oder du findest, dass es an der Zeit ist, damit anzufangen. In diesem Ferien-Intensiv-Kurs können wir die Erfahrung machen, dass die beste Verteidigung ist, gefährliche Situationen zu erkennen und zu vermeiden und dass bereits eine leichte Steigerung des Selbstvertrauens, ein etwas entschiedenerer Tonfall der Stimme und eine etwas stärkere Körpersprache bewirken können, dass jeder sieht, dass es ein Fehler wäre, dich anzugreifen.

Weitere Informationen: www.mit-grips-gegen-muckis.de

241-69761

mit Arno Matthias

Dienstag, 2. - Freitag, 5. April 2024

4x, 14.00 - 16.15 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 112

40,- €, 12 UStd.

Specials in den Sommerferien

Als Naturforscher unterwegs: Natur erleben, damit wir sie schützen können (für Grundschulkinder) in Kooperation mit dem NABU Kaarst-Korschenbroich

Wir erforschen kleine und große Waldlebewesen. Wie leben sie? Welchen Gefahren sind sie ausgesetzt? Was brauchen sie, damit sie sich wohlfühlen? Klar, dass wir als Naturforscher auch manches Abenteuer bestehen werden. Lasst euch überraschen, was wir alles im Vorster Wald entdecken!

Bitte zieh bequeme, wetterfeste Kleidung und Schuhe an. Wenn du magst, kannst du in deinem Rucksack ein kleines Picknick mitbringen.

241-69770

mit Jutta Tünneßen

Mittwoch, 10. Juli 2024

15.30 - 18.30 Uhr

Kaarst, Regiobahn-Hst. "Kaarster See", Fußgängerbrücke/Nordkanal

16,- €, 4 UStd.



Als Naturforscher unterwegs: Batman's Freunde brauchen einen Unterschlupf (10-14 J.)

in Kooperation mit dem NABU Kaarst-Korschenbroich

Fledermäuse, tolle Tiere mit erstaunlichen Fähigkeiten, sind heute selten geworden. Das liegt unter anderem daran, dass sie es immer schwerer haben, geeignete Schlafplätze zu finden. Normalerweise wohnen sie in Höhlen, in mächtigen, alten ausgehöhlten Bäumen oder auch in alten Gebäuden. Solche Plätze finden sie nur noch selten. Wenn ihr ihnen dabei helfen möchtet, geeignete Sommerquartiere zu finden, dann kommt vorbei. Wir bauen Nisthilfen für Fledermäuse. Wie können diese aussehen, damit sich die Fledermäuse wohlfühlen und wo werden die Nisthilfen später aufgehängt. Das alles finden wir an diesem Nachmittag heraus.

Baumaterial ist vorhanden.

Bitte zieh bequeme, wetterfeste Kleidung und Schuhe an. Wenn du magst, kannst du in deinem Rucksack ein kleines Picknick mitbringen.

241-69771

mit Jutta Tünneßen

Mittwoch, 17. Juli 2024

15.30 - 18.30 Uhr

Büttgen, Pampusschule, Pampusstr. 1, Raum 103

16,- €, 4 UStd.



Räubertage (für Grundschüler)

Wie Robin Hood im Wald leben, den Reichen nehmen und den Armen geben? Das hört sich gut an? Dann komm mit ins Räuberabenteuer: Wir bauen uns ein Räuberquartier und suchen gute Räuber verstecke. Wer hat hier was gestohlen und wie kriegen wir es wieder? Wir verbringen die beiden Vormittage mit einer Räuberausbildung und Geländespielen.

Bringt euch bitte ein kleines Picknick für unsere Räubermahlzeit mit.

241-69772

mit Anne Binnebössel

Montag, 19. - Dienstag, 20. August 2024

2x, 10.00 - 14.00 Uhr

Korschenbroich-Pesch, Parkplatz am Friedhof

33,- €, 10,67 UStd.

Japanisch - Sommerkurs für junge Einsteiger (ab 12 Jahre)

Du liebst es, japanische Mangas zu lesen, Anime anzuschauen oder bist von einem anderen kulturellen Aspekt Japans fasziniert? Dein Traum ist es, dieses Land einmal zu besuchen, Dich mit Japanern zu unterhalten oder kurze Phrasen Deines Lieblings-Animes auf japanisch zu verstehen? Dann komm in unseren Japanisch - Sommerkurs und tauche ein in die japanische Sprache. Du bekommst einen Einblick in die japanische Schrift und erlernst erste Floskeln und Dialoge. Am Ende des Kurses weißt Du u. a. , wie die japanische Schrift funktioniert, wie Du Dich selbst auf japanisch vorstellst und Dein Lieblingsgericht beim Japaner bestellst.

241-69773

mit Michaela Hackbarth

Montag, 8. - Freitag, 12. Juli 2024

5x, 10.30 - 12.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 105

41,- €, 10 UStd.



Experimentieren und Erleben mit allen fünf Sinnen (7 - 9 Jahre)

Thema: Luft und Wasser

Fragst du dich auch manchmal, wie und warum etwas passiert. Genauso machen es Forscher. Sie handeln wie Detektive und versuchen herauszufinden, warum etwas so ist wie es ist. Wir wollen in die Welt der Forscher/Detektive eintauchen und mit Hilfe von Experimenten Dinge entdecken, herausfinden und auch staunen. Dabei werden wir zum Beispiel erfahren warum Eis fest ist oder was im Sprudelwasser sprudelt, denn die Bereiche Luft und Wasser bieten viele spannende Möglichkeiten zum Forschen und Entdecken.

Außerdem gestalten wir eine kleine Forscherkiste, damit du auch zuhause weiter experimentieren kannst.

Bitte geben Sie Ihrem Kind einen Kleiderschutz (Altes Hemd, Schürze o.ä.) sowie einen kleinen Snack für die Pause mit. In der Kursgebühr sind Materialkosten in der Höhe von 5 Euro enthalten. Jedes Kind erhält eine Schutzbrille sowie eine kleine Forscherbox.

241-69775

mit Svenja Hentschel

Freitag, 12. Juli 2024

10.00 - 13.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 108

21,- €, 4 UStd.

Koch-und Backtag für Kids/Teens (9 -13Jahre) Veggie day

Dieses Jahr ist alles anders. Da kann man die Ferien auch dafür nutzen, etwas Neues auszuprobieren: Lass dich von einfachen, gesunden und leckeren vegetarischen Gerichten inspirieren. Perfekt als Snack für zu Hause oder als Pausenverpflegung für die Schule. Schnelle und leckere Gerichte zum Nachkochen heißt die Devise. Wie wäre es mit Gemüse-Bratlinge und Couscous Salat, Falafeln mit Dipps, selbstgebackenem Vollkornbrot mit passendem Aufstrich....? Der krönende Abschluss könnte ein Möhrenkuchen sein.

Bitte bring etwas zu Trinken, Restedosen und evtl. eine



Kochschürze mit. Die Lebensmittelumlage beträgt 8 € und ist in der Kursgebühr enthalten.

241-69777 neu

mit Petra Fetzter

Donnerstag, 11. Juli 2024

10.30 - 15.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

32,- €, 6 UStd.



Koch-und Backtage für Kids/Teens (9-13 Jahre) Bella Italia

Wir werden eine kulinarische Reise durch Italien machen. Es gibt zahlreiche Rezepte von Nord- bis Süditalien zu entdecken. Von köstlichen Vorspeisen über zu Pasta Gerichten (mit und ohne Fleisch)- quasi wie beim „Italiener“ sind unser erklärtes Ziel an diesem Tag. Krönender Abschluss ist ein leckeres Dessert und typisches italienisches backen. Bitte bring etwas zu Trinken, Restedosen und evtl. eine Kochschürze mit. Die Lebensmittelumlage beträgt 8 € und ist in der Kursgebühr enthalten.

241-69778 neu

mit Petra Fetzter

Donnerstag, 18. Juli 2024

10.30 - 15.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

32,- €, 6 UStd.

Koch-und Backtag für Kids/Teens (9-13 Jahre) Hola Mexico

Buen dia muchachos! Die mexikanische Küche ist bunt und hat eine gewisse Schärfe. Es duftet nach Chilis, frischem Gemüse, wie Mais, Bohnen, Avocado und Kräutern. Das ist Mexiko. Enchiladas, Butitos, Empanadas oder Tacos machen schon beim Kochen gute Laune, Bitte bring etwas zu Trinken, Restedosen und evtl. eine Kochschürze mit. Die Lebensmittelumlage beträgt 8 € und ist in der Kursgebühr enthalten.

241-69779 neu

mit Petra Fetzter

Donnerstag, 25. Juli 2024

10.30 - 15.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

32,- €, 6 UStd.

Holiday-Kitchen: Süße Sommerküche (10-14 Jahre)

Wenn du eine süße Nase bist und im Sommer gerne backst und Obst magst, bist du hier richtig.

Wir bereiten verschiedenste süße Köstlichkeiten zu. So verpassen wir z.B. Erdbeeren einen Blätterteigmantel, backen einen erfrischenden Zitronenkuchen und probieren zum Buffet ein zweifarbiges Melonensmoothie.

Bitte ein Getränk deiner Wahl sowie Kochschürze und einen Behälter für evt. übrig Gebliebenes mitbringen Die Lebensmittelumlage von 9,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.

241-69780 neu

mit Nicola Meyer

Donnerstag, 8. August 2024

10.00 - 13.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

28,- €, 4,67 UStd.



Holiday-Kitchen: Asiatische Sommerküche für Kids (10-14 Jahre)

Du gehst gerne asiatisch essen? Dann probiere doch mal selbst aus, einfache Gerichte zu kredenzen.

Wir kochen z.B. ein Curry mit Hähnchen, stellen Sommerrollen mit Erdnussauce her und runden unser Buffet mit einem süßen Dessert ab. Lass dich überraschen.

Bitte ein Getränk deiner Wahl sowie Kochschürze und einen Behälter für evt. übrig Gebliebenes mitbringen

Die Lebensmittelumlage von 9,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.

241-69781 neu

mit Nicola Meyer

Donnerstag, 15. August 2024

10.00 - 13.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E18

28,- €, 4,67 UStdn.

Percussion



Eine Dschungelgeschichte (Instrumental-Workshop) für Kids/Teens

Der Vogel zwitschert, dann schreit der Tiger und die Wildkatze faucht....

Der Dschungel ist erwacht. Unter der Leitung des Jazzschlagzeugers und Musikpädagogen Leonard Ginberg sollen die Kids & Teens einfach trommeln und Töne erklingen lassen, so wie es das Herz begehrt. Im asiatischen Klangwald erfahren sie ganz neue Klänge. Dann gibt es Trommelgespräche und Solobeiträge. Das Schlagzeug übt die größte Faszination auf die Kinder aus, aber es gibt noch ca. 50 weitere Instrumente zu entdecken!!

241-69782 neu

mit Leonard Ginberg

Montag, 8. - Mittwoch, 10. Juli 2024

3x, 10.00 - 13.00 Uhr

41352 Korschenbroich, Adolph-Kolping-Str. 11

60,- €, 12 UStdn.



Kulturrucksack



Die Volkshochschule Kaarst-Korschenbroich beteiligt sich, die Zusage der Fördermittel vorausgesetzt, mit folgenden Angeboten:



Knirsch, Krach, Kawumm - ein Comiczeichnkurs (10-14 Jahre)

Gemeinsam entwickeln wir Ideen für eigenwillige Geschichten, erstellen erste Plots und entwerfen einfache Figuren in verschiedenen Haltungen und Bewegungen. Wir stellen Geräusche bildhaft dar und ergänzen einzelne Bilder mit Sprechblasen und knackigen Kommentaren. Sobald das Storyboard steht, zeichnen wir unsere finale Fassung mit Finelinern, colorieren mit Markern und Brushpens und er-

halten individuelle Comics, die Lust auf eine Fortsetzung machen?!

241-69791

mit Michaela Kura

Montag, 5. - Dienstag, 6. August 2024

2x, 10.00 - 13.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E17

gebührenfrei, 8 UStd.



Baue deine eigene Windkraftanlage - Ein Windrad selbst bauen und programmieren (10-14 Jahre)

Wir beschäftigen uns zunächst mit dem Thema „erneuerbare Energien“. Der Fokus liegt hierbei auf Windkraft. Im Anschluss basteln / bauen wir ein Windrad, womit sich Strom erzeugen lässt. Dafür programmieren wir mit Scratch (Programmier-Blöcke) eine Simulation, die mit Makey Makey (Lernsoftware) gesteuert werden kann.

241-69792

mit Franziska Scharf

Dienstag, 30. Juli - Donnerstag, 1. August 2024

3x, 9:30 - 12.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20

gebührenfrei,

12 UStd.

Kulturrucksack

Kulturelle Bildung ist ein wichtiger Schwerpunkt in der Kultur- und Jugendpolitik der Landesregierung. Mit dem Kulturrucksack hat das Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport für 2024 ein Programm initiiert, das kulturelle Bildungsangebote an außerschulischen Lernorten fördert. Es unterstützt Städte und Gemeinden darin, speziell für 10 bis 14-Jährige neue, attraktive, altersgemäße Kulturangebote anzubieten. Damit bildet es einen wesentlichen Beitrag zur Entwicklung Nordrhein-Westfalens als „Kin-

der- und Jugendkulturland“. Zusammen mit Kommunen und dort mit den Kultur- und Jugendeinrichtungen schafft die Landesregierung einen gezielten Anreiz für junge Menschen, sich kreativ auszuprobieren. Jede Kommune gestaltet selbst das Konzept und die Inhalte ihres Kulturrucksacks vor Ort. Die Angebote reichen von einmaligen Workshops, regelmäßigen Kursen und besonderen Ausflügen über Auführungen und Festivals bis zu Ferienprogrammen.



Eine Reise in unbekannte Länder und Kontinente ist nicht nur aufregend, sondern birgt auch viele Überraschungen in sich: Die Begegnung mit fremden Kulturen, wilden Tieren und einer exotischen Flora und Fauna sorgen für spannende Erlebnisse und ungeahnte Missverständnisse.

Gemeinsam begeben wir uns auf Fantasiereise. Welche wilden Abenteuer haben wir zu bestehen? Welchen Herausforderungen müssen wir uns stellen und welche Auswege finden wir aus kritischen Situationen?

Go wild: Ein Projekt zwei Workshops - Theaterworkshop (10-14 Jahre)

In Zusammenarbeit mit dem Bühnenbild-Workshop könnt ihr auf Abenteuerreise gehen und geheimnisvolle, exotische, spannende und absurde Geschichten in Szene setzen.

In einer Woche erarbeiten wir ein eigenes Theaterstück, improvisieren in den Proben und entwickeln verschiedene Rollen. Dabei werden unter theaterpädagogischer Anleitung erste Grundlagen zum Spiel auf der Bühne vermittelt.

241-69793

mit Miriam Jansen

Montag, 8. - Freitag, 12. Juli 2024

5x, 10.00 - 13.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E20

gebührenfrei, 23,33 UStd.



Go wild: Ein Projekt zwei Workshops - Bühnenbild-Workshop (10-14 Jahre)

Im Bühnenbildkurs erstellen wir die Kulissen und Requisiten für den o.g. Theaterworkshop. Im regen Austausch mit der schauspielenden Gruppe werden wir Ideen für Bühnenbilder entwickeln und individuelle Abenteuer gestalterisch umsetzen. Wir begeben uns selbst auf eine kreative Reise in fremde Farbwelten und -landschaften und bringen die Vielfalt der Wildnis mit verschiedenartigen Malmitteln und -stilen ins Scheinwerferlicht.

Am Ende der Woche werden wir die Ergebnisse der beiden Workshops vor Familie und Freunden präsentieren.

241-69794

mit Michaela Kura

Montag, 8. - Freitag, 12. Juli 2024

5x, 10.00 - 13.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E17

gebührenfrei, 23,33 UStd.



Hinz & Kunz - ein Skulpturenkurs (10-14 Jahre)

Jeden Tag begegnen wir vielen verschiedenen Menschen, wenn wir unterwegs sind: Alter, Körpergröße, Nationalität und Religion sind dabei so vielfältig wie die Menschen selbst. Thema dieses Workshops sind daher Hinz & Kunz oder kurzum: Menschen wie du und ich.

Aus mitgebrachten alten Wertstoffen, Verpackungen und gesammelten Fundstücken sowie Gipsbinde und Farbe fertigen wir individuelle Figuren und Fantasiewesen an. Wir lernen dreidimensional zu arbeiten, spannende Objekte aus ungeliebten Resten zu erstellen und leisten damit einen kreativen Beitrag zum bewussten und nachhaltigen Umgang mit unserer Umwelt.

Wenn du Lust auf außergewöhnliche Figuren und Spaß am Formen, Gipsen und Malen hast, bist du in diesem Kurs genau richtig.

Bitte vorhandene alte Plastikflaschen, Schalen und Joghurtbecher, ausgespülte Milchtüten und sonstige Verpackungen aus Wertstoffen oder Pappe sowie einen kleinen Snack für zwischendurch mitbringen. Wegen möglicher Farb- und Klebekleckse am besten ein altes T-Shirt anziehen.

241-69795

mit Michaela Kura

Mittwoch, 7., - Freitag, 09. August 2024

3x, 10.00 - 13.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum E17

gebührenfrei, 12 UStd.



Black and White - Schwarzmalerei (10 -14 Jahre)

Mit Graphit, Kreide und Kohle zeichnen, schraffieren und malen wir coole Bilder. Motive, wie Tiere, Figuren, Abstraktes und kleine Porträts finden wir bei den großen Künstlern wie Picasso und Kandinsky und setzen diese in verschiedene künstlerische Techniken um. Wenn das Wetter gut ist, zeichnen wir auch draußen im Park. Eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Traut Euch! Es gibt kein Richtig und kein Falsch. Materialliste: Zeichenpapier DIN A4 170g, Bleistifte 2b und 5b, Deckfarbkasten und ein kleines Picknick.

241-69796

mit Ursula Ringes-Schages

Montag, 15. - Mittwoch 17. Juli 2024

3x, 10.00 - 13.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum U01

gebührenfrei, 12 UStd.



Achtung Aufnahme - ihr seid der Star in eurem eigenen Hörspiel (10 bis 14 Jahre)

Hörspiele erfreuen sich bei Kindern und Jugendlichen immer größerer Beliebtheit. Warum also nicht selber der Star im Hörspiel werden?

In diesem Kurs lernt ihr euer eigenes Hörspiel zu produzieren. Gemeinsam in der Gruppe arbeitet ihr am Skript, lernt vor einem Mikrofon zu sprechen und zu schauspielern, bearbeitet die Aufnahmen und fügt Musik und Geräusche ein. Am Ende des Kurses habt ihr nicht nur ein eigenes Hörspiel produziert, sondern wisst auch, wie ihr zu Hause weitere Hörspiele produzieren könnt. Eigene Vorlagen für Hörspiele

le können mitgebracht werden. Es werden aber auch Skripte zur Verfügung gestellt.

Erste Grundkenntnisse am Computer sind Voraussetzung. Außerdem solltet ihr gut lesen und flüssig vorlesen können. Das fertig produzierte Hörspiel wird den Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern auf einem kostenlosen USB-Stick am Ende des Kurses zur Verfügung gestellt. Zwischendurch machen wir eine kleine Pause, also gerne etwas zu Essen und Trinken mitbringen.

Ein kabelgebundener Kopfhörer mit kleinem Klinkenstecker (kein Bluetooth-Kopfhörer) ist mitzubringen.

241-69797

mit Axel Tillmanns

Montag, 15. - Freitag, 19. Juli 2024

5x, 10.00 - 13.00 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 207

gebührenfrei, 20 UStd.



Ferienglück - Surfen, Schnorcheln, Sonnetanken (Nadelfilzen von 10-14 Jahren)

Ich liebe das Meer, du auch? Muscheln sammeln, Ausschau nach Robben, Fischen, Möwen oder Leuchttürmen halten, herrliches Meeresrauschen im Ohr, Seele baumeln lassen - Ferienglück. Im Kurs nadelfilzen wir ein Korallenriff mit Meeresbewohnern oder ein Strandszene, mit Leuchtturm, Robben, Möwen, Pinguinen oder Papageientaucher, lass deiner Fantasie freien Lauf und sei dabei.

Gefilzt wird auf einem Schwamm als Unterlage, mit reiner Schurwolle und speziellen Filznadeln. Alle benötigten Materialien werden gestellt.

241-69798

mit Isabella Rühlemann

Montag, 22. - Mittwoch, 24. Juli 2024

3x, 9:30 - 12.30 Uhr

Kaarst, vhs-Haus, Am Schulzentrum 18, Raum 109

gebührenfrei, 12 UStd.



Wichtig zu wissen

Wie melde ich mich an?

Schriftliche Anmeldung

Sofort nach Erscheinen des Programms und während des Semesters mit entsprechenden Vordrucken. Gerne auch per E-Mail an anmeldung@vhs-kk.de.

Persönliche Anmeldung

Sofort nach Erscheinen des Programms und während des Semesters mit Vordrucken in den Anmeldestellen.

Online-Anmeldung

Auf unserer Homepage www.vhs-kk.de

Persönliche Beratungstermine

Wir beraten Sie gerne persönlich. Die für Sie zuständigen Mitarbeitenden finden Sie jeweils im Vorspann der Fachbereiche und zusammengefasst auf Seite 187. **Wir bitten Sie, für Beratungen vorher einen Termin zu vereinbaren!**

Wie zahle ich die Kursgebühr?

Der einfachste und bequemste Zahlungsweg ist die Bankabbuchung! Über weitere Zahlungsmodalitäten informieren wir Sie gerne telefonisch.

Wer kann teilnehmen?

Das Mindestalter für den Besuch von vhs-Veranstaltungen (außer „junge vhs“) ist 16 Jahre. Im Bereich der „jungen vhs“ beachten Sie bitte die genannten Altersangaben. Weitere Informationen dazu in den Teilnahmebedingungen.

Wer erhält Ermäßigung?

Schülerinnen und Schüler, Auszubildende, Studierende, freiwillig Dienstleistende in der Bundeswehr oder im Sozialbereich, Empfänger/innen von Hilfe zum Lebensunterhalt, Grundsicherung, Bürgergeld, Familienhilfeplan (50%), Kursleitende der vhs Kaarst-Korschenbroich. Weitere Informationen dazu in den Teilnahmebedingungen.

Wie kann ich mich abmelden?

Abmeldungen lassen sich hin und wieder nicht vermeiden. Beachten Sie bitte, dass Sie sich nur schriftlich bei der vhs-Geschäftsstelle abmelden können – gerne auch per Mail an anmeldung@vhs-kk.de – aber nicht bei den Kursleitenden! Weitere Informationen dazu in den Teilnahmebedingungen.

Wie finde ich eine Veranstaltung?

Das Inhaltsverzeichnis finden Sie ab Seite 2. Auch das Durchblättern des gesamten Programms oder einzelner Bereiche lohnt sich! Nutzen Sie auch die Kurssuche auf unserer Homepage www.vhs-kk.de.

Was geht online?

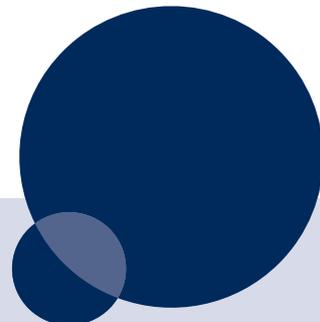
Unter www.vhs-kk.de

- Kurse suchen und finden
- Veranstaltungen online buchen
- Teilnehmende-Login: Nutzen Sie die Vorteile eines persönlichen Kontos (vereinfachte Anmeldung, Übersicht gebuchte Kurse und persönliche Daten).
- Lernraum online: Wir bieten sowohl reine Online-Veranstaltungen als auch hybride Unterrichtsformen an. Eine Liste dieser Kurse erscheint, wenn sie im Feld „Suche“ auf unserer Homepage das Wort „online“ eingeben. Auf der übernächsten Seite des Programmhefts finden Sie nützliche Tipps zur Nutzung von Online-Angeboten.

Hinweis

Die Veranstaltungen kommen in der Regel erst zustande, wenn bis eine Woche vor Beginn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Wird diese unterschritten, besteht trotzdem die Möglichkeit, die Veranstaltung mit Einverständnis

der Angemeldeten und der Kursleitenden durchzuführen mit Stundenkürzungen oder Zuzahlungen. Bitte melden Sie sich daher rechtzeitig an, um zu verhindern, dass ein Kurs abgesagt wird, an dem Sie gerne teilgenommen hätten.





Terminplan für 1. Halbjahr 2024

Das 1. Semester 2024 beginnt am Montag, 5. Februar 2024.

An den gesetzlichen Feiertagen und in den Schulferien findet in der Regel kein Unterricht statt. Eine Übersicht über die unterrichtsfreien Tage finden Sie rechts.

Persönliche Beratung: Deutsch

nach Terminvereinbarung 02131 9639-40 oder -42

Persönliche Beratung: Fremdsprachen

nach Vereinbarung 02131 9639-41

Beratung: Bootsführerscheine Kaarst

Mittwoch, 24. Januar 2024, 19.30 Uhr, vhs-Haus,
Am Schulzentrum 18

Persönliche Beratung: Digitale Welt

nach Vereinbarung 02131 9639-47

Persönliche Beratung: Gesundheit und Bewegung

nach Vereinbarung 02131 9639-47

Mitwirkungskonferenz für Kursleitende

Freitag, 2. Februar 2024, 18.00 Uhr

Unterrichtsfreie Tage

Rosenmontag, 12. Februar 2024

Osterferien, 23. März bis 7. April 2024

Tag der Arbeit, 1. Mai 2024

Christi Himmelfahrt, 9. Mai 2024

Pfingsten, 18. bis 21. Mai 2024

Fronleichnam, 30. Mai 2024

Schützenfest Kaarst, 10. Juni 2024

Sommerferien, 6. Juli bis 20. August 2024

Das Programm 2. Halbjahr 2024 liegt vor ab Mittwoch, 12. Juni 2024.

Das Semester 2. Halbjahr 2024 beginnt Montag, 2. September 2024.

Februar							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
05				1	2	3	4
06	5	6	7	8	9	10	11
07	12	13	14	15	16	17	18
08	19	20	21	22	23	24	25
09	26	27	28	29			

März							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
09					1	2	3
10	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31

April							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
14	1	2	3	4	5	6	7
15	8	9	10	11	12	13	14
16	15	16	17	18	19	20	21
17	22	23	24	25	26	27	28
18	29	30					

Mai							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18			1	2	3	4	5
19	6	7	8	9	10	11	12
20	13	14	15	16	17	18	19
21	20	21	22	23	24	25	26
22	27	28	29	30	31		

Juni							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22						1	2
23	3	4	5	6	7	8	9
24	10	11	12	13	14	15	16
25	17	18	19	20	21	22	23
26	24	25	26	27	28	29	30

Juli							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
27	1	2	3	4	5	6	7
28	8	9	10	11	12	13	14
29	15	16	17	18	19	20	21
30	22	23	24	25	26	27	28
31	29	30	31				

August							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31				1	2	3	4
32	5	6	7	8	9	10	11
33	12	13	14	15	16	17	18
34	19	20	21	22	23	24	25
35	26	27	28	29	30	31	

September							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
35							1
36	2	3	4	5	6	7	8
37	9	10	11	12	13	14	15
38	16	17	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	29
40	30						



Veranstaltungsorte



© Foto Jochen Rolfes



© Foto vhs Kaarst-Korschenbroich

vhs-Haus
Am Schulzentrum 18
41564 Kaarst

vhs-Raum Alte Schule
Steinstr. 18
41352 Korschenbroich

in Kaarst

- Rathausgalerie, Am Neumarkt 2
- Schwimmhalle, Alte Heerstr. 81
- Turnhalle, Bussardstr. 1
- Turnhalle, Realschule, Halestr. 1
- vhs-Haus Kaarst, Am Schulzentrum 18

in Büttgen

- Pampusschule, Pampusstr. 1

in Holzbüttgen

- Gymnastikhalle Sebastianisschule, Bruchweg 21-23
- Turnhalle, Grundschule, Marienplatz

in Vorst

- Sportclub TC Vorster Wald, Holzbüttger Haus 2

in Korschenbroich

- Alte Schule, Steinstr. 18
- Gymnasium, Don-Bosco-Str., Gebäude D
- Alte Turnhalle, Andreas-Schule, Pescher Str. 127

in Kleinenbroich

- Grundschule Forum, Dionysiusstr. 9,
- Realschule, Dionysiusstr. 11
- Mehrzweckhalle, Am Hallenbad 66

in Liedberg

- Turnhalle, An der Tränke 2



Hinweis

Das vhs-Haus in Kaarst verfügt über einen Aufzug und ist behindertengerecht ausgestattet!



Lernraum Online

Ob als Kombination von Unterricht-vor-Ort und Online-lernen-zu-Hause (= hybrid) oder mit reinen Online-Angeboten – wir schaffen die passenden Lernräume, damit Sie sich auch von zu Hause aus fortbilden können. Um dies zu realisieren, gehen wir digitale Kooperationen mit anderen Volkshochschulen ein. Auch die vhs.cloud als bundesweites Netzwerk bietet sowohl für Kursleitende als auch für Teilnehmende viele Möglichkeiten, Angebote über das aktuelle Programm hinaus zu nutzen.

Tipps zur Online-Teilnahme

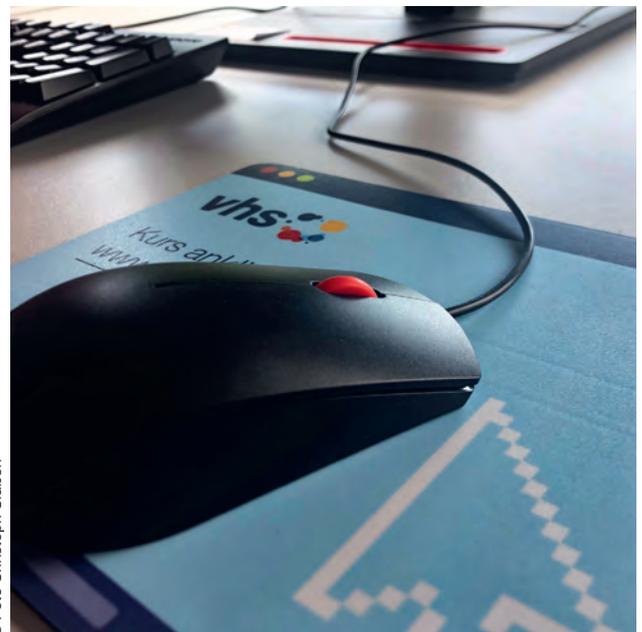
In den meisten Online-Kursen wird die Plattform „Zoom“ eingesetzt.

Wir empfehlen folgende technische Ausstattung:

- PC, Laptop oder Tablet (notfalls Handy) mit Mikrofon und Lautsprecher (möglichst Headset)
- ggf. aktivierte Webcam für eine aktive Teilnahme an der Online-Live-Konferenz
- Internetbrowser Google Chrome, Firefox oder Safari
- stabile Internetverbindung

Für die Anmeldung benötigen wir eine E-Mail-Adresse, damit wir Ihnen vor Seminarbeginn den Link zur Konferenz zuschicken können.

Grundkenntnisse über die Bedienung der genutzten Geräte werden vorausgesetzt. Beratung und Auskunft erteilt Fachbereichsleiterin Annette Scherer unter 02131 9639-47.



© Foto Christoph Claßen

Infos zur vhs.cloud

Die vhs.cloud ist die digitale Lernplattform der deutschen Volkshochschulen. Hier führen über 800 Einrichtungen digital unterstützte Kurse und Lernangebote durch. Als registriertes Mitglied können Sie ein deutschlandweites Angebot an Online-Kursen nutzen. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.vhs.cloud.



Beachten Sie die entsprechenden Hinweise in den einzelnen Veranstaltungen und nutzen Sie die Suche nach „online“ auf unserer Homepage www.vhs-kk.de.



Teilnahmebedingungen

Die Volkshochschule des Zweckverbandes Kaarst-Korschenbroich (vhs) ist eine überkonfessionelle und überparteiliche Einrichtung der Erwachsenenbildung, die sich mit ihren Veranstaltungen an alle Bürger/innen der Städte Kaarst und Korschenbroich wendet, die das 16. Lebensjahr vollendet haben (vgl. auch vhs-Satzung). Darüber hinaus sprechen wir mit einem speziellen Angebot Kinder und Jugendliche vom 6. bis zum vollendeten 16. Lebensjahr in der **jungen vhs** an. Die hier abweichenden Teilnahmebedingungen sind mit *gekennzeichnet.

Anmeldung

Schriftliche wie persönliche Anmeldung ist sofort nach Erscheinen des Programms mit beiliegenden Anmeldevordrucken möglich. Weitere Anmeldeöglichkeiten bestehen über das Internet www.vhs-kk.de oder in bestimmten Fällen auch telefonisch.

*Bei der **jungen vhs** erfolgt die Anmeldung durch einen Erziehungsberechtigten mit den Daten des teilnehmenden Kindes/Jugendlichen. Durch ein Wiederanmeldeverfahren wird allen Teilnehmenden in fortlaufenden Kursen die Möglichkeit geboten, sich für den nächsten Kurs in vereinfachter Form anzumelden. Die Wiederanmeldung erfolgt durch Unterschrift in der Wiederanmeldeliste, *für die **junge vhs** durch einen Erziehungsberechtigten. Die Anmeldung ist verbindlich! Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung/Rechnung.

Entgelte und Ermäßigungen

Wer sich zu einer Veranstaltung anmeldet, muss die ausgewiesene Gesamtgebühr bezahlen, auch wenn der/die Teilnehmende die Veranstaltung nicht oder nur unregelmäßig besucht oder die Teilnahme vorzeitig abbricht. Zahlung ist bei persönlicher oder schriftlicher Anmeldung per Überweisung und jederzeit per SEPA-Lastschriftverfahren möglich. Auf Antrag sind folgende Ermäßigungen möglich: Empfänger/innen von Leistungen nach dem Zwölften Buch Sozialgesetzbuch (Grundsicherung und Hilfe zum Lebensunterhalt) und Empfänger/innen von Leistungen nach dem Zweiten Buch Sozialgesetzbuch (Bürgergeld) und Heimbewohnende, denen nur der Barbetrag verbleibt und Personen, denen Leistungen nach dem Familienhilfeplan gewährt werden, erhalten für Kurse und Seminare eine Gebührenermäßigung von 50%. Dozent/innen der vhs-Kaarst-Korschenbroich erhalten zu Fortbildungszwecken für Kurse und Seminare eine Ermäßigung von 50%. Schüler/innen, Schulabgänger ohne Ausbildungs- oder Arbeitsplatz bis zur Aufnahme der weiteren Ausbildung, Studierende, Auszubildende, freiwillig Dienstleistende in der Bundeswehr oder im Sozialbereich, Au-Pairs erhalten für Kurse und Seminare eine Ermäßigung von 25%. Bei Vorliegen einer wirtschaftlichen Notsituation, die nicht unter die Sozialgesetzgebung fällt, können auf Antrag die Gebühren in angemessenem Umfang ermäßigt bzw. erlassen werden. Bei Studienfahrten und Exkursionen sowie Veranstaltungen, bei denen eine kostendeckende Gebühr erhoben wird, kann keine Ermäßigung gewährt werden. Gebührenermäßigungen erstrecken sich nicht auf zusätzlich entstehende Kosten wie z. B. Prüfungsgebühren, Unterrichtsmaterialien, Werkstoffe, Eintrittsgelder usw. Veranstaltungen, bei denen keine Ermäßigung möglich ist, sind in der Regel gekennzeichnet. *Für die **junge vhs** gibt es keine Gebührenermäßigung, die Ermäßigung ist bereits in der Gebühr enthalten.

Mindestteilnehmerzahl und Absage durch die vhs

Die Lehrveranstaltungen kommen in der Regel erst zustande, wenn bis eine Woche vor Beginn oder bis zur ausgewiesenen Stornofrist die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Wird die Mindestteilnehmerzahl unterschritten, wird die Veranstaltung abgesagt. Alternativ können von der vhs Stundenkürzungen oder Zuzahlungen angeboten werden. Die Veranstaltungen können außerdem abgesagt werden, wenn Gründe vorliegen, welche die vhs nicht zu vertreten hat. Die Abbuchung der Kursgebühr erfolgt erst nach Beginn der Veranstaltung und nur dann, wenn diese auch zustande gekommen ist. Bereits getätigte Zahlungen werden entsprechend ganz oder teilweise erstattet. Informationen zu Änderungen erteilt ausschließlich die Geschäftsstelle der vhs.

Rücktritte und Ummeldungen

a) Kurse (mindestens 10 Kurstage)

Der Rücktritt ist kostenfrei, wenn er bis spätestens zwei Werktage nach dem ersten Unterrichtstag schriftlich, gerne auch per E-Mail an anmeldung@vhs-kk.de gegenüber der vhs-Geschäftsstelle erklärt wird. Bei später erklärtem Rücktritt wird die volle Kursgebühr fällig. Ein Wechsel der Veranstaltung ist nach Rücksprache mit der vhs-Geschäftsstelle möglich. Nach Stornierung erfolgt eine Bestätigung der E-Mail oder eine Stornorechnung.

b) Seminare (1 bis 9 Kurstage) und Tagesfahrten

Bei Rücktritt wird eine Stornogebühr erhoben von € 6,- (bzw. € 3,- bei einer Kursgebühr bis max. € 25,- und für den Bereich ***junge vhs**), wenn der Rücktritt bis eine Woche vor Beginn oder bis zur ausgewiesenen Stornofrist schriftlich, gerne auch per E-Mail an anmeldung@vhs-kk.de gegenüber der vhs-Geschäftsstelle erklärt wird. Nach Stornierung erfolgt eine Bestätigung der E-Mail oder eine Stornorechnung. Bei Rücktritt nach der ausgewiesenen Stornofrist wird die volle Kursgebühr fällig.

Datenschutz

Mit der Anmeldung stimmen Sie der Verwendung Ihrer personenbezogenen Daten für interne Verwaltungs- und für statistische Zwecke zu. Alle weiteren Informationen entnehmen Sie unseren Datenschutzbestimmungen.

Haftung

Die vhs übernimmt keinerlei Haftung für Diebstahl und Verlust persönlichen Eigentums. Schadenersatzansprüche der Teilnehmenden gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit. Der Ausschluss gilt ferner dann nicht, wenn die vhs Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit der Teilnehmenden.

Hausordnung

Sofern in den Gebäuden, in denen die vhs Veranstaltungen durchführt, besondere Hausordnungen gelten, sind diese für alle Teilnehmenden bindend. In allen Gebäuden darf nicht geraucht werden. Die Besuchenden der Kurse und Seminare werden gebeten, außer am vhs-Haus, nicht auf den Schulhöfen zu parken, sondern auf den ausgewiesenen Parkflächen ihr Fahrzeug abzustellen.

Teilnahmebescheinigung

Den Teilnehmenden wird nach Abschluss von Kursen und Seminaren auf Antrag die regelmäßige Teilnahme bescheinigt, sofern eine entsprechende Bestätigung der Kursleitenden über eine regelmäßige Teilnahme vorliegt.

Stand vom 13. November 2023

Datenschutz

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die vhs Kaarst-Korschenbroich (nachfolgend „vhs“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldeformular abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatsbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung der Teilnehmergebühren anderweitig veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. E-Mail

Die Einwilligung, Ihre E-Mail-Adresse für Informationen zu unseren Veranstaltungen zu nutzen, können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mail-Adresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleitenden zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung

an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent/in oder Kursteilnehmenden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung bleiben Ihre Daten fünf Jahre gespeichert, es sei denn, es bestehen längere gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung bzw. 36 Monate nach der letztmaligen Inanspruchnahme des Lastschriftmandats gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Unser Datenschutzbeauftragter:

Stadt Kaarst
Am Neumarkt 2
41564 Kaarst

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen.

Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten der Datenschutzaufsichtsbehörde lauten:
Landesbeauftragte für Datenschutz und
Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen
0211 38424-0
poststelle@ldi.nrw.de

Stand vom 13. November 2023



vhs-Konferenz

Mitwirkung an der vhs

Die Satzung für die Volkshochschule Kaarst-Korschenbroich vom 23. November 2005 sieht die aktive Mitwirkung von Lernenden und Unterrichtenden an allen wichtigen Entscheidungen vor. Helfen Sie mit, diesen Anspruch zu verwirklichen!

vhs-Konferenz

Freitag, 26. April 2024, 15.00 Uhr

Mitglieder der vhs-Konferenz

Sprecher/innen der Teilnehmenden und ihre Stellvertreter/innen

- Mechthild Hellmann
- Harald Kirsch
- Gabi Kluth
- Walburg König
- Susanne Rosenfeld
- Dorothea Sander
- Brigitte Thomas
- Ute Wieland

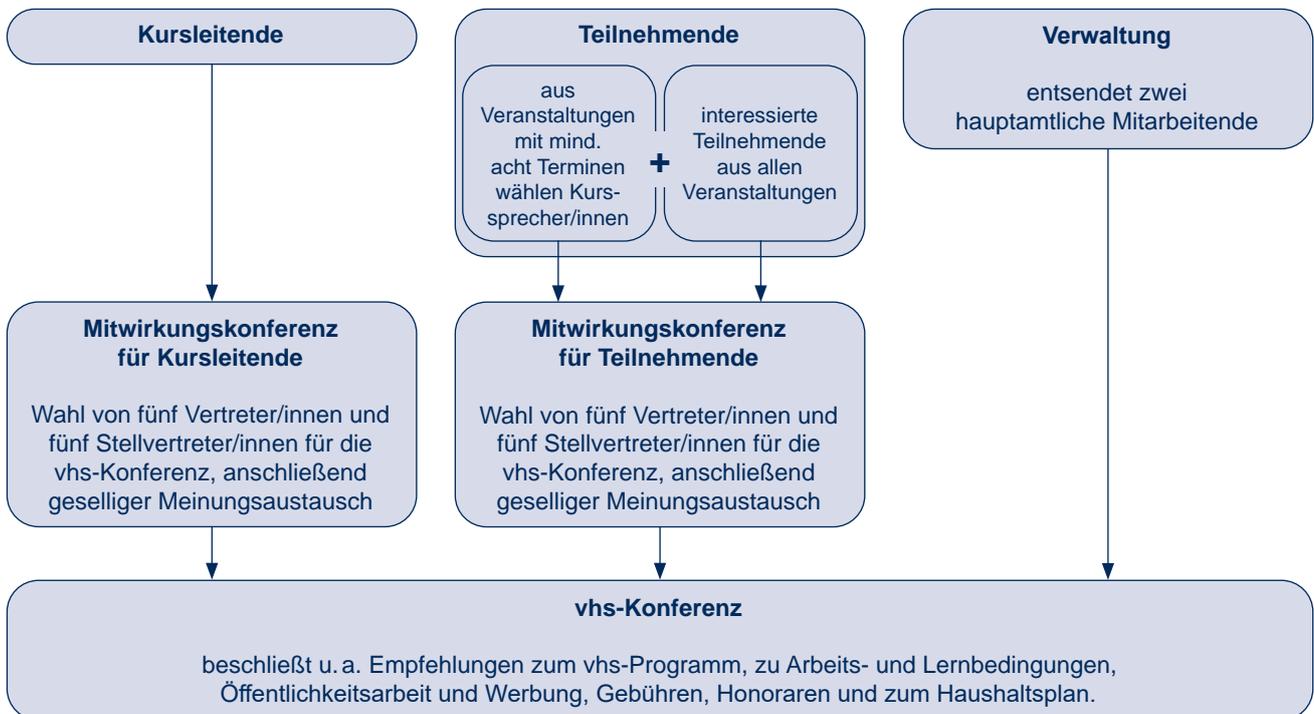
Wahlen bei der Mitwirkungskonferenz für Teilnehmende am **Donnerstag, 29. August 2024, 17.00 Uhr**

Sprecher/innen der Kursleitenden und ihre Stellvertreter/innen

- Mitey Abel
- Alejandra Anguera Alemany
- Brigitta Beulen-Hayes
- Dr. Helmut Blochwitz
- Delia Drennhaus
- Irene Gehring-Geberbauer
- Gabi Hüsgen
- Edeltraud Kurnoth-Dissen
- Elke Strauß-Mulder
- Olga Vogel

Wahlen bei der Mitwirkungskonferenz für Kursleitende am **Freitag, 2. Februar 2024, 18.00 Uhr**

Mitwirkung in der vhs Kaarst-Korschenbroich auf einen Blick





Leitlinien der vhs Kaarst-Korschenbroich

Die Volkshochschule ist das kommunale Weiterbildungszentrum. Sie arbeitet auf der Grundlage der am 30. Juni 2021 beschlossenen novellierten Fassung des Weiterbildungsgesetzes des Landes Nordrhein-Westfalen und ihrer jeweiligen Satzung in der aktuellen Fassung.

Ihrem bildungspolitischen Auftrag entsprechend hält die Volkshochschule ein umfassendes Angebot vor, das alle im Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen vorgegebenen Bildungsbereiche berücksichtigt.

Ihrem öffentlichen und sozialen Auftrag folgend verhält sich die Volkshochschule im Spektrum demokratischer Positionen weltanschaulich und parteipolitisch neutral. Ihre Veranstaltungen stehen grundsätzlich allen Bürgerinnen und Bürgern offen.

Auf der Grundlage eines umfassenden Bildungsbegriffs betrachtet die Volkshochschule den Menschen in all seinen sozialen, kulturellen, beruflichen und privaten Lebensbezügen als Lernenden.

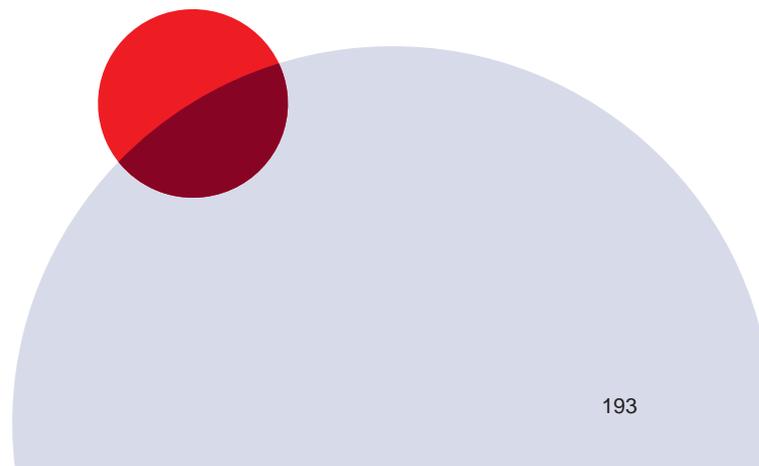
Die Volkshochschule zielt darauf ab, die Entfaltung der Persönlichkeit von Lernenden zu fördern und deren Kompetenzen zu erweitern, die Fähigkeit zur Mitgestaltung des demokratischen Gemeinwesens zu stärken und die Anforderungen der Arbeitswelt bewältigen zu helfen.

Die Volkshochschule ist ein sozialintegrativer Faktor in ihrer Kommune. Sie befördert eine Bildung für nachhaltige Entwicklung und liefert einen Beitrag zur Gestaltung einer humanen, zukunftsfähigen Wissensgesellschaft. Darüber hinaus fördert sie die Begegnung von Menschen in interkulturellen Bezügen und die Gestaltung von Lebenszeit in und außerhalb der Erwerbstätigkeit.

Die Volkshochschule bietet Möglichkeiten für kreatives Lernen und Arbeiten in der Gruppe. Sie schafft eine Lernkultur, die zur Stärkung des einzelnen, seiner sozialen Kompetenz und zur Freude an kontinuierlicher Weiterbildung beiträgt.

Als wesentlicher Maßstab für Qualität wird die nachhaltige Zufriedenheit aller Beteiligten empfunden. Diesem Ziel fühlt sich die vhs-Leitung in besonderer Weise verpflichtet. Eine Grundvoraussetzung dafür ist die positive und vertrauensvolle Arbeitsatmosphäre unter den hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und im wechselseitigen Verhältnis zu den Kursleitenden. Vor dem Hintergrund der hier dargestellten Leitlinien zielen alle Anstrengungen des vhs-Teams Kaarst-Korschenbroich auf die Zufriedenheit der Teilnehmenden, der Bürgerschaft und Ihrer Vertreterinnen und Vertreter.

Stand vom 5. Mai 2023





Qualitätsmanagement

Seit November 2007 hat die vhs Kaarst-Korschenbroich das Gütesiegel von der Bonner Zertifizierungsgesellschaft CERTQUA und ist nach DIN ISO EN 9001:2015 zertifiziert. Dies bedeutet, wir haben uns zur Aufgabe gemacht, einen international anerkannten Qualitätsstandard einzuhalten und im jährlichen Rhythmus überprüfen zu lassen.

Unser Qualitätsmanagement-Handbuch stellt eine verbindliche Arbeitsgrundlage für alle Mitarbeitenden dar und sichert somit eine gleichbleibend hohe Bildungsqualität, bei ständiger Optimierung der Arbeitsabläufe.

Unsere Qualitätspolitik umfasst konkret folgende Kernprozesse:

Angebotsentwicklung

Die Volkshochschule entwickelt ein Veranstaltungsangebot, das sich an individuellen Bedürfnissen, gesellschaftlichen Erfordernissen und bildungspolitischen Zielsetzungen orientiert. Zur Überprüfung eines solchen bedarfsgerechten Angebotes wird die Quote der durchgeführten im Verhältnis zu geplanten Veranstaltungen ermittelt. Weitere Indikatoren sind die Teilnehmerzahlen und die Zufriedenheit unserer Kunden.

Beratung und Anmeldung

Die Volkshochschule publiziert ihr Angebot in gut verständlicher Form über verschiedene Kommunikationswege und berät die Kunden kompetent. Die Geschäftsbedingungen, Öffnungs- und Beratungszeiten sowie Anmeldemodalitäten werden gut zugänglich veröffentlicht.

Veranstaltungsdurchführung

Die Volkshochschule setzt in ihren Veranstaltungen fachlich und pädagogisch kompetente Kursleitende ein. Sie stellt geeignete Unterrichtsräume mit entsprechender technisch-medialer Ausstattung zur Verfügung.

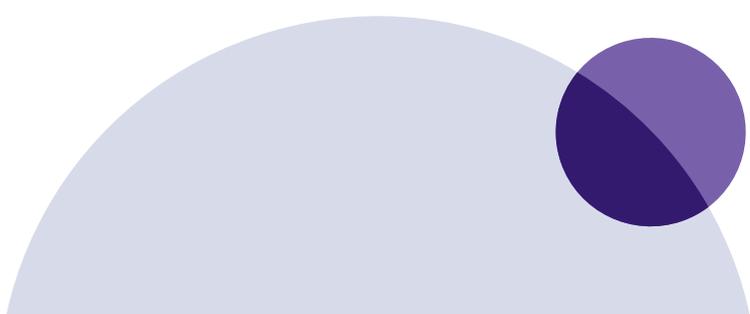
Veranstaltungsbezogene Evaluation

Über Kundenbefragungen und einem erfolgreich eingeführten Beschwerdemanagement evaluiert die Volkshochschule die pädagogische Qualität sowie die Organisations- und Servicequalität ihrer Veranstaltungen, um die Kundenzufriedenheit zu erfassen. Der Sicherung und Verbesserung der Qualität des Volkshochschulprogramms dienen im Berichtsjahr zahlreiche Einzelgespräche, Hospitationen und pädagogische Konferenzen sowie Angebote zur Fortbildung nebenberuflicher pädagogischer Mitarbeiter/innen in Zusammenarbeit mit anderen Volkshochschulen. Die Ergebnisse der Evaluation dienen der kontinuierlichen Qualitätsverbesserung.

Ziele unserer Qualitätspolitik sind demnach zufriedene Mitarbeitende, Teilnehmende und Kursleitende und die Sicherstellung eines optimalen Weiterbildungsangebotes, zugeschnitten auf die Bedürfnisse und die Möglichkeiten unserer Bürgerschaft im Raum Kaarst und Korschenbroich.

Alle drei Jahre steht unser Qualitätsmanagementsystem (QMS) erneut auf dem Prüfstein. Im Jahr 2022 wurde die vhs Kaarst-Korschenbroich rezertifiziert, d. h. ihr wurde bestätigt, dass das QMS der Norm entspricht und qualitätspolitische Zielsetzungen in geeigneter Form verwirklicht und aufrechterhalten werden. Nicht nur deshalb verpflichten wir uns, auch in Zukunft unser Qualitätsmanagementsystem kontinuierlich zu verbessern.

Für Fragen und Anregungen wenden Sie sich an die Qualitätsmanagement-Beauftragte Annette Scherer (02131 9639-47).





Zertifikate



Die Gesellschaft der deutschen Wirtschaft zur Förderung und Zertifizierung von Qualitätssicherungssystemen in der beruflichen Bildung mbH (CERTQUA) bescheinigt, dass die vhs für ihre Geschäftsprozesse und ihr Veranstaltungsangebot das Qualitätsmanagement nach DIN EN ISO 9001:2015 erfüllt.



Die vhs Kaarst-Korschenbroich ist nach AWbG anerkannte Bildungseinrichtung.

Partner



Die vhs Kaarst-Korschenbroich ist anerkannter Kooperationspartner des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge. Gemeinsam werden Sprach- und Integrationskurse für Migrantinnen und Migranten angeboten.



Für die Durchführung des „Deutschtests für Zuwanderer“ arbeiten wir mit der Gesellschaft für Akademische Studienvorbereitung und Testentwicklung e.V. (g.a.s.t.) zusammen.



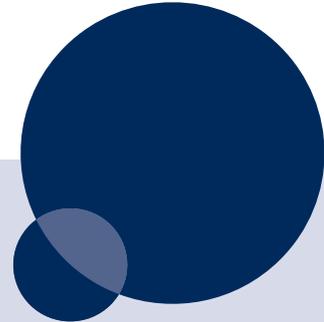
Für die Durchführung des „Deutschtests für den Beruf“ auf dem Niveau B2 arbeiten wir mit dem erfahrenen und gemeinnützigen Bildungsunternehmen telc zusammen.

Mitgliedschaften



Landesverband
Nordrhein-Westfalen

Der vhs-Zweckverband Kaarst-Korschenbroich ist Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen e.V.



Impressum

Inhalt

vhs-Zweckverband
Kaarst-Korschenbroich

Vertretungsberechtigter:
Christoph Claßen
02131 9639-44
c.classen@vhs-kk.de

Aufsichtsbehörde:
Rhein-Kreis Neuss
Oberstraße 91
41460 Neuss

Verantwortlich für den Inhalt nach
§ 55 Abs. 2 RStV:
Christoph Claßen, zu erreichen,
wie oben angegeben

Bildnachweise

Die Bilder von folgenden Angeboten (angegeben sind die Kursnummern ohne Semesterbezeichnung 241-) unterliegen einem Copyright:

10100: Jürgen Weerth, © Ralf Krämer, Kindernothilfe, 10021: Christoph Claßen, 10502: Leslie Barabasch, 16010, 16012, 16014: Josef Johnen, 16200: Anuschka Dinter-Mathei, 17010, 17011: Dr. Regina Thebud-Lassak, 17016: NABU Kaarst-Korschenbroich, 17017: Nadine Eiben, 17018: Dr. Dagmar Spona, 17020: U. und P. Silberbach, 17021: Frank Hecker, NABU, 20400: Ursula Hurtz, 21013: Mitey Abel, 21030: Julia Velder, 23301: Elke Strauß-Mulder, 26050, 26210, 27040, 27250: Christoph Claßen, 40000: Judith Michaelis, 40003: Galerie Neue Meister Dresden, 40004: Hugo Erfurth, 1.1.1927, 40007: André Gomès Musée National Picasso-Paris, © RMN-Grand Palais/ Michèle Bellot, © André Gomès, © Succession Picasso 2023, 40101: Christoph Claßen, 40104: Max Ernst im Brühler Schlosspark, 1909, 40112: Städel Museum - Norbert Miguletz, 40113: The Moderna Museet, Stockholm, Schweden, 40204: Markus Albiez, 40205: Helge Achenbach, 40206: Jutta Poss, 41003: Fin Porzner, 41220: Annegret Heesen, 41260: Vera Henkel, 42000: Martina Thies, 42101: Christoph Claßen, 42103: Vera Walterscheid, 42118, 42131: Christoph Claßen, 42133: Renate Linnemeier, 42142: Christoph Claßen, 42150: Linda Langeheine, 42203: Anne Fiedler, 43005: Isabella Rühlemann, 43011: Christoph Claßen, 43309: Gudrun Schuster, 43112: David Steinbrede, 46000: Fotogruppe, 46001: Thomas Bocian, 46003: Jürgen Wogirz, 46004: Helmut Kruse, 46008: Jürgen Wogirz, 46011: Uwe Schmid, 46016: Fotogruppe, 47530: Linda Langeheine, 50025: Nadine Eiben, 50051: Barbara Rheinbold, 50120: Marc Zellerhoff, 55008, 56103: Christoph Claßen, 56330: Jutta Poss, 56400: Edgar Hilgendorf, 56820: Wolfgang Dietrich, 57300: I. u. S. Rios, 58002: Annette Scherer, 67208, 67209: Stefan Durstewitz.

Streitbeilegung für Verbraucher:

Die Plattform der EU-Kommission zur Online-Streitbeilegung ist unter folgendem Link erreichbar:

<https://ec.europa.eu/consumers/odr/>

Layout

DVV-Marketing
Obere Wilhelmstraße 32
53225 Bonn
(Grafisches Grundkonzept 2020)

copyhead | agentur für
text & mediengestaltung
Suitbertusstraße 8
41564 Kaarst
(Grafische Anpassung 2023)

Titelbild

Christoph Claßen

Satz und Druck

Das Druckhaus
Print und Medien GmbH
Im Hasseldamm 6
41352 Korschenbroich

Auflage

6.500 Exemplare
Gedruckt auf klimaneutralem Papier





Anmeldeformular



Volkshochschule Kaarst-Korschenbroich
Am Schulzentrum 18
41564 Kaarst

Ich beantrage eine Gebührenermäßigung, Begründung s. unten.
Den erforderlichen ⇒ **Nachweis lege ich bei.**

- Schülerin/Schüler (25%) ⇒ **Schülerausweis**
Schulabgänger ohne Ausbildungsplatz
- Studentin/Student (25%) ⇒ **Studienbescheinigung**
Auszubildende/Auszubildender, ⇒ **Vertrag**
Au-Pair, Dozent/in der vhs Kaarst-Korschenbroich
- Freiwillig Dienstleistende in der Bundeswehr oder im Sozialbereich (25%) ⇒ **Arbeitsvereinbarung**
- Empfänger/in von Hilfe zum Lebensunterhalt, Grundsicherung, Bürgergeld, Familienhilfeplan (50%) ⇒ **Bescheid des Sozialamtes**

Es gilt die Gebührensatzung für die vhs Kaarst-Korschenbroich.

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht: Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an: vhs Kaarst-Korschenbroich, Am Schulzentrum 18, 41564 Kaarst

Widerrufsfolgen: Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogene Nutzungen herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit 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 uns mit deren Empfang.

Besonderer Hinweis: Das Widerrufsrecht kann nicht mehr ausgeübt werden, wenn der Vertrag bereits zuvor vollständig erfüllt wurde.

Ende der Widerrufsbelehrung



Mandat bitte senden an:

Volkshochschule Kaarst-Korschenbroich
Am Schulzentrum 18
41564 Kaarst

SEPA-Lastschriftmandat



Anmeldeformular

5/2023 Sie erhalten in Kürze eine Anmeldebestätigung / Rechnung.

Anmeldeformular

K.Nr.	K.Nr.
K.Nr.	K.Nr.
<input type="checkbox"/> w <input type="checkbox"/> m <input type="checkbox"/> d	Name, Vorname der/des Teilnehmenden bzw. der/des Erziehungsberechtigten
Straße, Haus-Nr.	
PLZ, Ort	
☎ Telefonnummer	Geburtsjahr
📱 Mobilnummer für kurzfristige Benachrichtigung	bitte keine SMS <input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> E-Mail für wesentliche Korrespondenz und Informationen	

- Die Kursgebühr wird überwiesen.
 Ein SEPA-Lastschriftmandat liegt zum Einzug der Kursgebühren vor.
 Die Kursgebühren sollen per SEPA-Lastschrift eingezogen werden, das ausgefüllte Mandat liegt bei.

Die erhobenen personenbezogenen Daten werden ausschließlich für interne Verwaltungs- und für statistische Zwecke im Rahmen der gesetzlichen Aufbewahrungspflichten oder bis auf Widerruf verwendet.

Für nachträgliche **Abmeldungen** oder Umbuchungen beachten Sie bitte die geltenden Teilnahmebedingungen, abgedruckt im aktuellen Programmheft sowie im Internet unter www.vhs-kk.de.

Sie können der Nutzung Kontaktdaten jederzeit formlos widersprechen. Bitte bedenken Sie, dass Sie sich damit von einem schnellen und unkomplizierten Informationsaustausch ausschließen. Wichtige Nachrichten werden Sie möglicherweise zu spät oder gar nicht erhalten.

Hiermit melde ich mich verbindlich für genannte(n) Veranstaltung(en) an und erkenne die Teilnahmebedingungen der vhs Kaarst-Korschenbroich an.

Datum
Unterschrift Teilnehmende(r), bzw. Erziehungsberechtigte(r)

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Ich ermächtige die vhs Kaarst-Korschenbroich, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Kaarst-Korschenbroich auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Dieses Mandat gilt bis auf Widerruf für alle von mir zu entrichtenden Gebühren. Es erlischt, wenn die letzte Lastschrift mehr als drei Jahre zurückliegt.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Unsere Gläubiger-ID DE3443100000189768	Ihre Mandatsreferenz-Nr. (wird vergeben und ist dem Kursausweis zu entnehmen)	
Name, Vorname der/des Teilnehmenden	ggf. andere/r Kontoinhaber/in	
Straße, PLZ, Ort		
Bank (Bezeichnung)	IBAN	BIC
Datum	Unterschrift	

Bitte schicken Sie uns dieses Mandat im Original und unterschrieben zurück.

SEPA-Lastschriftmandat



Anmeldeformular



Volkshochschule Kaarst-Korschenbroich
Am Schulzentrum 18
41564 Kaarst

Ich beantrage eine Gebührenermäßigung, Begründung s. unten.
Den erforderlichen ⇒ **Nachweis lege ich bei.**

- Schülerin/Schüler (25%) ⇒ **Schülerausweis**
Schulabgänger ohne Ausbildungsplatz
- Studentin/Student (25%) ⇒ **Studienbescheinigung**
Auszubildende/Auszubildender, ⇒ **Vertrag**
Au-Pair, Dozent/in der vhs Kaarst-Korschenbroich
- Freiwillig Dienstleistende in der Bundeswehr oder im Sozialbereich (25%) ⇒ **Arbeitsvereinbarung**
- Empfänger/in von Hilfe zum Lebensunterhalt, Grundsicherung, Bürgergeld, Familienhilfeplan (50%) ⇒ **Bescheid des Sozialamtes**

Es gilt die Gebührensatzung für die vhs Kaarst-Korschenbroich.

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht: Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an: vhs Kaarst-Korschenbroich, Am Schulzentrum 18, 41564 Kaarst

Widerrufsfolgen: Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogene Nutzungen herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit 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 uns mit deren Empfang.

Besonderer Hinweis: Das Widerrufsrecht kann nicht mehr ausgeübt werden, wenn der Vertrag bereits zuvor vollständig erfüllt wurde.

Ende der Widerrufsbelehrung



Mandat bitte senden an:

Volkshochschule Kaarst-Korschenbroich
Am Schulzentrum 18
41564 Kaarst

SEPA-Lastschriftmandat



Anmeldeformular

5/2023 Sie erhalten in Kürze eine Anmeldebestätigung / Rechnung.

Anmeldeformular

K.Nr.		K.Nr.	
K.Nr.		K.Nr.	
<input type="checkbox"/> w <input type="checkbox"/> m <input type="checkbox"/> d	Name, Vorname der/des Teilnehmenden bzw. der/des Erziehungsberechtigten		
Straße, Haus-Nr.			
PLZ, Ort			
☎ Telefonnummer		Geburtsjahr	
📱 Mobilnummer für kurzfristige Benachrichtigung		bitte keine SMS <input type="radio"/>	
✉ E-Mail für wesentliche Korrespondenz und Informationen			

- Die Kursgebühr wird überwiesen.
- Ein SEPA-Lastschriftmandat liegt zum Einzug der Kursgebühren vor.
- Die Kursgebühren sollen per SEPA-Lastschrift eingezogen werden, das ausgefüllte Mandat liegt bei.

Die erhobenen personenbezogenen Daten werden ausschließlich für interne Verwaltungs- und für statistische Zwecke im Rahmen der gesetzlichen Aufbewahrungspflichten oder bis auf Widerruf verwendet.

Für nachträgliche **Abmeldungen** oder Umbuchungen beachten Sie bitte die geltenden **Teilnahmebedingungen**, abgedruckt im aktuellen Programmheft sowie im Internet unter www.vhs-kk.de.

Sie können der Nutzung Kontaktdaten jederzeit formlos widersprechen. Bitte bedenken Sie, dass Sie sich damit von einem schnellen und unkomplizierten Informationsaustausch ausschließen. Wichtige Nachrichten werden Sie möglicherweise zu spät oder gar nicht erhalten.

Hiermit melde ich mich verbindlich für genannte(n) Veranstaltung(en) an und erkenne die Teilnahmebedingungen der vhs Kaarst-Korschenbroich an.

Datum
Unterschrift Teilnehmende(r), bzw. Erziehungsberechtigte(r)

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Ich ermächtige die vhs Kaarst-Korschenbroich, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Kaarst-Korschenbroich auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Dieses Mandat gilt bis auf Widerruf für alle von mir zu entrichtenden Gebühren. Es erlischt, wenn die letzte Lastschrift mehr als drei Jahre zurückliegt.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Unsere Gläubiger-ID DE3443100000189768		Ihre Mandatsreferenz-Nr. (wird vergeben und ist dem Kursausweis zu entnehmen)	
Name, Vorname der/des Teilnehmenden		ggf. andere/r Kontoinhaber/in	
Straße, PLZ, Ort			
Bank (Bezeichnung)	IBAN	BIC	
Datum	Unterschrift		

Bitte schicken Sie uns dieses Mandat im Original und unterschrieben zurück.

SEPA-Lastschriftmandat

A woman with brown hair tied back, wearing blue scrubs and a dark green cardigan, is shown in profile drinking from a white mug. She is also holding a smartphone in her left hand. The background is a plain, light-colored wall.

WDR 2

**Früh raus?
Geht besser
zusammen!**

**RADIO AN
SEI DABEI**

WIR SIND DER WESTEN

Volkshochschule Kaarst-Korschenbroich
Am Schulzentrum 18
41564 Kaarst

anmeldung@vhs-kk.de
www.vhs-kk.de