vhs Volkshochschule Gelderland

Geldern
Issum
Kerken
Rheurdt
Straelen
Wachtendonk



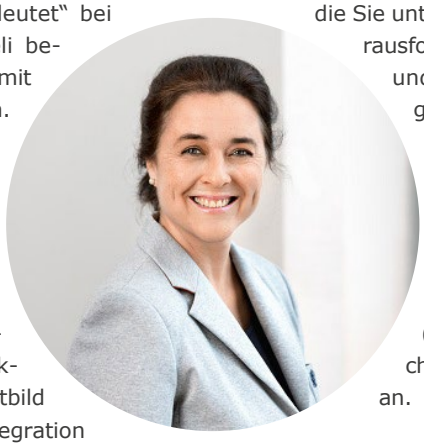
Programmheft 2. Halbjahr 2026

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns, Ihnen unser neues Programm für den Herbst/Winter 2026/2027 vorstellen zu dürfen. Bald beginnen die Sommerferien, und vielleicht haben Sie dann Lust und Muße, durch die Seiten zu blättern. Wir würden uns freuen!

Hier einige Empfehlungen:
Am 14. Oktober stellt der Sozialpsychologe und Leiter des Gesundheitszentrums für Migrantinnen und Migranten in Köln, Herr Musa Deli, sein neues Buch „Unsichtbare Mauern – Warum unser Paradigma der Integration scheitert, und Migration Zukunft statt Bedrohung bedeutet" bei uns in Geldern vor. Herr Deli beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit dem Paradigma der Integration. Trotz zahlreicher Programme, Konzepte und politischer Bekenntnisse scheitert sie allzu oft. Deli zeigt, dass viele dieser Bemühungen nur an der Oberfläche wirken – als Versprechen, die unsere Strukturen, Institutionen und Denkweisen, unser Selbst- und Weltbild also, kaum erreichen. Was Integration blockiert, sind nicht nur fehlende Maßnahmen, sondern unausgesprochene Erwartungen, stille Normen und tief verankerte Bilder von Zugehörigkeit. „Die Mauern, die uns trennen, stehen nicht zwischen Kulturen – sie stehen in den Köpfen derer, die glauben, sie hätten keine."
Herzliche Einladung!



In Kooperation mit der Polizei im Kreis Kleve und dem Weissen Ring starten wir eine neue Angebotsreihe zur Kriminalitätsprävention und zum Opferschutz. Wir beginnen mit einem Informationsabend zur Sicherheit im Alter. Betrügerinnen und Betrüger suchen sich gerne Personengruppen aus, die vermeintlich auf ihre Tricks leichter reinfallen - wie zum Beispiel ältere Menschen. Dabei spekulieren sie darauf, dass ihre Opfer nicht gut informiert und einfach zu verunsichern sind. Polizei und Weisser Ring informieren an diesem Abend über alte und neue Tricks von verschiedenen Tätergruppierungen. Lernen Sie, Situationen richtig einzuschätzen und wehren Sie sich gegen Trickdiebe, die beispielsweise versuchen, in Ihre Wohnung zu gelangen. Entlarven Sie falsche Verwandte und erkennen Sie betrügerische Gewinnversprechen. Ob direkt vor der Wohnungstüre, per Telefon, Email, Brief oder über das Internet, Betrüger nutzen jede Chance!

Im Fachbereich „Beruf und Digitalisierung" haben wir eine ganze Reihe neuer Angebote platziert, die Sie unterstützen sollen, mit den Herausforderungen der Digitalisierung und den rasanten Entwicklungen, z.B. im Bereich Künstliche Intelligenz, Schritt zu halten. Für Schülerinnen und Schüler bieten wir neben einem gezielten Training gegen Prüfungsangst jetzt auch Prüfungsvorbereitungen (ZAP und Abitur) in den Fächern Biologie und Mathematik an.

Auch startet im September wieder ein neuer Weiterbildungslehrgang zum Mediator/zur Mediatorin. Mediation ist ein Verfahren zur konstruktiven, freiwilligen Beilegung von Konflikten, und seit 2012 als Option zur außergerichtlichen Konfliktbeilegung in Deutschland gesetzlich anerkannt. Informieren Sie sich unverbindlich über unsere Weiterbildung und Ihre beruflichen Möglichkeiten am 14. Juli oder 20. August vor Ort in der VHS.

Für die bevorstehende Sommerzeit wünschen wir Ihnen erholsame Stunden – ob im Urlaub, zuhause, draußen in der Natur oder „auf Balkonien".

Sonja Vieten und das Team der VHS Gelderland

Auf einen Blick

Inhaltsverzeichnis

Auf einen Blick

1 Vorwort
2 Inhaltsverzeichnis
4 Anmeldeorte
6 Unser Team
8 Anmeldeverfahren
9 Einzelveranstaltungen
12 Bildungsurlaub
13 Onlineveranstaltungen

Gesundheit, Bewegung & Ernährung

75 Gesundheitsforum
81 Wassergymnastik
81 Fitness
87 Entspannung
95 Qi Gong
98 Ernährung

Politik, Geschichte & Psychologie

17 Psychologie - Pädagogik - Persönlichkeitsbildung
30 vhs-wissen-live

Natur & Nachhaltigkeit

107 Natur und Wandern
108 Naturzeit mit Kindern
110 Kräuter
111 Kosmetik
112 Sanierung
114 Tiere
116 Pflanzentauschbörse
117 Garten

Kultur & Kreativität

45 Kunst und Kunstgeschichte
45 Konzert und Lesung
46 Literatur
49 vhs Filmforum
49 Musik, Tanz, Theater, Malen und Zeichnen
66 Künstlerisches Gestalten
70 Fotografie

Auf einen Blick

Sprachen & Integration

124 Englisch
126 Französisch
132 Niederländisch
139 Italienisch
139 Spanisch
140 Latein
141 Chinesisch, Russisch
143 Beratungsabend, Deutsch
146 Einbürgerungstest

Beruf & Digitalisierung

150 Kommunikation
155 Beruf, Recht und Steuern
174 Microsoft365 und Büroorganisation
182 Social Media und Online Marketing
185 Foto, Video und Kreativtools
189 Digitale Grundlagen
194 Künstliche Intelligenz

Schulabschlüsse & Alphabetisierung

201 Schulabschlüsse
202 Alphabetisierung

Junge vhs

205 VHS in der St. Martini-Grundschule
210 VHS in Familienzentren
212 Netzwerk „Kinder forschen"
214 Kinderschwimmen
215 PC für Kids
217 Prüfungsvorbereitung für Schüler

Allgemeine Informationen

202 Allgemeines
208 Datenschutzbestimmungen
211 Leitbild der vhs Gelderland
213 Benachbarte Volkshochschulen
214 Stichwortverzeichnis Anmeldekarten

Auf einen Blick

Anmeldeorte



Geldern

Geschäftsstelle der Volkshochschule Gelderland

Kapuzinerstraße 34, 47608 Geldern
Telefon: 02831-9375-0 / Fax: 9375-19
E-Mail: info@vhs-gelderland.de

Mo-Di: 09.00-12.30 Uhr
14.00-16.00 Uhr
Mi: 09.00-12.30 Uhr
Do: 14.00-17.00 Uhr
Fr: 09.00-12.00 Uhr



Issum

Rathaus Issum

Herrlichkeit 7-9, 47661 Issum
Telefon: 02835-10-78 / Zimmer 103

Mo-Do: 08.30-12.30 Uhr
14.00-15.30 Uhr
Fr: 08.30-12.30 Uhr



Kerken

Rathaus Kerken

Dionysiusplatz 4, 47647 Kerken
Telefon: 02833-922-150 bis 152
„Bürgerbüro", Zimmer 14

Mo-Fr: 08.30-12.30 Uhr
Di&Mi: 14.00-16.00 Uhr
Do: 14.00-18.00 Uhr



Rheurdt

Rathaus Rheurdt

Rathausstraße 35, 47509 Rheurdt
Telefon: 02845-9633-16
Frau Klink, Zimmer 12

Mo-Fr: 08.30-12.00 Uhr



Straelen

Rathaus Straelen

Rathaustraße 1, 47638 Straelen
Telefon: 02834-702-140
Anmeldungen beim „Bürgerservice" im Erdgeschoss

Mo&Di: 08.30-12.30 Uhr
14.00-16.00 Uhr
Mi: 07.00-12.30 Uhr
Do: 08.30-12.30 Uhr
14.00-18.00 Uhr
Fr: 08.30-12.30 Uhr



Wachtendonk

Rathaus Wachtendonk

Weinstraße 1, 47669 Wachtendonk
Telefon: 02836-9155-25
Herr Schmitz, Büro: EG 16

Mo-Do: 08.00-15.30 Uhr
Fr: 08.00-12.00 Uhr

Auf einen Blick

Unser Team

Leitung



Sonja Vieten M.A.
vhs-Leiterin
Fachbereichleiterin Politik, Geschichte, Psychologie, Kultur, Natur und Nachhaltigkeit
Coaching/ Supervision
1. Etage, Zimmer 101
Telefon: 02831-9375-18
E-Mail:sonja.vieten@vhs-gelderland.de



Norbert Schneider
Stellv. vhs-Leiter,
Verwaltungsleiter

1. Etage, Zimmer 103
Telefon: 02831-9375-13
E-Mail:norbert.schneider@vhs-gelderland.de

Fachbereichsleitung



Regina Sprick
Dipl. Betriebswirtin
Fachbereichleiterin Eltern-und Familien-bildung, Künstlerisches Gestalten, Gesundheit, Bewegung, Ernährung, Beruf
2. Etage, Zimmer 204
Telefon: 02831-9375-20
E-Mail:regina.sprick@vhs-gelderland.de



Kelly Tucker M.A.

Fachbereichsleiterin Sprachen und Integration, Schulabschlüsse, Alpha-betisierung, Grundbildung, Einbürgerung, Digitalisierung, Junge vhs
2. Etage, Zimmer 203
Telefon: 02831-9375-15
E-Mail:kelly.tucker@vhs-gelderland.de

Sekretariat



Katharina Raß
Sekretariat vhs-Leitung

1. Etage, Zimmer 102
Telefon: 02831-9375-17
E-Mail:katharina.rass@vhs-gelderland.de

Information & Anmeldung



Marigje Nederlof
Verwaltungsmitarbeiterin

1. Etage, Zimmer 100
Telefon: 02831-9375-14
E-Mail:marigje.nederlof@vhs-gelderland.de

Information & Anmeldung



Melanie Baier
Verwaltungsmitarbeiterin

1. Etage, Zimmer 100
Telefon: 02831-9375-12
E-Mail:melanie.baier@vhs-gelderland.de

Haustechnik



Wolfgang Tegler
Haustechnik

Auf einen Blick

Anmeldeverfahren

Ab Erscheinen des Programms können Sie sich zu den Veranstaltungen der Volkshochschule anmelden. Hierfür haben Sie verschiedene Möglichkeiten:

- die persönliche Anmeldung in einem der o.g. Anmeldeorte
  Hierzu können Sie die am Ende des Programmhefts eingeheftete Anmeldekarte verwenden.
- die schriftliche Anmeldung per Post oder per Fax
- die Online-Anmeldung per Post, per Fax oder über unsere Webseite:
  www.vhs-gelderland.de

Mit der Anmeldung wird die Veranstaltungsgebühr fällig. Bei schriftlicher Anmeldung oder Online-Anmeldung ist daher auch die Erteilung einer Abbuchungserlaubnis erforderlich. Bei persönlicher Anmeldung haben Sie die Barzahlung als zusätzliche Möglichkeit.

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Anmeldebestätigung, sofern der von Ihnen gewünschte Platz verfügbar ist. Die Abbuchung der Veranstaltungsgebühr erfolgt nach Beginn der Veranstaltung.

Veranstaltungsbeginn

Montag, 07. September 2026

Während der Schulferien und an allen gesetzlichen sowie örtlichen Feiertagen finden in der Regel keine Veranstaltungen statt.

- Herbstferien: 17.10. bis 31.10.2026
- Weihnachtsferien: 23.12.2026 bis 06.01.2027

Beratungstermine für die Sprachen

Für die Sprache Deutsch:

Dienstag, 08.09.2026, 17.00 bis 19.00 Uhr

Volkshochschule Gelderland
Kapuzinerstraße 34, 47608 Geldern

Raum 202

Einzelveranstaltungen

Juli			
Di, 14. Juli 2026	**D6002G**	Information zur Ausbildung zur/zum Mediatorin/ Mediator	S. 151
August			
Do, 20. August 2026	**D6003G**	Information zur Ausbildung zur/zum Mediatorin/ Mediator	S. 151
September			
Do, 10. September 2026	**D3003G**	Die operative Therapie des Lipödem - Leistung der Gesetzlichen Krankenversicherung?	S. 76
Di, 15. September 2026	**D1000G**	Der lange Schatten - „Kriegskinder" und „Kriegsenkel". Weitergabe von Kriegserfahrungen und Traumata an die nachfolgenden Generationen	S. 17
Mi, 16. September 2026	**D1009G**	Was wenn Anders-sein deine Superkraft ist? Über Hochsensibilität, Sensation Seeking und Neurodiversität	S. 22
Di, 22. September 2026	**D1012G**	Souverän Entscheidungen treffen	S. 23
Di, 22. September 2026	**D6092G**	Die 7 Fehler bei der Kapitalanlage	S. 168
Do, 24. September 2026	**D1018G**	Work-Life-Balance: Mythos oder machbar?	S. 26
Do, 24. September 2026	**D6093G**	Die Staatsschulden explodieren - Wie schütze ich mein Vermögen	S. 169
Sa, 26. September 2026	**D4206G**	Tierische Begegnungen ermöglichen. Die besondere Wirkung tiergestützter Therapie und Pädagogik	S. 115
Di, 29. September 2026	**D1013G**	„Ich muss nur noch kurz die Welt retten…" - Über Krafträuber und Kraftspender	S. 24
Di, 29. September 2026	**D6080G**	Rente mit 63, 65 oder 67? – Altersgrenzen, Abschläge und Gestaltungsmöglichkeiten	S. 164
Mi, 30. September 2026	**D1004G**	Ich bin nicht auf der Welt, um zu sein, wie andere mich gerne hätten! Im Kontakt mit dem „inneren Kind"	S. 19
Oktober			
Do, 1. Oktober 2026	**D3010G**	Säure-Basen-Haushalt - Bedeutung für die Gesundheit	S. 79
Do, 1. Oktober 2026	**D3011G**	Die Kraft der Mikronährstoffe: was sie leisten und wie wir profitieren	S. 79
Fr, 2. Oktober 2026	**D6094G**	Die Zinsen steigen, was tun? Kursangebot für Anleger und Kreditnehmer	S. 169
Mo, 5. Oktober 2026	**D2201G**	Hans Rosenthal – zwei Leben in Deutschland	S. 46
Di, 6. Oktober 2026	**D1001G**	Das Gedankenkarussell stoppen	S. 17
Di, 6. Oktober 2026	**D6087G**	Grundwissen für Vereinsvorstände	S. 166
Di, 6. Oktober 2026	**D6090G**	Bebauungspläne lesen & verstehen	S. 167
Di, 6. Oktober 2026	**D6095G**	Kryptowährungen verstehen	S. 169
Mi, 7. Oktober 2026	**D2202G**	„Theodor Storm" im Literaturcafé in der Steprather Mühle Walbeck	S. 47

Auf einen Blick

Do, 8. Oktober 2026	**D1016G**	Superkraft Resilienz - Wie man aus Krisen wachsen kann	S. 25
Do, 8. Oktober 2026	**D5901G**	Einbürgerungstest	S. 146
Fr, 9. Oktober 2026	**D4002**	Wandern und Wein Kleine Fluchten an der Mosel	S. 107
Mo, 12. Oktober 2026	**D5282G**	Le petit déjeuner à la française	S. 131
Mi, 14. Oktober 2026	**D1010G**	Konflikte – Miteinander reden aber richtig!	S. 22
Fr, 16. Oktober 2026	**D2226**	Zauberflöte - Theaterfahrt	S. 50
Sa, 17. Oktober 2026	**D4665W**	VHS-Pflanzentauschbörse im Naturparkzentrum Wachtendonk	S. 116
Sa, 17. Oktober 2026	**D5201G**	Bonjour Alltag! Festigungskurs Französisch A1 Wochenendkurs	S. 126
Fr, 23. Oktober 2026	**D4005W**	Wanderung für Familien mit Kindern ab vier Jahren zur Selbstbedienungsfähre in Wachtendonk	S. 108
Sa, 24. Oktober 2026	**D5202G**	Französisch für die Reise A1/A2 Wochenendkurs	S. 126
November			
Mo, 2. November 2026	**D1503G**	Profit machen – aber anständig! Nachdenken über eine lebensdienliche Wirtschaft - eine Fortsetzung.	S. 27
Di, 3. November 2026	**D6091G**	Was gilt ohne Bebauungsplan? Innen- und Außenbereich im Überblick	S. 167
Mi, 4. November 2026	**D1011G**	Selbstbehauptung souverän und authentisch	S. 23
Do, 5. November 2026	**D3002G**	Unklare Leberwerterhöhung – Diagnostik und Therapie	S. 75
Sa, 7. November 2026	**D2225**	Otello - Oper in vier Akten - Theaterfahrt	S. 49
Mi, 11. November 2026	**D1003G**	Prokrastination – Was ist das denn? Na Aufschieberitis!	S. 18
Do, 12. November 2026	**D3013G**	Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und Darm-gesundheit	S. 80
Do, 12. November 2026	**D6041G**	Beruf. Berufung. Balance - Seinen Platz im Job (wieder)finden	S. 155
Di, 17. November 2026	**D6086G**	Erbschaftsteuer reduzieren – wie geht das?	S. 165
Fr, 20. November 2026	**D4007G**	Zu Fuß über die Alpen: Vom Tegernsee nach Südtirol - Lichtbildervortrag mit Inspirationen, nicht nur für Familien	S. 109
Sa, 21. November 2026	**D6042G**	Workshop: Finde Deinen Platz - Klarheit für Ihren beruflichen Weg	S. 156
Mi, 25. November 2026	**D1006G**	Rituale neu betrachtet: Bewahrer von mentaler Gesundheit und Kraftspender	S. 20
Do, 26. November 2026	**D5281G**	Frankreich Quiz	S. 130
Do, 26. November 2026	**D5283G**	Cabaret: Eine Französin in Deutschland	S. 131
Sa, 28. November 2026	**D2227**	Franz Marc - Ausstellungsbesuch mit Führung	S. 50
Sa, 28. November 2026	**D4006**	Gemeinsam wandern auf dem Premiumwanderweg Galgenvenn	S. 109

Auf einen Blick

Dezember			
Di, 1. Dezember 2026	**D1007G**	„Good vibes" in schlechten Zeiten? Ein Abend für Wohlbefinden und gute Laune	S. 21
Do, 3. Dezember 2026	**D5902G**	Einbürgerungstest	S. 146
Do, 3. Dezember 2026	**D6043G**	Sag, was du meinst - besser kommunizieren im Alltag und Job	S. 156
Mo, 07. Dezember 2026	**D4205G**	Tiere verstehen – Bedürfnisse erkennen und Verhalten besser einordnen. Tierhaltungsberatung aus einer ganzheitlichen Perspektive	S. 114
Sa, 12. Dezember 2026	**D6044G**	Workshop: Klarer entscheiden im Alltag - Coaching-Tools für Beruf & Leben	S. 157
Januar 2027			
Di, 12. Januar 2027	**D1008G**	Mut zur Veränderung!	S. 21
Do, 14. Januar 2027	**D3001G**	Volkskrankheit Osteoporose	S. 75
Fr, 15. Januar 2027	**D3450G**	Information und Beratung zum Achtsamkeitstraining MBSR nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn: „Stressbewältigung durch Achtsamkeit"	S. 89
Mo, 18. Januar 2027	**D1600G**	Wie lässt sich die Menschheitsgeschichte aus den Genen lesen? Oder was ist „Archäogenetik"?	S. 28
So, 31. Januar 2027	**D2105G**	„Schwerer Sand" - eine jüdische Familiensage von Anatoli Rybakow. Eine konzertante Lesung im Jüdischen Bethaus Issum	S. 45
Mo, 1. Februar 2027	**D6088G**	Praxiswissen für Vereinsvorstände - Jahresupdate 2027	S. 166

Auf einen Blick

Bildungsurlaub

August			
Mo, 31. August 2026	D5379G	Niederländisch B2: Bildungsurlaub - Intensivkurs V	S. 136
September			
Mo, 14. September 2026	D5381G	Niederländisch B2: Bildungsurlaub - Intensivkurs Niederlandekunde im Film III	S. 137
November			
Mo, 23. November 2026	D6200G	Tabellenkalkulation mit Excel - Bildungsurlaub	S. 174
Januar 2027			
Mo, 25. Januar 2027	D6209G	Word, Excel, PowerPoint und Internet - Bildungsurlaub	S. 177
Februar 2027			
Mo, 8. Februar 2027	D5370G	Niederländisch A1: Bildungsurlaub - Intensivkurs I	S. 134
Mo, 15. Februar 2027	D5375G	Niederländisch A2: Bildungsurlaub - Intensivkurs II	S. 135
Mai 2027			
Mo, 31. Mai 2027	D5371G	VORANKÜNDIGUNG: Niederländisch A1: Bildungsurlaub - Intensivkurs I	S. 134
Juni 2027			
Mo, 21. Juni 2027	D5373G	VORANKÜNDIGUNG: Niederländisch A2: Bildungsurlaub - Intensivkurs II	S. 135
Juli 2027			
Mo, 5. Juli 2027	D5376G	VORANKÜNDIGUNG: Niederländisch A2/B1: Bildungsurlaub - Intensivkurs III	S. 135
Mo, 12. Juli 2027	D5377G	VORANKÜNDIGUNG: Niederländisch B1: Bildungsurlaub - Intensivkurs IV	S. 136
September 2027			
Mo, 6. September 2027	D5380G	VORANKÜNDIGUNG: Niederländisch B2: Bildungsurlaub - Intensivkurs V	S. 136
Mo, 13. September 2027	D5382G	Niederländisch B2: Bildungsurlaub - Intensivkurs Niederlandekunde im Film IV	S. 138

Online Veranstaltungen

Juni			
Di, 16. Juni 2026	D6001G	Information zur Ausbildung zur/zum Mediatorin/ Mediator	S. 150
September			
Mo, 14. September 2026	D4100	Regenwasser sinnvoll nutzen - Tipps für Garten & Grundstück Online-Vortrag in Kooperation mit der Verbraucher-zentrale NRW e.V.	S. 112
Mo, 14. September 2026	D4101	Kleine Oase, große Wirkung – Begrünungsmöglichkeiten für Mieter:innen Online-Vortrag in Kooperation mit der Verbraucher-zentrale NRW e.V.	S. 112
Do, 17. September 2026	D1900	Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen	S. 30
Mo, 28. September 2026	D6070	Ihr digitaler Zwilling im Internet - Online-Workshop	S. 164
Mi, 30. September 2026	D1901	STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen	S. 31
Mi, 30. September 2026	D4102	Prüfung und Sanierung von Abwasserleitungen - was Hausbesitzende wissen müssen Online-Vortrag in Kooperation mit der Verbraucher-zentrale NRW e.V.	S. 112
Oktober			
Do, 1. Oktober 2026	D6060	Superhirn - Namen und Gesichter merken	S. 161
Mo, 5. Oktober 2026	D1902	Der Wolf und die Deutschen: Konflikt oder Koexistenz?	S. 31
Di, 6. Oktober 2026	D1903	Vertrauen in Wissenschaft - zwischen Expertise und Skepsis	S. 32
Di, 6. Oktober 2026	D6804	Bilder mit KI generieren	S. 196
Do, 8. Oktober 2026	D6061	Superhirn - Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner	S. 162
Mo, 12. Oktober 2026	D1904	Deutsch-jüdische und israelische Literatur. Ein Gespräch zwischen Michael Krüger und Jakob Hessing	S. 32
Mo, 12. Oktober 2026	D6663	Mindmapping als universelle Kreativitätstechnik	S. 192
Mo, 12. Oktober 2026	D6807	Future Ready: Der Comet Browser von Perplexity	S. 198
Di, 13. Oktober 2026	D1905	Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?	S. 33
Di, 13. Oktober 2026	D6071	Online-Konten und digitale Daten: Was passiert damit eigentlich nach meinem Tod?	S. 164
Mi, 14. Oktober 2026	D6800	KI verstehen - ganz ohne Informatik-Studium	S. 194
Mi, 14. Oktober 2026	D6806	Future Ready: KI-Assistenzen im Büromanagement	S. 197
Do, 15. Oktober 2026	D4103	Von Grau zu Grün: Was Entsiegelung rund ums Haus bringt Online-Vortrag in Kooperation mit der Verbraucher-zentrale NRW e.V.	S. 113
Do, 15. Oktober 2026	D6805	Future Ready: KI-Assistenzen im Büromanagement	S. 197

Auf einen Blick

So, 18. Oktober 2026	D1906	Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen. 1933–1945	S. 34
Di, 20. Oktober 2026	D8900	Traumberuf YouTuber?- Ein Blick hinter die Kulissen	S. 219
Do, 22. Oktober 2026	D6065	Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt	S. 162
Do, 22. Oktober 2026	D6505	Canva Workshop	S. 187
So, 25. Oktober 2026	D1907	Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji	S. 34
Mi, 28. Oktober 2026	D1908	Künstliche Intelligenz und Bildung – Lernen mit und lernen trotz KI	S. 35
Sa, 31. Oktober 2026	D6066	5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis	S. 163
November			
Mo, 2. November 2026	D1909	Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?	S. 35
Di, 3. November 2026	D6218	MS Teams in der Büro- und Projektorganisation – Spezial	S. 181
Mi, 4. November 2026	D1910	Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas	S. 36
Mi, 4. November 2026	D4104	Dachbegrünung - Für ein besseres Klima am eigenen Haus Online-Vortrag in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW e.V.	S. 113
Mi, 4. November 2026	D8152	Digitaler Fachtag des Netzwerks Kinder forschen Kreis Kleve	S.
So, 8. November 2026	D1911	Trump und die MAGA-Bewegung	S. 36
Di, 10. November 2026	D1913	Wie einfach kann ein lebendes System sein?	S. 37
Mi, 11. November 2026	D6803	KI-Power für den Job - Effizienter arbeiten mit ChatGPT & Co	S. 195
Do, 12. November 2026	D3880	Rund um Küchenhelfer, Vorratsdosen & Co. – Risiken und sichere Handhabung Online-Vortrag in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW e.V.	S. 105
Do, 12. November 2026	D6064	Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler)	S. 162
Mo, 16. November 2026	D6801	Eine Einführung in ChatGPT	S. 194
Do, 19. November 2026	D1912	Franz Kafka und Prag	S. 37
Do, 19. November 2026	D6216	MS OneNote (M365) für Selbst - und Teamorganisation	S. 179
Sa, 21. November 2026	D2567	Urban Sketching – Burgen und Schlösser entlang des Rheins	S. 64
Di, 24. November 2026	D1914	Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe	S. 38
Sa, 28. November 2026	D2569	Handlettering zu Weihnachten - Online-Kurs	S. 64
So, 29. November 2026	D1915	Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit	S. 39
Mo, 30. November 2026	D6300	Bildungsurlaub NRW / Intensivseminar: Social Media und Content Marketing mit Instagram & Co.	S. 182

Dezember			
Mi, 2. Dezember 2026	D1916	Die Bauern waren nicht überrascht. Pandemische Geschichte auf dem Lande: Das Beispiel Schweinepest	S. 39
Mi, 2. Dezember 2026	D6802	Fakt oder Fake? Wahrheit im digitalen Zeitalter	S. 195
Do, 3. Dezember 2026	D6301	Virale Instagram-Reels – Konzepte, Dramaturgie und Reichweite	S. 183
Fr, 4. Dezember 2026	D1917	Gottes Zeit: Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike	S. 40
Sa, 5. Dezember 2026	D2570	Im Schein der Kerze - Aquarellmalerei - Online-Kurs	S. 65
Do, 10. Dezember 2026	D1918	Rubens oder Rembrandt? Werke der Holländischen und Flämischen Malerei des Barock in der Alten Pinakothek	S. 40
Mo, 14. Dezember 2026	D6217	Bildungsurlaub Microsoft 365 – KI für Büro und Projektorganisation	S. 180
Januar 2027			
So, 10. Januar 2027	D1919	Die Bischofskirche von Ostia	S. 41
Mi, 13. Januar 2027	D1920	Schönheit der Astrophysik	S. 41
Mi, 20. Januar 2027	D1921	Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht	S. 42
Sa, 23. Januar 2027	D2571	Mit dem eigenen Bullet/Art Journal ins neue Jahr Online-Kurs plus tutorierte Selbstlernphase mit praktischen Übungen (23. bis 30.01.27)	S. 65
Sa, 23. Januar 2027	D6302	Social Media Marketing mit Instagram 2027	S. 184
Mo, 25. Januar 2027	D6214	Bildungsurlaub MS365 – Zusammenarbeit & Produktivitätssteigerung 2027	S. 178
Februar 2027			
Do, 18. Februar 2027	D6215	MS Planner (M365) in Projekten für maximale Effizienz 2027	S. 178
Sa, 20. Februar 2027	D6500	DaVinci Resolve – Essentials der Videobearbeitung 2027	S. 185
Mo, 22. Februar 2027	D6502	Bildungsurlaub NRW / Intensivseminar Canva Visual Suite & Affinity – das Power-Duo 2027	S. 186
Sa, 27. Februar 2027	D6501	DaVinci Resolve – Mastery der Videobearbeitung 2027	S. 186

Politik, Geschichte & Psychologie



Politik, Geschichte & Psychologie

17 Psychologie - Pädagogik - Persönlichkeitsbildung

30 vhs-wissen-live

VHS: DEMOKRATISCHE ORTE DES LERNENS

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens.

Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert.

In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden.

Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik, Geschichte & Psychologie" ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen.

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.



Information und Beratung:
Sonja Vieten
(Politik, Geschichte & Psychologie)
Telefon: 02831-9375-18
Zimmer Nr. 101

Der lange Schatten – "Kriegskinder" und "Kriegsenkel". Weitergabe von Kriegserfahrungen und Traumata an die nachfolgenden Generationen



Nicole Wolters

Dienstag, 15.09.2026, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D1000G *10 Euro*

Die beiden Weltkriege sind nun schon lange Zeit vorbei. Die Zahl der Menschen, die den zweiten Weltkrieg selbst erlebt haben, wird immer geringer, aber die Kriegserfahrungen wirken in den Nachkommen fort. Die Forschung weiß heute, dass traumatische Erfahrungen auch genetisch weitergegeben werden können. Selbst wenn die Eltern und Großeltern das im Krieg Erlebte nie thematisierten, es verdrängten oder bewusst gar nicht erinnern konnten, kann es doch erheblichen Einfluss auf die Nachkommen haben. So entwickeln die Kinder oder Enkel oftmals irrationale Verhaltensmuster, Glaubenssätze oder gar körperliche Symptome, deren Herkunft ihnen lange rätselhaft ist. Auch diffuse Ängste und Sorgen können ein übernommenes Erbe darstellen. Manche Menschen können selbst defekte Gegenstände nur schwer entsorgen, Essensreste müssen immer verwertet werden. Andere fühlen sich ein Leben lang schuldig oder fremd im eigenen Leben, ohne zu wissen warum. Viele stehen unter enormem Leistungsdruck oder trauen sich nicht, andere um Unterstützung zu fragen.

An diesem Abend wird vermittelt, wie das Erlebte auf die Nachkommen Einfluss nehmen kann, und was die heute Lebenden für sich tun können.

Die Referentin Nicole Wolters ist Rechtsanwältin, Mediatorin, systemische Familienberaterin, familylab-Seminarleiterin und Fachberaterin für Hochsensibilität. Frau Wolters leitet einen Gesprächskreis zum Thema Hochsensibilität in Viersen.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Das Gedankenkarussell stoppen



Nicole Wolters

Dienstag, 06.10.2026, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D1001G *10 Euro*

Eine der häufigsten Klagen ist: "Ich kann nicht aufhören zu grübeln!" Vielen fällt es schwer, Gedanken loszulassen, Erlebnisse abzuhaken, am Ende des Tages abzuschalten oder ein- bzw. durchzuschlafen. Nachdenken, Überlegen und Reflektieren ist wichtig für uns, da wir hierdurch unser Leben strukturieren und aus unseren Erfahrungen lernen. Wichtig ist aber auch, diese Fähigkeiten bewusst, zur richtigen Zeit und in angemessenem Umfang einzusetzen. Denn al-

les, was zu viel ist, kann zu einer seelischen Belastung werden. Einige einfache, aber wirksame Methoden, um das Gedankenkarussell zu stoppen, werden an diesem Abend vorgestellt.

Die Referentin Nicole Wolters ist Rechtsanwältin, Mediatorin, systemische Familienberaterin, familylab-Seminarleiterin und Fachberaterin für Hochsensibilität. Frau Wolters leitet einen Gesprächskreis zum Thema Hochsensibilität in Viersen.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Workshop: Das Gedankenkarussell stoppen

Nicole Wolters

Samstag, 07.11.2026, 10 bis 14 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D1002G *55 Euro*

Bei diesem Workshop widmen wir uns der praktischen Veränderung von Gedankenstrukturen. Gedanken sind zahlreich und oft flüchtig. Die Schätzungen bezüglich der Anzahl gehen weit auseinander und reichen von etwa 6.000 bis ca. 80.000 Gedanken pro Tag. Die meisten davon sind uns aber nicht bewusst, wir konzentrieren uns daher bei diesem Workshop auf diejenigen, die immer wieder kehren und sich als hinderlich für unser aktuelles Leben erwiesen haben.

Die Veränderung von Gedankenmuster, den verschiedenen inneren Stimmen, den sog. Glaubenssätzen, ist mit verschiedenen Strategien möglich. Alle erfordern jedoch einen gewissen Einsatz, der v.a. in Geduld, Selbstreflexion, Bewusstheit und kontinuierlichem Bemühen besteht. Muster, die sich über Jahre, gar Jahrzehnte entwickelt haben, lassen sich leider nicht durch eine einmalige Erkenntnis oder wenige Stunden Training auflösen. Bei diesem Workshop machen wir einen Anfang für die Veränderung. Es werden u.a. die Kognitive Umstrukturierung, Reframing, Methoden der Achtsamkeitspraxis sowie Übungen aus der ACT (Akzeptanz- und Commitment-Therapie) vorgestellt und erprobt.

Die vorherige Teilnahme an dem Vortrag „Stopp das Gedankenkarussell" wird empfohlen.

Prokrastination - Was ist das denn? Na Aufschieberitis!

Nicole Wolters

Mittwoch, 11.11.2026, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D1003G *10 Euro*

Aufschieberitis in unterschiedlichen Stärken und Formen ist sehr verbreitet. Sie zeigt sich in der fehlenden Motivation, herausfordernde oder unbeliebte Aufgaben anzugehen. Nehmen wir zum Beispiel das Projekt „Keller/Speicher aufräumen und ausmisten". Wer kennt da nicht den Gedanken: Morgen fange ich endlich damit an! Oder bei dem Projekt „Steuererklärung" … Wer kennt nicht die Neigung, erst einmal die eigentlich unwichtigen, aber einfachen Dinge, wie das Putzen der Schränke von innen, zu erledigen, bevor man sich an die längst fällige Steuererklärung setzen mag.

Doch das Aufschieben von unliebsamen Aufgaben kann schwerwiegende Konsequenzen haben und chronisch werden. An diesem Abend stelle ich verschiedene Strategien vor, mit denen ein Anfangen gelingen kann. Manchmal genügen ganz einfache Strategien und wenige Minuten Einsatz, um in Bewegung zu kommen. Auch mit kleinen Schritten kann man zum Ziel gelangen!

Darüber hinaus gibt es einen Einblick in die tieferen Ursachen von Prokrastination, die beispielsweise in einer Angst vor Fehlern, vor einem Versagen, in Unsicherheit, fehlender Unterstützung durch andere, negative Vorerfahrungen oder in einer Neigung zum Perfektionismus liegen können.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Ich bin nicht auf der Welt, um zu sein, wie andere mich gerne hätten!
Im Kontakt mit dem "inneren Kind"



Nicole Wolters

Mittwoch, 30.09.2026, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D1004G *10 Euro*

Jede/r von uns vereint verschiedene Persönlichkeitsanteile in sich: den Erwachsenen und das sogenannte innere Kind. Der Erwachsene vereint in sich eine Ansammlung von Wissen, den logischen Verstand und das aktive Tun. Das innere Kind vereint zum einen das Gefühl und das Sein, zum anderen den Teil, der die Mängel, Verletzungen und Schmerzen aus der Kindheit festhält. Nur wenige Menschen haben die Erfahrung machen können, dass sie so geliebt wurden, wie sie waren, ohne dass sie dafür "Leistungen" und "Wohlverhalten" erbringen mussten. Die meisten haben im Laufe ihres Heranwachsens gelernt, wie sie zu sein haben, um die Zuwendung und Liebe der Eltern und Betreuungspersonen zu bekommen. Jede/r von uns hat Strategien, Glaubenssätze und Masken entwickelt, die uns davor schützen sollen, den erlittenen Schmerz wahrzunehmen oder nochmals zu erleben.

An diesem Abend werfen wir einen Blick zurück in die Entstehungsgeschichte des verletzten inneren Kindes. Darüber hinaus erfahren wir, wie wir heute als Erwachsene unsere Schutzmechanismen erkennen und verändern können. Ziel ist es, durch eine liebevolle Annahme des inneren Kindes mehr Selbstverantwortung und Unabhängigkeit vom Wohlwollen und der Meinung anderer zu gewinnen.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Workshop:
Arbeit mit dem "inneren Kind"



Nicole Wolters

Samstag, 14.11.2026, 10 bis 14 Uhr
Volkshochschule , Raum 201,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D1005G *55 Euro*

Ein verletztes "inneres Kind" trägt jede/r Mensch in sich. Kaum jemand hat in seiner Kindheit die Zuwendung und Unterstützung bekommen, die

er für eine gesunde Entwicklung gebraucht hätte. Die gute Nachricht ist, dass das "innere Kind" im Erwachsenen die alten Erfahrungen konserviert hat, und uns nun im Erwachsenenalter die Chance bietet, die alten Mangelerfahrungen und Verletzungen noch einmal zu betrachten und neue, bessere Erfahrungen zu machen. Die schlechte Nachricht ist, dass wir oftmals nicht wissen, wie das funktionieren kann. Hier setzt der Workshop an. Wir beschäftigen uns mit den Möglichkeiten, alte Erfahrungen zu transformieren, um zukünftig fürsorglicher und liebevoller mit uns selbst umzugehen.

Die Dozentin ist Mediatorin, systemische Familienberaterin und Rechtsanwältin. Sie leitet den Gesprächskreis Hochsensibilität im Kreis Viersen.
Die Teilnahme am Vortrag "Ich bin nicht auf der Welt, um zu sein, wie andere mich gerne hätten!" (D1004G) wird empfohlen.

Rituale neu betrachtet: Bewahrer von mentaler Gesundheit und Kraftspender



Nicole Wolters

Mittwoch, 25.11.2026, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule , Raum 201,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D1006G *10 Euro*

Neuere Forschungen haben die Wirkweise von Ritualen untersucht und zeigen, dass diese, unabhängig von ihrer traditionellen Herkunft und Nutzung, eingesetzt werden können, um uns zu beruhigen und das Stressniveau zu senken.
Es gibt unterschiedliche Arten von Ritualen, fast jeder kennt welche und praktiziert auch entsprechende Handlungen, auch ohne sie als Ritual zu kennzeichnen. Unter einem Ritual verstehen wir im allgemeinen regelmäßig wiederkehrende Handlungen mit einem vorhersehbaren Ablauf. Alltagsrituale strukturieren unseren Alltag durch routinierte Handlungen zu bestimmten Zeitpunkten (z.B. die Gute-Nacht-Geschichte für Kinder oder die Tasse Kaffee morgens nach dem Aufstehen). Kulturelle Rituale gestalten das Leben innerhalb einer bestimmten Gemeinschaft durch gemeinsam zelebrierte Handlungen/Festivitäten (z.B. Karneval oder der Tanz in den Mai). Religiöse Rituale sind in einen formellen Kontext eingebunden und haben zumeist stark festgelegte und vorgegebene Regelungen (z.B. die Taufe, der katholische Gottesdienst oder die Pilgerfahrt nach Mekka/Hadsch)). Spirituelle Rituale sind individueller, weniger formell und können in kleinen, unscheinbaren Handlungen bestehen (z.B. das Anzünden einer Kerze, das Gestalten eines Frühlingsaltars oder einfache, bewusste Atemübungen).
Rituale helfen grundsätzlich dabei, Situationen zu strukturieren und mentale Energie zu sparen. Sie geben Sicherheit durch vorhersehbare, im Ablauf immer gleiche Handlungen. Rituelle Handlungen erlauben uns, kleine Auszeiten vom oftmals hektischen und reizvollen Alltag, und tragen mit dazu bei, auch in Krisenzeiten gelassen und fokussiert zu bleiben.

An diesem Abend schauen wir uns einmal genauer an, welche Rituale es gibt, welche Zielrichtung und Wirkungen sie haben, und wie sie in unseren Alltag integriert werden können, damit sie ihre Funktion als Bewahrer von mentaler Gesundheit und Kraftspender voll entfalten können.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

"Good vibes" in schlechten Zeiten? Ein Abend für Wohlbefinden und gute Laune



Nicole Wolters

Dienstag, 01.12.2026, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D1007G *10 Euro*

Mit „Good Vibes" wird umgangssprachlich eine gute Laune, Stimmung oder Schwingung beschrieben. Aber „Good Vibes" sind mehr als das! Sie sind das „Gegenmittel" zu den Überlebensemotionen wie beispielsweise Angst, Wut und Ekel. Naturgemäß spüren wir letztere deutlich häufiger, daher ist es für ein erfüllendes, freudvolles Leben (und nicht nur Überleben!) wichtig, den sog. „guten Gefühlen" bewusst Zeit, Raum und Aufmerksamkeit zu schenken.

Gerade in Krisenzeiten ist es für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden essentiell, den Fokus von den verstörenden, angstauslösenden Bildern und Informationen weg zu nehmen, und zielgerichtet den Blick auf Freude, Dankbarkeit, Verbundenheit, Wertschätzung, Leichtigkeit und hoffnungsvollen Optimismus zu richten.

Aus Forschungen weiß man, dass es allerdings eine Vielzahl mehr von diesen „Good Vibes" braucht, um belastende Erfahrungen und Informationen auszugleichen. Das Verhältnis beträgt im allgemein 3 zu 1, in Beziehungen 5 zu 1, was konkret bedeutet, dass wir 5 gute Erfahrungen brauchen, um nur eine belastende Erfahrung in einer Beziehung auszugleichen! Aber so schwer das jetzt auch klingt, ist es nicht! „Good Vibes" sind alltäglich und leicht zu erfahren!

An diesen Abend gebe ich einen allgemeinen Einblick in die „Good Vibes", welche es gibt, und wie sie in jedem Alltag erlebt werden können.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Mut zur Veränderung!



Nicole Wolters

Dienstag, 12.01.2027, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D1008G *10 Euro*

Mutig zu sein bedeutet, sich Neues zu erlauben, Neues zu wagen. Doch vielen Menschen fällt eine Veränderung, das Gehen noch unbekannter Wege schwer, da es ein inneres Sicherheitssystem gibt, das die Veränderung sabotieren kann. Viele gute Vorsätze scheitern aus diesem Grund, und nicht, weil die Betroffenen willensschwach oder unfähig sind. An diesem Abend stellt die systemische Familienberaterin Nicole Wolters Möglichkeiten vor, mit dem "inneren Bodyguard" zu arbeiten, und erste Schritte hin zu einer positiven Veränderung zu gehen.
Ferner wird geschaut, worin sich Mut denn überhaupt zeigen kann. Für manche bedeutete

es, endlich einmal "Nein" zu sagen. Mut kann auch darin bestehen, dass man handelt, obwohl man Angst hat, oder obwohl man schon einmal gescheitert ist, es wieder zu wagen. Mutig ist ebenso jene/r, der oder die zu sich und der eigenen Wahrheit steht, egal, was andere darüber denken oder sagen.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Was wenn Anders–sein deine Superkraft ist? Über Hochsensibilität, Sensation Seeking und Neurodiversität

Nicole Wolters
Mittwoch, 16.09.2026, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern
D1009G *10 Euro*

Es gibt viele Beschreibungen für diejenigen, die sich als anders empfinden: zu sensibel, zu wenig belastbar, zu wenig empathisch, zu empfindsam, zu gefühlvoll, zu leise, zu laut, zu schnell, zu langsam, zu detailorientiert, zu schnell gelangweilt usw. Die Betroffenen zweifeln zumeist an sich und glauben, dass sie nicht in diese Welt passen. Was wäre, wenn es einfach nur genau andersherum ist - dass die Welt genau diese Menschen braucht?

Statt hauptsächlich darauf zu achten, wo und wieso jemand nicht passt, ist es für alle Beteiligten bereichernder zu erfahren, was anders organisiert ist und wozu es nützlich ist. Wir schauen uns daher an diesem Abend verschiedene besondere Stile in der Wahrnehmung und Reizverarbeitung an, die unter dem Begriff Neurodiversität zusammengefasst werden. Wir entdecken, wozu es sinnvoll sein kann, auf genau diese Weise anders zu sein und wie sowohl die Betroffenen, ihr persönliches Umfeld und darüber hinaus auch die Gemeinschaft davon profitieren können.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Konflikte - Miteinander reden aber richtig!



Nicole Wolters
Mittwoch, 14.10.2026, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern
D1010G *10 Euro*

Konflikte sind zunächst nichts Negatives. Sie sind nüchtern betrachtet lediglich eine Bestandsaufnahme von unterschiedlichen Wünschen und Bedürfnissen der Beteiligten. Doch warum empfinden wir sie oft als belastend? Die Gründe sind vielfältig: Harmoniebestreben, fehlende Kommunikationskompetenzen, Misserfolge bei früheren Auseinandersetzungen, Selbstwertthemen, überschießende Gefühlsreaktionen, hinderliche Glaubenssätze und v.a. Angst vor Beschädigung oder Verlust von Beziehungen.
Meist liegen die Ursachen in Vergangenheit, in unserer Erziehung, fehlenden Vorbildern für einen konstruktiven Umgang mit Konflikten und den daraus resultierenden belastenden Erfahrungen.
An diesem Abend schauen wir zum einen auf die individuellen Ursachen und zum anderen

auf allgemein gültige Strategien, mit denen wir Konflikten in Zukunft besser und leichter begegnen können.
Zur Vertiefung des Themas wird auf die Veranstaltungen „Stopp das Gedankenkarussell", „Ich bin nicht auf der Welt um so zu sein, wie andere mich gerne hätten" und „Selbstbehauptung" verwiesen.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Selbstbehauptung souverän und authentisch

Nicole Wolters
Mittwoch, 04.11.2026, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern
D1011G *10 Euro*

Was ist Selbstbehauptung überhaupt? Grundsätzlich verstehen wir darunter die Fähigkeit, eigene Interessen, Bedürfnisse, Rechte und Grenzen zu erkennen und nach außen offen und direkt zu kommunizieren. Souveräne Selbstbehauptung setzt verschiedene Kompetenzen, Einstellungen und Handlungsmuster voraus. Authentische Selbstbehauptung entsteht, wenn ich mich gemäß meinem eigenen Stil, meinem Temperament und meinem Wertesystem positionieren kann.
Selbstbehauptung beginnt im Kleinen: Beispielsweise, wenn ich in der Bäckerei genau das Käsebrötchen mit dem dicken Käserand anfrage. Oder wenn ich im Restaurant das kalte Essen oder die falsche Beilage zurückweise. Aber auch in unseren Beziehungen ist Selbstbehauptung wichtig, damit alle Beteiligten zufrieden sind, und die Beziehung eine dauerhaft tragfähige Basis bekommt. In der Weise, dass nicht erst nach 10 Jahren Badeurlaub der Satz fällt: „Schatz, ich wollte doch gar nicht ans Meer, ich wollte immer lieber in die Berge."

An diesem Abend prüfen wir:
- Was hindert uns überhaupt daran, offen und selbstbewusst für unsere Bedürfnisse und Rechte einzutreten?
- Welche Handlungsoptionen gibt es bei der Selbstbehauptung?
- Was sind grundsätzliche Kompetenzen für eine gute Selbstbehauptung?
- Welche Kommunikationsmuster unterstützen eine wertschätzende Selbstbehauptung?
- Welche davon passt zu mir? Welche nutze ich schon und welche darf ich noch üben?

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Souverän Entscheidungen treffen



Nicole Wolters
Dienstag, 22.09.2026, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern
D1012G *10 Euro*

Was will ich? Manchmal ist diese Frage gar nicht so leicht zu beantworten… denn sie beinhaltet drei wichtige Punkte, die zu klären sind:
- Will ich das? - Oder muss/sollte ich?
- Will ich das? - Genau das oder etwas ganz anderes als das?
- Will ich das? - Oder will jemand anderes, dass ich das will?

Gerade Menschen, die gelernt haben, sich an die Erwartungen und Wünsche anderer anzu-

passen, Menschen, die erfahren haben, dass sie anscheinend einfacher durch's Leben kommen, wenn sie nichts brauchen oder gar wollen, haben Schwierigkeiten, diese Frage zu beantworten. Doch wo führt das schließlich hin? Meist zu fehlender Lebensfreude, nicht gelebtem Leben und Resignation. Aus Sehnsüchten können Süchte werden, die jedoch keine Befriedigung bringen.
Aber auch Menschen, die grundsätzlich wissen, was sie wollen und wie sie dies umsetzen können, sind in der heutigen Zeit mitunter überfordert ob der zahllosen Optionen. Strategien wie beispielsweise Pro und Contra-Listen helfen oft nicht weiter, da die Entscheidungsfindung ein überaus komplexerer Vorgang ist, und hierbei auch weniger offensichtliche Aspekte berücksichtigt werden sollten. An diesem Abend schauen wir, wie jeder von uns grundsätzlich zu guten Entscheidungen kommen kann.

Für Strategien zur praktischen Umsetzung von Entscheidungen, die u.U. Konflikte mit sich bringen und Selbstbehauptung erfordern, wird auf die weiteren Veranstaltungen in diesem Semester mit dem Titel „Konflikte: miteinander reden - aber richtig" und „Selbstbehauptung" verwiesen.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

„Ich muss nur noch kurz die Welt retten…" – Über Krafträuber und Kraftspender



Nicole Wolters

Dienstag, 29.09.2026, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D1013G *10 Euro*

„Das war wieder ein Tag heute, das Telefon stand nicht still, die Kunden kamen in Scharen und der Chef war auf Fortbildung. Und dann soll ich für die Nachbarn noch Kerzen für den Geburtstagskuchen besorgen?!", "Schatz, dem Sportverein fehlen für die Feier morgen noch vier Kästen Wasser und zwei Salate, das kannst du doch mal eben organisieren, oder?"
Viele von uns kennen diese oder ähnliche Aussagen. Es scheint, dass die Anforderungen immer mehr werden, und der Tag nie genug Stunden hat, um allem gerecht zu werden. Doch welchen Preis zahlen wir dafür, immer erreichbar zu sein, zu allem eine Meinung haben zu müssen, und zu glauben, wir wären multitaskingfähig? Forschungen haben ergeben, dass 60 - 90 % der Symptome, die Menschen den Hausarzt aufsuchen lassen, ihre Ursache in chronischem Stress haben.

An diesen Abend werfen einen Blick hinter die Kulissen und identifizieren die Krafträuber und Kraftspender, die es in unserem Leben gibt. Krafträuber entziehen uns Energie und trei-

ben unseren Stresspegel hoch. Mit Kraftspendern laden wir unsere Batterien wieder auf und stärken unsere Resilienz. Beide zeigen sich in Gedankenstrukturen, Herangehensweisen und Beziehungsmustern, die sehr unterschiedlich und individuell sind. Wir schauen auf das, was wir tun können, um Krafträuber zu reduzieren und den Kraftspendern mehr Raum zu geben, so dass wir den alltäglichen Anforderungen gelassener begegnen können. Oft reichen schon kleine, gezielte Maßnahmen, um eine Balance für mehr Wohlbefinden zu erreichen.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Superkraft Resilienz – Wie man aus Krisen wachsen kann



(c) privat

Jasmina Bendlin

Donnerstag, 08.10.2026, 19.30 bis 21 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D1016G *10 Euro*

Krisen, Rückschläge und Stress gehören zum Leben dazu. Doch warum gehen manche Menschen gestärkt aus schwierigen Zeiten hervor, während andere daran zerbrechen? Die Antwort liegt in der Resilienz - unserer inneren Widerstandskraft. Sie hilft uns, Herausforderungen zu meistern, flexibel zu bleiben und auch in belastenden Phasen handlungsfähig zu bleiben. Die gute Nachricht: Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft - sie lässt sich entwickeln und trainieren.
In diesem interaktiven Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Einstieg in das Thema und erste Impulse, wie Sie Ihre innere Stärke im Alltag gezielt fördern können.

Das erwartet Sie:
- Warum Resilienz nichts mit „Zähne zusammenbeißen" zu tun hat
- Alltagsnahe Strategien für mehr Gelassenheit und innere Balance
- Erste Impulse, um die eigene Resilienz zu stärken

Wichtig:
Der Vortrag vermittelt Grundlagen und praktische Impulse. Für eine intensivere Auseinandersetzung und persönliche Vertiefung empfiehlt sich die Teilnahme am Workshop "Innere Stärke (wieder)entdecken - Resilienz im Alltag stärken".

Für wen?
Für alle, die sich mehr innere Stärke wünschen, besser mit Stress umgehen möchten oder sich gerade in einer herausfordernden Lebensphase befinden - beruflich oder privat.

Jasmin Bendlin ist Systemischer Coach, Resilienz- & Karriereberaterin und Wegbegleiterin für Menschen in Veränderungsprozessen. Mit rund zehn Jahren Erfahrung in Wirtschaft, IT sowie in der Begleitung von Teams und Führungskräften begleitet sie Menschen, die an Weggabelungen stehen, sich neu orientieren oder mehr Klarheit für ihren persönlichen und beruflichen Weg gewinnen möchten.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Politik, Geschichte & Psychologie

Workshop: Innere Stärke (wieder) entdecken – Resilienz im Alltag stärken

Jasmina Bendlin

Samstag, 17.10.2026, 10 bis 14.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D1017G *55 Euro*

Dieser Workshop knüpft an den Vortrag „Superkraft Resilienz" an und geht einen Schritt weiter: Sie tauchen tiefer in Ihre persönlichen Ressourcen, Muster und Stärken ein.
In einer kleinen, vertrauensvollen Gruppe entwickeln Sie ein besseres Verständnis für sich selbst und lernen, wie Sie Ihre Resilienz im Alltag gezielt stärken können.

Das erwartet Sie:
- Praxisnahe Tools zur Stressbewältigung und inneren Stabilisierung
- Übungen zur Arbeit mit Glaubenssätzen und inneren Antreibern
- Impulse für mehr Gelassenheit und Selbstwirksamkeit
- Raum für Austausch, Reflexion und persönliche Entwicklung

Für wen?
Für Menschen, die ihre Resilienz stärken und aktiv an ihren eigenen Themen arbeiten möchten - im beruflichen wie im privaten Kontext.

Hinweis:
Die Teilnahme am Vortrag "Superkraft Resilienz „Wie du aus Krisen wachsen kannst" wird als Einstieg empfohlen.

Work–Life–Balance: Mythos oder machbar?

Jasmina Bendlin

Donnerstag, 24.09.2026, 19.30 bis 21 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D1018G *10 Euro*

Arbeit, Familie, Verpflichtungen - und wo bleibe ich?

Viele wünschen sich eine gute Balance zwischen Beruf und Privatleben, doch im Alltag fühlt sich das oft wie ein unerreichbares Ziel an. Zwischen Terminen, Erwartungen und eigenen Ansprüchen bleibt kaum Raum für Erholung und Klarheit.
Doch Work-Life-Balance ist kein unerreichbares Ideal. Oft sind es kleine, bewusst Veränderungen, die bereits spürbar mehr Leichtigkeit und Energie in den Alltag bringen.
In diesem Vortrag erhalten Sie erste Impulse, wie Sie Prioritäten bewusster setzen, Ihre Energie besser steuern und stressige Phasen gelassener gestalten können.

Das erwartet Sie:
- Impulse für mehr Leichtigkeit und Klarheit im Alltag
- Praktische Ansätze für weniger Stress und mehr Energie
- Raum für Fragen und persönliche Reflexion

Wichtig:
Der Vortrag vermittelt Grundlagen und praktische Impulse. Für eine intensivere Auseinandersetzung und persönliche Vertiefung empfiehlt sich die Teilnahme an den Workshops:
- "Innere Stärke (wieder)entdecken - Resilienz im Alltag stärken" und / oder
- "Finde deinen Platz - Klarheit für deinen
- beruflichen Weg" und / oder
- "Klarer entscheiden im Alltag - Coaching-Tools für Beruf & Leben"

Für wen?
Für alle, die sich nach mehr Balance, Energie und weniger Stress im Alltag sehnen - egal ob im Beruf, in der Familie oder im persönlichen Leben.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Profit machen - aber anständig! Nachdenken über eine lebensdienliche Wirtschaft – eine Fortsetzung



(c) Büchner-Verlag, Marburg

Dr. rer. nat. Michael T. Grzonka
Montag, 02.11.2026, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern
D1503G *10 Euro*

Zusammen mit der Degeneration des amerikanische Wirtschafts- und Gesellschaftskonzeptes verliert es auch seine Vorbildfunktion: Was aber soll an seine Stelle treten? Auf der Suche nach handlungsleitende Alternativen fragten wir im Januar: Was ist der Zweck wirtschaftlicher Aktivität? Wie müssen wir „Wirtschaft" organisieren, damit sie diesen Zweck nachhaltig erfüllt? An diesem Abend erkunden wir einen zentralen Aspekt von „lebensdienlicher Wirtschaft": Wie macht man „mit Anstand" Profit? Ganz ohne Profit geht „Wirtschaft" eben nicht, aber die Anwesenheit von Konkurrenten ändert das Spiel radikal. Am Modell des „Gefangenen Dilemmas" lernen wir den Unterschied zwischen „guten" und „schlechten" Profiten. Wir werden sehen, wie Kooperation unter Wettbewerbsbedingungen gelingen kann, und wie leicht sie, z.B. im internationalen Bereich, von einzelnen Akteuren sabotiert werden kann. Immer treibt uns dabei die Frage, wie „lebensdienlich wirtschaften" gelingen kann. — Mit Gelegenheit zur Diskussion.

Dr. Grzonka ist promovierter Chemiker und arbeitete zuletzt in der Qualitätssicherung für Software in medizinischen Geräten. Er lebte über 25 Jahre in den USA und ist Autor mehrerer Bücher über Martin Luther und die Reformation. Zu seinen aktuellen Projekten gehört „Charging Interest - Medieval Wisdom for a Modern Financial Crisis" (Fortress Press) und die Mitarbeit am „Schrei nach einer lebensdienlichen Wirtschaft" (Arbeitsgruppe Wirtschaft des Projekts Reformation radikalisieren). Er interessiert sich besonders für die Einsichten der christlichen Religion für die von Menschen zu gestaltenden Wirtschaftsordnungen.

Dr. Michael Grzonka ist Mitherausgeber des im April 2025 erschienenen Buches „Lebensdienlich Wirtschaften. Entwürfe für die Transformation des Finanzkapitalismus". Büchner-Verlag, Marburg.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Politik, Geschichte & Psychologie

Wie lässt sich die Menschheitsgeschichte aus den Genen lesen? Oder was ist "Archäogenetik"?



Dr. Ralf G. Jahn

Montag, 18.01.2027, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D1600G *12 Euro*

Der Vortrag gibt Einblicke in die "Detektivarbeit" eines spannenden wissenschaftlichen Gebietes: der Archäogenetik. Wir beginnen mit einer scheinbar einfachen Frage: Woher kommen wir?
Der Mensch hat als wandernde Spezies im Laufe seiner Geschichte zahllose Wanderungsbewegungen über alle Erdteile zurückgelegt. Diese werden wissenschaftlich nicht nur von Historikern und Archäologen erforscht, sondern auch von Biologen und Anthropologen. Das Forschungsgebiet der Archäogenetik (oder Genetic History) verbindet dabei biologische und genetische Erkenntnismethoden mit denen der Geschichtswissenschaft und der Archäologie.
Eine Tatsache ist, dass 99% unseres Erbgutes, der DNA, bei allen Menschen gleich ist. Wie kann die DNA als Archiv der Menschheitsgeschichte von Nutzen sein? Warum fungieren Mutationen geradezu als molekulare Zeitstempel? Und wie lassen sich mittels DNA-Analysen sogar prähistorische Wanderungen und biologische Verwandtschaften rekonstruieren? Diese und andere Fragen sollen den Vortragsabend prägen und zum Verständnis unserer genetischen Menschheitsgeschichte beitragen.

Dr. Ralf G. Jahn ist Historiker und Genealoge. Zu seinen Spezialgebieten gehören u.a. der Adel, die Geschichte des Niederrheins, Elitenforschung, Militärgeschichte und die Antike. Als historischer Dienstleister betreibt er genealogische Forschungen, verfasst und veröffentlicht Familien- und Firmengeschichten, Ortschroniken und ist als Ghostwriter tätig. Dr. Jahn ist zudem Mitglied des Rates der Stadt Geldern.

"Unsichtbare Mauern – Warum unser Paradigma der Integration scheitert, und Migration Zukunft statt Bedrohung bedeutet". Eine Lesung mit Musa Deli



(c) Bonifatius Verlag, Paderborn

Musa Deli

19 bis 20.30 Uhr
Öffentliche Bücherei Geldern,
Kirchplatz 2, Geldern

D1601G *10 Euro*

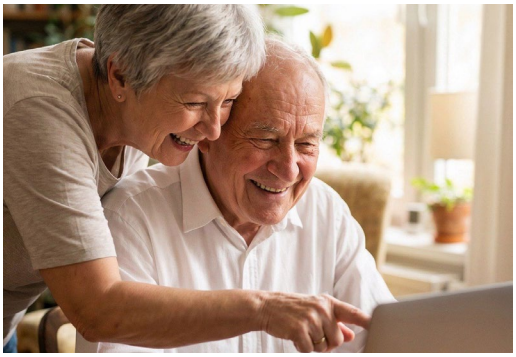
Musa Deli beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit dem Paradigma der Integration. Trotz zahlreicher Programme, Konzepte und politischer Bekenntnisse scheitert sie allzu oft. Deli zeigt, dass viele dieser Bemühungen nur an der Oberfläche wirken - als Versprechen, die unsere Strukturen, Institutionen und Denkweisen, unser Selbst- und Weltbild also, kaum erreichen. Was Integration blockiert, sind nicht nur fehlende Maßnahmen, sondern unausgesprochene Erwartungen, stille Normen und tief verankerte Bilder von Zugehörigkeit. „Die Mauern, die uns trennen, stehen nicht zwischen Kulturen - sie stehen in den Köpfen derer, die glauben, sie hätten keine."

Musa Deli ist Sozialpsychologe und Leiter des Gesundheitszentrums für Migrantinnen und Migranten in Köln. Er veröffentlichte zahlreiche Beiträge zu Migration, Integration und gesellschaftlichem Wandel. 2022 erschien sein Buch "Zusammenwachsen. Die Herausforderungen der Integration"; 2023 folgte eine Sonderausgabe bei der Bundeszentrale für politische Bildung. Im April 2026 erscheint sein neues Buch "Unsichtbare Mauern: Warum unser Paradigma der Integration scheitert - und Migration Zukunft statt Bedrohung bedeutet" im Bonifatius Verlag, Paderborn. Das Buch wird auf einem Büchertisch am Vortragsabend erhältlich sein.

Die Veranstaltung ist eine Kooperation der Volkshochschule Gelderland mit der Öffentlichen Bücherei Geldern und dem Bücherkoffer Geldern.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Im Alter sicher leben – Polizei und Weisser Ring informieren



N.N.,

19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D1700G *gebührenfrei*

Betrügerinnen und Betrüger suchen sich gerne Personengruppen aus, die vermeintlich auf ihre Tricks leichter reinfallen - wie zum Beispiel ältere Menschen. Dabei spekulieren sie darauf, dass ihre Opfer nicht gut informiert und einfach zu verunsichern sind. Polizei und Weisser Ring informieren an diesem Abend über alte und neue Tricks von verschiedenen Tätergruppierungen. Lernen Sie, Situationen richtig einzuschätzen und wehren Sie sich gegen Trickdiebe, die beispielsweise versuchen, in Ihre Wohnung zu gelangen. Entlarven Sie falsche Verwandte und erkennen Sie betrügerische Gewinnversprechen. Ob direkt vor der Wohnungstüre, per Telefon, Email, Brief oder über das Internet, Betrüger nutzen jede Chance. Seien Sie einen Schritt voraus!

Der Informationsabend ist gebührenfrei und wird in Kooperation mit mit der Polizei im Kreis Kleve sowie dem Weissen Ring angeboten.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

vhs.wissen live

WISSENLIVE
öffnet horizonte

Verfolgen Sie online hochkarätige Vorträge von Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft und diskutieren Sie anschließend live per Chat mit den Referenten - das bietet die digitale Vortragsreihe vhs.wissen live!

Sie findet in Kooperation mit den beiden veranstaltenden Volkshochschulen, vhs SüdOst im Landkreis München und vhs Esslingen, statt.

Bei Ihrer Anmeldung benötigen wir eine E-Mail-Adresse, an die wir den Link zu Ihrem Zoom-Vortrag einige Tage vor Veranstaltung zusenden können.
Bitte beachten Sie in diesem Zusammenhang die Angaben zu den Anmeldefristen.
Viele der Vorträge können Sie sich auch nach dem Veranstaltungstermin kostenfrei in der Mediathek unter https://www.vhs-wissen-live.de/mediathek.html anschauen.

Zur Teilnahme benötigen Sie ein Gerät (PC, Notebook, Tablet oder Smartphone) mit Internet-Zugang und Lautsprecher - alternativ Headset oder Kopfhörer. Eine Video-Kamera ist nicht notwendig.

Die Vorträge sind zusätzlich im Nachgang auch hier abrufbar:
https://www.youtube.com/@vhs.wissenlive/videos und
https://www.vhs-wissen-live.de/mediathek.html

Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen



(c) privat

Helene Bubrowski, Michaela Wiegel

Donnerstag, 17.09.2026, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

D1900 *gebührenfrei*

Im April 2027 finden in Frankreich die Präsidentschaftswahlen statt. Emmanuel Macron darf laut Verfassung nicht mehr als Kandidat antreten. Was hat er in seiner Amtszeit erreicht? An welchen Vorhaben ist er gescheitert? Wie blicken die Franzosen auf seine Amtszeit? Wie hat sich in seiner Präsidentschaft das deutsch-französische Verhältnis entwickelt? Und was und wer wird nach ihm kommen? Diese Fragen diskutieren die Journalistinnen Helene Bubrowski und Michaele Wiegel.

Helene Bubrowski ist Chefredakteurin bei Table Media und ab 2027 Herausgeberin der FAZ. Michaela Wiegel ist Auslandskorrespondentin der FAZ für Frankreich.

STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen



(c) Archäologische Staatssammlung-Stefanie Friedrich

Dr. Heiner Schwarzberg

Mittwoch, 30.09.2026, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

D1901 *gebührenfrei*

Eines der mysteriösesten und bekanntesten Bauwerke der frühen Menschheitsgeschichte ist das Megalith-Bauwerk Stonehenge in England. Vom 18. September 2026 bis zum 29. August 2027 präsentiert die Archäologische Staatssammlung München mit der Ausstellung "STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen" moderne Forschungserkenntnisse zum weltberühmten Steinkreis. Kurator Dr. Heiner Schwarzberg führt Sie virtuell durch die Sonderschau mit vielen originalen Funden. Gemeinsam entdecken Sie die Entwicklung der Anlage und die Menschen dahinter, die diese vor über 5000 Jahren geschaffen und genutzt haben.

Heiner Schwarzberg ist ein deutscher Prähistorischer Archäologe. Er leitet die Abteilung Vorgeschichte an der Archäologischen Staatssammlung in München. In Kooperation mit der Archäologischen Staatssammlung und der Staatlichen Museumsagentur Bayern.

Der Wolf und die Deutschen: Konflikt oder Koexistenz?



(c) IZW

Prof. Dr. Heribert Hofer

Montag, 05.10.2026, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

D1902 *gebührenfrei*

Große, langlebige Beutegreifer wie der Wolf werden bewundert und sind zugleich verfemt. Als Leit- und Schirmarten fördern sie den Naturschutzgedanken, als Arten im Zentrum von Konflikten mit zahlreichen Interessensgruppen werden sie verfolgt und getötet. Kann der Wolf also in unserer Welt überleben? Ja, das geht im Prinzip, wie Mensch-Wildtier-Konflikte mit anderen Raubtieren zeigen. Allerdings setzt das voraus, dass Betroffene gehört und Politik, Naturschutz und Wissenschaft aufeinander zugehen. Wie das aussehen könnte, welche Voraussetzungen es dafür braucht und was der gegenwärtige Stand ist, soll dieser Vortrag erläutern.

Heribert Hofer forscht seit über vierzig Jahren im Freiland zur Verhaltensökologie und dem Naturschutz von Raubtieren (Tüpfelhyäne, Gepard, Fuchs, Dachs, Wolf), ihren Belastungen und Krankheitserregern. Seine Langzeitpro-

jekte in Europa, Tansania und Namibia führten zur vielfachen Beschäftigung mit dem gegenseitigen Verhältnis von Mensch und Wildtieren, Mensch-Wildtier-Konflikten und der Einsicht, dass Schutz von Natur den Einklang mit betroffenen Menschen erfordert.
Neben der Forschung engagiert er sich für den Naturschutz und ist in mehreren wissenschaftlichen Gesellschaften aktiv, zuletzt als Präsident der Gesellschaft Deutscher Naturforscher und Ärzte (GDNÄ). Bis zu seiner Pensionierung im Jahr 2025 war er 25 Jahre lang Direktor des Leibniz-Instituts für Zoo- und Wildtierforschung (IZW) in Berlin. Zurzeit ist er Seniorprofessor für interdisziplinäre Wildtierkunde am Institut für Biologie der Freien Universität Berlin.

Vertrauen in Wissenschaft – zwischen Expertise und Skepsis



(c) Universität Zürich

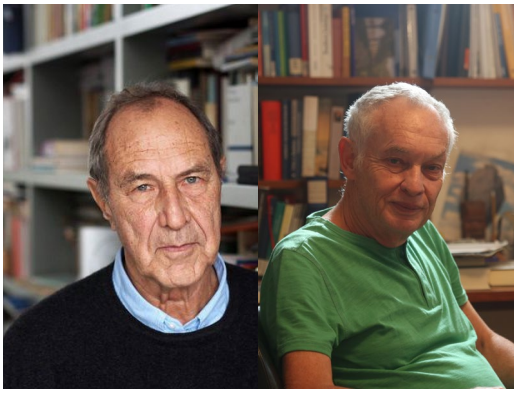
Prof. Dr. Mike S. Schäfer
Dienstag, 06.10.2026, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag
D1903 *gebührenfrei*

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

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

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

Deutsch–jüdische und israelische Literatur. Ein Gespräch zwischen Michael Krüger und Jakob Hessing



(c) Peter Hassiepen

Prof. Dr. Jakob Hessing, Dr. h.c. Michael Krüger
Montag, 12.10.2026, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag
D1904 *gebührenfrei*

Seit Heinrich Heine und bis in die Gegenwart sind jüdische Autoren und Autorinnen ein wichtiger Bestandteil der deutschen Literatur.

In ihren Werken kommt zum Ausdruck, was man die „deutsch-jüdische Symbiose" zu nennen pflegte. Aber nicht erst seit Hitler war dieser Begriff sehr problematisch und wird heute kaum noch verwendet. Seit etwa zwei Generationen gibt es in Deutschland auch jüdische Autoren und Autorinnen aus einem anderen Land: aus Israel. Nach der Staatsgründung 1948 dauerte es noch etwa zwei Jahrzehnte, bis diese Literatur international bekannt wurde, und seit den 1980er Jahren sind Namen wie Amos Oz, Zeruya Shalev oder David Grossman auf dem deutschen Buchmarkt sehr präsent.

Als Dichter und Verleger kennt Michael Krüger viele israelische Autoren persönlich. Jakob Hessing, Autor und Germanist an der Hebräischen Universität in Jerusalem, erforscht die Geschichte der deutsch-jüdischen Literatur. In einem Gespräch tauschen sie ihre Erfahrungen aus.

Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?



(c) Argonne

Prof. Dr.-Ing. Claus Daniel

Dienstag, 13.10.2026, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

D1905 *gebührenfrei*

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

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

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

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

Politik, Geschichte & Psychologie

Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen. 1933-1945



(c) privat

Dr. Susanne Heim

Sonntag, 18.10.2026, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

D1906 *gebührenfrei*

In Deutschland drangsaliert und verfolgt, versuchten viele Juden verzweifelt, sich ins Ausland zu retten. Doch potenzielle Zufluchtsstaaten schlossen ihre Grenzen und schotteten sich mit jeder weiteren deutschen Expansion stärker ab. Der Völkerbund und die US-Regierung bemühten sich erfolglos, die Flüchtlingspolitik zu koordinieren: Auf der Konferenz im französischen Évian berieten im Juli 1938 Staaten und Hilfsorganisationen über die Aufnahme von Flüchtlingen - ohne Ergebnis. Die Nazis höhnten, niemand wolle die Juden haben. Weil Flüchtlingen eine reguläre Einreise verwehrt blieb, bestiegen sie seeuntüchtige Boote, bezahlten Fluchthelfer und gingen illegale Wege, um sich in Sicherheit zu bringen.
Susanne Heim ist Historikerin und Politikwissenschaftlerin. Sie war Projektleiterin der wissenschaftlichen Edition "Die Verfolgung und Ermordung der europäischen Juden durch das nationalsozialistische Deutschland 1933 bis 1945", Gastprofessorin in Wien und hat an einschlägigen Institutionen und Archiven in Jerusalem, Washington, Cincinnati und New York geforscht.

Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji



(c) Christoph Mukherjee

Prof. Dr. Martin Zimmermann

Sonntag, 25.10.2026, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

D1907 *gebührenfrei*

Heutzutage spazieren Millionen von Besuchern durch antike Ruinenstädte. Voll Bewunderung studieren wir die verfallenen Gebäude und Monumente und stellen uns vor, wie der Alltag der Menschen damals ausgesehen haben mag. Nostalgie und romantische Wehmut angesichts des Untergangs der alten Kulturen sind jedoch moderne Phänomene. Im Altertum ging man mit den zahlreichen zerstörten Städten, die schon damals im Mittelmeerraum allgegenwärtig waren, wesentlich pragmatischer um: Ruinen hatten nichts Positives an sich, sie wurden entweder beseitigt oder schlichtweg ignoriert.
Martin Zimmermann zeigt in diesem Vortrag, wie die Menschen in der Antike selbst auf bedeutende Stätten wie Troja, Mykene, Ninive und Pompeji geblickt haben. Er lehrt Alte Geschichte an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

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

Künstliche Intelligenz und Bildung - Lernen mit und lernen trotz KI



(c) bidtKilian Blees

Prof. Dr. Ute Schmid

Mittwoch, 28.10.2026, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

D1908 *gebührenfrei*

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

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

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

Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?



(c) Jordis Schlösser

Prof. Dr. Steffen Mau

Montag, 02.11.2026, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

D1909 *gebührenfrei*

Der Vortrag beschäftigt sich mit der Frage, wie Menschen Veränderungen wahrnehmen und wie unterschiedliche Gruppen auf sozialen Wandel reagieren. Es soll gezeigt werden, dass ein Teil unserer gegenwärtigen Konflikte mit der starken Dynamisierung der Gesellschaft zu tun haben. Es wird auch diskutiert, wie sich Kontinuitätsbedürfnisse und Veränderungsanforderungen miteinander kombinieren lassen.
Steffen Mau ist Professor für Makrosoziologie an der Humboldt-Universität zu Berlin und Direktor des Max-Planck-Instituts zur Erforschung multireligiöser und multiethnischer Gesellschaften in Göttingen.
2021 erhielt er den Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft. Seine Bücher "Ungleich Vereint. Warum der Osten anders bleibt" (2024) sowie die gemeinsam mit Thomas Lux und Linus Westheuser verfasste Studie "Triggerpunkte. Konsens und Konflikt in der Gegen-

wartsgesellschaft" (2023) standen monatelang auf der Sachbuch-Bestenliste und auf Platz 1 der Spiegel-Bestsellerliste. Für "Ungleich Vereint" erhielt er außerdem den Bayrischen Buchpreis 2024 und stand auf der Shortlist für den Sachbuchpreis des Norddeutschen Rundfunks.

Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas



(c) Studio Treuchtlingen

Prof. Dr. Joachim Grzega

Mittwoch, 04.11.2026, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

D1910 *gebührenfrei*

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

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

Trump und die MAGA–Bewegung



(c) privat

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

Sonntag, 08.11.2026, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

D1911 *gebührenfrei*

Gibt es einen "Trumpismus" ohne Trump? Wie wird sich die MAGA-Bewegung angesichts der immer eklatanter werdenden Führungsschwäche des alternden Präsidenten weiterentwickeln? Wie sieht es in der MAGA-Bewegung intern aus?

Der Vortrag zeichnet ein Innenbild der rivalisierenden Strömungen der trumpistischen Szene in den USA im Umfeld der anstehenden Zwischenwahlen und analysiert die Kräfteverhältnisse innerhalb der rechten Szene in den USA.
Michael Hochgeschwender lehrt Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

Franz Kafka und Prag



(c) privat

Dr. Reiner Stach

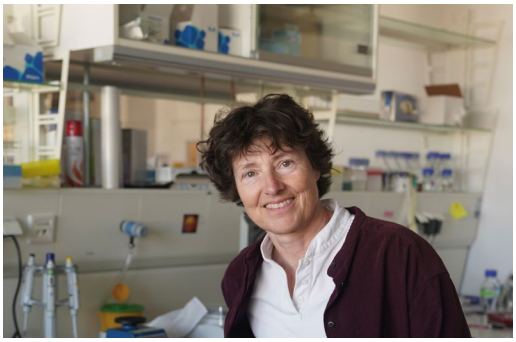
Donnerstag, 19.11.2026, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

D1912 *gebührenfrei*

Prag, die Hauptstadt Böhmens, war um 1900 durchaus nicht das gemütliche k.u.k.-Reservat, das sich heutige Touristen gerne vorstellen. Die Stadt war geprägt von sich zuspitzenden nationalen Gegensätzen zwischen Tschechen und Deutschen, was vor allem die jüdische Bevölkerung in eine prekäre Lage versetzte. Aber auch das Tempo, mit dem eine Vielzahl technischer Innovationen innerhalb weniger Jahre durchgesetzt wurde, ließ bei vielen Bewohnern das Gefühl aufkommen, am Ende einer Epoche zu stehen.
Sehr genau registrierte Franz Kafka die unheimliche Faszination dieser Herausforderung: Telefone, Diktiergeräte, nächtlich beleuchtete Straßen, elektrische Trams und nicht zuletzt Kinos veränderten auch seinen Alltag.

Dr. Reiner Stach studierte Philosophie, Literaturwissenschaft und Mathematik. 1987 erschien seine Monographie "Kafkas erotischer Mythos". 1999 gestaltete Stach die Ausstellung "Kafkas Braut", in der er den Nachlass Felice Bauers präsentierte, den er in den USA entdeckt hatte. 2002 und 2008 erschienen die ersten beiden Bände der hochgelobten dreiteiligen Kafka-Biographie. 2008 wurde Reiner Stach für "Kafka: Die Jahre der Erkenntnis" mit dem Sonderpreis zum Heimito-von-Doderer-Literaturpreis ausgezeichnet. Für sein herausragendes Gesamtwerk auf dem Feld der literarischen Biographik erhielt er 2016 den Joseph-Breitbach-Preis.

Wie einfach kann ein lebendes System sein?



(c) MPG

Prof. Dr. Petra Schwille

Dienstag, 10.11.2026, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

D1913 *gebührenfrei*

Die Biologie definiert die Zelle als kleinste Einheit des Lebens. Aber selbst die einfachsten Zellen auf der Erde sind unglaublich komplex, so dass es praktisch unmöglich ist, sie in ihrer Gesamtheit zu verstehen. Auch haben wir noch immer keine Kenntnis davon, wie die erste Zelle überhaupt entstanden sein könnte. Aus diesem Grund versuchen wir, wesentliche Prozesse des Lebens aus einfachen biologischen Bausteinen nachzubilden, um eine Vorstellung von den physikalischen und chemischen Bedingungen zu bekommen, die notwendig sind, damit aus einem chemischen System ein biologisches System wird. Dazu verwenden wir den Ansatz der Synthetischen Biologie, der zelluläre Systeme in einzelne Funktionsmodule zerlegt,

die unabhängig voneinander untersucht werden können. Von besonderem Interesse für uns ist die Funktion der Zellteilung. Derzeit wird versucht, ein möglichst einfaches molekulares System aufzubauen, das in der Lage ist, sogenannte Membranvesikel, die einfachsten Modelle von Zellhüllen, autonom in zwei Tochterzellen zu teilen. Zu diesem Zweck verwenden wir einige Proteinsysteme aus E. coli-Bakterien.

Petra Schwille studierte Physik und Philosophie und promovierte 1996 an der TU Braunschweig mit einer Dissertation am Max-Planck-Institut für biophysikalische Chemie, Göttingen, bei Nobelpreisträger Manfred Eigen. Im Jahr 2002 nahm sie einen Ruf auf eine Professur für Biophysik am neu gegründeten BIOTEC-Zentrum der TU Dresden an. Seit 2012 ist sie Leiterin der Abteilung Zelluläre und Molekulare Biophysik am MPI für Biochemie und Honorarprofessorin für Physik an der LMU München. Sie ist u.a. Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften - acatech.

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

Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe



(c) Niklas Diemer

Prof. Dr. Norbert Frei

Dienstag, 24.11.2026, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

D1914 *gebührenfrei*

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

Der renommierte Zeithistoriker Norbert Frei nimmt den 150. Geburtstag des Gründungskanzlers zum Anlass für ein unbestechliches Portrait des Mannes, der die deutsche Geschichte nach 1945 geprägt hat wie niemand sonst.

Norbert Frei lehrte Neuere und Neueste Geschichte an der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Davor forschte er u.a. an dem Institut für Zeitgeschichte, an der Harvard University, in Princeton, in Jerusalem und am Wissenschaftskolleg zu Berlin.

Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit



(c) Oskar Adenij

Eva Ladipo

Sonntag, 29.11.2026, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

D1915 *gebührenfrei*

Was passiert, wenn eine Gesellschaft aufhört, Männern Geschichten zu erzählen, in denen sie sich wiederfinden können? In diesem Vortrag analysiert Eva Ladipo, wie Popkultur, Politik und Medien ein Vakuum hinterlassen haben, das rechte Influencer, toxische Männerforen und autoritäre Rollenvorbilder wie Trump oder Musk füllen. Zwischen Kinoleinwand und Kommentarspalten, zwischen #MeToo und der AfD wird deutlich: Wer über Männlichkeit nicht spricht, überlässt das Feld denen, die sie am liebsten in Machtfantasien und Frauenhass konservieren möchten.

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

Die Bauern waren nicht überrascht. Pandemische Geschichte auf dem Lande: Das Beispiel Schweinepest



(c) privat

Prof. Dr. Frank Uekötter

Mittwoch, 02.12.2026, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

D1916 *gebührenfrei*

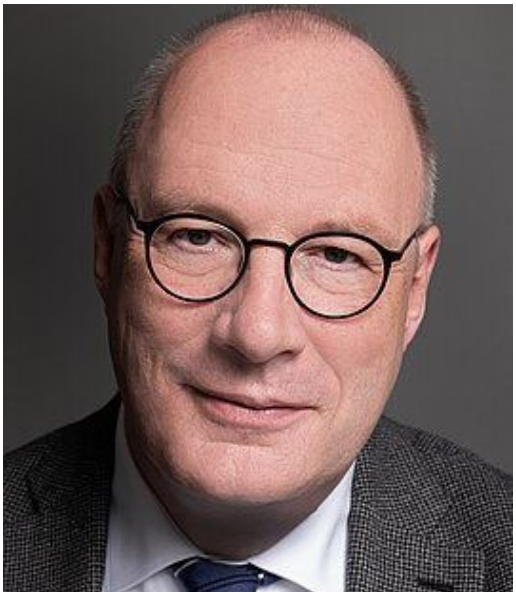
Die Verwunderung war groß, als die Corona-Pandemie die Welt im März 2020 in den Lockdown zwang: So etwas hatte man noch nie erlebt. Für alle, die in der Landwirtschaft mit Tieren zu tun haben, ist das Leben mit potentiell katastrophalen Krankheitserregern jedoch seit Jahrzehnten betriebliche Normalität.

Der Vortrag bietet anhand des Beispiels der Schweinepest einen Überblick über den Umgang mit Tierseuchen vom 19. Jahrhundert bis heute und fragt nach den Veränderungen für Menschen und Tiere. Dabei entsteht ein neues Bild von Landwirtschaft in der Moderne: Agrarproduktion als ständige Auseinandersetzung mit Krisen, die einfach nicht verschwinden wollen.

Frank Uekötter lehrt Technik- und Umweltgeschichte an der Universität Bochum.

Politik, Geschichte & Psychologie

Gottes Zeit: Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike



(c) Pablo Castagnola

Prof. Dr. Dr. Christoph Markschies

Freitag, 04.12.2026, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

D1917 *gebührenfrei*

War das Leben in der Antike gemütlicher oder gab es damals schon ähnlich viel Stress wie heute? In Judentum wie Christentum gab es Gruppen, die ein schreckliches Ende aller Weltzeit erwarteten. Wie verbreitet waren solche apokalyptischen Zukunftsszenarien? Wie ging man im Alltag mit den konkurrierenden Zeitrechnungen um, beispielsweise religiös motivierten Zeitrechnungen und politischen Chronologien nach Kaisern oder Konsulen? Wie erfuhren Menschen ganz praktisch, was die Stunde geschlagen hatte und was hatte das alles mit Religion zu tun? Antworten auf alle diese Fragen finden sich in einem größeren Buch, an dem Christoph Markschies arbeitet und dessen Inhalte er kurzgefasst vorstellt.

Christoph Markschies ist Professor für Antikes Christentum an der Humboldt-Universität zu Berlin und Präsident der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften. Er wurde u. a. mit dem Hanns-Lilje-Preis der Göttinger Akademie und dem Leibniz-Preis der DFG ausgezeichnet und gehört dem Orden Pour le mérite für Wissenschaften und Künste an.

Rubens oder Rembrandt? Werke der Holländischen und Flämischen Malerei des Barock in der Alten Pinakothek



(c) Elisabeth Greil

Dr. Mirjam Neumeister

Donnerstag, 10.12.2026, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

D1918 *gebührenfrei*

1581 schlug die Geburtsstunde der Republik der Vereinigten Niederlande, als sich die sieben nördlichen niederländischen Provinzen von der spanischen Herrschaft lossagten. Damit begann eine tiefgreifende künstlerische Neuentwicklung, die zur Ausbildung eines eigenen Malstils führte, der heute im deutschen Sprachraum als „holländisch" bezeichnet wird. Dabei blieben die Themen der niederländischen Malerei bestehen. Landschaftsbilder, Seestücke und Genrebilder erhielten jedoch regionaltypische Züge; viele Sujets spiegelten den bürgerlich geprägten Alltag. So rückten Dünenlandschaften, holländische Küsten und häusliche Interi-

eurs ins Zentrum und prägten damit ein Angebot zur Identifikation, in dem das Streben nach politischer Unabhängigkeit Ausdruck fand. Für die flämische Malerei blieben die traditionellen Auftraggeber - Adel und Kirche - weiterhin bestimmend. Das belegt beispielhaft das Werk von Peter Paul Rubens, der aber auch in den nördlichen Niederlanden viele Bewunderer fand - darunter Rembrandt, der in seinen Werken den künstlerischen Wettstreit suchte und in der Auseinandersetzung eigene Impulse setzte.

In der Führung werden anhand von Beispielen in der Alten Pinakothek die Unterschiede, aber auch die Parallelen der künstlerischen Auffassungen vorgestellt. Mirjam Neumeister ist Sammlungsdirektorin der Alten Pinakothek und Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemäldesammlungen München. Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.

Die Bischofskirche von Ostia



(c) BarbaraFromman

Prof. Dr. Sabine Feist

Sonntag, 10.01.2027, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

D1919 *gebührenfrei*

Die Bischofskirche von Ostia, der Hafenstadt Roms, wurde von Konstantin dem Großen kurz nach der Legalisierung des Christentums gestiftet. Damit gehört sie zu den ältesten Kirchen überhaupt. Im Gegensatz zu den meisten anderen konstantinischen Kirchenstiftungen ist diese Bischofskirche nie nachträglich überbaut worden, so dass hier - einmalig für den Beginn der christlichen Sakralarchitektur - Aussehen und Gestaltung einer Kirche aus der Zeit zwischen 320 und 330 freigelegt werden können.

Seit 2023 wird die Anlage von den Universitäten Bonn und Köln gemeinsam mit dem Deutschen Archäologischen Institut in Rom und in Kooperation mit der römischen Universität La Sapienza ausgegraben. Im Vortrag werden die Ergebnisse der bisherigen Grabungskampagnen vorgestellt. Sabine Feist lehrt Christliche Archäologie an der Universität Bonn.

Schönheit der Astrophysik



(c) Mike Zeitz

Dr. Andreas Müller

Mittwoch, 13.01.2027, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

D1920 *gebührenfrei*

Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen. Einen großen Anteil daran

haben Weltraumteleskope wie Hubble oder neuerdings James Webb. Doch auch andere Instrumente und Methoden der Astrophysik liefern Bilder, die einen große Reiz ausüben.

Dr. Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen und tritt den Beweis an: Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet. Andreas Müller ist Astrophysiker und Chefredakteur von „Sterne und Weltraum".

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht



(c) privat

Prof. Dr. Dr. Claus Kreß

Mittwoch, 20.01.2027, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

D1921 *gebührenfrei*

Im ersten Teil wird die Grundnorm der seit 1945 geltenden Völkerrechtsordnung, das Verbot der Anwendung militärischer Gewalt in den internationalen Beziehungen, vor ihrem historischen Hintergrund und in ihrem heute maßgeblichen systematischen Zusammenhang entfaltet. Im zweiten Teil werden die aktuellen politischen Herausforderungen des Völkerrechts der Friedenssicherung und dessen denkbare Zukunftsperspektiven in den Blick genommen. Im Anschluss besteht die Gelegenheit zur Diskussion. Claus Kreß ist Professor für Strafrecht und Völkerrecht an der Universität zu Köln. 2019 wurde er zum Richter ad hoc am Internationalen Gerichtshof in Den Haag ernannt. Seit 2021 ist er Sonderberater des Anklägers des Internationalen Strafgerichtshofs zum Verbrechen der Aggression. Er ist Mitglied der Leopoldina und Life Member des Clare Hall College der Universität Cambridge.

WDR 2



Bleibt neugierig

Kultur & Kreativität



Kultur & Kreativität

45	Kunst und Kunstgeschichte
45	Konzert & Lesung
46	Literatur
49	vhs Filmforum
49	Musik, Tanz, Theater, Malen und Zeichnen
66	Künstlerisches Gestalten
70	Fotografie

VHS: 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.



Information und Beratung:
Sonja Vieten
(Kultur)
Telefon: 02831-9375-18
Zimmer Nr. 101



Regina Sprick
(Künstlerisches Gestalten)
Telefon: 02831-9375-20
Zimmer Nr. 204

Arbeitskreis Kunstgeschichte: Menschenbilder in der Kunst der Moderne



Sabine Sander-Fell

Termine ab 03.09.2026, 8 x Donnerstags:
03.09., 17.09., 01.10., 15.10., 05.11.,
19.11., 03.12., 17.12./ 16.30 bis 18 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D2101G *65 Euro*

Sabine Sander-Fell

Termine ab 03.09.2026, 8 x Donnerstags:
03.09., 17.09., 01.10., 15.10., 05.11.,
19.11., 03.12., 17.12./ 18 bis 19.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D2102G *65 Euro*

Auf lebendige Art und Weise stellt die Kunsthistorikerin Sabine Sander-Fell die großen Kunstströmungen des 19.und 20. Jahrhunderts vor.
Die Darstellung des Menschen ist eines der zentralen Themen in der Kunst. Wie haben die Künstlerinnen und Künstler der Moderne in ihren Gemälden und Skulpturen den Menschen dargestellt? Was zeichnet diese Darstellungen aus?
In den Werken von Auguste Rodin, Vincent van Gogh, Paula Modersohn-Becker, Ernst Ludwig Kirchner, Gabriele Münter, Alberto Giacometti, Frida Kahlo, Edward Hopper u.a. begegnen uns Verletzlichkeit und Melancholie, ebenso Selbstbewusstsein, Schönheit und Lebenslust. Gemeinsam entdecken wir im Kurs diese individuellen Menschenbilder und deuten sie.
Aktuelle Anlässe und Ausstellungen sollen nicht zu kurz kommen. Anregungen und eine aktive Teilnahme sind erwünscht, Vorkenntnisse aber nicht erforderlich.

"Schwerer Sand" – eine jüdische Familiensage von Anatoli Rybakow. Eine konzertante Lesung im Jüdischen Bethaus Issum.



(c) privat

Dr. Roman Salyutov

Sonntag, 31.01.2027, 10.30 bis 14 Uhr
Jüdisches Bethaus, Kapellener-Str. 30a,
Issum

D2105G *15 Euro*

Der Roman des russischen Schriftstellers Anatoly Rybakov „Schwerer Sand" galt in der Sowjetunion als eine Art Erdrutsch - ein Durchbruch des ideologischen Tabus, sich mit dem Zweiten Weltkrieg aus der jüdischen Perspektive - der des Holocaust - auseinanderzusetzen. Als eine jüdische Familiensaga geschrieben, liefert das Buch mehrere wichtige Impulse zum Nachdenken und Begreifen des damaligen Geschehens,

das trotz der Niederlage des NS-Regimes und des Überlebens des Jüdischen Volkes eine enorme mentale Krise im Judentum auslöste, die es nun unten den neuen Umständen zu überwinden galt. Roman Salyutov liest aus dem Roman „Schwerer Sand", dessen Titel auf das biblische Buch Hiob zurückzuführen ist, und lässt zusammen mit Alexander Lifland auf der Violine die Atmosphäre der Texte durch kammermusikalische Werke von E. Bloch, J. Achron, S. Prokofiev & D. Schostakowitsch näher spüren und verinnerlichen.

Zum Internationalen Gedenktag an die Opfer des Holocaust laden der Arbeitskreis Jüdisches Bethaus in Issum, die Gemeinde Issum und die Volkshochschule Gelderland gemeinsam zu einer Lesung mit Musik in die ehemalige Synagoge Issum ein.

Mitwirkende:
Alexander Lifland, Violine
Dr. Roman Salyutov, Lesung & Klavier

Dr. Roman Salyutov wurde 1984 in Sankt Peterburg geboren, studierte dort sowie in Köln Klavier und Dirigieren und promovierte als Musikwissenschaftler in Paderborn. Seine Auftritte als Konzertpianist führten ihn neben Engagements in Deutschland und Europa in die USA, nach Japan, Australien, Neuseeland und Israel. Er ist Chefdirigent des Sinfonieorchesters Bergisch Gladbach, Initiator mehrerer Festivals, Opernproduktionen, nationaler wie auch internationaler Projekte.
Als Gründer der Internationalen Erich Wolfgang Korngold Gesellschaft e. V. widmet sich vor allem der Verbreitung der Musik von Komponisten, die in der NS-Zeit diskriminiert, verbannt und ermordert wurden. Für sein vielfältiges ehrenamtliches Engagement im Bereich Kultur wurde er 2018 mit der Ehrennadel der Stadt Bergisch Gladbach ausgezeichnet.

Wegen der begrenzten Sitzplatzkapazitäten spielen die Musiker*innen zwei Konzerte hintereinander:

Konzert 1: 10.30 bis 12 Uhr
Konzert 2: 12.30 bis 14 Uhr

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0.

Bitte geben Sie Ihren Wunschzeitraum an!

Hans Rosenthal - zwei Leben in Deutschland



(c) Hans-Rosenthal-Stiftung

Jürgen Plewka

Montag, 05.10.2026, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D2201G *10 Euro*

Als der 1925 in Berlin geborene Hans Rosenthal im Alter von 55 Jahren seine Autobiografie veröffentlichte, gehörte er seit Jahren zu den bekanntesten Deutschen.

Mit seiner ZDF-Rateshow „Dalli Dalli" war er in den 1970er Jahren zum beliebtesten Showmaster der Fernsehlandschaft geworden, mit scheinbar immerwährender guter Laune verdiente er sich den Titel „Spaßmacher der Nation". Den allermeisten Fernsehzuschauern war

bis zum Erscheinen seiner Autobiografie im Jahr 1980 nicht bekannt, dass Hans Rosenthal vor seiner Karriere in Rundfunk und Fernsehen ein ganz anderes Leben geführt hatte.

Als Jude in Deutschland erlebte er als Kind ab 1933 all die Diskriminierungen, die die Nationalsozialisten gegenüber jüdischen Deutschen veranlassten. Schon mit 15 Jahren musste er ab 1940 Zwangsarbeit leisten, zweimal entging er nur knapp Deportationen in ein Vernichtungslager. Seit März 1943 lebte er - versteckt von drei mutigen Berliner Frauen - in einer Kleingartenanlage im Bezirk Lichtenberg - bis zu dem Tag, an dem die Panzer der Roten Armee ihn aus seiner Isolation befreiten.
Sein jüngerer Bruder und zahlreiche Verwandte Hans Rosenthals waren in dieser Zeit Opfer des Holocaust geworden.

Der Vortrag wird in Wort, Bild und Videoausschnitten zeigen, was den Überlebenden des Holocaust dazu bewog, nach 1945 in Deutschland zu bleiben, wie er sich - gegen äußere und innere Widerstände - in der bundesdeutschen Nachkriegsgesellschaft durchsetzte, und welche Ereignisse in den Jahren 1978 und 1979 es waren, die ihn dazu bewogen, seine Lebensgeschichte 1980 erstmals zu publizieren.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

"Theodor Storm" im Literaturcafé in der Steprather Mühle Walbeck



(c) VHS Gelderland

Olivia Becker-Ernst

Mittwoch, 07.10.2026, 15 bis 17 Uhr
Steprather Mühle Walbeck,
Schmalkuhler Weg 5, 47608 Geldern

D2202G *15 Euro*

Theodor Storm wurde 1817 in Husum geboren und 1888 auf dem St.-Jürgen-Friedhof in Husum beigesetzt. Fünfzig Novellen und zahlreiche Gedichte stammen aus seiner Feder. Alles Geschriebene und Gedichtete hat mit seiner norddeutschen Heimat und mit seinem bewegten Leben zu tun.

Storm war Rechtsanwalt und Landvogt in Husum. Er heiratete seine Kusine Constanze, die nach der Geburt des siebten Kindes verstarb. Seine zweite Ehefrau war seine Jugendliebe, Dorothea Jensen, mit der er noch eine Tochter bekam. In dem malerischen Fischerstädtchen Husum kann man zahlreiche Relikte Theodor Storms besichtigen und bewundern. Sein

Wohnhaus mit Garten, Wasserstraße 31, ist heute ein Museum.

Viele seiner Werke gehören noch immer zum Kanon der Schulliteratur: "Der Schimmelreiter", "Pole Poppenspäler", "Immensee" oder das Gedicht "Die Stadt".
Die Referentin, Olivia Becker-Ernst, hat Husum besucht, und sehenswerte Bilder und persönliche Eindrücke mitgebracht.

Das Literaturcafé ist zu Gast im Café der Steprather Mühle in Geldern-Walbeck. Wir gestalten einen gemütlichen Rahmen mit Kaffee und Kuchen. Auch erfahren wir Wissenswertes zur Geschichte und heutigen Nutzung der Steprather Mühle.

Die Veranstaltung ist eine Kooperation mit dem Förderverein Steprather Mühle Walbeck e.V.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

VHS–Literaturzirkel in der Öffentlichen Bücherei Geldern



Pascal Verhoeven

Starttermin: 28.09.2026, 6x montags
jeweils 18.30 bis 20 Uhr
Termine nach gemeinsamer Absprache!
Öffentliche Bücherei Geldern,
Kirchplatz 2, Geldern

D2203G *62 Euro*

Im VHS-Literaturzirkel beschäftigen wir uns mit zeitgenössischen Autor*innen ebenso wie mit Klassikern und kürzeren Essays. Auch die Themenvielfalt ist breit: von Auseinandersetzungen mit aktuellen Themen bis zu zeitübergreifenden Fragestellungen. Wir betrachten die literarischen Werke möglichst ganzheitlich: sprachlich, in ihren zeitgeschichtlichen Bezügen und ihrer Einordnung im Gesamtwerk des Autors/der Autorin. Die Werke und Texte werden immer gemeinsam ausgewählt.

Der VHS-Literaturzirkel in der Öffentlichen Bücherei Geldern ist als fortlaufendes Angebot, als Ort des Austauschs über Literatur und Literat*innen geplant. Herzlich willkommen sind alle Interessierten, die sich einen solchen Ort wünschen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Literaturzirkel ist eine Gemeinschaftsveranstaltung der VHS Gelderland mit der Öffentlichen Bücherei Geldern.

VHS–Filmforum: "Mein neues altes Ich – Eine Reise in das Mysterium der Menopause"



(c) Rise and Shine Cinema UG, Hamburg

Sonja Vieten

Montag, 30.11.2026, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D2204G *8 Euro*

In MEIN NEUES ALTES ICH begibt sich die Filmemacherin Louise Unmack Kjeldsen auf eine emotionale Reise in das Mysterium der Menopause. Louise und andere betroffene Frauen aus aller Welt erzählen offen über ihre Erlebnisse mit starken Symptomen der Menopause.
Obwohl die Hälfte der Weltbevölkerung die Menopause erlebt, und viele Frauen darunter so leiden, dass ihr Alltag stark beeinträchtigt ist, ist diese Lebensphase noch immer wenig erforscht. Über Jahrhunderte trugen historische Vorurteile dazu bei, dass viele Betroffene im Stillen litten und Wissen bis heute begrenzt ist. Nun suchen Forschende weltweit nach Antworten, um die Auswirkungen des Östrogenrückgangs auf Körper und Gehirn zu ergründen.
Warum haben vier von fünf Frauen Hitzewallungen, mehr als ein Viertel Schlafstörungen? Warum leider 41% unter Gedächtnisproblemen? Warum hat die Altersgruppe 45-54 Jahre die höchste Selbstmordrate? Wie hängen Menopause-Symptome mit dem dreifach höheren Alzheimer-Risiko von Frauen und Depressionen zusammen? Welche Möglichkeiten gibt es, entgegen zu wirken?

MEIN NEUES ALTES ICH bricht Tabus, deckt Mythen und Fehlinformationen auf und rückt die Menopause in ein neues Licht.
(Quelle: Rise and Shine Cinema UG, Hamburg)

Länge: 75 Minuten
Produktion:
Deutschland/Dänemark/Norwegen, 2026
Regie: Louise Unmack Kjeldsen

Nach dem Film laden wir zur gemeinsamen Diskussion ein. Der Filmabend wird in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Geldern durchgeführt.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Otello – Oper in vier Akten – Theaterfahrt

Regina Sprick, Jutta Buschmann

Samstag, 07.11.2026, 18 bis 20.30 Uhr
Theater Krefeld, Theaterplatz 3

D2225 *70 Euro*

Musik von Giuseppe Verdi // Libretto von Arrigo Boito nach dem gleichnamigen Schauspiel von William Shakespeare. In italienischer Sprache mit deutschen Untertiteln.

Ein Sturm eröffnet den Abend - und er legt alles offen. In Otello erzählt Giuseppe Verdi von einer Liebe, die unter Druck gerät, von Macht, Manipulation und der zerstörerischen Kraft von Misstrauen. Im Zentrum steht der gefeierte Held Otello, der langsam die Kontrolle verliert. Jago, brillant und skrupellos, setzt gezielt Zweifel in Gang - Worte werden zu Waffen, Nähe zu Bedrohung. Verdis Musik treibt diese Dynamik unaufhaltsam voran: kompromisslos, emotional und von beklemmender Intensität.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der VHS Goch statt, die die Anmeldung entgegen nimmt.

Zauberflöte – Theaterfahrt

Regina Sprick, Jutta Buschmann

Freitag, 16.10.2026, 19.30 bis 22.15 Uhr
Opernhaus Düsseldorf,
Heinrich-Heine-Allee 16a

D2226 *70 Euro*

Große Oper in zwei Akten von Wolfgang Amadeus Mozarts // Libretto von Emanuel Schikaneder

Eine Produktion der Komischen Oper Berlin in Zusammenarbeit mit der Deutschen Oper am Rhein.

Die Flucht vor einer Riesenschlange raubt Prinz Tamino Nerven und Bewusstsein. Drei Damen eilen dem Ohnmächtigen beherzt zu Hilfe. Doch als der wieder zu sich kommt, brüstet sich statt ihrer der Vogelfänger Papageno großspurig mit der Tötung des Ungeheuers. Die Königin der Nacht beauftragt das ungleiche Gespann, ihre Tochter Pamina aus den Fängen des vermeintlichen Tyrannen Sarastro zu befreien. Zum Schutz gibt sie ihnen eine Zauberflöte und ein Glockenspiel mit auf den Weg. Drei weise Knaben führen sie zu Sarastros Burg, wo sie Pamina finden - und eine Reihe abenteuerlicher Prüfungen bestehen müssen.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der VHS Goch statt, die die Anmeldung entgegen nimmt.

Franz Marc – Ausstellungsbesuch mit Führung

Regina Sprick

Samstag, 28.11.2026, 9.30 bis 18.30 Uhr
Kunstsammlung NRW, Düsseldorf

D2227 *70 Euro*

Franz Marcs (1880-1916) Werke faszinieren durch ihre leuchtenden Farben und tief berührenden Themen. Vor allem seine Tierdarstellungen ziehen die Betrachter*innen in den Bann: spiegeln sie doch eine tiefe Verbundenheit mit der Natur und die innige Sehnsucht nach Harmonie.

Die Ausstellung in der Kunstsammlung Nordrhein-Westfalen in Düsseldorf ist die erste monografische Schau zu Franz Marc seit mehr als zwanzig Jahren und bietet einen umfassenden Einblick in das Schaffen dieses außergewöhnlichen Künstlers.

Nach der Führung durch die Ausstellung (60 Minuten) haben Sie die Möglichkeit alleine länger im Museum zu verweilen, das Museumscafé aufzusuchen oder die Umgebung (Rheinufer, Altstadt mit Weihnachtsmarkt) zu ergründen.
Am Nachmittag wird die Rückfahrt angetreten. Je nach Verkehrslage sind Sie gegen 18:30 Uhr wieder am Niederrhein.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der VHS Goch statt, die die Anmeldung entgegen nimmt.

Unverhofft vergnügt - Texte für die gute Stimmung - Schreibworkshop



(c) Caroline Meder

Caroline Meder

Samstag, 07.11.2026 und
Sonntag, 08.11.2026, 10 bis 17 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D2230G *84,90 Euro*

Unverhofft vergnügt - ein Schreibworkshop, in dem Texte für die gute Stimmung im Mittelpunkt stehen. Schreibend entdecken wir uns neu, genießen die Kraft der Sprache und überraschen uns selbst.

In diesem Schreibworkshop wollen wir mit Formaten experimentieren, die uns persönlich berühren und zu Wegbegleitern werden können. Verschiedene Herangehensweisen regen die Kreativität an und geben der Freude am Schreiben Raum. Miniaturen, Gedichte, kurze Texte und auch Anregungen für längere Formate werden dabei entstehen.

Eingeladen sind alle, die sich schreibend begegnen wollen und den Spaß am Schreiben suchen. Schreiberfahrungen sind nicht nötig - aber auch nicht hinderlich.

Musikalische Zeitreise - History of Rock´n´Roll



(c) Jörg Hallmann

Jörg Hallmann

Freitag, 09.10.2026, 19 bis 21 Uhr
Steprather Mühle Walbeck,
Schmalkuhler Weg 5, 47608 Geldern

D2231G *10 Euro*

Tauchen Sie ein in die Geburtsstunde einer musikalischen Revolution! Unsere Musikalische Zeitreise entführt Sie zurück ins Jahr 1954 nach Memphis, Tennessee - dorthin, wo alles begann. Erleben Sie einen faszinierenden Vortrag über die Wurzeln des Rock´n´Roll: die Verschmelzung von Rhythm & Blues, Country und Gospel zu einem völlig neuen Sound, der die Welt für immer verändern sollte. Jörg Hallmann (Gesang, Gitarre) und Jörg Schnitzer (Kontrabass) erzählen spannend die Geschichte von Elvis, Johnny Cash, Jerry Lee Lewis und vielen anderen und spielen die großen Hits dieser Zeit, so dass die Atmosphäre der Geburtsstunde des Rock´n´Roll wieder lebendig wird.

Ob Musikliebhaber, Geschichtsinteressierte oder einfach Neugierige - lassen Sie sich begeistern von der Energie und dem Mythos des frühen Rock´n´Roll!

Kultur & Kreativität

Heilsames Singen kennen lernen



(c) Petra Rippke

Petra Rippke

Termine ab 10.09.26, 6x Donnerstags:
10.09., 24.09., 08.10., 05.11., 19.11.,
03.12.2026 jeweils 16.30 bis 18 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D2240G *32 Euro*

An diesen Abenden haben Sie die Gelegenheit die wohltuende Wirkung des heilsamen Singens kennen zu lernen. Wir singen einfache Kraftlieder, Chants, heilsame Lieder und Kreistänze aus aller Welt. Heilsames Singen und Tanzen führt zur Stärkung der Selbstheilungskräfte und der Gesundheit.

Bei diesem Angebot ist das gemeinsame Singen nicht mit einem Leistungsdenken verknüpft. Hier gibt es keine Fehler, nur Variationen! Es geht vor allem um die Gemeinschaftserfahrung und um die Freude am Singen. Jeder Mensch kann singen und ist musikalisch!

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Jeder ist willkommen.

Bitte mitbringen: Getränk

Heilsames Singen

Petra Rippke

Montags, 15 bis 16.30 Uhr
Beginn: 07.09.2026, 8–mal
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D2250G *64 Euro*

Petra Rippke

Montags, 15 bis 16.30 Uhr
Beginn: 23.11.2026, 8–mal
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D2251G *64 Euro*

Wir singen einfache, aber klangvolle und wohltuende Lieder sowie Mantras und Kraftlieder, die aus verschiedenen Kulturen und Traditionen stammen. Die Lieder sind leicht und ohne Notenkenntnisse erlernbar. Häufiges Vor- und Nachsingen hilft uns dabei, die Lieder mühelos zu erlernen. Dadurch ist es möglich, sich schnell einzustimmen, mitzusingen und sich beim Singen zu entspannen.

Durch das gemeinsame Singen werden wir harmonisiert und belebt. Wie mittlerweile auch zunehmend von der Wissenschaft belegt wird, hat Singen, insbesondere, wenn es entspannt und mit Freude geschieht, sowohl körperlich als auch psychisch viele positive und gesundheitsfördernde Auswirkungen auf den Menschen. Beispielsweise vertieft das Singen die Atmung, wodurch unsere Körperorgane und unser Gehirn besser mit Sauerstoff versorgt werden.

Bei diesem Angebot ist das gemeinsame Singen nicht mit einem Leistungsdenken verknüpft. Hier gibt es keine Fehler, nur Variationen! Es geht vor allem um die Gemeinschaftserfahrung und um die Freude am Singen. Jeder Mensch kann singen und ist musikalisch!

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Jeder ist willkommen.

Bitte mitbringen: Getränk

VHS–Gitarrenworkshop ohne Vorkenntnisse

Manfred Albeck-Stangenberg

Dienstags, 18 bis 19.30 Uhr
Beginn: 08.09.2026, 14–mal
FSG am Westwall, Raum 0.109,
Westwall 10, Geldern

D2300G *99 Euro*

Die VHS-Gitarrenworkshop richtet sich an Interessenten ohne Erfahrungen im Gitarrenspiel. Traditionelle und aktuelle Lieder aus den Bereichen Folk, Rock, Pop und Blues können in diesem Kurs differenzierter erarbeitet werden. Neben instrumentalen Intros oder einer Kombination von Schlag- und Zupftechniken, werden auch neue Arrangements von Musikstücken und eine Einführung in das Ensemble-Spiel im Mittelpunkt stehen.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

VHS–Gitarrenworkshop



(c) Volker Streck

Volker Streck

Dienstags, 18 bis 19.30 Uhr
Beginn: 08.09.2026, 14–mal
FSG am Westwall, Raum 0.105,
Westwall 10, Geldern

D2301G *99 Euro*

Die VHS-Gitarrenworkshop richtet sich an Interessenten mit guten Kenntnissen und mehrjährigen Erfahrungen im Gitarrenspiel. Traditionelle und aktuelle Lieder aus den Bereichen Folk, Rock, Pop und Blues können in diesem Kurs differenzierter erarbeitet werden. Neben instrumentalen Intros oder einer Kombination von Schlag- und Zupftechniken, werden auch neue Arrangements von Musikstücken und eine Einführung in das Ensemble-Spiel im Mittelpunkt stehen.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kultur & Kreativität

VHS–Gitarren–Ensemble–Werkstatt

Volker Streck

Dienstags, 19.30 bis 21 Uhr
Beginn: 08.09.2026, 14–mal
FSG am Westwall, Raum 0.105,
Westwall 10, Geldern

D2302G *99 Euro*

Die VHS-Gitarren-Ensemble-Werkstatt richtet sich an Interessenten mit guten Kenntnissen und mehrjährigen Erfahrungen im Gitarrenspiel. Traditionelle und aktuelle Lieder aus den Bereichen Folk, Rock, Pop und Blues können in diesem Kurs differenzierter erarbeitet werden. Neben instrumentalen Intros oder einer Kombination von Schlag- und Zupftechniken, werden auch neue Arrangements von Musikstücken und eine Einführung in das Ensemble-Spiel im Mittelpunkt stehen.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Blues Harp – Workshop: Vom einfachem Melodiespiel zum erdigen Blues!



(c) Dieter Kropp

Dieter Kropp

Samstag, 24.10.2026, 10 bis 17 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D2310G *59,90 Euro*

Die Mundharmonika - und gerade die so genannte Blues Harp - ist ein faszinierendes Musikinstrument. Mit ihrem 10-Kanal-Richter-Tonaufbau ursprünglich nur zum einfachen Melodiespiel gedacht, hat sie sich durch die Entdeckung neuer Spieltechniken zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen entwickelt und so bieten diese kleinen, handlichen Instrumente ein ganz besonderes Spiel- und Klangerlebnis für alle Musikfans. Im Workshop erlernen Sie Grundtechniken, die Sie zuhause leicht nachspielen und variieren können.

Inhalte:
- Einzeltonspiel
- die Haltung des Instruments
- Ansatz und Tongestaltung
- Melodiespiel
- Spiel in 1. Position/ 2. Position
- Bending
- 12 Takt Blues-Schema

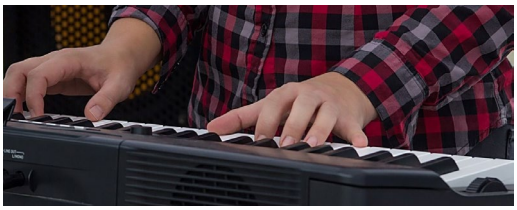
Notenkenntnisse nicht erforderlich!

Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 oder ähnliche) bitte in C-Dur mitbringen, oder vor Ort eine passende Mundharmonika (Big River Harp) zu 35,-- Euro erwerben..

Nicht passend sind doppelreihige Mundharmonikas (Echo Harp, Unsere Lieblinge) und chromatische Mundharmonikas. Der Dozent Dieter Kropp ist seit 1986 Profimusiker und gehört zu den versiertesten Blues-Harp-Spielern Deutschlands. Zwölf Jahre lang war er zudem als Moderator einer monatlichen Blues Radio Sendung bei Radio Bremen tätig. Er ist Autor zahlreicher Lehrwerke („Blues Harp Schule, für Einsteiger", „Blues Harp Schule 2", „Blues Harp Songbook", „Blues Harp Ratgeber") und als Musiker und Interpret auf eigenen CDs veröffentlicht.

Anmeldung bis 16. Oktober 2026

Keyboard für Anfänger



Boris Orentlicher

Mittwochs, 8 bis 9 Uhr
Beginn: 09.09.2026, 10–mal
Haus Quademechels, Rathausstr. 57,
46509 Rheurdt

D2320R *79 Euro*

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Keyboardspiels für Anfänger leicht verständlich vermittelt. Die einfache Handhabung des Instrumentes führt schon nach kurzer Zeit zum Erfolgserlebnis. Spieltechnik, Haltung, Begleitautomatik u. a. m. sind ebenso Bestandteil des Kurses wie die elementare Musiklehre.

Falls kein Keyboard vorhanden ist, kann ein Instrument für die Dauer des Kurses für € 20,00 pro Monat gemietet werden.

Ein Kopfhörer ist erforderlich.

Bitte bei der Anmeldung angeben, ob ein Keyboard vorhanden ist oder benötigt wird.

Keyboard für Senioren Für Teilnehmer/innen mit ersten Grundkenntnissen

Boris Orentlicher

Mittwochs, 10.45 bis 12.15 Uhr
Beginn: 09.09.2026, 10–mal
Haus Quademechels, Rathausstr. 57,
46509 Rheurdt

D2321R *106,70 Euro*

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Keyboardspiels für die ältere Generation leicht verständlich vermittelt. Die einfache Handhabung des Instrumentes führt schon nach kurzer Zeit zum Erfolgserlebnis. Spieltechnik, Haltung, Begleitautomatik u. a. m. sind ebenso Bestandteil des Kurses wie die elementare Musiklehre.

Falls kein Keyboard vorhanden ist, kann ein Instrument für die Dauer des Kurses für € 20,00 pro Monat gemietet werden.
Ein Kopfhörer ist erforderlich.

Bitte bei der Anmeldung angeben, ob ein Keyboard vorhanden ist oder benötigt wird.

Kultur & Kreativität

Keyboard – Arbeitsgemeinschaft für Fortgeschrittene



(c) Bernhard Winkendick

Boris Orentlicher

Mittwochs, 9 bis 10.30 Uhr
Beginn: 09.09.2026, 10–mal
Haus Quademechels, Rathausstr. 57,
46509 Rheurdt

D2322R *106,70 Euro*

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die Aufbaustufenkurse besucht oder vergleichbare Kenntnisse haben. Die Musikstücke werden weiter differenziert und das Keyboardspiel technisch erweitert. Jeder wird individuell gefördert und seinen Kenntnissen entsprechend angeleitet. Die Freude am gemeinsamen Spiel steht im Vordergrund.

Ukulele Workshop für Anfänger



(c) Detlev Alaze

Detlev Alaze

Dienstag, 08.09.2026, 18 bis 21 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D2330G *25 Euro*

Detlev Alaze

Dienstag, 10.11.2026, 18 bis 21 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D2332G *25 Euro*

Die Ukulele ist das perfekte Einstiegsinstrument für alle, die schnell und unkompliziert Musik machen möchten. In diesem Workshop lernen Sie an einem einzigen Abend die wichtigsten Grundlagen des Ukulelenspiels kennen. Sie erlernen die richtige Haltung der Ukulele, die ersten Akkorde, einfache Anschlagtechniken und Rhythmen, die C-Dur Tonleiter und können bereits nach diesem Abend die ersten Songs begleiten.

Der Kurs richtet sich an absolute Anfänger ohne Vorkenntnisse. Die entspannte Atmosphäre und der strukturierte Aufbau sorgen für schnelle Erfolgserlebnisse.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Falls Sie noch keine eigene Ukulele besitzen, kann Ihnen vor Ort ein Instrument zur Verfügung gestellt werden (5 € Leihgebühr).

Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an.

Ukulele Workshop für Fortgeschrittene

Detlev Alaze

Dienstag, 12.01.2027, 18 bis 21 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D2335G *25 Euro*

Dieser Workshop richtet sich an Teilnehmer mit Grundkenntnissen, die bereits die am Anfängerkurs teilgenommen haben, somit die wichtigsten Grundakkorde beherrschen und ihr Spiel erweitern möchten. Sie lernen neue Akkorde und Akkordfolgen kennen, welche Akkorde zusammen passen, verfeinern verschiedene Anschlagtechniken und Rhythmuspattern und lernen wie man die Tonart ändert. Darüber hinaus erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks für ein ausdrucksvolles Ukulelespiel.

Der Kurs baut auf den Grundlagen auf und vermittelt fortgeschrittene Techniken in entspannter Atmosphäre. Durch den intensiven Austausch mit anderen Teilnehmern und praktische Übungen entwickeln Sie Ihr Spiel gezielt weiter.

Musikproduktion mit digitalen Assistenten (KI)

Detlev Alaze

Dienstag, 03.11.2026, 17.30 bis 20.45 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D2340G *25 Euro*

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der KI-gestützten Musikproduktion! In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit Hilfe künstlicher Intelligenz professionelle Songs erstellen können. Von der ersten Idee bis zum fertigen Track - Sie erfahren, wie moderne KI-Tools Sie bei der Komposition, Textgestaltung und Produktion unterstützen.

Der Kurs vermittelt Grundlagen und praktische Techniken der digitalen Musikproduktion. Sie lernen verschiedene KI-basierte Programme kennen und erstellen eigene Songs nach Ihren Vorgaben und Ideen. Dabei werden alle Aspekte der Musikproduktion behandelt: von der Melodie- und Rhythmuserstellung über Texterstellung bis hin zur Gestaltung von Covern und den Möglichkeiten der Musikverbreitung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bringen Sie lediglich Ihre musikalischen Ideen und Neugier auf innovative Technologien mit.

Kultur & Kreativität

Disco Fox – Technik und Figuren



(c) Joe Koschig

Joe Koschig
Donnerstags, 19.30 bis 21 Uhr
Beginn: 10.09.2026, 8–mal
Turnhalle, klein, Gesamtschule,
Anne-Frank-Str. 1-3, Geldern
D2360G *51,20 Euro*

Joe Koschig
Donnerstags, 19.30 bis 21 Uhr
Beginn: 26.11.2026, 8–mal
Turnhalle, klein, Gesamtschule,
Anne-Frank-Str. 1-3, Geldern
D2361G *51,20 Euro*

Ob Party oder Disco - der Discofox ist fast schon ein Klassiker. Lebendig, immer aktuell und vielseitig einsetzbar hat er sich generationsübergreifend zu einem der beliebtesten Tänze entwickelt.
Das Eins-Zwei-Tip geht allen Teilnehmer*innen schon nach wenigen Minuten in Fleisch und Blut über. Anschließend kann der Discofox durch Dreh- und Wickelfiguren abgewandelt und kreativ neu zusammengesetzt werden. Eine ausgewogene Musikauswahl zwischen Charts, Schlager und Tanzmusik rundet diesen Kurs ab.

Der große Vorteil: Man braucht wenig Platz, der Takt ist deutlich zu hören, die Figurenfolgen sind leicht erlernbar, aber toll aussehend und garantieren den Tänzern auf jedem Fest eine gute Figur abzugeben. Dies führt im Übrigen dazu, dass auch Personen ohne Vorkenntnisse schnell Erfolg haben.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk und Schuhe, die für Parkettboden geeignet sind - keine High Heels. Bitte melden Sie sich paarweise an.

Jonglieren für Anfänger Workshop für Jugendliche und Erwachsene

Dirk Ledwig
Montag, 12.10.2026, 18 bis 20.15 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern
D2390G *16 Euro*

Jonglieren mit Bällen lässt sich schnell lernen und steigert die Gehirnleistung. Schon wenige Minuten jonglieren stärken die Konzentration und machen munter. Durch die sanften Bewegungen beim Werfen und Fangen werden Körper und Hirn gut durchblutet. Das Gehirn bekommt auf diese Weise Sauerstoff, beide Gehirnhälften müssen zusammenarbeiten, was die Wahrnehmung besonders fördert. Man wird also nicht nur wacher und konzentrierter, sondern auch schlauer. Zugleich entspannt Jonglieren. Durch die Bewegung werden Stresshormone abgebaut. Und nicht nur das: Jonglage ist in jedem Alter erstaunlich schnell und einfach erlernbar. An den ersten beiden Terminen wird das Jonglieren gelernt. Der letzte Termin ist für Korrekturen vorgesehen. Es sind keine Jongliererkenntnisse erforderlich, deshalb eignet sich der Workshop für Anfänger. Wer aber nach längerer Pause wieder Sicherheit gewinnen möchte, ist ebenfalls herzlich willkommen.

Im Workshop gibt es einen kleinen Ausblick auf die vielen Jongliertricks.

Jonglierbälle werden für die Kursdauer kostenlos gestellt.

Wer bereits selbst Jonglierbälle besitzt, darf diese natürlich gerne mitbringen. Sportschuhe oder rutschfeste Socken werden empfohlen.

Anmeldung bis 2. Oktober 2026

Pastellmalerei im Atelier "Image–Art"



(c) Marion Jansen

Marion Jansen

Mittwochs, 17.30 bis 19 Uhr
Beginn: 30.09.2026, 2-mal
Atelier & Galerie Image-Art MaJa,
Krefelder Str. 18, 47647 Kerken

D2501K *37,50 Euro*

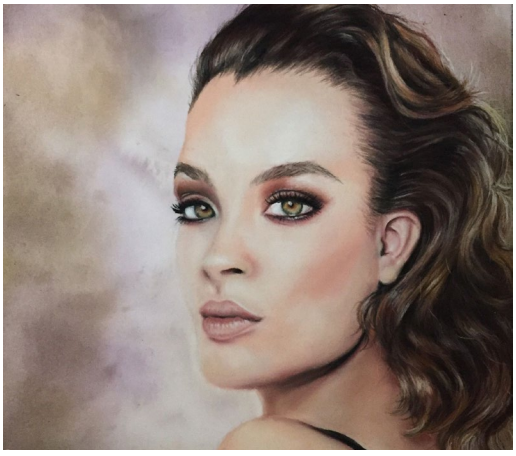
Die Pastellmalerei ist eine der ältesten Maltechniken der Welt und leicht erlernbar. Hierbei werden die Pastelle anfangs mit den Fingern aufgetragen, Feinheiten werden mit Stiften gearbeitet. Malgrund ist überwiegend ein spezielles Künstlerpapier, das in der Lage ist, die Farben gut aufzunehmen und zu halten. Mit kaum einer anderen Technik lassen sich Bilder so schnell und schön umsetzen wie mit der Pastellmalerei.

Die Künstlerin "MaJa" Marion Jansen leitet seit 2012 eine eigene Kunstschule mit Galerie in Kerken. Hier vermittelt sie das Fotorealistische bis Hyperrealistische Arbeiten u.a. mit Pastell, die Schwerpunkte liegen in den Bereichen Portraits von Mensch und Tier sowie Landschaften. "Durch meine fotorealistischen Portraits möchte ich den Betrachter in meine Emotionswelten entführen und ihn für einen süßbitteren Moment dort verweilen lassen. Mein Focus liegt immer auf der Augenpartie, da dies bekanntlich der Spiegel der Seele ist."

Dieser Workshop findet in ihrem Atelier statt. Dort erhalten Sie die benötigten Materialien.

Die Kosten sind bereits im Entgelt enthalten!

Portraitmalerei im Atelier "Image–Art"



(c) Marion Jansen

Marion Jansen

Mittwochs, 17.30 bis 20.30 Uhr
Beginn: 04.11.2026, 2-mal
Atelier & Galerie Image-Art MaJa,
Krefelder Str. 18, 47647 Kerken

D2502K *64,70 Euro*

In diesem Kurs erklärt die Künstlerin Marion Jansen, wie ein Portrait aufbaut wird. Gezeichnet wird mit Pastellkreiden, da dieses Material

vergleichsweise einfach zu handhaben ist. Sie erfahren im ersten Schritt näheres zu den Proportionen und welche Hilfslinien wichtig sind. Augen, Mund und Nase werden einzeln betrachtet und auch getrennt von einander gezeichnet. Die letzten 3 Stunden dienen der Zusammenstellung der einzelnen Komponenten zu einem Gesicht. Vorkenntnisse im Bereich der Portrait- bzw Pastellmalerei sind hilfreich, aber nicht notwendig.

Die Künstlerin "MaJa" Marion Jansen leitet seit 2012 eine eigene Kunstschule mit Galerie in Kerken. Hier vermittelt sie das Fotorealistische bis Hyperrealistische Arbeiten u.a. mit Pastell, die Schwerpunkte liegen in den Bereichen Portraits von Mensch und Tier sowie Landschaften. "Durch meine fotorealistischen Portraits möchte ich den Betrachter in meine Emotionswelten entführen und ihn für einen süßbitteren Moment dort verweilen lassen. Mein Focus liegt immer auf der Augenpartie, da dies bekanntlich der Spiegel der Seele ist."

Dieser Workshop findet in ihrem Atelier statt. Dort erhalten Sie die benötigten Materialien.

Die Kosten sind bereits im Entgelt enthalten!

Das Geheimnis des Comiczeichnens entdecken



(c) Aleksandar Dokic

Aleksandar Dokic

Donnerstags, 17.30 bis 19.45 Uhr
Beginn: 10.09.2026, 6–mal
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D2503G *96 Euro*

Liebe Comicfreunde! Aufgepasst! Habt Ihr Euch schon immer gefragt, was sich hinter dem Geheimnis des Comiczeichnens befindet? Die Antwort ist ganz einfach: Das richtige Handwerk! Wie in jedem Beruf, ob Schreiner, Architekt oder Schriftsteller muss man das nötige Handwerk beherrschen, um ein unvergessliches Ergebnis zu kreieren. Klingt schwer, trocken und unmöglich? Nicht mit Aleksandar Dokic! Mit über 15 Jahren Erfahrung als Trickfilmzeichner hat er - wenn überhaupt - die wichtigste Lektion aller Lektionen gelernt: Wenn du Zeichnen lernen willst, dann nur mit Spaß! Denn wer Freude an dem hat was er tut, kann auch längerfristig am Ball bleiben. Aleks zeigt Euch wie man realistische Figuren zunächst einmal abzeichnet, daraus unterschiedliche Posen ableitet und die Figuren in eine Umgebung einbindet. Wir werden

perspektivisches Zeichnen trainieren, Figuren von unterschiedlichen Kamera Einstellungen zeigen und lernen einen individuellen Stil festzulegen. Basierend auf den gelernten Techniken, entwickelt jeder eine eigene Geschichte, die er in Bildern erzählen möchte. Dann geht es los - Du zeichnest dein erstes Comic, das deine Freunde und Familie von den Socken haut!

Neugierig? Dann probiere es aus...

Bitte mitbringen: DIN A4 und DIN A3 Papier, Bleistift, Radiergummi, Schwarzer Fineliner

Anmeldung bis 28. August 2026

Figürliches Zeichnen - Dynamische Posen meistern



(c) Aleksandar Dokic

Aleksandar Dokic

Donnerstags, 17.30 bis 19.45 Uhr
Beginn: 05.11.2026, 6–mal
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D2504G *96 Euro*

Möchten Sie lernen, wie man überzeugende, dynamische und lebendige Posen zeichnet? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige! Figürliches Zeichnen ist eine essenzielle Fähigkeit für alle, die Comics, Animationen oder Illustrationen erstellen möchten.

Der Kursleiter Aleksandar Dokic hat über 15 Jahren Erfahrung als Trickfilmzeichner. Er vermittelt neben der Technik den Spaß für dieses Thema. Im Kurs studieren die Teilnehmer gemeinsam menschliche Posen und üben sie dann in verschiedene Stile zu abstrahieren. Mit über 18 Jahren Erfahrung in der Trickfilmindustrie zeigt der Kursleiter, wie man anhand realer Vorlagen seine zeichnerische Fähigkeit trainiert, um eigenständige Szenen mit interagierenden Charakteren zu gestalten.

Ziele:
- Realistische Posen verstehen und in dynamische Zeichnungen umsetzen
- Eigene Posen kreieren, ohne ständig auf Vorlagen angewiesen zu sein
- Eine mentale Posen-Bibliothek aufbauen, um Charaktere in jeder gewünschten Haltung frei zu zeichnen
- Den Übergang von realistischen zu stilisierten Darstellungen meistern - ob für Comics, Cartoons oder Illustrationen

Dieser Kurs hilft eigene Figuren mit mehr Ausdruck und Bewegung zu versehen und die kreative Freiheit als Zeichner zu erweitern.

Bitte mitbringen: DIN A4 und DIN A3 Papier, Bleistift, Radiergummi, Schwarzer Fineliner

Anmeldung bis 28. Oktober 2026

Farbe tut gut und macht Spaß – Erlebnis–Acrylmalerei



(c) Sonja Vandelaar

Sonja Vandelaar

Sonntag, 10.01.2027, 10 bis 16 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D2505G *49,90 Euro*

Wir lassen uns auf die Vielfalt der Acrylmalerei ein. Die Kursleiterin unterstützt die Teilnehmer beim Entdecken der eigenen Kreativität, die schrittweise ein Bild entstehen lässt und zeigt die gestalterischen Möglichkeiten im Umgang mit Acrylfarben. Durch Spachteln, Schichten und Einarbeiten von Materialien erlernen die Teilnehmer neue Techniken. Die Vielschichtigkeit der Farben und unterschiedliche Spachtelmassen geben dem Bild einen besonderen Ausdruck. Der Workshop ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

Anmeldung bis 18. Dezember 2026

Bitte mitbringen: eine Leinwand, Acrylfarben, Pinsel, Wasserglas, Spachtel, evtl. Spachtelmasse, Malschürze, Tischunterlage und Staffelei, wenn vorhanden.



Folgen Sie uns!

Instagram/volkshochschule_gelderland

Facebook/vhsgelderland

Kultur & Kreativität

Kreativ digital

Die Volkshochschule Gelderland bietet in Kooperation mit der Volkshochschule Dinslaken Kreativangebote in digitaler Form an.

Voraussetzung für die Teilnahme ist die kostenlose Anmeldung in der vhs.cloud, wofür eine E-Mail-Adresse und ein Laptop/PC/Tablet mit Webcam benötigt wird.

Vorteilhaft ist die Nutzung eines Headsets. Für die Anmeldung in der vhs.cloud erhalten Sie eine Anleitung.

Urban Sketching - Burgen und Schlösser entlang des Rheins – Online–Workshop



(c) Anja Eßelborn

Anja Eßelborn

Samstag, 21.11.2026, 15 bis 19 Uhr
Online-Workshop

D2567 *28 Euro*

Kommen Sie mit auf eine virtuelle Schiffsreise entlang der Hänge des Rheins, an denen viele verschiedene Burgen und Schlösser ins Auge fallen. In Form von zügigen Urban Sketching-Skizzen halten wir bekannte und weniger bekannte Bauwerke im Skizzenbuch fest und fangen die Stimmung der Rheinromantik ein.
Mit neuen Motiven eignet sich dieser Workshop auch für Interessierte, die bereits Frühjahrssemester teilgenommen haben. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich, der Spaß steht im Vordergrund.

Material für diesen Kurs:
Skizzenbuch A5 oder A4, wasserfeste Fineliner in Größe 0,3 mm oder anderes, Aquarellfarben und Aquarellpinsel

Handlettering zu Weihnachten – Online–Kurs



(c) Anja Eßelborn

Anja Eßelborn

Samstag, 28.11.2026, 15 bis 19 Uhr
Online-Workshop

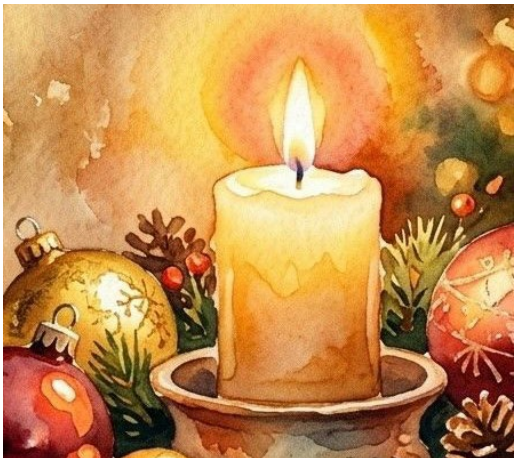
D2569 *28 Euro*

Verleihen Sie Ihren Weihnachtsdekorationen, Karten und Geschenken mit kunstvollen Handlettering-Elementen eine persönliche und festliche Note. In diesem eintägigen Online-Workshop lernen Sie verschiedene Schriftstile und Gestaltungstechniken kennen, um stimmungsvolle Lettering-Arbeiten für die Weihnachtszeit zu erschaffen.

Material für diesen Kurs:
Karten-Rohlinge oder mind. 100 gr. starkes weißes glattes Papier, Fineliner in verschiedenen Stärken, Brushpen in schwarz und hellgrau

und/oder in weihnachtlichen Farben, Gelstifte in gold und/oder silber, weiß

Im Schein der Kerze – Aquarellmalerei – Online–Kurs



(c) Anja Eßelborn

Anja Eßelborn

Samstag, 05.12.2026, 15 bis 19 Uhr
Online-Workshop

D2570 *28 Euro*

Zum Jahresende und in der Winterzeit schmücken Kerzen die Räume, um Wärme und Licht in die dunkle Jahreszeit zu bringen. Kerzen tauchen alles in ein besonderes Licht. Dieses Licht und die warmen Farben, die sich im Kerzenschein ergeben, können mit Aquarellfarben gut eingefangen und auf Papier gebracht werden.
Material für diesen Kurs: Aquarellpapier, Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Mallappen, Tesakrepp

Material für diesen Kurs:
Aquarellpapier, Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Mallappen, Tesakrepp

Mit dem eigenen Bullet/Art Journal ins neue Jahr

Online-Kurs plus tutorierte Selbstlernphase mit praktischen Übungen (23. bis 30.01.27)



(c) Anja Eßelborn

Anja Eßelborn

Samstag, 23.01.2027 und
Samstag, 30.01.2027, 15 bis 18.15 Uhr
Online-Workshop

D2571 *72 Euro*

Selbstoptimierung, mehr Produktivität bei besserer Work-Life-Balance, Ziele definieren und erreichen, sich fokussieren und mehr Zufriedenheit im Alltag erlangen - dafür hat sich das Führen eines persönlichen Bullet Journals bewährt. Das Besondere an Bullet Journals ist die Anpassung an individuelle Bedürfnisse und Wünsche. Motivation entsteht durch künstlerische Ausgestaltungen, die Spaß machen und für jeden umsetzbar sind.

Dieser Kurs geht auf den Aufbau und die Struktur eines Bullet Journals ein, zeigt auf, wie die Kernelemente übersichtlich gestaltet und Informationen mit kreativen Übersichten ausgewertet werden können.

Zwischen den beiden Online-Terminen stellt die Kursleiterin auf der Lernplattform vhs.cloud unterschiedliche Praxisaufgaben bereit und steht für Rückfragen und Tipps zur Verfügung (23. bis 30.01.27)

Material für diesen Kurs:
DIN A5 oder DIN A4 großes Blanko-Buch und Materialien wie Filzstifte, Bleistifte, Buntstifte, Lineal, ggfs. Washi-Tapes, Sticker etc.

Einführung in die Bildhauerei Wochenend-Workshop



(c) Monika Bänsch

Monika Bänsch

Samstag, 12.09.2026 und
Sonntag, 13.09.2026, 10 bis 17.30 Uhr
Künstler-Atelier Monika Bänsch,
Voerdenweg 9, Geldern-Veert

D2601G *89,70 Euro*

Der Bildhauer-Workshop vermittelt sowohl grundlegende Techniken der Steinbearbeitung, als auch die Umsetzung Ihrer Ideen in Stein. Alles steckt im Stein. Nur das, was zu viel ist, muss entfernt werden. Gearbeitet wird mit klassischem Bildhauergestein wie Sandstein oder Tuffstein, der mit verschiedenen Meißeln und je nach Stein-Härte mit Fäustel, Hammer oder Knüpfel bearbeitet wird. Anschließend kann die Skulptur auch noch geschliffen werden. Die Bildhauerin Monika Bänsch zeigt Ihnen die gundlegenden Arbeitsschritte.

Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und Kleidung, die staubig werden darf bzw. eine Schürze. Eine Schutzbrille ist erforderlich; das Werkzeug wird gestellt. Materialien können vor Ort erworben werden. Die Berechnung erfolgt nach Verbrauch.

Anmeldung bis 4. September 2026

Workshop: Korbflechten In Kooperation mit dem Naturparkzentrum Haus Püllen



(c) Margret Schiffer

Margret Schiffer

Samstag, 23.01.2027, 9 bis 16 Uhr
Naturparkzentrum Haus Püllen,
Feldstr. 35, Wachtendonk

D2602W *49,90 Euro*

In diesem Workshop erhalten die Teilnehmer/-innen die Möglichkeit einen runden Korb aus geschälten und naturbelassenen Weiden zu erstellen - je nach Vorliebe ein Einkaufs-, Papier- oder Vorratskorb o. ä. Unter Anleitung der erfahrenen Korbmachermeisterin Margret Schiffer werden alle nötigen Flechttechniken vermittelt, um einen Boden, die Seitenwand mit Kimme, Gang oder Schicht und Zuschlagrand - zum Schluss Griffe oder Henkel - herzustellen.

Während der Arbeit erfahren die Teilnehmer/-innen allerlei Wissenswertes über die Geschichte der Korbflechterei, Materialien und Flechttechniken.

Die Materialkosten (€ 35,00 pro Teilnehmer/-in) werden im Workshop "vor Ort" erhoben.

Da die Weiden geweicht werden müssen, ist eine rechtzeitige Anmeldung spätestens drei Wochen vor Beginn des Workshops erforderlich.

Anmeldung bis 20. Dezember 2026

Kunst des Fädelns – dein ganz persönliches Armband



Das traditionelle Handwerk der Kunst des Fädelns hat Beate Eichler für sich wieder entdeckt. Was einmal das Hobby der Großmutter war, hat sie zu einer kleinen Handwerksmanufaktur weiter entwickelt und ist mit ihren kunstvollen Arbeiten auf vielen Handwerksmärkten unterwegs. So hält sie dieses alte Handwerk lebendig und gibt ihr Wissen in Workshops weiter.

Gerade für Anfänger eignet sich das Sternchen-Armband, diese Kunst kennen zu lernen. In diesem Workshop fertigt jede Teilnehmer*in aus kleinen Saatperlen ihr eigenes Armband und erlernt dabei die Grundlagen des rechtwinkligen Stichs.

Die Kosten für das Material sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Ihre Lesebrille mit!

Beate Eichler

Samstag, 26.09.2026, 10 bis 15 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

Anmeldung bis 18. September 2026

D2650G *44 Euro*

Beate Eichler

Samstag, 31.10.2026, 10 bis 15 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

Anmeldung bis 20. Oktober 2026

D2651G *44 Euro*

Kultur & Kreativität

Selbst schneidern – ein anziehendes Hobby

Einfache Schnitte für Anfänger

Anne Stefan

Dienstags, 18.30 bis 20.45 Uhr
Beginn: 08.09.2026, 6–mal
Städt. Sekundarschule, EG, Raum D4,
Fontanestr. 5, Straelen

D2701S *96 Euro*

Einfache Schnitte für Anfänger

Anne Stefan

Dienstags, 18.30 bis 20.45 Uhr
Beginn: 03.11.2026, 6–mal
Städt. Sekundarschule, EG, Raum D4,
Fontanestr. 5, Straelen

D2702S *96 Euro*

Einfache Schnitte für Anfänger

Anne Stefan

Mittwochs, 18.30 bis 20.45 Uhr
Beginn: 09.09.2026, 6–mal
Städt. Sekundarschule, EG, Raum D4,
Fontanestr. 5, Straelen

D2703S *96 Euro*

Einfache Schnitte für Anfänger

Anne Stefan

Mittwochs, 18.30 bis 20.45 Uhr
Beginn: 04.11.2026, 6–mal
Städt. Sekundarschule, EG, Raum D4,
Fontanestr. 5, Straelen

D2704S *96 Euro*

Sie träumen davon, sich durch selbstgenähte Kleidung auszudrücken, wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen? In diesem Nähkurs lernen Sie einfache Kleidungsstücke selbst zu nähen, wobei der Schwierigkeitsgrade des Nähwunsches berücksichtigt wird. Für Jersey-Projekte steht eine Overlock-Maschine zur Verfügung. Jede Teilnehmerin wird individuell betreut. Sie erhalten Unterstützung bei der Auswahl eines Projektes und den passenden Materialien. Bringen Sie gerne ihre eigenen Vorschläge oder Schnitte mit.

Den Umgang mit der Nähmaschine, das einfache Anpassen von Schnittmustern, den Zuschnitt, den Einsatz von Vlieseline und Kurzwaren oder den ein oder anderen handwerklichen Kniff erlernen Sie während des Kurses.

Eine eigene Nähmaschine ist mitzubringen.

Nähen mit der Overlockmaschine Workshop für Einsteigerinnen

Anne Stefan

Samstag, 19.09.2026 und
Sonntag, 20.09.2026, 10 bis 13.15 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D2705G *42,80 Euro*

In diesem Workshop lernen Sie den richtigen Umgang mit der Overlockmaschine und ihre Einsatzmöglichkeiten kennen:

- das Einfädeln
- Einstellungen der Fadenspannungen und des Differentialtransports
- verschiedene Stichvariationen und ihre Einsatzmöglichkeiten
- Tipps und Tricks sowie verschiedene Nähtechniken

Sie werden von den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten sowie der Stoffauswahl, die Sie damit verarbeiten können, begeistert sein.

Bitte mitbringen: Ihre eigene voll funktionsfähige Maschine, Garn und die Bedienungsanleitung. Außerdem wären Stoffreste oder alte Bekleidung (T-Shirt, Sweat-Shirt, sowie fester Stoff) nötig, um üben zu können.

Poncho, Cape oder einfache Jacke Näh Projekt mit der Overlock

Anne Stefan

Samstag, 14.11.2026 und
Sonntag, 15.11.2026, 10 bis 14 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D2706G *53,30 Euro*

Eine einfache Jacke oder ein leichter Poncho sind schnell übergeworfen und ein angenehmes Kleidungsstück für die kühle Jahreszeit. Sie können komplett mit der Overlock genäht werden. Sie können üben Ihre Maschine auf den Stoff einzustellen und die ersten gelernten Nähte einzusetzen. Der Kurs ist für Teilnehmerinnen des Kurses „Nähen mit der Overlockmaschine" gedacht, die mit Ihrer Overlock schon etwas vertraut sind, ist aber auch für Einsteiger geeignet.

Bitte mitbringen: Eigene Overlock mit Anleitung, Garne, eventuell Ziergarn, Schere, Nähutensilien.

Patchwork - Kreativ mit Mustern experimentieren



(c) Charlotte Staubwasser

Charlotte Staubwasser

Freitags, 18 bis 20.30 Uhr
Beginn: 09.10.2026, 4–mal
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D2750G *53,30 Euro*

Lust auf Farbe, Muster und eigenes Gestalten? In diesem Workshop entdecken Sie die kreative Welt des Patchworks und nähen Schritt für Schritt Ihre eigene Stoffkomposition. Sie lernen, welche Baumwollstoffe sich besonders gut eignen (z. B. Webware mit geringer Dehnung), und machen sich mit den wichtigsten Schneide- und Nähtechniken sowie dem Umgang mit Rollschneider, Schneidematte und Lineal vertraut. Ausgehend vom klassischen Muster „Half Square Triangles" entstehen durch Drehen, Kombinieren und Ausprobieren immer neue Muster - hier ist Raum für Experiment und eigene Ideen. Was am Ende daraus wird, entscheiden Sie selbst: Ob Kissen, Tischläufer oder Topflappen - Sie gestalten Ihr individuelles Projekt und werden dabei Schritt für Schritt begleitet.

Geeignet für Anfänger mit Grundkenntnissen an der Nähmaschine sowie Teilnehmende mit ersten Näherfahrungen.

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine, Garne, eventuell Ziergarn, Schere, Nähutensilien

Kultur & Kreativität

Fotografieren mit der Digitalkamera und Einführung in die Bildbearbeitung am PC



(c) Steffen Geiling

Steffen Geiling

Freitag, 13.11.26, 18 bis 21.15 Uhr
Sonntag, 15.11.26, 10 bis 15 Uhr
Freitag, 20.11.26, 18 bis 21.15 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D2802G *59,90 Euro*

Zu Beginn des Seminars lernen Sie die Bedienung Ihrer Digitalkamera im Überblick kennen. Ich möchte Ihnen zeigen, mit welchen Einstellungen Sie das Beste aus den Möglichkeiten der Kamera herausholen können. Bei einer Fotoexkursion zu fotografierenswerten Orten in der näheren Umgebung werden wir die Kamerabedienung dann unter fachkundiger Anleitung praktisch ausprobieren (Mitfahrgelegenheiten werden im Seminar vereinbart). Anhand zahlreicher Bildbeispiele und praktischen Übungen lernen Sie dann, wie Sie ohne zusätzlichen Aufwand tolle Fotos von der Familie, im Urlaub, auf Feiern usw. machen können. Vor Ort können die Ergebnisse dann gleich besprochen werden. Am nächsten Unterrichtstag werden wir in einfachen Schritten und mit Adobes Photoshop z.B. die Belichtung von Fotos korrigieren, rote Augen oder störende Gegenstände entfernen, Collagen herstellen und vieles mehr.
Für jeden Teilnehmer liegt ein umfangreiches Script mit allen Informationen (z.B. den 10 "goldenen Regeln" für bessere Fotos, viele Schritt für Schritt-Anleitungen zur Bildbearbeitung) parat, die im Seminar besprochen wurden.
Eine Bildergalerie zur Einstimmung auf das Seminar finden Sie unter webonscreen.de.

Bitte mitbringen: Ihre Digitalkamera (Kompakt-, Spiegelreflexkamera oder spiegellose Systemkamera) und die Bedienungsanleitung. Nach vorheriger Anfrage kann im Einzelfall auch eine Kamera für das Seminar zur Verfügung gestellt werden.

Anmeldung bis 5. November 2026
Sonntag Exkursion von 10 bis 15 Uhr.

Meisterklasse statt Einheitsmasse – Vom Sehen zum Gestalten

Steffen Geiling

Sonntag, 29.11.26, 10 bis 15 Uhr
Sonntag, 06.12.26, 10 bis 15 Uhr
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D2806G *64 Euro*

Das dreidimensional Gesehene in ein zweidimensionales Bild zu übertragen ist nicht immer einfach. Wir wollen mit der App PhotoPills Bilder planen, uns mit der Bildgestaltung für das Motiv auseinandersetzen, die notwendigen Kameraeinstellungen und die passende Brennweite ermitteln und dann die entstandenen Fotos konstruktiv besprechen. Ziel ist es, dass gute Fotos kein Zufallsprodukt mehr sind, sondern Ergebnis eines Schaffungsprozesses. Ein Seminar für Teilnehmer:innen, die gerne fotografisch kreativ sein und dabei auch die Kenntnisse zur Kamerabedienung erlernen bzw. vertiefen möchten.

Anmeldung bis 20. November 2026

Bitte mitbringen: Ihre Kamera und wenn vorhanden, die Bedienungsanleitung!

Startup Fotokurs – Wege zur kreativen Fotografie



(c) Uwe Schmid

Uwe Schmid

Samstag, 10.10.26, 9 bis 16 Uhr
Sonntag, 11.10.26, 9 bis 16 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D2814G *99 Euro*

Funktionsweise von Fotokamera und Objektiv - Fotografieren lernen - Mit Licht gestalten
Wie funktioniert die Kamera? Wie stellt man die Belichtung ein? Welche Funktionen bietet sie? Viele Fragen stellen sich, wenn man eine Digitalkamera in seinen Händen hält. Antworten darauf gibt es in diesem 2-tägigen Intensiv-Seminar für Fotografie-Einsteiger. Die genaue Steuerung der wichtigsten wichtigen Parameter - Blende, ISO und Belichtungszeit und die damit verbundenen kreativen Gestaltungsmöglichkeiten in der Fotografie, werden umfassend erklärt.

Die Inhalte sind:
- Manuelle Belichtungssteuerung
- Einsetzen von Brennweiten zur Bildgestaltung
- Schärferaum, Optische Effekte
- Selektive Schärfe
- Lichtcharakteristik, Lichtqualitäten zur Motivgestaltung

Fragen werden nach Teilnehmerwünschen besprochen und durch praktische Beispiele umgesetzt. Uwe Schmid ist erfahrener Fotograf und unterrichtet seit mehr als 20 Jahren im Bildungsbereich. Der Dozent begeistert in seinen Fotokursen die Teilnehmenden immer wieder mit seinem Gespür für die Ästhetik von Bildern sowie überraschenden und kreativen Gestaltungsideen. https://www.niederrhein-foto.de/vhs_fotodozent/

Anmeldung bis 1. Oktober 2026

Der Workshop findet im VHS Schulungsraum und als Exkursion am Veranstaltungsort statt.

Bitte mitbringen: Bedienungsanleitung Ihrer Fotokamera und Akku-Ladegerät!

Landschaftsfotografie – Naturpark Schwalm Nette



(c) Uwe Schmid

Uwe Schmid

Samstag, 07.11.2026, 14.30 bis 19.45 Uhr
Leuth, Naturpark Schwalm-Nette,
Parkplatz an der Leuther Mühle

D2824 *49,90 Euro*

Das Landschaftsbild auf dieser spannenden Fototour - des Landschaftsraumes der Nette mit De Wittsee - ist geprägt von Flussniederungen mit Wiesen, urigen Kopfweiden, Seen und Wasserlandschaften, stillen Sumpf- und Moorgebieten.

- Lernen Sie die Wirkung von Farben und Licht zu erkennen.
- Die richtige Auswahl des Standpunktes
- Perspektivische Effekte verschiedener Brennweiten
- Bewusste Bildgestaltung

Uwe Schmid ist erfahrener Natur- und Landschaftsfotograf und unterrichtet seit mehr als 18 Jahren im Bildungsbereich. Der Dozent begeistert in seinen Fotokursen die Teilnehmenden immer wieder mit seinem Gespür für die Ästhetik von Bildern sowie überraschenden und kreativen Gestaltungsideen.

Unterrichtsinhalte
- Fotografische Aufnahmetechniken und Umsetzung
- Manuelle Einstellung der Kameraparameter ISO, Belichtungszeit, Blende
- Auswertung und Bildbesprechungen mit den Teilnehmern vor Ort
- Natur- und Umweltbildung.

Bitte mitbringen: Für die Erkundungstour müssen die Teilnehmer unbedingt festes Schuhwerk und der Witterung entsprechende Kleidung tragen. Gute körperliche Konstitution für Fußmärsche ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Eigene Anreise: Leuth, Naturpark Schwalm-Nette, Parkplatz an der Leuther Mühle, Hinsbecker Strasse 34.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der VHS Goch statt, die die Anmeldung entgegen nimmt.

Anmeldung bis 20. Oktober 2026

Abenteuer Ruhrgebiet – Blaue Stunde im Landschaftspark Duisburg Fotoworkshop Industriekulisse

Uwe Schmid

Samstag, 05.12.2026, 16.45 bis 22 Uhr
Landschaftspark Duisburg-Nord,
Emscherstr. 71, 47137 Duisburg

D2826 *49,90 Euro*

Der Fotoworkshop im Landschaftspark Duisburg-Nord ist eine fotografische Entdeckungsreise in die Welt, die einst ein Moloch aus Rauch, Lärm und rotglühenden Eisen war. Für alle Freunde der Industriekultur, die im Ruhrgebiet auf den Spuren der Industriepioniere wandeln möchten, eine Top Foto-Location. Nach Sonnenuntergang fotografieren wir die illuminierte Industriekulisse in der Blauen Stunde. Der Fotoworkshop - Fotokurs in der Industriekulisse besteht aus Vorträgen und praktischer Arbeit mit der Kamera. Der Fotoworkshop wird mit vielen praktischen Tipps und Tricks durchgeführt. Wichtig: Für die Erkundungstour müssen die Teilnehmer unbedingt festes Schuhwerk und warme, wetterfeste Kleidung tragen. Gute körperliche Konstitution für Fussmärsche ist Voraussetzung für die Teilnahme. Die Kamera muss eine Langzeitbelichtung ermöglichen. Draht- bzw. Fernauslöser nicht vergessen. Taschenlampe und Kamerastativ bitte mitbringen. Die Teilnehmer müssen mit der Bedienung ihrer Kamera vertraut sein. Fotografische Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der VHS Kleve statt, die die Anmeldung entgegennimmt.

Teilnehmer eigene Anreise.
Fahrgemeinschaften organisiert die VHS.
Treffpunkt: ehemaligen Pförtnerhaus / Eingang Landschaftspark.
Geo-Daten - 51.480367,6.783886

Born to be wild – Nomaden der Lüfte – Fotoworkshop Naturfotografie



(c) Uwe Schmid

Uwe Schmid

Samstag, 13.02.2027, 8 bis 14 Uhr
Naturschutzgebiet Xantener Altrhein - Bislicher Insel

D2827 *49,90 Euro*

Zu diesem Fotoworkshop sind alle Naturfotografen herzlich eingeladen, arktische Wildgänse, die am Niederrhein überwintern, in ihrem natürlichen Lebensraum zu fotografieren. Die Fotoexkursion zu den Wildgänsen wird mit vielen praktischen Tipps und Tricks zum Thema Natur- und Vogelfotografie durchgeführt. Fragen zur Fotografie werden nach den Wünschen der Teilnehmenden besprochen. Landschaftliche Highlights am Niederrhein bieten außerdem eine Vielzahl an weiteren Motiven.

Das faszinierende Naturschauspiel der Wildgänse zu erleben und zu fotografieren, unterstützt von einem professionellen Naturfotografen, ermöglicht dieser Workshop. Naturfotograf Uwe Schmid führt auf dieser Tour zu seinen persönlichen Lieblingsplätzen, in die Landschaftsräume der Rheinniederung, auf der Bislicher Insel bei Xanten.

Uwe Schmid ist erfahrener Fotograf und gibt hierbei 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.

Anmeldung bis 2. Februar 2027

Bitte mitbringen: Kamera oder Smartphone.

Eigene Anreise.

Treffpunkt: Parkplatz am NaturForum Eyländer Weg - 46509 Xanten
https://goo.gl/maps/gkMPPDCyWvhNmEyB9

Gesundheit, Bewegung & Ernährung



Gesundheit, Bewegung & Ernährung

75	Gesundheitsforum
81	Wassergymnastik
81	Fitness
87	Entspannung
95	Qi Gong
98	Ernährung

VHS MACHT GESÜNDER!

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten.

In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.



Information und Beratung:
Regina Sprick
(Gesundheit, Bewegung und Ernährung)
Telefon: 02831-9375-20
Zimmer Nr. 204

41. Gesundheitsforum der Volkshochschule Gelderland

Seit 1986 findet es alljährlich statt und spricht immer wieder einen großen Interessentenkreis an. In diesem Semester werden wieder besonders aktuelle Themen in den Blick genommen:

„Volkskrankheit Osteoporose", „Unklare Leberwerterhöhung", „Die operative Therapie des Lipödem-Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung", „Warum (D)ein Kind so tickt, wie es tickt, steht ihm ins Gesicht geschrieben", „Besser schlafen", „Säure-Basen-Haushalt", „Die Kraft der Mikronährstoffe", „Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Darmgesundheit".

Volkskrankheit Osteoporose



(c) St. Clemens-Hospital Geldern

Priv. Doz. Dr. med. Dipl.-Oec. med. Alexander Joist
Donnerstag, 14.01.2027, 18 bis 19.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern
D3001G *gebührenfrei*

Die Volkskrankheit „Osteoporose" ist eine weit verbreitete Erkrankung, die besonders im fortgeschrittenen Lebensalter auftritt. Sie schwächt die Knochen, wodurch das Risiko für Wirbelbrüche und andere Frakturen erhöht wird. Priv.-Doz. Dr. med. Alexander Joist, Chefarzt der Klinik für Orthopädie, Unfall-, Sport- und Handchirurgie im St.-Clemens-Hospital Geldern, stellt in seinem Vortrag den neuesten Stand der Diagnostik und Therapieoptionen dieser weit verbreiteten Erkrankung vor. Zudem weist er auf die Bedeutung der Prophylaxe, also der vorbeugenden Maßnahme zur Vermeidung von Brüchen und Osteoporose, und ihren Möglichkeiten hin. Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten sowie Betroffene, deren Fragen Herr Dr. Joist im Anschluss gerne beantwortet.

Eine gebührenfreie Gemeinschaftsveranstaltung mit dem St.-Clemens-Hospital Geldern.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Unklare Leberwerterhöhung - Diagnostik und Therapie



(c) St. Clemens-Hospital Geldern

Dr. med. Kerem Bulut
Donnerstag, 05.11.2026, 18 bis 19.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern
D3002G *gebührenfrei*

Erhöhte Leberwerte sind ein häufiger Zufallsbefund. Entdeckt werden sie meist bei Routineuntersuchungen, ohne dass Beschwerden bestehen. Doch was bedeuten diese Veränderungen

eigentlich? Sind sie harmlos oder ein Hinweis auf eine ernsthafte Erkrankung? Dr. med. Kerem Bulut, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie im St.-Clemens-Hospital Geldern erläutert in seinem Vortrag die notwendige Diagnostik und Therapie. Die Teilnehmenden erfahren, welche Ursachen hinter erhöhten Leberwerten stecken können - von Stoffwechselstörungen über Medikamenten-Nebenwirkungen bis hin zu entzündlichen, infektiösen oder chronischen Lebererkrankungen. Der Chefarzt gibt allen am Thema Interessierten in seinem Vortrag Orientierung und erklärt, welche Untersuchungen sinnvoll sind, wie die Abklärung Schritt für Schritt erfolgt und wann tatsächlich Handlungsbedarf besteht.

Eine gebührenfreie Gemeinschaftsveranstaltung mit dem St.-Clemens-Hospital Geldern.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Die operative Therapie des Lipödem – Leistung der Gesetzlichen Krankenversicherung?



St. Clemens-Hospital Geldern

Dr. med. Björn Krüger

Donnerstag, 10.09.2026, 18 bis 19.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D3003G *gebührenfrei*

Seit Herbst vergangenen Jahres ist die Liposuktion als Kassenleistung bei der Diagnose Lipödem unter bestimmten Voraussetzungen als Krankenkassenleistung anerkannt. Dies ist eine wichtige Neuerung für viele betroffene Frauen. Doch wann kommt eine operative Therapie, eine sogenannte Liposuktion, bei der Diagnose Lipödem überhaupt in Frage? Wie genau läuft eine Liposuktion ab? Und unter welchen Voraussetzungen werden die Kosten von den Krankenkassen übernommen? In seinem Vortrag informiert der Lipödem-Experte Dr. med. Björn Krüger, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie und Leiter des Lipödem-Departments des St.-Clemens-Hospitals Geldern, umfassend über das Verfahren, die Abläufe und die erforderlichen Schritte.

Eine gebührenfreie Gemeinschaftsveranstaltung mit dem St.-Clemens-Hospital Geldern.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0







cusanus
trägergesellschaft
trier mbH

Gesundheitscampus
St.-Clemens Geldern



HIER GEHT'S ZUM
ST.-CLEMENS-HOSPITAL



WERDE TEIL
UNSERES TEAMS!

Gesundheitscampus St.-Clemens Geldern

St.-Clemens-Hospital
Generationenübergreifend und in allen Lebenslagen

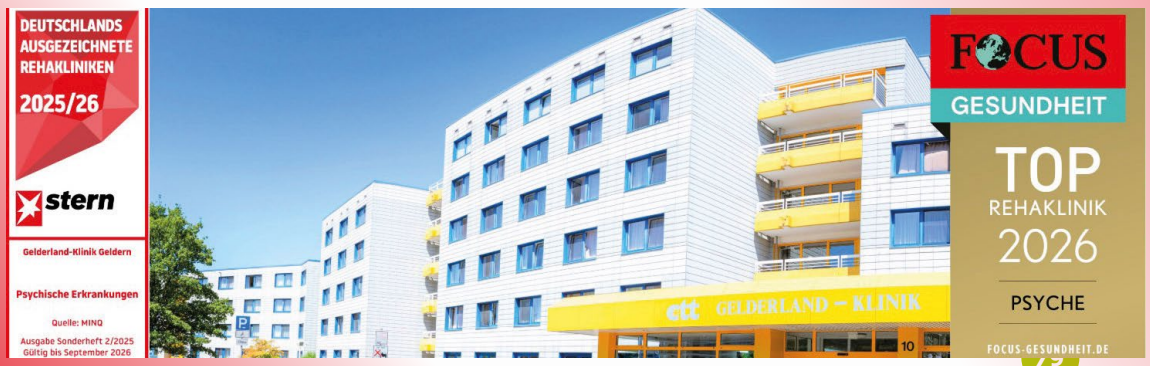
Clemensstr. 6
47608 Geldern
www.clemens-hospital.de

Gelderland-Klinik
Reha-Fachklinik für Psychotherapie und Psychosomatik

Clemensstr. 10
47608 Geldern
www.gelderlandklinik.de

MVZ Gelderland
Praxen für Radiologie, für Neurologie, Psychiatrie, Psychotherapie und für Urologie

Clemensstr. 4+ 6 / Markt 36
47608 Geldern
www.mvz-gelderland.de



Gesundheit, Bewegung & Ernährung

Warum (D)ein Kind so tickt, wie es tickt, steht ihm ins Gesicht geschrieben



(c) Sonja Schoofs

Sonja Schoofs

Donnerstag, 05.11.26, 18 Uhr – 19.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 104,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D3008G *10 Euro*

Wäre es nicht spannend, wenn Du im Gesicht (D)eines Kindes lesen könntest, was es braucht und was seine innersten Bedürfnisse sind? Jedes Kind ist anders und es ist spannend herauszufinden, was es fühlt und was es benötigt, um glücklich und gesund zu sein.
Die Psycho-Physiognomik und das Gesichtslesen sind eine gute Hilfe, um die einzigartigen Stärken und Herausforderungen eines Kinder zu verstehen. Diese Methode unterstützt uns dabei es so zu sehen, wie es wirklich ist. Schon durch eine kleine Veränderung des Blickwinkels kann die Kommunikation verbessert und das Kind hinsichtlich seiner Stärken noch besser begleitet werden.
An diesem Abend gibt die Referentin Sonja Schoofs eine kurze theoretische Einführung in das Thema und ganz viel Praxis anhand von Beispielfotos. Anschließend gibt es die Möglichkeit, dass ein Teilnehmer sich lesen lässt.

Besser schlafen

Martina Felker

Montags, 17.30 Uhr bis 19.45 Uhr
Beginn: 02.11.26, 2-mal
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D3009G *32 Euro*

Ein- bzw. Durchschlafprobleme sind für viele Menschen eine ernste Problematik. Diese Probleme können unterschiedliche Ursachen haben, die zu einer Belastung im Alltag führen. Da der Tag und die Nacht einander beeinflussen, entsteht so ein Teufelskreis. Daher möchte ich mich mit Ihnen Lösungsmöglichkeiten besprechen. Wir schauen uns an, was im Schlaf passiert und wie sich Stress auf den Schlaf auswirken kann. Sie lernen die verschiedenen Chronotypen des Schlafens kennen und bekommen Tipps für eine bessere Schlafhygiene. Wichtig sind unterschiedliche Entspannungsmethoden, die an diesem Termin besprochen und geübt werden. Bis zum nächsten Termin führen Sie ein Schlafprotokoll.
Im Folgetermin werden die Schlafprotokolle besprochen und ausgewertet. Zur Unterstützung der angewendeten Methoden werden an diesem Termin zusätzliche praktische Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training und dem Sonder Sleep System vertieft. Hinzu kommen noch ausgewählte Atemübungen, die einen besseren Schlaf fördern können.
Die Kursleiterin Martina Felker, Entspannungs- und Schlaftrainerin, bietet psychologische Beratung in eigener Praxis an.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Kissen, eine gemütliche Unterlage (z.B. Yogamatte) und etwas zum Schreiben.

Säure–Basen–Haushalt – Bedeutung für die Gesundheit



(c) Chantal Kölchens

Chantal Kölchens

Donnerstags, 17 bis 18.30 Uhr
Beginn: 01.10.2026, 2-mal
Volkshochschule , Raum 201,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D3010G *19 Euro*

Lassen Sie sich inspirieren, Ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen - mit Wissen, das wirkt. In diesem Seminar lernen Sie, was hinter dem Begriff „Übersäuerung" steckt, welche Ursachen sie haben kann z.B. durch ungeeignete Ernährung, Stress, Bewegungsmangel und welche Auswirkung dies auf Ihre Gesundheit hat. Wir erklären leicht verständlich, was im Körper passiert, wenn die Balance gestört ist und zeigen Ihnen Wege auf, wie Sie mit gezielter Ernährung und einfachen Maßnahmen im Alltag vorbeugen können. Ein praxisnahes Seminar für alle, die aktiv etwas für ihr Wohlbefinden tun möchten.
Zwischen dem ersten und zweiten Termin wenden Sie das Gelernt an. Am zweiten Termin werden die Erfahrungen ausgetauscht und die Themen vertieft. Die Dozentin Chantal Kölchens ist Heilpraktikerin in Ausbildung und Ernährungsberaterin.

Anmeldung bis 25. September 2026

Die Kraft der Mikronährstoffe: was sie leisten und wie wir profitieren Vortrag



(c) Anna Fenkes

Anna Fenkes

Donnerstag, 01.10.2026, 18.30 bis 20 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D3011G *10 Euro*

Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind essentielle Bausteine für unseren Körper. Obwohl sie nur in geringen Mengen benötigt werden, haben sie eine enorme Wirkung auf uns und unsere Gesundheit. Aber wofür brauchen wir sie genau? Wo stecken sie drin und wieviel brauchen wir von ihnen? Reichen die Mengen in den Lebensmitteln aus

oder brauchen wir Nahrungsergänzungsmittel? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Mikronährstoffe Ihre Gesundheit unterstützen - zum Beispiel das Immunsystem stärken oder den Schlaf verbessern. Sie bekommen Einblicke, welche Nährstoffe im Alter, bei Stress oder chronischen Schmerzen besonders gefragt sind.
So können Sie zukünftig, durch eine gezielte Ernährung und eine bewusste Auswahl von Lebensmitteln, Mikronährstoffmängel vermeiden und etwas Gutes für Ihre Gesundheit tun.
Anna Fenkes ist Ernährungswissenschaftlerin und Heilpraktikerin und beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit den Themen Ernährung, Gesundheit und alternativer Medizin.

Anmeldung bis 20. September 2026

Nahrungsmittel–Unverträglichkeiten und Darmgesundheit Vortrag

Anna Fenkes

Donnerstag, 12.11.2026, 18.30 bis 20 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D3013G *10 Euro*

Sie haben eine Nahrungsmittelunverträglichkeit wie eine Gluten-, Laktose- oder Histaminintoleranz? Sie ernähren sich gesund, aber nach dem Essen fühlen Sie sich oft nicht wohl? Sie leiden immer wieder unter Verdauungsbeschwerden wie Durchfall, Verstopfung oder Bauchschmerzen?
Wenn unser Verdauungssystem nicht einwandfrei funktioniert, wirkt sich das oft auch auf unsere Psyche aus, wir fühlen uns nicht richtig wohl. Oft werden immer mehr Lebensmittel weggelassen, aber die Symptome gehen nicht ganz weg.
Im Rahmen des Vortrags erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Nahrungsmittelunverträglichkeiten sowie verschiedene Ansätze, was Sie tun können, um Ihrer Verdauung etwas Gutes zu tun. Und je besser es unserem Verdauungssystem und unserem Darm geht, desto wohler fühlen wir uns. Anna Fenkes ist Ernährungswissenschaftlerin, Heilpraktikerin, Fitness- und Wellnesstrainerin und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Themen Ernährung, Gesundheit und alternativer Medizin.

Anmeldung bis 1. November 2026

Wassergymnastik für Rheumakranke

Sebastian Terschüren

Montags, 16.30 bis 17.15 Uhr
Beginn: 14.09.2026, 10–mal
Der Kurs findet nicht statt am 23.2.26.
Schwimmhalle Don-Bosco-Schule, Köln-Mindener-Bahn, Geldern

D3100G *81,50 Euro*

Spezielle gymnastische Übungen, die bei einer Wassertemperatur von ca. 30 Grad durchgeführt werden, dienen der Erhaltung noch vorhandener Bewegungen bzw. der Verbesserung dieser Bewegungen im Bereich der kleinen und großen Gelenke.

Aquajogging / Aquafitness mit Musik

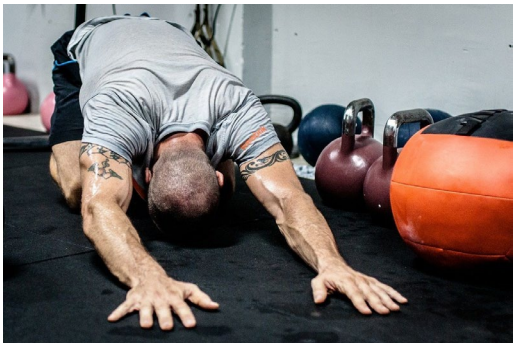
Sebastian Terschüren

Montags, 17.15 bis 18 Uhr
Beginn: 14.09.2026, 10–mal
Der Kurs findet nicht statt am 23.2.26.
Schwimmhalle Don-Bosco-Schule, Köln-Mindener-Bahn, Geldern

D3101G *81,50 Euro*

Der Kurs vermittelt neben einem gesundheitsfördernden Fitnesstraining mit Musik gezielte Übungen zur Kräftigung der Rumpf- und Extremitätenmuskulatur und beugt somit Beschwerden des Bewegungsapparates vor. Eventuell schon bestehende Beschwerden können gelindert werden. Das Herz-Kreislauf-System wird positiv beeinflusst.

Wirbelsäulentraining und rückenschonende Konditionsgymnastik



Jessica Berden

Dienstags, 18.30 bis 19.15 Uhr
Beginn: 08.09.2026, 12–mal
Kita "Wichtelwelt", von-Bodelschwinghstr. 1, Straelen

D3207S *59,90 Euro*

Sind Sie fit und sportlich, möchten systematisch Ihre Rückenmuskulatur stärken und dabei Spaß haben, dann sind Sie hier richtig! Unter physiotherapeutischer Anleitung werden in diesem Kurs gezielt Übungen zur Stärkung der wirbelsäulenentlastenden Muskulatur durchgeführt. Darüber hinaus wird ein rückenfreundliches Herz-Kreislauf-Training den allgemeinen Fitnesszustand verbessern.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, Turnschuhe, wenn vorhanden Terraband und 1 kg Hanteln

Gesundheit, Bewegung & Ernährung

Rückenfit

Jessica Berden

Donnerstags, 18.20 bis 19.20 Uhr
Beginn: 10.09.2026, 12–mal
Kita "Wichtelwelt", von-Bodelschwinghstr. 1, Straelen

D3212S *84,90 Euro*

Jessica Berden

Donnerstags, 19.30 bis 20.30 Uhr
Beginn: 10.09.2026, 12–mal
Kita "Wichtelwelt", von-Bodelschwinghstr. 1, Straelen

D3213S *84,90 Euro*

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs unter physiotherapeutischer Anleitung verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft sowie der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Gelenk- und rückenschonende Körperhaltungen, rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitiger Belastung im (Berufs-)Alltag vor. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Damit wird Ihre Gesundheit gestärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag werden erweitert.

Bitte mitbringen: Iso-Matte

Funktionelle Ganzkörpergymnastik



Dirk Assmann

Montags, 19.30 bis 21 Uhr
Beginn: 07.09.2026, 16–mal
Turnhalle Robert-Jungk-Gesamtschule, Rahmer Kirchweg 19A, Kerken

D3215K *99,90 Euro*

Das Ziel dieses Kurses ist die Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivitäten nach den Gesichtspunkten der Funktionsgymnastik.
Das Kursangebot umfasst sportliche Übungseinheiten, die auf das Muskel-Skelett-System der Teilnehmer ausgerichtet sind und die den ganzen Körper erfassen. Damit dient es der Reduzierung von Bewegungsmangel und trägt zur Verbesserung der körperlichen Belastbarkeit der Teilnehmer bei. Die Übungen werden nach den Prinzipien der Funktionsgymnastik durchgeführt, d. h. es wird insbesondere auf die haltungsgerechte (rückengerechte) Ausführung der Übungen geachtet. Die weitverbreiteten Rückenbeschwerden können mit Hilfe gezielter gymnastischer Übungen verringert werden.
Dieser Kurs richtet sich an erwachsene Männer und Frauen (insbesondere auch Einsteiger), die aufgrund von Bewegungsmangel einen Ausgleich durch gymnastische Übungen suchen und die an der Gesunderhaltung ihres Herz-Kreislaufsystems, ihres Muskel-Skelett-

Systems und ihrem körperlich-seelischen Wohlbefinden durch sportliche Aktivitäten in einer Gruppe interessiert sind. Dabei spielen die Geselligkeit und der Spaß an sportlicher Aktivität eine wichtige Rolle.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Differenziertes Badmintontraining für Anfänger und Fortgeschrittene



Heiner Hegermann

Montags, 20 bis 21.30 Uhr
Beginn: 07.09.2026, 15–mal
Sporthalle an der Pariser Bahn,
47608 Geldern

D3260G *99,90 Euro*

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger, als auch an fortgeschrittene Spieler, denn jeder Spieler wird individuell gefördert. Dabei werden die eigenen Spielstärken ausgebaut und die Spielschwächen verringert. Auch wenn der Schwerpunkt beim Doppel liegt, sind durch die Individualisierung natürlich auch Einzelspieler, die sich verbessern möchten, gern gesehen.
Außerdem werden wir für die allgemeine Fitness u. a. Zirkeltraining und zur Schulung der Koordination, die beim Badminton eine große Rolle spielt, sowohl die Koordinationsleiter als auch das Balance-Board verwenden.

Anfänger: Hier liegt einer der Trainingsschwerpunkt beim Erlernen des richtigen unfallfreien und gelenkschonenden Bewegens auf dem Spielfeld. Hinzu kommen die diversen Grundschlagarten und Laufwege. Sowie das Regelwerk, damit man auch außerhalb dieses Kurses ein richtiges Match spielen kann. Nebenbei wird auch auf das richtige Equipment (Schläger und Besaitung) eingegangen. Dann werden die erlernten Schläge und Taktiken im Spiel umgesetzt.

Fortgeschrittene: der Schwerpunkt liegt bei verschiedenen Doppeltaktiken. Grundlagentaktik im Doppel, Spielaufbau, Übergangssituationen und Abwehrspiel werden trainiert. Hinzu kommen etwas ausführlicher diverse Rückhandschläge und kleine aber feine „Tricks".
Das Doppelspiel ist im Gegensatz zum Einzel ein Powerspiel mit sehr schnellen Spielzügen, bei dem auch das Gehirn in seiner Schnelligkeit sehr gefordert ist. Badminton ist die schnellste Rückschlagsportart der Welt (Weltrekord: 493 km/h) und hat auch unter gesundheitlichen Aspekten einen besonderen Stellenwert. Durch das hochkomplexe Zusammenspiel des gesamten Körpers werden u.a. Schnelligkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer geschult. Durch neue Studien wurde bewiesen, dass reale, schnelle Sportarten auch das Gehirn trainieren.

Bitte mitbringen: Badmintonschläger sowie -bälle. Es wird darum gebeten nur Turnschuhe mit heller Sohle zu tragen. Zudem sollten diese nicht außerhalb von Sporthallen getragen werden/worden sein.

Gesundheit, Bewegung & Ernährung

Bodyfit – Fitness für Körper und Geist



Rüdiger Hirt

Dienstags, 18.30 bis 20 Uhr
Beginn: 08.09.2026, 13–mal
Turnhalle Alber-Schweitzer-Grundschule, Haagscher Weg 28, Geldern

D3306G *83,20 Euro*

In der heutigen bewegungsarmen stressigen Zeit ist es wichtig einen Ausgleich zu schaffen. Durch das gezielte abwechslungsreiche Training wird der Körper gekräftigt und fördert die Beweglichkeit. Das effektive Ganzkörpertraining baut sich aus Übungselementen von BBP (Bauch, Beine, Po), Pilates, Yoga, Qi-Gong sowie diverse Kraft- Ausdauer- Aktivitäten auf.

Viele Elemente aus der asiatischen Rückenschule ergänzen das Trainingsprogramm, schult das Gleichgewicht, die Koordination und sorgt für Entspannung.

Bitte mitbringen: Gymnastik- /Iso-Matte.

Rhythmische Ganzkörper– Gymnastik am Vormittag

Gerhard Bollessen

Montags, 8.30 bis 10 Uhr
Beginn: 21.09.2026, 15–mal
Der Kurs findet nicht statt am 23.11.26.
Turnhalle der Grundschule Wankum, Schulhof 1, Wachtendonk

D3307W *96 Euro*

Der Kurs richtet sich an alle, die sich durch vielseitige Ganzkörper-Gymnastik mit Musik gesund halten wollen und Freude bzw. Ausgeglichenheit bei rhythmischen Bewegungsabläufen, Spiel, Tanz und Entspannung erfahren möchten.

Bitte für Entspannung mitbringen:
Warme Kleidung und Decke.

ZUMBA®



(c) Ilona Groth

Ilona Groth
Dienstags, 18.30 bis 19.15 Uhr
Beginn: 08.09.2026, 12–mal
Turnhalle der Grundschule, Moorenstraße, Wachtendonk
D3312W *59,90 Euro*

Ilona Groth
Dienstags, 19.15 bis 20 Uhr
Beginn: 08.09.2026, 12–mal
Turnhalle der Grundschule, Moorenstraße, Wachtendonk
D3313W *59,90 Euro*

Ilona Groth
Mittwochs, 19.30 bis 20.15 Uhr
Beginn: 09.09.2026, 12–mal
Turnhalle der Robert-Jungk-Gesamtschule, Rahmer Kirchweg 19A, Kerken-Aldekerk
D3314K *59,90 Euro*

Einfach zu erlernende Bewegungs- und Tanzformen zu feurigen lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Samba, Reggaeton u. a. bieten ein Ganzkörpertraining, regen die Kalorienverbrennung an, stärken die Muskulatur, dienen der Körperstraffung, stabilisieren das gesundheitliche Gleichgewicht und machen zudem noch sehr viel Spaß. Lizensierte Trainerinnen zeigen, wie es geht.

ZUMBA® Gold – nicht nur für die ältere Generation

Ilona Groth
Dienstags, 17 bis 17.45 Uhr
Beginn: 08.09.2026, 12–mal
Gymnastikhalle Lise-Meitner-Gynasium, Friedrich-Nettesheim-Weg 6-8, Geldern
D3320G *59,90 Euro*

Ilona Groth
Mittwochs, 20.15 bis 21 Uhr
Beginn: 09.09.2026, 12–mal
Turnhalle der Robert-Jungk-Gesamtschule, Rahmer Kirchweg 19A, Kerken-Aldekerk
D3321K *59,90 Euro*

ZUMBA® Gold richtet sich nicht nur an die ältere Generation, sondern auch an Ungeübte, Untrainierte und Genesende bzw. an Teilnehmer/-innen, deren Bewegungsmöglichkeiten z. B. nach längerer Krankheit eingeschränkt sind. ZUMBA® Gold ist die einfachste und leichteste Form von ZUMBA® Fitness und speziell für Menschen entwickelt worden, die Ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten. Zumba Gold® bietet veränderte, gelenkschonende Schritte und ein angenehmes Tempo für eine gesunde und aktive Lebensweise und eignet sich hervorragend um fit, gesund und in Bewegung zu bleiben. Auch ZUMBA® Gold bietet ein Ganzkörper-Workout zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik, dessen Tanzschritte und Bewegungen leicht zu erlernen sind.

Gesundheit, Bewegung & Ernährung

Pilates



(c) Anne Bausch-Brisbois

Anne-Christine Bausch-Brisbois

Montags, 18.30 bis 19.30 Uhr
Beginn: 07.09.2026, 16–mal
Gymnastikhalle Am Bollwerk 42,
47608 Geldern

D3402G *85,50 Euro*

Anne-Christine Bausch-Brisbois

ab 09.09.2026, 18–mal 9 bis 10 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D3403G *96 Euro*

Anne-Christine Bausch-Brisbois

Mittwochs, 19 bis 20 Uhr
Beginn: 09.09.2026, 18–mal
Turnhalle Lise-Meitner-Gymnasium,
Friedrich-Nettesheim-Weg 6-8, Geldern

D3404G *96 Euro*

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, entwickelt bereits in den 1920er Jahren von Jospeh Pilates. Dabei stärkt es nicht nur die Körpermitte und verbessert die Haltung, es erhöht die Flexibilität und Mobilität, steigert die Balance und die Koordination. Pilates Übungen werden langsam und kontrolliert ausgeführt und sind für jede:n und alle Altersklassen geeignet. Wir steigern unser Wohlbefinden und die Entspannung indem wir Körper, Geist und Atmung in Gleichklang bringen und runden jede Stunde mit einer Entspannungsübung ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Iso-Matte/Decke, Handtuch, flaches Kissen.

Balance "Yoga meets Pilates" Training für Körper und Seele



Rüdiger Hirt

Dienstags, 17.30 bis 18.30 Uhr
Beginn: 08.09.2026, 13–mal
Turnhalle Alber-Schweitzer-Grundschule,
Haagscher Weg 28, Geldern

D3410G *55,50 Euro*

In diesem Kurs lernen Sie aus unterschiedlichen Methoden einzelne Übungen kennen, die zur Unterstützung der Vitalität, Kräftigung der Muskulatur, erhöhter Ausdauerfähigkeit und Entspannung des Körpers führen.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Asiatische Rückenschule
- Indian Balance
- Yoga meets Pilates
- Qi Gong
- Entspannung

Balance ist ein Fitnesskurs mit Wohlfühlcharakter, der gesundheitsförderlich ist. Das Training schult das Gleichgewicht und kräftigt die Rücken- / Bauchmuskulatur. Entspannungsmethoden wie Progressive Muskelentspannung, Bodyscanning, Qi Gong und Atemtechniken sorgen für den Energiefluss. Yoga und Pilates bündeln die Energie im Körper.

Bitte mitbringen: Gymnastik- /Iso-Matte

Asiatisches Bewegungs– und Entspannungstraining



(c) Rüdiger Hirt

Rüdiger Hirt
Dienstags, 16.30 bis 17.30 Uhr
Beginn: 08.09.2026, 13–mal
Turnhalle Alber-Schweitzer-Grundschule,
Haagscher Weg 28, Geldern
D3420G *55,50 Euro*

Rüdiger Hirt
Dienstags, 20 bis 21 Uhr
Beginn: 08.09.2026, 13–mal
Turnhalle Alber-Schweitzer-Grundschule,
Haagscher Weg 28, Geldern
D3421G *55,50 Euro*

Das asiatische Bewegungs- und Entspannungstraining ist eine Form des Trainings, das sich auf die Verbindung von Körper und Geist konzentriert. Darin werden Elemente aus Yoga, Tai-Chi, Qi Gong, Indian Balance, Pilates und anderen asiatischen Bewegungsformen kombiniert. Besonderheiten dieses Trainings sind die Kontrolle

und die bewusste Steuerung der Atmung sowie langsame, fließende Bewegungen.
Die Übungen beinhalten Stretching, Atem- und Entspannungsübungen, die darauf abzielen, den Körper zu entspannen und den Geist zu beruhigen. Die Übungen konzentrieren sich auf die tiefliegende Rückenmuskulatur, auf die Dehnung und Entspannung von Muskeln im oberen und unteren Rücken, im Schulterbereich und im Nacken. Die Übungen werden langsam kontrolliert ausgeführt und können helfen, Schmerzen im Rücken zu lindern, Stress abzubauen und die Körperhaltung zu verbessern.
Eine typische Stunde der asiatischen Rückenschule kann eine Vielzahl von Übungen umfassen, einschließlich Dehnungen, Drehungen, stabilisierenden Übungen, Koordination und Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: Gymnastik- /Iso-Matte.

Einführung in die Zen–Meditation



(c) Ute Wesky-Behmenburg

Ute Wesky-Behmenburg

Montag, 28.09.2026, 18 bis 19.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D3430G *10 Euro*

"Sitzen in Stille - Ankommen im Hier und Jetzt"

Inmitten der Hektik des Alltags bietet die Zen-Meditation einen Weg, zu unserer „inneren Heimat", zu innerer Ruhe und geistiger Klarheit zurückzufinden. In dieser 90-minütigen Einführung erhalten Sie einen Einblick in die Praxis des Zazen - das stille Sitzen, das im Zentrum der Zen-Tradition steht.

Die Einführungsveranstaltung beinhaltet folgende Elemente:
- Eine Anleitung zur korrekten Sitzhaltung und Atmung beim Zazen
- Hinweise zur inneren Haltung beim Zazen
- Praktische Meditationsübungen in Stille (Zazen)
- Gehmeditationen (Kinhin) als ergänzende Praxis

Die Veranstaltung ist für alle Menschen geeignet, die neugierig auf Meditation sind. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Ute Wesky-Behmenburg ist Zenlehrerin in der Rinzai-Tradition. Sie ist seit vielen Jahren Schülerin des Zenmeisters Christoph Rei Ho Hatlapa Roshi, wurde von ihm im ToGenJi-Tempel als Nonne ordiniert und hat von ihm die Dharma-Übertragung erhalten.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung in gesetzten Farben, falls vorhanden, Meditationsmatte und -kissen oder -bänkchen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welche Sitzmaterialien Sie mitbringen bzw. wenn Sie keine mitbringen können.

Information und Beratung zum Achtsamkeitstraining MBSR nach Prof. Dr. Jon Kabat–Zinn: "Stressbewältigung durch Achtsamkeit"



Ina Ure

Freitag, 15.01.2027, 18.30 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D3450G *gebührenfrei*

An diesem Abend werden die Seminarinhalte und die Methode der Schulung der Achtsamkeit "MBSR (mindfulness based stress reduction)" nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn anschaulich vorgestellt. Die Praxis der Achtsamkeit ist eine grundlegende Übung christlicher und buddhistischer Meditationswege.
Achtsamkeit lädt Sie ein, alles, was gerade jetzt geschieht, bewusst wahrzunehmen, ohne es zu bewerten oder abzulehnen und den Reichtum unseres Erlebens in jedem Augenblick mit freundlicher, liebevoller Offenheit (wieder) zu entdecken. MBSR ist eine effektive Selbsthilfemethode. Sie ist insbesondere hilfreich als Prävention, aber auch bei Belastungen, wie Erschöpfung, Stress u.a.m.
Zum Abschluss (ca. 19.30-20.30 Uhr) steht die Seminarleiterin Dipl. Psychologin Ina Ure (MBSR/MBCT Trainerin IAS, Psychologische Psychotherapeutin) auch für individuelle Fragen zur Verfügung.

(Das Seminar ist nach § 20 Abs.1 SGB V im Sinne der Prävention zertifiziert unter Kurs-ID:KU-ST-BK9HUQ. Nach regelmäßiger Teilnahme erstatten viele Krankenkassen eine anteilige Seminargebühr. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!)

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

- 18.30-19.30 Uhr (Vortrag)
- 19.30-20.30 Uhr (Beratung)

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Ina Ure

Freitag, 22.1., 29.1., 5.2., 15.2., 19.2., 26.2., 5.3., 12.3.2027, jeweils 18.30 bis 20.45 Uhr
und Samstag, 6.3.2027, 10.00-16.00 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

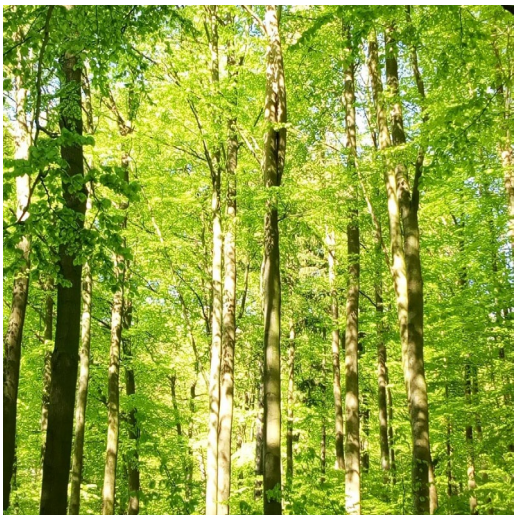
D3451G *185 Euro*

Das Seminar - im Sinne des MBSR-Trainings nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn - vermittelt eine effektive Selbsthilfemethode, die dazu beiträgt, mit belastenden Situationen konstruktiver umzugehen. "Achtsamkeit bedeutet im MBSR-Zusammenhang das Sich-einlassen auf den Moment - mit einem nichtwertendem Gewahrsein. Termindruck, taktlose Kollegen oder Kopfschmerzen - man kann lernen diese Dinge so sein zu lassen, wie sie sind, so dass sie z. B. unsere Entscheidungen nicht negativ beeinflussen. Die Technik - Anhalten, atmen, bemerken." (mbsr-mbct VERBAND)
Im Seminar werden 4 Übungen vermittelt:
- Bodyscan
(bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit zu verschiedenen Körperstellen)
- Achtsame Köperarbeit
(leichte Dehnübungen und bewusste Wahrnehmung der Körperempfindungen)

- Sitzmeditation
(bewusste Wahrnehmung von Atem, dem Körper, den Gedanken und Gefühlen)
- 3-Schritt Atemraum
(kurze, jederzeit einsetzbare Übung um wieder im Hier-und-Jetzt anzukommen)
Mit der Praxis dieser Übungen wird eine größere innere Ruhe erreicht und gleichzeitig die Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen vertieft. Wissenschaftlich fundierte Ansätze aus Psychologie und Stressforschung ergänzen das Programm. MBSR bietet praktische Übungen im Umgang mit Stress, schmerzhaften Emotionen, körperlichen Schmerzen oder schwierigen Kommunikationssituationen. MBSR ist geeignet für alle Menschen, die einen aktiven Beitrag zum Erhalt ihrer inneren Ausgeglichenheit und Gesundheit leisten möchten. Zahlreiche internationale Studien belegen die gesundheitsfördernde, stressreduzierende und die Lebensqualität steigernde Wirkung von MBSR. Die Methode wird weltweit im Gesundheitsbereich, in pädagogischen und sozialen Einrichtungen ebenso wie in Unternehmen erfolgreich angewendet lt. mbsr-mbct VERBAND.
Die Seminarleiterin Dipl. Psychologin Ina Ure ist zertifizierte MBSR/MBCT Trainerin (IAS) und Psychologische Psychotherapeutin. Jeder Teilnehmer erhält eine Materialmappe sowie einen USB-Stick, die das Üben auch zu Hause ermöglichen. Die Kosten sind im Entgelt enthalten.
(Das Seminar ist nach § 20 Abs.1 SGB V im Sinne der Prävention zertifiziert unter Kurs-ID:KU-ST-BK9HUQ. Nach regelmäßiger Teilnahme erstatten viele Krankenkassen eine anteilige Seminargebühr. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!)
Zur Information und Beratung wird die vorausgehende gebührenfreie Veranstaltung am 15.1.2027 (D3500G) besonders empfohlen.

Bitte mitbringen: Iso-Matte (ggf. und Decke), ein kleines festes Sitzkissen und Mineralwasser sowie bequeme Kleidung zu tragen.

Auszeit im Wald – Shinrin Yoku – Heilsames Waldbaden in der Praxis



(c) Barbara Velker

Barbara Velker

Samstag, 26.09.2026, 15 bis 18 Uhr
Die Waldregion wird 1 Woche vorher bekannt gegeben.

D3490G *21,90 Euro*

In diesem Kurs lernen Sie diese hervorragende Methode kennen, mit der wir Körper und Geist wunderbar entspannen können. Wissenschaftliche Studien haben eindrucksvoll belegt, wie diese besondere Auszeit im Wald unsere Gesundheit und seelische Verfassung positiv stärkt. Beim Waldbaden laufen wir still, achtsam und langsam, setzen alle Sinne bewusst ein, sehen, hören, schmecken, riechen und fühlen den Wald und spüren, wie wir damit ganzheitliches Wohlbefinden erlangen können. Dabei entfalten die heilsamen biochemischen Stoffe in der Waldluft ihre gesundheitsfördernde Wirkung optimal. Dazu werden Sie zu kleinen Meditationen, Atem- und Wahrnehmungsübungen angeleitet. Unterwegs gibt es immer wieder kleine Pausen und die Möglichkeit zur Reflexion und zum Austausch. Je nach Wetterlage nehmen wir die von

mir zur Verfügung gestellten Hängematten mit. Dann genießen Sie in der letzten Stunde eine besondere Entspannung in der Hängematte, leicht schwingend zwischen den Bäumen.

Bitte mitbringen: Sitzunterlage/Picknickdecke, festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, kleiner Rucksack mit Getränk und Imbiss. Die Outdoor-Hängematten zu je 800 g werden zu Beginnn am Treffpunkt verteilt, und die können Sie dann ebenfalls in Ihren Rücksack packen.

Da sich ein Waldgebiet evtl. aufgrund von Stürmen oder anderen Begebenheiten in den kommenden Monaten noch ändern kann, wird der Ort des Praxiskurses noch bekannt gegeben. Die Exkursion wird in einer Waldregion im Umkreis von 10 - 15 Kilometern von Geldern stattfinden. Es benötigt ggf. die Anfahrt mit dem PKW zu dem entsprechenden Waldparkplatz. Eine aussagekräftige Wegbeschreibung wird Ihnen eine Woche vorher zugesandt. Der Kurs finden auch bei Regen statt. Bei schwerem Unwetter oder Sturm wird er ggf. aus Sicherheitsgründen abgesagt und verlegt werden müssen.

Anmeldung bis 11. September 2026

Vinyasa Yoga



Christina van Wickeren
Donnerstags, 9 bis 10 Uhr
Beginn: 17.09.2026, 12–mal
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern
D3500G *84,90 Euro*

Vinyasa Yoga ist ein fließender Yogastil, der Atem und Bewegung harmonisch verbindet. Jede Haltung geht nahtlos in die nächste über, wodurch ein rhythmischer Flow entsteht, der Körper und Geist gleichermaßen fordert und entspannt. Durch die Synchronisation mit dem Atem wird ein meditativer Zustand gefördert, der Stress reduziert und Achtsamkeit stärkt. Vinyasa Yoga verbessert Kraft, Flexibilität und Balance, während es gleichzeitig Energie und innere Ruhe schenkt. Die Praxis ist vielseitig, kreativ und für unterschiedliche Erfahrungsstufen geeignet. Sie bringt Abwechslung, stärkt das Körperbewusstsein und fördert ein ganzheitliches Wohlbefinden - auf der Matte und darüber hinaus.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Wollsocken, Sitzkissen und eine Decke sowie rutschfeste Matte.



Gesundheit, Bewegung & Ernährung

Yoga mit viel Entspannung

Ursula Hülsken
Dienstags, 18.30 bis 20 Uhr
Beginn: 08.09.2026, 12–mal
Sporthalle Herongen, Neustr. 3, Straelen
D3501S *84,90 Euro*

Ursula Hülsken
Dienstags, 16.30 bis 18 Uhr
Beginn: 08.09.2026, 12–mal
Sporthalle Herongen, Neustr. 3, Straelen
D3502S *84,90 Euro*

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe und Achtsamkeitsübungen lassen sich einer großen Bandbreite variieren. Sie lernen die Grundprinzipien, Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanftes Üben zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Wollsocken, eine Decke sowie eine rutschfeste Matte.

Yoga to go

Michael Janssen
Montags, 18 bis 19.30 Uhr
Beginn: 16.11.2026, 2-mal
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern
D3504G *19,90 Euro*

Es braucht nicht viel: Sie können Ihre wohltuenden Yoga-Übungen überall hin mitnehmen. Diese vitalisierenden und einfachen Basisübungen lassen sich jederzeit durchführen, ganz ohne Matte. Die Übungen unterstützen Sie, sich gut in Ihrem Körper zu spüren. Gönnen Sie sich kurze, kleine Momente - ganz für sich - um in Ihrem Alltag beweglich in Ihren Gelenken, entspannt und vitalisiert dem Alltag zu begegnen. Erleben Sie das Angebot der minimalen Yoga-Übungen und entdecken Sie, wie wohltuend und entspannend diese Kurseinheiten für Sie sein können. Integrieren Sie diese minimalistischen Yoga-Essenzen in Ihren Alltag.
Genießen Sie diese Wohltat ganz für sich.
Einfach: Yoga to go.

Anmeldung bis 30. Oktober 2026

Hatha–Yoga

Beate Pastowski
Montags, 15.30 bis 17 Uhr
Beginn: 07.09.2026, 12–mal
Turnhalle, Dennemarkstr., Kerken-Nieukerk
D3505K *84,90 Euro*

Beate Pastowski
Mittwochs, 15.15 bis 16.45 Uhr
Beginn: 09.09.2026, 12–mal
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern
D3506G *84,90 Euro*

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger in einer großen Bandbreite variieren. Sie lernen die Grundprinzipien, Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Wollsocken, Sitzkissen und eine Decke sowie rutschfeste Matte.

Hatha–Yoga für Fortgeschrittene

Dr. med. Jonathan Aryee

Dienstags, 19.30 bis 21 Uhr
Beginn: 08.09.2026, 12–mal
Gymnastikhalle Lise-Meitner-Gynasium, Friedrich-Nettesheim-Weg 6-8, Geldern

D3509G *84,90 Euro*

Dr. med. Jonathan Aryee

Mittwochs, 20 bis 21.30 Uhr
Beginn: 09.09.2026, 12–mal
Volkshochschule, Raum 106, Kapuzinerstr. 34, Geldern

D3510G *84,90 Euro*

Dr. med. Jonathan Aryee

Donnerstags, 18.45 bis 20.15 Uhr
Beginn: 10.09.2026, 12–mal
Gymnastikhalle Lise-Meitner-Gynasium, Friedrich-Nettesheim-Weg 6-8, Geldern

D3511G *84,90 Euro*

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Wollsocken, Sitzkissen und eine Decke sowie rutschfeste Matte.

After Work Yoga – für Mitarbeiter/–innen der Stadt Geldern

Dr. med. Jonathan Aryee

Donnerstags, 17 bis 18.30 Uhr
Beginn: 10.09.2026, 12–mal
FZ "Am Rodenbusch", Am Rodenbusch 19, Geldern

D3519G *gebührenfrei*

Autogenes Training

Christiane Grothe

Donnerstags, 9 bis 10 Uhr
Beginn: 28.01.2027, 6–mal
Gymnastikraum Bruchstr. 21a, Aldekerk

D3520K *49,90 Euro*

Durch Tiefenentspannung und Aktivierung vorhandener Ressourcen kann ein Zustand der Ausgeglichenheit erreicht werden, der es ermöglicht, den täglichen Anforderungen ruhiger begegnen zu können. In Anlehnung an das Training von Prof. J. H. Schulz wird durch Visualisierungstechniken auch das vegetative Nervensystem positiv beeinflusst.
Kursinhalt sind die 6 Grundübungen.
Geeignet ist diese Methode bei Schlafstörungen, Lernblockaden, Stress, Schmerzen und vielem mehr. Die Dozentin Christiane Grothe ist u. a. Entspannungspädagogin und Burn-Out Beraterin. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Iso-Matte und eine Decke mit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Iso-Matte und eine Decke.

Gesundheit, Bewegung & Ernährung

Progressive Muskelentspannung

Christiane Grothe
Mittwochs, 9 bis 10 Uhr
Beginn: 14.10.2026, 6–mal
Gymnastikraum Bruchstr. 21a, Aldekerk
D3521K *49,90 Euro*

Katja Ortscheid
Mittwochs, 18.30 bis 19.30 Uhr
Beginn: 30.09.2026, 8–mal
Der Kurs findet nicht statt am 11.11.2026
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern
D3550G *56,90 Euro*

Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson ist eine einfache und wirksame Entspannungsmethode u.a. zum gezielten Stressabbau. Aber auch bei Schlafstörungen oder Kopfschmerzen zeigt sich die positive Wirkung dieses Entspannungsverfahrens. Im Vergleich zum Autogenen Training wird weniger auf der Vorstellungsebene gearbeitet, sondern viel mehr mit konkreten Körperübungen. Die PME lässt sich daher leicht erlernen.

Sie lernen, sich auf die Muskeln Ihres Körpers zu konzentrieren und dabei bestimmte Muskelgruppen systematisch anzuspannen und zu lockern. Damit lernen Sie eine Strategie zur Stärkung und Erweiterung Ihrer gesundheitlichen Ressourcen kennen und erleben die gesundheitsfördernde Wirkung der PME zur Entspannung. Ziel ist es, dass Erlernte in den Alltag zu integrieren.

Bitte mitbringen: bequeme warme Kleidung, Wollsocken und eine Decke sowie Iso-Matte.

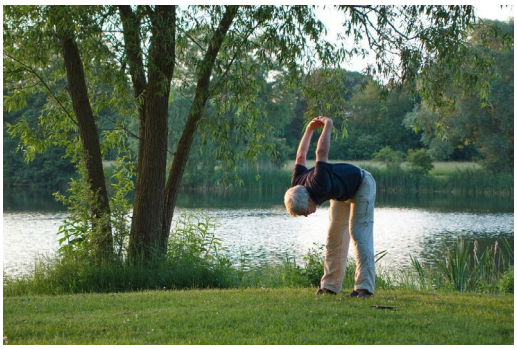
Bewegung und Entspannung für Schmerzpatienten

Katja Ortscheid
Mittwochs, 17.15 bis 18.15 Uhr
Beginn: 30.09.2026, 8–mal
Der Kurs findet nicht statt am 11.11.2026.
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern
D3551G *56,90 Euro*

Wir machen uns gemeinsam auf den Weg herauszufinden, was gut für mich ist, wie ich mich trotz Schmerzen und Einschränkungen weiterentwickeln, neue Wege ausprobieren und den Körper wieder positiv wahrnehmen kann. In diesem Kurs geht es darum, ein gutes Maß an Bewegung und Entspannung zu finden, sanft den Körper zu aktivieren, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern und die Bewegungsspielräume zu erweitern. Abgerundet wird die Stunde mit einem Entspannungsangebot, um zur Ruhe zu kommen und innere Gelassenheit zu finden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte, eine Decke und evtl. ein Handtuch und kleines Kissen.

Qi Gong – Sanfte Bewegungen zur Gesundheit



Christiane Grothe

Dienstags, 9 bis 10 Uhr
Beginn: 22.09.2026, 10–mal
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D3600G *59,90 Euro*

Christiane Grothe

Dienstags, 10.15 bis 11.15 Uhr
Beginn: 22.09.2026, 10–mal
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D3601G *59,90 Euro*

Qi-Gong fördert die Selbstheilungskräfte und aktiviert die Lebensenergie. Qi- Gong ist ein Bewegungssystem mit Jahrtausende alter Tradition. Es ist der aktive Teil der traditionellen chinesischen Medizin. Die fließenden Bewegungen sind in jedem Alter erlernbar. Qi-Gong wirkt regulierend auf den Organismus und kräftigt Muskeln, Bänder und Sehnen.

Konzentration und Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination verbessern sich bei regelmäßigem Üben. Die Übungen können sehr leicht an körperliche Gegebenheiten angepasst werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Tai Chi Chuan – chinesisches Gesundheitstraining

Helga Felgentreu

Montags, 17.30 bis 18.30 Uhr
Beginn: 07.09.2026, 14–mal
Der Kurs findet nicht statt vom 14.9. bis 21.9.2026.
Turnhalle Alber-Schweitzer-Grundschule,
Haagscher Weg 28, Geldern

D3610G *69,90 Euro*

Tai Chi Chuan ist ein chinesisches Gesundheitstraining. Der Wu-Stil ist eine traditonelle, jahrhunderte alte Kampfkunst. Die langsamen Bewegungsabläufe, deren Hintergrund auf Kampf basiert, bewirken eine Kräftigung der Muskulatur des gesamten Körpers. Tai Chi Chuan trainiert das Gleichgewichtsgefühl und die Körperwahrnehmung. Auch die geistige Beweglichkeit, wie Konzentration, Merkfähigkeit, wird gefördert. Tai Chi Chuan reguliert den Blutdruck und bringt die innere Energie zum Fließen, was zu Ruhe und Gelassenheit führt. Es ist auch Meditation in Bewegung und eine Herausforderung an sich selbst. Tai Chi Chuan ist nicht einfach, aber jeder kann es lernen!

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, dünnsohlige Hallenschuhe/Stoppersocken.

Gesundheit, Bewegung & Ernährung

Klangreisen – Entspannung mit Klangschalen



(c) Thekla Rütten

Thekla Rütten

Mittwoch, 16.09.2026, 10.30 bis 11.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D3630G *9,90 Euro*

Thekla Rütten

Mittwoch, 18.11.2026, 10.30 bis 11.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D3631G *9,90 Euro*

"Die wichtigsten Momente des Tages sind die, in denen wir ganz bei uns sind." (Peter Hess)
Mit klingenden Fantasiereisen sprechen wir eine Einladung aus, innezuhalten und sich durch Bilder und Impulse in die innere Balance zu begeben. Die harmonischen Klänge von Klangschalen erwecken die vorgetragenen Geschichten regelrecht zum Leben! Klang, Sprache und "innere Bilder" verschmelzen zu einem kraftvollen Erlebnis, das Sie in eine entspannende Auszeit vom Alltag führt, in der der Geist zur Ruhe kommt. Die Kombination entfaltet eine ganz besondere Wirkung, die tief berührt.
Ziel ist es, die Gesundheit, durch ein Sich-einfach-nur-wohl-fühlen im Klang-Bad, zu stärken. Die Kursleiterin, Thekla Rütten, ist Peter Hess-Klangmassagepraktikerin, Entspannungstrainerin für Fantasie- und Klangreisen (nach Emily und Peter Hess) sowie Entspannungspädagogin.

Anmeldung bis 9. November 2026

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, evtl. ein kleines Kissen

Jin Shin Jyutsu – Entspannung und Achtsamkeit erfahren



(c) Alla Regier

Ute Schraut

Dienstag, 03.11.2026, 17 bis 19.15 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D3640G *19,90 Euro*

An diesem Abend erfahren Sie die heilsame Wirkung von Jin Shin Jyutsu, die zu tiefer Entspannung und mehr Achtsamkeit verhelfen kann. Diese uralte japanische Harmonisierungskunst erlangt in den letzten Jahren in der westlichen Welt dank Mary Burmeister große Bekanntheit.

An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie Ihre Hände als "Starthilfekabel" in unterschiedlichen

Kombinationen an den Körper legen können, um sich in stressigen Zeiten mit dieser Selbsthilfe zu unterstützen. Sie praktizieren bei sich selbst Handgriffe um Ihre Lebensenergie zu stärken und erfahren bereits erste Veränderungen.

Die Anwendung erfolgt bekleidet im Sitzen oder Liegen. Damit stärken Sie Ihr Immunsystem, Ihre Nerven und Verdauung. Durch regelmäßige Selbsthilfe im bewegten Alltag lernen Sie abzuschalten und die Lebensenergie besser fließen zu lassen.

Ute Schraut ist seit 2015 Jin Shin Jyutsu-Praktikerin und Selbsthilfelehrerin.

Anmeldung bis 20. Oktober 2026

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und Kissen sowie etwas zum Schreiben

Ayurveda–Handmassage



Michael Janssen

Samstag, 26.09.2026, 9.30 bis 17.15 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D3650G *42,70 Euro*

Die ayurvedische Handmassage basiert auf einer alten indischen Heilkunst zur Harmonie und Ausgewogenheit von Körper, Seele und Geist. Die Teilnehmenden erlernen unter Anleitung des Ayurveda-Massage Therapeuten und Meditationslehrers Michael Janssen die Grundlagen der ayurvedischen Handmassage und deren vielfältigen Einsatzmöglichkeiten.

Sie erfahren Ruhe, Harmonie, Entspannung und können Kraft und Achtsamkeit an andere Menschen weitergeben. Besonders Menschen, die stark erkrankt sind, sich in einer schmerzhaften Situation befinden, benötigen Zuwendung und Achtsamkeit. Berührungen wirken mehr als 1000end Worte. Spüren Sie selbst die Wohltat und die Kraft im spielerischen Erlernen und Erfahren der ayurvedischen Handmassage.

Anmeldung bis 13. September 2026

Bitte mitbringen: Handtuch

Fermentieren leicht gemacht – Grundlagen, Theorie und Kostprobe



(c) Baiba Rudovica

Baiba Rudovica

Dienstag, 22.09.2026, 18 bis 21 Uhr
Quartiers- und Begegnungstreff am Elisabeth-Haus, Saal, Elisabethstr. 5, Nieukerk

D3800K *29,50 Euro*

Fermentierte Lebensmittel stärken das Immunsystem, sorgen für eine gesunde Darmflora, fördern die Verdauung und beeinflussen unseren Schlaf und das Wohlbefinden. Deshalb ist es so wichtig, sich mit diesem Thema zu beschäftigen. In dieser Fortbildungsreihe - dieser Vortrag ist nur die Einführung in das Thema - werden folgenden Themen vermittelt und praktisch erfahren:

- Was ist der Unterschied zwischen Fermentieren und Konservierung?
- Wie hängt unsere Darmgesundheit mit fermentierten Lebensmitteln zusammen?
- Gibt es einen Unterschied zwischen gekauften und selbstgemachten fermentierten Produkten?
- Was brauche ich, um selber zu fermentieren? Welche Gläser, Gewürze, Gemüse, Früchte oder Kräuter eignen sich zum Fermentieren?
- Wie sollen fermentierte Produkte am bestens gegessen werden?

Die Ernährungsberaterin Baiba Rudovica sammelt seit Jahren Erfahrung und Wissen sowohl über das Fermentieren, als auch über antientzündliche Ernährung, was sie in Ihren Kursen weitergibt. Wenn Sie praktisch selbst fermentieren möchten, ist der Besuch der einzelnen Workshops angeraten.
Die Teilnehmer haben die Gelegenheit zahlreiche fermentierte Produkte zu kosten. Im Entgelt sind die Kosten für die Kostproben enthalten.

Anmeldung bis 13. September 2026

Fermentieren Gemüse mit Salzlake Workshop und Kostprobe



Baiba Rudovica

Dienstag, 06.10.2026, 18 bis 21 Uhr
Städt. Sekundarschule, EG, Raum D1, Schulküche, Fontanestr. 5, Straelen

D3801S *24,50 Euro*

Gemeinsam werden im Kurs drei Fermente hergestellt: Mit dieser Methode können Sie fast alle Gemüse fermentieren.

- herzhafte Karotten in Salzlake,
- pikante rote Bete,
- fermentierter Weißkohl auf kaukasische Art.

Als Vorbereitung auf die Teilnahme an diesem Praxis-Workshop wird empfohlen, den Vortrag "Fermentieren leicht gemacht" D3800G zu besuchen, ist aber keine Voraussetzung.

Bitte mitbringen: 1 x 1 l und 2 x 0,5 l Bügel- oder Einmachgläser. Die Lebensmittelkosten von ca. 7 Euro nimmt die Kursleitung entgegen.

Fermentieren Sauerkraut und andere Gemüse im eigenen Saft Workshop und Kostprobe

Baiba Rudovica
Dienstag, 13.10.2026, 18 bis 21 Uhr
Sekundarschule, Fontanestraße 5, Straelen
D3802S *19,50 Euro*

Gemeinsam werden im Kurs drei Fermente hergestellt:
- Sauerkraut mit verschiedenen Gewürzen,
- Geriebene Möhren mit Knoblauch,
- Fermentierte Zwiebeln

Bitte mitbringen: Die Lebensmittelkosten von ca. 5 Euro + 12 Euro für Gläser nimmt die Kursleitung entgegen. Alle verwendeten Gemüse und Gewürze sind in Bioqualität.

Fermentieren Kimchi verschiedene Art Workshop und Kostprobe

Baiba Rudovica
Dienstag, 03.11.2026, 18 bis 21 Uhr
Städt. Sekundarschule, EG, Raum D1, Schulküche, Fontanestr. 5, Straelen
D3803S *24,50 Euro*

Als Vorbereitung auf die Teilnahme an diesem Praxis-Workshop wird empfohlen, den Vortrag "Fermentieren leicht gemacht" D3800G zu besuchen, ist aber keine Voraussetzung.

Kimchi muss nicht immer nur aus Chinakohl sein - in diesem Workshop erfahren Sie, wie vielfältig dieses traditionelle koreanische Ferment wirklich ist! Gemeinsam bereiten wir verschiedene Kimchi-Arten aus saisonalem Gemüse und sogar aus Obst zu - bunt, würzig und voller Vitamine und lebendiger Mikroorganismen. Sie lernen die Grundlagen der Fermentation, die richtige Würzmischung, hilfreiche Tricks für das Gelingen zu Hause - und natürlich dürfen Sie Ihre eigenen Gläser Kimchi mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: 2 x 0,5 l Bügel- oder Einmachglas. Die Lebensmittelkosten von ca. 12 Euro nimmt die Kursleitung entgegen.

Fermentieren backen mit Sauerteig für Mischbrote



(c) Elize Zaluma Photo

Baiba Rudovica
Dienstag, 01.12.2026, 18 bis 21 Uhr
Städt. Sekundarschule, EG, Raum D1, Schulküche, Fontanestr. 5, Straelen
D3804S *24,50 Euro*

In diesem Workshop entdecken Sie, wie vielfältig und unkompliziert Brotbacken mit natürlichem Sauerteig wirklich sein kann!

Sie lernen ein alltagstaugliches Sauerteigrezept kennen, das leicht gelingt, wenig Aufmerksamkeit braucht und sich wunderbar variieren lässt - ideal auch als Basis für Mischbrotteige oder Samenbrot. Nach diesem Workshop wird das Backen von Sauerteigbrot kein Stress mehr, sondern purer Spaß sein! Zum Abschluss gibt es eine leckere Kostprobe der frisch gebackenen Brote - herzhaft, aromatisch und inspirierend für Ihre eigene Küche. Als Vorbereitung auf die Teilnahme an diesem Praxis-Workshop wird empfohlen, den Vortrag "Fermentieren leicht gemacht" D3800K zu besuchen, ist aber keine Voraussetzung.

Bitte mitbringen: 1 Glas ca. 0,5 l für den Sauerteigansatz. Die Lebensmittelkosten von ca. 7 Euro nimmt die Kursleitung entgegen.

Schnittfesten Frischkäse herstellen und verarbeiten Workshop



Baiba Rudovica

Dienstag, 12.01.2027, 18 bis 21 Uhr
Städt. Sekundarschule, EG, Raum D1, Schulküche, Fontanestr. 5, Straelen

D3805S *24,50 Euro*

Schnittfester Frischkäse ist nicht nur köstlich, sondern auch äußerst vielseitig in verschiedenen Rezepten anwendbar. In diesem Workshop werden Sie unter fachkundiger Anleitung die Schritte zur Herstellung von schnittfestem Frischkäse kennenlernen. Dabei erfahren Sie alles über die Auswahl der richtigen Milch, die Zugabe von Kulturen und Lab sowie die richtige Reifezeit, um einen cremigen und dennoch schnittfesten Frischkäse herzustellen.
Unser Workshop bietet Ihnen nicht nur praktische Anleitungen, sondern auch Hintergrundinformationen zu den verschiedenen Zutaten und Prozessen, die bei der Käseherstellung eine Rolle spielen. Wir entdecken gemeinsam die Kunst der Käseherstellung! Als Vorbereitung auf die Teilnahme an diesem Praxis-Workshop wird empfohlen, den Vortrag "Fermentieren leicht gemacht" D3800K zu besuchen, ist aber keine Voraussetzung.

Die Lebensmittelkosten von ca. 18 Euro (Milch, Lab, Käseform) nimmt die Kursleitung entgegen.

Anmeldung bis 5. Januar 2027

Die Lebensmittelkosten von ca. 18 Euro (Milch, Lab, Käseform) nimmt die Kursleitung entgegen.

Reine Männersache
Kochkurs nicht nur für Anfänger



(c) Christian Protze

Christian Protze

Dienstag, 24.11.26, 18 Uhr bis 21 Uhr
Dienstag, 08.12.26, 18 Uhr bis 21 Uhr
Städt. Sekundarschule, EG, Raum D1, Schulküche, Fontanestr. 5, Straelen

D3840S *67 Euro*

Lassen Sie Imbissbude, Fertigpizza und Lieferservice hinter sich und nehmen Sie den Kochlöffel selbst in die Hand.
Ein Kochkurs nur für Männer, die Lust am Kochen haben und schon immer mal an den Herd wollten. Zusammen mit einem Profi werden Sie zweimal in der Küche kreativ und lernen, wie einfach und gesund es sein kann, selbst aktiv in der Küche zu sein. Ob Sie in Zukunft für sich selbst oder für Familie und Freunde kochen, ganz egal, hier lernen Sie wie es geht!
Die Kosten für Lebensmittel sind im Entgelt enthalten.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch, verschließbare Transportbehälter

Die Küche Mexikos – Kulinarisches aus Nordamerika

Christian Protze

Dienstag, 03.11.26, 18 Uhr bis 21 Uhr
Schulküche der Realschule An der Fleuth, Am Rodenbusch 19b, Geldern

D3850G *36,90 Euro*

Gemeinsam bereiten wir mexikanische Klassiker zu wie gefüllte Tacos, Guacamole, Salsa und Churros. Mit Freunden gemeinsam zu kochen liegt voll im Trend und ist eine gute Gelegenheit, Zeit miteinander zu verbringen. Gemeinsam mit dem erfahrenen Koch Christian Protze lernen Sie, wie einfach und gesund es sein kann, schmackhafte Gerichte ganz nach Ihren eigenen Vorlieben zuzubereiten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit frischen, saisonalen Zutaten arbeiten und dabei gesunde Alternativen in Ihre Küche integrieren können. Egal, ob Sie für sich selbst oder für Familie und Freunde kochen möchten - hier erfahren Sie, wie es geht!

Die Kosten für Lebensmittel sind im Entgelt enthalten.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch, verschließbare Transportbehälter

Wildkräuterküche

Die Wildkräuter unserer Region haben viel zu bieten und können auf vielfältige Weise schmackhaft zubereitet werden. Dass sie - ganz nebenbei - noch einen hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen & sekundären Pflanzenstoffen beinhalten ist dabei noch das Sahnehäubchen.

Neue Geschmackskombinationen mit wilden Kräutern wie Spitzwegerich, Gundermann oder Brennnessel steigern die Kreativität in der Küche und den Genuss für alle Sinne! Hier kann jeder -ganz einfach- probieren und genießen.

Ganz nach dem Motto: „Ein gutes Essen bringt die Menschen zusammen." (Sokrates) ist die Gemeinschaft, die bei den Kursen entsteht, eine ganz besondere. Miteinander Kräuter zu entdecken, sie riechen, fühlen, und natürlich auch zu schmecken ist ein großartiges Erlebnis für alle Beteiligten! Der Spaß und auch der Genuss der gemeinsam genossenen Speisen krönen ein solches Event.

An jedem dieser Abende gibt es ein Kräutergetränk, das während des Kochens & Essens genossen werden kann, und Sie nehmen eine schmackhafte Erinnerung oder den ersten Schritt zu einer neuen Leckerei mit nach Hause, um sie dort auszuprobieren!

Wildkräuterküche – vegetarisch – Tolle Knolle



(c) Stefanie Fehlinger

Stefanie Fehlinger

Donnerstag, 17.09.2026, 18 bis 21 Uhr
Städt. Sekundarschule, EG, Raum D1, Schulküche, Fontanestr. 5, Straelen

D3820S *31,90 Euro*

An diesem Abend erstellen und genießen wir: Kartoffeln & wilde Kräuter sind eine herrliche Kombination, die wir als buntes Herbstmenü genießen werden. Das süße Finale: Ein Traum aus Äpfeln, Nüssen, Honig & Joghurt
Schraubglas:
- Selbst zusammengestelltes Kräuter-Öl

Die Kosten für Lebensmittel sind im Entgelt enthalten.

Bitte mitbringen: 1 Schraubglas, um etwas mit nach Hause nehmen zu können

Wildkräuterküche – vegetarisch – Gekräuterte Pfannkuchen



(c) Stefanie Fehlinger

Stefanie Fehlinger

Donnerstag, 08.10.2026, 18 bis 21 Uhr
Städt. Sekundarschule, EG, Raum D1, Schulküche, Fontanestr. 5, Straelen

D3821S *31,90 Euro*

An diesem Abend erstellen und genießen wir:

- Gekräuterte Pfannkuchen
- mit feinem Dip & wildem Salat
- Dessert: Kleiner Genuss von Mascarpone, Schlehe & weißer Schokolade
- Schraubglas:
- Selbst gemachte Handsalbe für die kalte Jahreszeit

Die Kosten für Lebensmittel sind im Entgelt enthalten.

Bitte mitbringen: 1 Schraubglas, um etwas mit nach Hause nehmen zu können

Wildkräuterküche – vegetarisch – Noch mehr Kürbis–Glück



(c) Stefanie Fehlinger

Stefanie Fehlinger

Donnerstag, 05.11.2026, 18 bis 21 Uhr
Städt. Sekundarschule, EG, Raum D1, Schulküche, Fontanestr. 5, Straelen

D3822S *31,90 Euro*

Noch mehr Kürbis-Glück - weil es im letzten Jahr so schön war, und uns die Ideen noch lange nicht ausgehen, zaubern wir uns auch 2026 ein 3-Gänge Menü aus Kürbis & wilden Kräutern und genießen es in bunter Runde.

- Schraubglas: Selbst kreierte Lieblings-Teemischung für den Winter

Die Kosten für Lebensmittel sind im Entgelt enthalten.

Bitte mitbringen: 1 Schraubglas, um etwas mit nach Hause nehmen zu können

Gesundheit, Bewegung & Ernährung

Indonesische Reistafel



Yanti Susanti Güttler

Dienstag, 08.09.2026, 18 bis 21 Uhr
Schulküche der Realschule An der Fleuth,
Am Rodenbusch 19b, Geldern

D3862G *46,90 Euro*

Die indonesische Küche unterscheidet sich regional, wobei meist Reis die Grundlage bildet. Reis wurde vor rund 2000 Jahren eingeführt. Die frühesten Anbaugebiete waren Jawa und Kalimantan. Im Inselreich Indonesien sind Fisch, Meeresfrüchte, Sojaprodukten und Gemüse Grundlage vieler Mahlzeiten. Reis mit Fisch und Gemüse ist ein weit verbreitetes Alltagsgericht. Hühnerfleisch wird am meisten verzehrt.
Ayam goreng (gebratenes Huhn) kann als Nationalgericht bezeichnet werden. Weiterhin findet man allerorten Sate, Fleischspieße mit Saucen auf Basis von Chili und Gewürzen oder Erdnüssen. Fleisch, Fisch und Gemüse werden in verschiedenen Variationen vorbereitet. Von leicht bis zum Deftigen Gericht. Erleben Sie die Kulinarisches Küche der tausend Inseln.
Fingerfood für zwischendurch, Getränke wie Wasser, Wein, und Exotische Bowle sind Inklusive.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Schraubgläser o.ä., um etwas mit nach Hause nehmen zu können.

Asia – Finger – Street Food

Yanti Susanti Güttler

Dienstag, 13.10.2026, 18 bis 21 Uhr
Schulküche der Realschule An der Fleuth,
Am Rodenbusch 19b, Geldern

D3864G *46,90 Euro*

Modern, beliebt und voll im Trend ist zurzeit Asia-Finger-Street Food, die kleinen Appetizer für zwischendurch. Blitzschnell zubereitet bieten diese Happen als Pausenfüller eine Geschmacksfreude.
In Asien sind diese Köstlichkeiten überall zu finden. Die kleinen Leckereien wie Garnelen-Satayspieße, bunte Salate, gebratene Reisnudeln, gebratener Reis, verschiedene Arten von Frühlingsrollen und Fleischspießchen mit selbstgemachter Erdnusssauce, Süßsauersoße usw.
An diesem Abend bereiten wir zwei Vorspeisen (Asia Fingerfood), 3 Street Foods und 1 Nachspeise zu und genießen es mit Wasser, Prosecco und 2 Flaschen Wein. Die Lebensmittelumlage sowie die Kosten für die Getränke sind im Entgelt enthalten.

Bitte mitbringen: Schraubgläser o.ä., um etwas mit nach Hause nehmen zu können.

WOK–Küche – leicht und lecker

Yanti Susanti Güttler

Dienstag, 08.12.2026, 18 bis 21 Uhr
Schulküche der Realschule An der Fleuth,
Am Rodenbusch 19b, Geldern

D3865G *46,90 Euro*

Der WOK ist ein asiatisches Kochutensil, das dort seit Jahrhunderten zum Braten, Dämpfen und Frittieren verwendet wird. In der asiatischen Küche ist der WOK unersetzbar. Er ist Pfanne und Kochtopf zugleich. Auch in Mitteleuropa findet der WOK aufgrund der schnellen

und gesunden Zubereitungsform von Speisen immer mehr Zuspruch.

Kochen mit dem WOK geht schnell von der Hand, ist gesund und prädestiniert für das Zubereiten von asiatischen Gerichten mit Fleisch, Fisch und frischem Gemüse in verschiedenen Variationen und Geschmacksrichtungen. Also für diejenigen, die wenig Zeit haben und zugleich eine gesunde Ernährung wünschen, ist diese WOK-Küche sehr zu empfehlen.

Die Kosten für die Lebensmittel, Fingerfood für zwischendurch und Getränke: Wasser, 2 Flaschen Wein, und Exotische Bowle sind im Entgelt enthalten.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Schraubgläser o.ä., um etwas mit nach Hause nehmen zu können.

Rund um Küchenhelfer, Vorratsdosen & Co. - Risiken und sichere Handhabung
Online-Vortrag in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW e.V.

Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Kerstin Effers

Donnerstag, 12.11.2026, 18 bis 19.30 Uhr
Online-Workshop

D3880 *gebührenfrei*

Im Alltag sind Lebensmittelkontaktmaterialien wie Verpackungen, Küchenutensilien und Vorratsbehälter unverzichtbar. Doch geraten einige Materialien immer wieder in die Kritik, da aus diesen Substanzen oder Mikroplastik auf Lebensmittel übergehen und sie gesundheitliche Risiken bergen können. Im Vortrag werden verschiedene Materialien und ihre Vor- und Nachteile unter die Lupe genommen, praxisnahe Empfehlungen für unterschiedliche Verwendungen (z.B. Backen, Braten, Kochen, Aufbewahren) gegeben und unbedenklichere Alternativen aufgezeigt, damit Verbraucher:innen gesundheitliche Risiken minimieren können.

Der Vortrag findet online über Zoom statt. Der Teilnahmelink wird vor der Veranstaltung an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verschickt.

Der Vortrag in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW e.V. gebührenfrei

Anmeldeschluss: 1. November 2026

Natur & Nachhaltigkeit



Natur & Nachhaltigkeit

107 Natur und Wandern
108 Naturzeit mit Kindern
110 Kräuter
111 Kosmetik
112 Sanierung
114 Tiere
116 Pflanzentauschbörse
117 Garten

Lernen zu handeln für eine bessere Zukunft

Klimawandel, Rückgang der biologischen Vielfalt in der Tier und Pflanzenwelt, Energie- und Ressourcenkrisen, Armut, Ausbeutung, Kriege und Konflikte – die vom Menschen verursachten sozialen und ökologischen Probleme belasten den Planeten und das gesellschaftliche Zusammenleben zunehmend.

Die Volkshochschulen halten daher Angebote vor, die Menschen zu einem reflektierten und zukunftsfähigen Umgang mit den natürlichen Ressourcen, der Natur und den Auswirkungen wirtschaftlichen Handelns befähigen sollen.

Dabei stehen verschiedene Fragen im Vordergrund. Etwa: Wie beeinflussen meine Entscheidungen Menschen nachfolgender Generationen in meiner Kommune oder in anderen Erdteilen? Welche Auswirkungen hat es beispielsweise, wie ich konsumiere, welche Fortbewegungsmittel ich nutze oder welche und wie viel Energie ich verbrauche? Welche globalen Mechanismen führen zu Konflikten, Terror und Flucht? Oder was können wir gegen Armut tun?

Veranstaltungen zur Bildung für nachhaltige Entwicklung möchten Wissen, Ideen und Konzepte vermitteln, damit Menschen weltweit, gegenwärtig und in Zukunft, würdig leben und ihre Bedürfnisse und Talente unter Berücksichtigung planetarer Grenzen entfalten können.



Information und Beratung:
Sonja Vieten
(Natur & Nachhaltigkeit)
Telefon: 02831-9375-18
Zimmer Nr. 101



Regina Sprick
(Natur & Nachhaltigkeit)
Telefon: 02831-9375-20
Zimmer Nr. 204

Lichtbildervortrag Nationalpark Maasduinen/NL



(c) Stefan Sudmann

Hermann-Josef Windeln

Dienstag, 13.10.2026, 18 bis 19.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D4000G *10 Euro*

Der Nationalpark Maasduinen beheimatet die für die Niederlande einzigartig abwechslungsreichen Lebensräume von Flugsanddünen, Magerrasen, Heideflächen, -gewässer, Nieder-, Hochmoore, Gagel- und Schilfsümpfe, Flach-, Baggerseen, Laub-, Nadelwälder usw. Seit der Bronzezeit gibt es Kulturstätten wie das Fürstengrab in de Hamert. Öffentliche und private Institutionen haben seit den 1950er Jahren Naturschutzgebiete entwickelt und den Traum eines Nationalparks in die Wirklichkeit umgesetzt - mit nachahmenswertem Erfolg! Geschützt werden dort z.B. Ziegenmelker, Glattnatter, Knoblauchkröte, Lungenenzian und unzählige Arten mehr. In Bild und Film wird die einmalige Entwicklung einer Natur- und Agrarlandschaft zum Nationalpark mit momentan ca. 4500 ha gezeigt.

Hermann-Josef Windeln ist u. a. im Vorstand des NABU Kreisverbandes Kleve, Mitglied im Entomologischen Verein Krefeld. Für seine Forschungen (Vögel, Fledermäuse, Amphibien, Insekten) und seine Arbeiten im Natur- und Artenschutz im Kreis Kleve ist er mehrfach ausgezeichnet worden.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Wandern und Wein Kleine Fluchten an der Mosel



(c) Ingo Börsch, Gemeinde Mörsdorf

Wolfram Kleis

Freitag, 09.10.2026 bis
Sonntag, 11.10.2026, 14.30 bis 19 Uhr
Ediger-Eller

D4002 *190 Euro*

Über ein Wochenende dient uns das hübsche Fachwerk-Dorf Ediger-Eller als Ausgangspunkt unserer Unternehmungen rund um den Wein. Die Region bietet Spitzenweine und Sekt aller Geschmacksrichtungen, schöne Wanderziele und den bekannten, aber leichten Calmont-Klettersteig. Hier mag man verweilen und die Seele baumeln lassen.

1. Tag: Treffpunkt um 14.30 Uhr in Hatzenport an der Mosel (spätere Anreise möglich). Kennenlernen und ankommen. Wanderung durch Weinberge mit Begehung eines leichten „Klettersteiges", (Klettersteigumgehung bei Bedarf möglich) ca. 3 Std., 20-30 minütige Weiterfahrt zu unserer Unterkunft in Ediger-Eller.

2. Tag: Wanderung ab Unterkunft über den Calmont-„Klettersteig" durch den steilsten Weinberg Europas (Klettersteigumgehung bei Bedarf möglich). Herrliche Panoramen und Vierseenblick. Zurück durch das romantische Ellerbachtal, ca. 6 Std.
3. Tag: Geierlay-Hängeseilbrücke: Fahrt in den Hunsrück und Wanderung zu einer der längsten Hängeseilbrücken Deutschlands ca. 3-4 Std. (die Brücke kann ebenfalls unschwer umgangen werden). Nach einem Abschiedskaffee gemütlicher Aufbruch zur Heimreise.

Voraussetzungen: sportliche Einstellung, etwas Kondition und Trittsicherheit, Spaß an Unternehmungen in der Gruppe. kostengünstige Mitfahrgelegenheit für die ersten 3 Buchungen; Bereitschaft mit dem eigenen Pkw zum Startpunkt der Touren zu fahren.

Leistungen: 3 Tage Tourenführung durch geprüften Bergsportführer einschließlich fundierter Tourenvorbereitung; witterungsbedingte Änderungen möglich

Preis: 190,- € ab 9 Pers.; 280,- € ab 7 Personen; 340,- € ab 5 Personen. Für zwei Hotelübernachtungen mit gutem Frühstück im DZ mit Du/WC müssen noch Kosten von ca. 100,- € eingeplant werden, die erst vor Ort bezahlt werden müssen. Alle Preise inkl. Umsatzsteuer. Max. 10 - 12 Personen, Unterbringung in Einzelzimmern gegen Aufpreis möglich. Dieser Service ist vor allem für Alleinreisende gedacht. Private Anreise in Fahrgemeinschaften mit Pkw oder Bahn.

Anmeldeschluss: 20.09.2026

Wanderung für Familien mit Kindern ab vier Jahren zur Selbstbedienungsfähre in Wachtendonk



(c) Natalie Dickmann

Natalie Dickmann

Freitag, 23.10.26, 14.30 Uhr bis 17.30 Uhr
Parkplatz an der Straße Achter, Wachtendonk
Familienpreis bis 5 Personen - € 30

D4005W *10 Euro*

Gemeinsam mit Ihren Kindern wandern Sie mit der Zertifizierten Wanderführerin, Buchautorin und Wanderbloggerin Natalie Dickmann zur Selbstbedienungsfähre in Wachtendonk. Hier können die Kinder selber Kapitän*in sein und die Fähre eigenständig über die Niers fahren.
Treffpunkt ist um 14:30 Uhr der große Parkplatz an der Straße Achter der Stadt bei N 51°24'22'' E 6°19'54'', ÖPNV Haltestelle Jungfernsteg, Buslinie 063.
Die komplette Tour verläuft überwiegend am Ufer der Flüsse Nette und Niers und bietet somit viele Möglichkeiten zur Tierbeobachtung, zum Spielen und Picknicken. Als Belohnung für alle Wanderer lockt kurz vor Ende der Wanderung die Eisdiele im Ortskern von Wachtendonk, zuvor ist am Wasser auch Zeit für ein Picknick.
Highlights: Spielplatz an Start und Ziel, Selbstbedienungsfähre, Wasser.Blick „Nette trifft Niers", viele schöne Picknickplätze am Wasser.
Bei der Familienwanderung sorgen die Eltern

für die Sicherheit ihrer Kinder. Gegen 17:30 Uhr erreichen wir wieder unseren Ausgangspunkt.

Gemeinsam wandern auf dem Premiumwanderweg Galgenvenn



(c) Natalie Dickmann

Natalie Dickmann

Samstag, 28.11.26, 11 Uhr bis 14 Uhr
Parkplatz Galgenvenn Buschstraße,
41334 Nettetal

D4006 *10 Euro*

Gemeinsam wandern (10 km), ungezwungen Gespräche führen und die wunderschöne Natur in der deutsch-niederländischen Grenzregion rund um das Galgenvenn mit Gleichgesinnten erleben, dies können Sie auf der geführten Wanderung mit der zertifizierten Wanderführerin Natalie Dickmann. Entdecken Sie Moorlandschaft, Grenzwald sowie weitere Highlights der heimischen Flora und Fauna.
Natürlich bleibt auch Zeit für ein gemeinsames Picknick. Wer mag, kann im Anschluss an die Wanderung im Waldgasthaus Galgenvenn einkehren.

Bitte mitbringen: Schuhe mit fester Sohle, dem Wetter angepasste Kleidung (Sonnen- bzw. Regenschutz), Verpflegung (Snacks und Flüssigkeit)

Zu Fuß über die Alpen: Vom Tegernsee nach Südtirol Lichtbildervortrag mit Inspirationen, nicht nur für Familien



(c) Natalie Dickmann

Natalie Dickmann

Freitag, 20.11.26, 18 Uhr bis 19.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D4007G *10 Euro*

Es war die Erfüllung eines Lebenstraums: Im Sommer 2024 haben Natalie und Andreas Dickmann aus dem Kreis Viersen zusammen mit ihrem 11 jährigen Sohn Levin die Alpen zu Fuß überquert. Auch ihre fünfjährige Mischlingshündin Panda war mit dabei.
Ihre Erlebnisse und Erfahrungen gibt die Wanderbloggerin und Buchautorin Natalie Dickmann nun gerne weiter und dient dabei vielleicht auch als Inspiration für Ihre Alpenüberquerung. Dabei ist es ganz egal, ob Sie mit oder ohne Kind bzw. Hund unterwegs sind.
Begleiten Sie die Familie während des reich bebilderten Vortrags vom Tegernsee über die Blauberge bis an den Achensee und im weiteren Verlauf hinauf aufs Kellerjoch in die vor dem hereinbrechenden Unwetter schützende Hütte. Wandern Sie gedanklich mit durch das Zillertal, vorbei an grasenden Kuhherden sowie schneebedeckten Gipfeln, und schließlich über den Alpenhauptkamm bis nach Südtirol.
Sollten Sie selbst die Lust verspüren, das Abenteuer Alpenüberquerung zu wagen, gibt Nata-

lie Dickmann Ihnen jede Menge praxiserprobte Tipps und Tricks mit auf den Weg, wie es gelingen kann.

Waldspaziergang im Frühherbst



(c) Gabriele Heckmanns

Gabriele Heckmanns

Mittwoch, 23.09.2026, 17 bis 19.15 Uhr
Treffpunkt: im Waldgebiet Littard in Rheurdt, Parkplatz am Wald - von der Rayener Strasse aus

D4017R *15,90 Euro*

Bei einem Spaziergang durch die Littard nimmt Gabriele Heckmanns, Leiterin der Aira-Heilpflanzenschule, Sie mit in die Welt des heimischen Waldes. Gemeinsam betrachten Sie die einzelnen Bäume und stellen ihre Erkennungsmerkmale fest. und auch ihre Lebensgemeinschaften fest. Sie sehen Wälder, die an unterschiedliche Lebensbedingungen von nassen bis zu eher trockenen Standorten angepasst sind und hören etwas über Lebensgemeinschaften, die daran angepaßt sind. Die vielen verschiedenen Bedeutungen des Waldes und der einzelnen Baumarten für den Menschen werden erläutert. In der "Naturwaldzelle" werden Nutzungen durch den Menschen ausgeschlossen, damit man sehen kann, wie sich der Wald dort vergleichsweise entwickelt.

Anmeldung bis 14. September 2026

Wildkräuter im Jahresverlauf: Kennenlernen und verarbeiten Wildkräuter im Herbst



(c) Gabriele Heckmanns

Gabriele Heckmanns

Dienstag, 29.09.26, 17 Uhr bis 19.15 Uhr
Volkshochschule , Raum 201,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D4018G *29,90 Euro*

Im Jahresverlauf verarbeiten wir Wildkräuter und Heilpflanzen, die die Natur gerade zu bieten hat, wenn sie sich für eine geschmacklich gute, gesundheitsfördernde oder eine anderweitig zweckmäßige Zubereitung eignen. Zwei der Zubereitungen sind für zu Hause und eine genießen wir gemeinsam.

Im Herbst bieten uns die Früchte von Kräutern und Sträuchern die Möglichkeit Gesundes -schmackhaft zubereitet- für den Vorrat sowohl mit nach Hause zu nehmen als auch vor Ort zu genießen. Die Kosten für das Material sind im Entgelt enthalten.

Anmeldung bis 20. September 2026

Kleine Hausapotheke für Erkältungen

Gabriele Heckmanns

Dienstag, 13.10.26, 17 Uhr bis 20 Uhr
Volkshochschule, Raum 104,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D4019G *33,50 Euro*

Wenn im Herbst die Erkältungszeit beginnt, ist es gut, ein paar Hausmittel parat zu haben. Gegen Schnupfen und Husten wachsen einige Kräuter - daraus stellen wir eine Nasensalbe und einen Hustensaft her und mischen uns einen Tee. Die Kräuter und ihre Heilwirkungen, die verwendet werden können, werden in einem kleinen Lichtbildervortrag erklärt.

Die Kosten für Material sind im Entgelt enthalten.

Anmeldung bis 5. Oktober 2026

Naturkosmetik: Cremes und Salben selber herstellen



(c) Gabriele Heckmanns

Gabriele Heckmanns

Donnerstag, 19.11.26, 17 Uhr bis 20 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D4020G *41,50 Euro*

Für viele Menschen wird es immer wichtiger gesunde und verträgliche Kosmetik ohne Konservierungsstoffe zu verwenden. Was liegt da näher als Cremes und Salben mit eigens dafür hergestellten Pflanzenauszügen und anderen naturreinen Materialien selbst anzurühren? Salben anzurühren ist ein heiliges Geschäft - dazu ist Ruhe notwendig. Wenn man geübter ist, hat dieser Prozess etwas Meditatives.
Medizinische Salben sind einfach herzustellen. Bei Gesichtscremes dagegen muss man genau arbeiten. Da gilt es, Öl- und Wasserphase bei der richtigen Temperatur zu einer schönen Konsistenz zusammen zu rühren.
Selbstangesetzte Ölauszüge und Hydrolate aus Wildkräutern und Blüten sind die Basis für eine Heilsalbe und eine Gesichtscreme, die wir mit verschiedenen naturreinen Materialien zubereiten. Einen Handbalsam für beanspruchte Hände (Gartenarbeit, Haushalt, etc.) bereiten wir mit Kräuterwässern und Ölen zu.

Die Kosten für Material sind im Entgeld enthalten.

Anmeldung bis 10. November 2026

Natur & Nachhaltigkeit

Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Die folgenden Online Vorträge D4100 - D4104 finden in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW e.V. statt.

Alle Veranstaltungen sind gebührenfrei!

Regenwasser sinnvoll nutzen – Tipps für Garten & Grundstück

Hanna Vitz
Montag, 14.09.2026, 12 bis 12.30 Uhr
Online-Workshop
D4100 *gebührenfrei*

Starkregen oder Trockenheit - beides wird durch den Klimawandel häufiger. Doch Regenwasser kann gezielt genutzt werden. Wie das geht, erfahren Sie in diesem Online-Seminar.

Hanna Vitz, Expertin für Regenwasserbewirtschaftung bei der Verbraucherzentrale NRW, zeigt auf, wie Sie mit einfachen Maßnahmen Wasser sparen, Ihre Pflanzen besser versorgen und gleichzeitig die Kanalisation entlasten können. Gerade im Sommer schwanken die Wetterlagen extrem - mit der richtigen Strategie machen Sie Ihr Grundstück klimaresistent und nutzen Regenwasser als wertvolle Ressource.

Anmeldeschluss: 10. September 2026

Kleine Oase, große Wirkung - Begrünungsmöglichkeiten für Mieter:innen

Norbert Strauß
Montag, 14.09.2026, 17 bis 18 Uhr
Online-Workshop
D4101 *gebührenfrei*

Auch ohne eigenen Garten können Sie zur Klimaanpassung beitragen - mit grünen Ideen für Balkon, Fensterbank oder Hauseingang. Dieses Online-Seminar zeigt Ihnen, wie Sie als Mieter:in mit einfachen Mitteln eine kleine grüne Oase schaffen. Text Auch ohne eigenen Garten können Sie zur Klimaanpassung beitragen - mit grünen Ideen für Balkon, Fensterbank oder Hauseingang. Dieses Online-Seminar zeigt Ihnen, wie Sie als Mieter:in mit einfachen Mitteln eine kleine grüne Oase schaffen. Ob grüne Balkonkästen, Topfpflanzen oder vertikale Gärten: Das Seminar liefert Inspiration, Grundlagenwissen und praktische Tipps für den Einstieg - verständlich erklärt und leicht umsetzbar.

Anmeldeschluss: 10. September 2026

Prüfung und Sanierung von Abwasserleitungen – was Hausbesitzende wissen müssen

Manuela Lierow
Mittwoch, 30.09.2026, 17 bis 18.30 Uhr
Online-Workshop
D4102 *gebührenfrei*

Undicht, verstopft oder sanierungsbedürftig? Wer ein Haus besitzt, trägt Verantwortung für die privaten Abwasserleitungen auf dem Grundstück. Doch was bedeutet das konkret - rechtlich, technisch und finanziell?
Manuela Lierow, Juristin der Verbraucherzentrale NRW, erklärt verständlich und praxisnah,

worauf Hausbesitzende in Nordrhein-Westfalen achten müssen - inklusive rechtlicher Grundlagen, Fristen und typischer Fallstricke.

Anmeldeschluss: 20. September 2026

Von Grau zu Grün: Was Entsiegelung rund ums Haus bringt

Hanna Vitz

Donnerstag, 15.10.2026, 12 bis 12.30 Uhr
Online-Workshop

D4103 *gebührenfrei*

Asphaltierte Einfahrten, gepflasterte Vorgärten, betonierte Höfe - versiegelte Flächen sind weit verbreitet, aber in Zeiten von Hitzewellen und Starkregen wenig zukunftsfähig. Dieses Seminar zeigt, wie Sie mit der Entsiegelung rund um Ihr Haus Klima, Umwelt und Wohnqualität verbessern.

Hanna Vitz, Expertin für Regenwasserbewirtschaftung bei der Verbraucherzentrale NRW, erläutert anschaulich, wie Entsiegelung funktioniert und welche positiven Effekte sie auf Mikroklima, Wasserhaushalt und Lebensqualität hat.

Anmeldeschluss: 10. Oktober 2026

Dachbegrünung – Für ein besseres Klima am eigenen Haus

Lisa Marie Barthel, Marleen Niederprüm

Mittwoch, 04.11.2026, 17 bis 18 Uhr
Online-Workshop

D4104 *gebührenfrei*

Ob auf dem Haus, der Garage oder dem Carport - ein Gründach bringt viele Vorteile für Mensch, Klima und Natur. In diesem Online-Seminar erfahren Sie, welche Möglichkeiten es gibt und wie Sie die passende Lösung für Ihr Zuhause finden.

Lisa Marie Barthel und Marleen Niederprüm stellen anhand zahlreicher Praxisbeispiele vor, wie begrünte Dächer funktionieren, worauf bei der Planung zu achten ist und welche Systeme auch für jene geeignet sind, die gerade erst in das Thema einsteigen. Sie zeigt, wie sich mit wenig Aufwand grüne Oasen schaffen lassen - dort, wo vorher nur Beton oder Bitumen war.

Anmeldeschluss: 30. Oktober 2026

Tiere verstehen - Bedürfnisse erkennen und Verhalten besser einordnen. Tierhaltungsberatung aus einer ganzheitlichen Perspektive



Gabriele Kubon

Montag, 07.12.2026, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D4205G *8 Euro*

Tiere begleiten unseren Alltag oft über viele Jahre hinweg. Sie schenken Nähe, Vertrauen und Verbindung - und gleichzeitig zeigen sie durch ihr Verhalten, wenn Bedürfnisse übersehen werden, Unsicherheiten entstehen oder Belastungen zunehmen.

Der Vortrag gibt Einblicke in eine ganzheitliche Tierhaltungsberatung und lädt dazu ein, Tiere bewusster wahrzunehmen und ihr Verhalten besser zu verstehen. Anhand der Tierarten Hund, Katze, Pferd und Nager wird verständlich vermittelt, wie stark Haltung, Beziehung, Alltag und Umgebung das Wohlbefinden von Tieren beeinflussen können. Dabei wird deutlich, warum Verhalten nicht isoliert betrachtet werden sollte, sondern immer Ausdruck innerer Bedürfnisse, Erfahrungen und Lebensumstände ist.
Im Mittelpunkt stehen ein achtsamer Blick auf Tiere, ihre individuellen Signale und die Frage, wie ein vertrauensvolles und entspanntes Zusammenleben zwischen Mensch und Tier entstehen kann. Dabei geht es nicht nur darum, über Tiere zu sprechen, sondern tierische Begegnungen unmittelbar erlebbar zu machen. Zwei Kaninchen werden an diesem Abend dabei sein.

Der Vortrag richtet sich an Menschen, die Tiere bewusster verstehen, ihre Bedürfnisse besser wahrnehmen und das Zusammenleben achtsamer gestalten möchten.

Gabriele Kubon ist staatlich geprüfte und anerkannte Erzieherin und hat in Nijmegen Sozialpädagogik studiert. 2019 absolvierte sie ferner eine Weiterbildung zur Fachkraft für tiergestützte Therapie und Pädagogik an der Hochschule Niederrhein. Ihre Schwerpunkte heute sind die tiergestützten Therapie und Pädagogik, sowie in der Tierhaltungsberatung, Tieranschaffungsberatung und Tierverhaltenstherapie.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Tierische Begegnungen ermöglichen. Die besondere Wirkung tiergestützter Therapie und Pädagogik



Gabriele Kubon

Samstag, 26.09.2026, 16.30 bis 18.30 Uhr
Buffen-Hof, Duisburger Straße 96,
47608 Geldern

D4206G *10 Euro*

Tiere begegnen Menschen unmittelbar, wertfrei und feinfühlig. Sie reagieren auf Körpersprache, Stimmung und innere Haltung, und ermöglichen dadurch besondere Erfahrungen von Sicherheit, Beziehung und Selbstwirksamkeit.

Der Vortrag gibt Einblicke in die tiergestützte Therapie und Pädagogik und zeigt, wie tierische Begegnungen Entwicklungsprozesse, emotionale Regulation und soziale Verbindung unterstützen können.

Im Mittelpunkt steht die direkte Begegnung mit Fjordpferd „Aladin" und die Frage, warum Pferde Menschen häufig dort erreichen, wo Sprache, Erwartungen oder klassische Zugänge an Grenzen stoßen. Anhand verschiedener Möglichkeiten der Begegnung - wie Führen, Reiten, Fühlen oder kreativer Gestaltung - wird erfahrbar, wie Beziehung, Vertrauen und Wahrnehmung durch tierische Begegnungen wachsen können. Dabei geht es nicht nur darum, über Tiere zu sprechen, sondern tierische Begegnungen unmittelbar erlebbar zu machen.

Zusätzlich erhalten die Teilnehmer*innen einen Einblick in bestehende und entstehende Angebote, darunter:
- das Selbstwirksamkeitskonzept „Mut wächst leise"
- das Coaching-Angebot „Finde Deinen Weg"
- sowie den geplanten Weiterbildungskurs im Bereich tierischer Begegnungen.

Das Angebot richtet sich an Menschen, die neue Perspektiven auf Beziehung, Entwicklung und die besondere Wirkung tierischer Begegnungen kennenlernen möchten.
Ziel ist ein achtsamer Blick auf Entwicklung, Beziehung und die stärkende Wirkung tierischer Begegnungen in pädagogischen, therapeutischen und begleitenden Kontexten.

Die Veranstaltung findet auf dem Buffen-Hof, Duisburger Straße 96, 47608 Geldern, statt. Bitte sorgen Sie für eine entsprechende (ggf. warme) Kleidung und festes Schuhwerk.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Natur & Nachhaltigkeit

Auf leisen Pfoten über die Schaephuysener Höhen



(privat)

Bettina Küster

Samstag, 17.10.2026, 11 bis 13 Uhr
Wanderparkplatz Schaephuysen

D4664R *5 Euro*

Eine Wohlfühlwanderung mit Hunden auf alten Königs-, Heer- und Handelsstraßen.
Lassen Sie den Alltag hinter sich bei einer Erlebniswanderung in die beeindruckende Natur der Kulturlandschaft Schaephuysener Höhen am Niederrhein. Weite Ackerflächen, Feldwege und Ackerrandstreifen prägen das Landschaftsbild, ebenso Gehölze, Hecken und Waldparzellen sowie die ausgeprägten und kulturhistorisch bedeutsame Hohlwege wechseln sich hier ab. Mensch und Hund profitieren vom Aufenthalt in der Natur. Es macht den Kopf frei, entspannt und erfrischt. Auch die Hunde sind gerne draußen, und profitieren davon, wenn der Mensch sich wohl fühlt. Sie erhalten während der Wanderung viele Tipps für die artgerechte Beschäftigung unserer Hunden.

Ihr Hund benötigt ein Geschirr und eine Schleppleine. Wir wandern durch wildreiches Gebiet und können die Hunde nicht freilaufen lassen, auch aus Rücksicht auf andere Hunde, die evtl. keinen fremden Hundekontakt wollen, sei es aus Angst oder sonstigen Gründen. Ihr Hund sollte gut verträglich mit Artgenossen sein! Läufige Hündinnen, deren Standhitze nicht länger als sechs Wochen vorbei ist, können nicht an der Hundewanderung teilnehmen.

Die Referentin arbeitet seit 2010 als Hundecoach. Ebenso bietet sie seit 2013 regelmäßig Mantrailing (Arbeit mit Personensuchhunde) und seit 2017 Assessment für Hunde (Förderprogramm für Hunde) an. Sie ist außerdem begeisterte Bloggerin und hat zwei Bücher und 2019 das Kartenset "Achtsamkeit mit Hund" veröffentlicht.

Zeit: 11 Uhr, ca. 2 Stunden
Strecke: ca. 5 km
Treffpunkt: Wanderparkplatz Schaephuysen, Am Schaephuyser Steg 1, Rheurdt/Schaephuysen
Gebühr: 5 Euro pro Person (Einzug erfolgt per Lastschrift)

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

VHS–Pflanzentauschbörse im Naturparkzentrum Wachtendonk



Inge Michels

Samstag, 17.10.2026, 15 bis 16 Uhr
Naturparkzentrum Haus Püllen,
Feldstr. 35, Wachtendonk

D4665W *gebührenfrei*

Haben Sie überzählige Pflanzen und Ableger, die Sie nicht mehr im Garten oder Haus brauchen können?
Bevor Sie die Pflanzen auf dem Kompost oder in der Biotonne entsorgen, bringen Sie sie doch zur Pflanzentauschbörse - und erfreuen damit andere Pflanzenfreundinnen und -freunde!

Kein Ankauf oder Verkauf!

Neben einem Erfahrungsaustausch können auch Fragen zur Bestimmung und Pflege der Pflanzen geklärt werden.

Inge Michels (Landespflegerin) steht Ihnen zur fachlichen Beratung gerne zur Verfügung.

Die Pflanzentauschbörse ist eine Gemeinschaftsveranstaltung der Volkshochschule Gelderland mit dem Naturpark Schwalm-Nette.

Anfahrt zum Bauerngarten des Naturparkzentrums Haus Püllen, Wachtendonk, über den Mühlenwall - direkt hinter der Niersbrücke/Feldstraße - Richtung Ortsmitte links.

Info-Telefon: 02162-81709-430

Kleine Kulturgeschichte der Gartenkunst



(c) Dr. Gabriele M. Knoll

Dr. Gabriele M. Knoll

Termine ab 06.10.2026, 4x Dienstags:
06.10., 13.10., 03.11., 10.11.
15.30 bis 17 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D4666G *45 Euro*

Was bewegte die frommen Menschen im Mittelalter bei der Gestaltung von Gärten? Überraschend ist dabei, dass manche Regel bis heute gilt!
Im Barock setzte Ludwig XIV. mit seinem Schlosspark von Versailles Trends für alle Fürstenhöfe in Europa - egal, ob man es sich leisten konnte, dem großen Vorbild nachzueifern. Der Sonnenkönig war sich übrigens nicht zu fein, selber Gartenwerkzeug in die Hand zu nehmen und seinen grünen Daumen zu beweisen. Interessant ist auch die Frage, womit vergnügte sich der Adel in seinen Lustgärten und was kann man davon heute noch in einem Schlosspark entdecken?

Nach dem Barock wollten die Gartenarchitekten nichts mehr von den bis ins Letzte durchgestylten Gärten wissen, von einer Gartenanlage, die jedes Pflänzchen und jeden Baum unter Kontrolle und der Hecken- bzw. Gartenschere hatte.

Natur & Nachhaltigkeit

Welcher Zeitgeist, welches neue Naturverständnis steckt in den englischen Landschaftsgärten, die dann zum prägenden Trend auch auf dem Kontinent wurden?

Neben all den herrschaftlichen Grünanlagen, die im Laufe der Jahrhunderte entstanden und mit viel Aufwand gepflegt wurden, blicken wir auch auf privates bürgerliches Grün am Beispiel berühmter Künstlergärten bis in die Stadtplanung, die schon vor mehr als 100 Jahren die Idee der Gartenstadt umsetzte.
Um den Aufenthalt sowie das Leben in der Stadt angenehmer zu machen und die Gesundheit nicht unnötig zu strapazieren, gilt es, für ein besseres Stadtklima viel mehr Pflanzen in die „Asphaltwüsten" zu bringen.

Gartengestaltung im Klimawandel ist ein aktuelles Thema nicht nur für historische Parkanlagen, auch der eigene Garten muss sich damit arrangieren. Was raten da die Profis?

Tagesexkursion zu Gartenanlagen in Düsseldorf



Dr. Gabriele M. Knoll

Samstag, 19.09.2026, 10 bis 16 Uhr
Straßenbahnhaltestelle Aquazoo/Nordpark, Düsseldorf

D4667G *35 Euro*

Quer durchs Grün in der Landeshauptstadt führt diese Exkursion. Sie beginnt hochherrschaftlich mit dem Schlosspark von Benrath. Pflanzen aus aller Welt und vielen Klimazonen bietet der Botanische Garten der Heinrich-Heine-Universität. Rund um Kö-Graben, Kö-Gärtchen und Kö-Bogen II betrachten wir, welche Aufgaben öffentliche Grünanlagen mitten in der Stadt zu erfüllen hatten bzw. heute haben. Den zwei Gesichtern des Hofgartens spüren wir nach und schauen am Beispiel des Nordparks an, wie eine nationalsozialistische Gartenanlage konzipiert wurde. Zum Abschluss machen wir noch einen Sprung in den Fernen Osten und lassen uns von Japanischer Gartenkunst im Nordpark inspirieren.

Treffpunkt: 10 Uhr an der Straßenbahnhaltestelle Aquazoo/Nordpark.

Eigene An- und Abreise!

Hinweis: A 44 Abfahrt Aquazoo. Entlang der Kaiserswerther Straße kann man unbegrenzt und kostenlos parken.

Von der Straßenbahnhaltestelle Aquazoo/Nordpark werden wir mit einem Tagesticket des VRR durch Düsseldorf zu den Gärten und Parks fahren. Mittagspause (Kosten nicht in der Teilnahmegebühr enthalten!) in der Innenstadt. Ende der Exkursion im Nordpark gegen 16 Uhr.

WDR 2



Bleibt neugierig

Sprachen & Integration



IN DER WELT ZU HAUSE

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordernimmer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bidungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachenpolitische 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 sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft.

Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein.

Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations - und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Sprachen & Integration

124 Englisch
126 Französisch
132 Niederländisch
139 Italienisch
139 Spanisch
140 Latein
141 Russisch
141 Chinesisch
143 Beratungsabend Deutsch
143 Deutsch
146 Einbürgerungstest



Information und Beratung:
Kelly Tucker
(Sprachen & Integration)
Telefon: 02831-9375-15
Zimmer Nr. 203

Fremdsprachen lernen - auch in Kleingruppen möglich

Wer eine neue Sprache erlernen möchte, findet an der Volkshochschule Gelderland oft eine Gruppe Gleichgesinnter. Im Laufe der Zeit werden die Gruppen aber auch kleiner, was früher dazu führte, dass Kurse nicht mehr stattfinden konnten.

Die Volkshochschule Gelderland bietet die Möglichkeit, auch in kleinen Gruppen ab 5 Teilnehmern zu lernen. Dafür wird das Entgelt individuell an die Gruppengröße sowie die Anzahl der Unterrichtsstunden angepasst.

Preisstaffelung für Standard Sprachkurse ab dem 2. Halbjahr 2026:

Anzahl Teilnehmer	Gebühren pro Unterrichtsstunde	Preisbeispiel: Standardkurs mit 28 UStd.
ab 7 TN	3,55 €	99,40 €
6 TN	4,15 €	116,20 €
5 TN	4,95 €	138,60 €

Bitte beachten Sie:

Wir bieten unterschiedlichste Kursformate für individuelle Zeitbedürfnisse an - wöchentlich stattfindende Kurse, Intensivkurse über eine Woche, Wochenend-Crashkurse, Kurse auf Bestellung u.a.m.

Es ist innerhalb eines Semesters nicht möglich eine komplette Niveaustufe zu erreichen. Der Abschluss einer Niveaustufe erfordert in einem regulären Kurs mehrere Semester.

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER)

Der 2019 neu überarbeitete Gemeinsame Europäische Referenzrahmen macht Sprachkenntnisse europaweit vergleichbar. Er beschreibt 6 Kompetenzstufen und unterscheidet dabei zwischen Verstehen (Hören & Lesen), Sprechen (an Gesprächen teilnehmen & zusammenhängendes Sprechen) und Schreiben.

	Elementare Sprachverwendung		Selbständige
	A1	**A2**	**B1**
Verstehen	Einfache Wörter und Sätze über ganz einfache Themen verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten	Einfache Alltagsgespräche, das Wesentliche von kurzen Mitteilungen und kurze einfache Texte verstehen (z.B. Anzeigen, Speisekarten)	Das Wesentliche von langsam gesprochenen Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, Texte aus Alltags- und Berufswelt verstehen
Sprechen	Sich mit Hilfe des Gesprächspartners auf einfache Art über sehr vertraute Themen und notwendige Dinge verständigen	Kurze, einfache Gespräche in Alltagssituationen führen, über berufliche Tätigkeit sprechen	Auf Reisen unvorbereitet an Gesprächen über vertraute Themen teilnehmen, Ereignisse, Meinungen und Pläne beschreiben
Schreiben	Kurze, einfache Texte schreiben (z.B. Grüße) und Standardformulare ausfüllen (z.B. im Hotel)	Kurze Notizen und Mitteilungen abfassen (z.B. Dankesbrief)	In einfachen Texten oder Briefen über Erfahrungen und persönliche Interessen berichten

Die Beschreibung soll Ihnen bei der Orientierung bei der Wahl eines passenden Sprachkurses helfen. Kurse und Lehrwerke sind den Stufen entsprechend gekennzeichnet. Die entsprechende Stufe sollte in etwa bei Abschluss des Lehrwerks erreicht sein, was mehrere Semester in Anspruch nehmen kann.

Kompetente Sprachverwendung

Sprachverwendung	B2	C1	C2
Verstehen	Vorträge, Nachrichten oder Filme in Standardsprache sowie aktuelle Artikel, Berichte und zeitgenössische Prosa verstehen	Unstrukturierte Redebeiträge, Fernsehsendungen und Filme sowie komplexe, fachfremde Sachtexte und literarische Texte relativ mühelos verstehen	Ohne jede Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen, nach kurzer Gewöhnung auch mit Akzent; abstrakte, inhaltlich und sprachlich komplexe Texte mühelos lesen
Sprechen	Sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten, eigene Interessengebiete detailliert darlegen und erläutern	Sich spontan in den meisten Situationen fließend und flexibel ausdrücken, komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen	Sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen, Sachverhalte klar, flüssig und stilistisch angemessen erörtern
Schreiben	Detaillierte Texte schreiben, z.B. Aufsätze oder Berichte; Argumente und Gegenargumente erörtern und den eigenen Standpunkt darlegen	Sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben, einen angemessenen Stil verwenden	Anspruchsvolle Briefe, komplexe Berichte und Artikel verfassen und sich differenziert ausdrücken, Fachtexte zusammenfassen und besprechen

Sprachen & Integration



Englisch A1 für Anfänger

Aynur Moussa-Ibrahimova
Mittwochs, 9 bis 10.30 Uhr
Beginn: 09.09.2026, 14–mal
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern
D5100G *99,40 Euro*

NEU. Sie möchten Englisch von Grund auf lernen oder frühere Kenntnisse wieder auffrischen? In diesem Anfängerkurs lernen Sie Schritt für Schritt wichtige Wörter, einfache Redewendungen und erste grammatische Grundlagen für Alltag und Reise. In entspannter Atmosphäre üben Sie das Sprechen, Hören und Verstehen der englischen Sprache. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Englisch A2

Jutta Seidel
Dienstags, 18 bis 19.30 Uhr
Beginn: 08.09.2026, 14–mal
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern
D5120G *99,40 Euro*

Der Kurs eignet sich für Interessierte mit guten Grundkenntnissen. In entspannter Atmosphäre können Sie Ihre Kenntnisse erweitern und stabilisieren. Nötiges Wissen rund um Grammatik und Wortschatz wird vermittelt. Viel Aufmerksamkeit gilt darüber hinaus der Kommunikation. So verbessern Sie Ihre Sprechfertigkeiten und bauen Hemmungen ab. Das Lerntempo ergibt sich kontinuierlich durch die Gruppe selbst. Ein passendes Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekanntgegeben.

Englisch B1/B2

Jutta Seidel
Montags, 18.30 bis 20 Uhr
Beginn: 07.09.2026, 14–mal
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern
D5122G *99,40 Euro*

Sie haben gute Kenntnisse der englischen Sprache, die Sie stabilisieren und gleichzeitig ausbauen möchten? Dieser Kurs ist Refresher- und weiterführender Kurs in einem. Er vermittelt Ihnen in entspannter Atmosphäre Wiederholung und Erweiterung bzw. neues Wissen rund um Grammatik und Wortschatz. Gleichzeitig bietet er viel Raum für freies Sprechen. Wir lesen interessante und aktuelle Texte, diskutieren darüber und erzählen eigene Erlebnisse. So kommen die Kenntnisse zur Anwendung und Sprechhemmungen werden abgebaut.

Conversation Course B1/B2

Lillian Rose Zita
Freitags, 9 bis 10.30 Uhr
Beginn: 11.09.2026, 10-mal
Volkshochschule , Raum 201,
Kapuzinerstr. 34, Geldern
D5131G *99 Euro*

Ihre Englischkenntnisse sind ein wenig eingerostet, und Sie möchten diese endlich wieder zum Leben erwecken? In diesem Kurs erwartet Sie eine freundliche und motivierende Lernat-

mosphäre, in der wir gemeinsam Ihren Wortschatz erweitern, die Grammatik auffrischen und durch interessante Texte und lebendige Gespräche Ihre Sprachfähigkeiten trainieren. Schon nach kurzer Zeit werden Sie spüren, wie Ihr Englisch aufblüht und Sie sich sicherer fühlen, im Alltag auf Englisch zu kommunizieren. Das Lehrwerk wird zu Beginn der Veranstaltung bekanntgegeben.

Englisch B1/B2



Jutta Seidel

Freitags, 8.30 bis 10 Uhr
Beginn: 11.09.2026, 14–mal
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D5133G *99,40 Euro*

Jutta Seidel

Freitags, 10 bis 11.30 Uhr
Beginn: 11.09.2026, 14–mal
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D5134G *99,40 Euro*

Ein Kurs für Teilnehmer/-innen mit fortgeschrittenen Englischkenntnissen.
Sie möchten diese Kenntnisse erweitern und vertiefen?

In entspannter Atmosphäre bietet Ihnen dieser Kurs die entsprechenden Möglichkeiten und ermuntert Sie gleichzeitig, Sprechhemmungen abzubauen. Wir wiederholen wichtiges (evtl. verschüttetes) Wissen rund um die Grammatik, aber darüber hinaus gibt es auch viel Raum für Kommunikation. Wir lesen interessante und auch aktuelle Texte (Wortschatzerweiterung) und diskutieren anschließend darüber. Auch eigene Erfahrungen und Erlebnisse gehören dazu. So kommen Ihre Kenntnisse auch zur Anwendung.Daher folgen wir auch keinem klassischen Kursbuch. Unser Programm ist flexibel. Die Texte gibt es als Kopie(auch wichtige Wiederholungen und Erweiterungen zur Grammatik). Interessante Kurzgeschichten liefert ein "Lesebuch". Titel: A Background to English. A cultural reader for intermediate English. Linguapress English, Level B1-B2. ISBN: 979-8395179036

Kurs D5134G entspricht im Wesentlichen Kurs D5133 G.



Sprachen & Integration



Französisch A1 für Anfänger

Ewald Hülk

Donnerstags, 17.30 bis 19 Uhr
Beginn: 10.09.2026, 14-mal
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D5200G *99,40 Euro*

NEU. Nur wenige Sprachen klingen so melodisch wie das Französische. Das Erlernen dieser Sprache ist aber gar nicht so schwer. In vielen kleinen Schritten sollen in diesem Kurs Anfänger ohne jegliche Vorkenntnisse mit kleinen Übungen behutsam an die Grammatik und das Verwenden des korrekten Vokabulars herangeführt werden. Kleine Gesprächssituationen sollen dabei helfen, das Französische angemessen auszusprechen.

Bonjour Alltag! Festigungskurs Französisch A1 Wochenendkurs

Marie-Christine Schwitzgöbel

Samstag, 17.10.2026 und
Sonntag, 18.10.2026, 9 bis 15.30 Uhr
Volkshochschule , Raum 201,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D5201G *69,90 Euro*

Sie haben bereits erste Französischkenntnisse auf A1-Niveau, möchten diese aber sicherer anwenden? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! In entspannter Atmosphäre wiederholen und festigen wir gemeinsam typische Alltagssituationen, die Ihnen auf Reisen,unterwegs oder im Kontakt mit französischsprachigen Menschen begegnen können. Es erwarten Sie zwölf praxisnahe und abwechslungsreiche Situationen: Ob auf Reisen, in der Bank oder auf der Post, beim Einkaufen, bei Gesundheitsproblemen, im Restaurant oder beim Kennenlernen neuer Menschen - Sie trainieren gezielt Redewendungen, Wortschatz und die wichtigsten grammatischen Strukturen. Dabei steht die aktive Anwendung im Vordergrund: Sie sprechen, hören, spielen kleine Szenen und bauen ganz nebenbei Ihre Hemmschwellen ab. Landeskundliche Einblicke zu Frankreich und anderen frankophonen Ländern fließen regelmäßig mit ein. So lernen Sie nicht nur, wie man sich sprachlich ausdrückt, sondern auch, wie man sich kulturell sicher bewegt. Ihre Dozentin schafft eine motivierende Lernatmosphäre, in der jede/r sich einbringen kann. Viel Raum zum Mitmachen und Ausprobieren bringt Sie voran - ganz ohne Leistungsdruck.

Französisch für die Reise A1/A2 Wochenendkurs

Marie-Christine Schwitzgöbel

Samstag, 24.10.2026 und
Sonntag, 25.10.2026, 9 bis 15.30 Uhr
Volkshochschule , Raum 201,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D5202G *69,90 Euro*

Planen Sie eine Reise nach Frankreich oder in ein französischsprachiges Land? Möchten Sie Ihre Französischkenntnisse in freundlicher und entspannter Atmosphäre auffrischen? Dann ist

dieser Wochenendkurs genau das Richtige für Sie!
Gemeinsam üben wir typische Urlaubssituationen wie das Bestellen im Restaurant, Gespräche beim Einkaufen oder auf dem Markt, die Kommunikation im Hotel oder auf dem Campingplatz sowie das Fragen nach dem Weg und kleine Alltagsgespräche. Im Mittelpunkt stehen Sprechen, Verstehen und praktische Redewendungen für den Urlaub.
Die Atmosphäre ist locker und kommunikativ, damit Sie mehr Sicherheit beim Sprechen gewinnen. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, eigene Themen und Wünsche einzubringen, die wiederholt oder vertieft werden sollen.
Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit mindestens zwei Jahren Französischkenntnissen. Ihre Dozentin ist Muttersprachlerin und begleitet Sie mit viel Freude und Erfahrung durch das Wochenende. À bientôt!

Französisch A1

Chantal Belleau

Dienstags, 18.15 bis 19.45 Uhr
Beginn: 08.09.2026, 13–mal
Haus Quademechels, Rathausstr. 57, Rheurdt

D5210R *128,70 Euro*

Fortsetzungskurs im 5. Semester. Dieser Kurs ist ideal für Teilnehmende, die nur geringe Vorkenntnisse besitzen. Entdecken Sie in einem angenehmen Umfeld die Grundlagen der französischen Sprache.
Das Lehrwerk wird zu Beginn der Veranstaltung bekannt gegeben.

Französisch A2

Maria Meyer

Donnerstags, 18.30 bis 20 Uhr
Beginn: 10.09.2026, 14–mal
Volkshochschule , Raum 201,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D5211G *99,40 Euro*

Fortsetzungskurs 8. Semester. Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.
Wir möchten die Kenntnisse aus dem 7. Semester weiter ausbauen. In kleinen Schritten Grundlagen und Aussprache ausbauen. Unser Ziel ist es, mit viel Freude am Lernen, kleine, lockere Gespräche zu führen.
Das Lehrwerk wir am ersten Termin bekannt gegeben.

Französisch A2

Ewald Hülk

Donnerstags, 19.10 bis 20.40 Uhr
Beginn: 10.09.2026, 14-mal
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D5220G *99,40 Euro*

NEU. Sie möchten Ihre Französisch-Kenntnisse auffrischen? Sie planen vielleicht eine Reise nach Frankreich, nach Paris? Dann kann Ihnen dieser Kurs weiterhelfen. Er richtet sich an Personen mit geringen Französisch-Kenntnissen, die vergessenes Vokabular und einfache grammatische Strukturen auffrischen und vertiefen möchten, um in einem vertrauten Kreis einfache Gesprächssituationen in der französischen Sprache zu üben.

Sprachen & Integration

Französisch A2



Sophie Lorang

Donnerstags, 18 bis 19.30 Uhr
Beginn: 10.09.2026, 12–mal
FSG am Westwall, Raum 1.103, Westwall 10, Geldern

D5222G *99,60 Euro*

Fortsetzungskurs 11. Semester. Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen erwerben in diesem Kurs Grundlagen zur Verständigung in der französischen Sprache.
Das Lehrwerk wird am ersten Termin bekannt gegeben.

Französisch A2/B1: Cours de conversation

Catherine Nozière

Mittwochs, 9 bis 10.30 Uhr
Beginn: 09.09.2026, 14–mal
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D5223G *99,40 Euro*

NEU. Für Teilnehmer mit fortgeschrittenen Kenntnissen.
Nous sommes ouverts à tout. Nous lisons des textes littéraires ou des articles de journaux, écoutons des chansons ou regardons des documentaires. Nous discutons de tout dans la joie et la bonne humeur: société, culture, littérature, politique etc...

Französisch B1: Matinée française

Florence Tardy-Barbion

Dienstags, 9.15 bis 10.45 Uhr
Beginn: 08.09.2026, 12–mal
Volkshochschule , Raum 201,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D5230G *85,20 Euro*

Fortsetzungskurs. In diesem Kurs möchten wir die bisher erworbenen Kenntnisse wieder auffrischen und vertiefen. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation. Anhand von Beispielen und Übungen wird die Grammatik wiederholt bzw. gelernt. Der Spaß sollte dabei nicht zu kurz kommen. Es wird mit dem Lehrwerk Reprise B1 ab unité 6 gearbeitet. Hueber Verlag. ISBN 978-3-19-003380-5 gearbeitet.

Französisch B1

Chantal Belleau

Montags, 19.15 bis 20.45 Uhr
Beginn: 07.09.2026, 12–mal
Volkshochschule , Raum 201,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D5232G *138,60 Euro*

Fortsetzungskurs. Dieser Kurs wendet sich an Interessenten mit guten Vorkenntnissen. Neben den Lehrwerksinhalten möchte ich Ihnen die die Mentalität, die Gewohnheiten und vieles andere aus meiner Heimat näherbringen. Das freie Sprechen nimmt neben der Lehrbucharbeit eine zentrale Rolle ein. Wichtig ist, dass man mit einfachen Sätzen verstanden wird, oder?
Nous nous entraînons à parler et à réagir spontanément dans des situations de tous les jours et celà, dans la bonne humeur mais pas forcément dans la perfection ! Vous aimez le fran-

çais mais vous n'avez pas l'occasion de le pratiquer ? Alors venez !
Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekanntgegeben.

Französisch B1: Lectures et conversation

Sophie Lorang

Donnerstags, 19.45 bis 21.15 Uhr
Beginn: 10.09.2026, 12–mal
FSG am Westwall, Raum 1.103, Westwall 10, Geldern

D5233G *138 Euro*

Fortsetzungskurs. Für Teilnehmer mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen.
Nous lisons des romans, mais également des textes d'actualité pour améliorer nos connaissances en grammaire et en vocabulaire. Le tout dans une ambiance sympathique et conviviale.

Französisch B2: Cours de conversation

Catherine Nozière

Dienstags, 10 bis 11.30 Uhr
Beginn: 08.09.2026, 14–mal
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D5240G *99,40 Euro*

Fortsetzungskurs. Für Teilnehmer mit fortgeschrittenen Kenntnissen.
Nous sommes ouverts à tout. Nous lisons des textes littéraires ou des articles de journaux, écoutons des chansons ou regardons des documentaires. Nous discutons de tout dans la joie et la bonne humeur: société, culture, littérature, politique etc...

Französisch B2: Lectures et conversation



Gisela Redies

Dienstags, 18.30 bis 20 Uhr
Beginn: 08.09.2026, 12–mal
Volkshochschule , Raum 201,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D5241G *85,20 Euro*

Fortsetzungskurs. Für Teilnehmer mit fortgeschrittenen Kenntnissen.
Vous aimez la douce France et sa belle langue ? Vous avez envie de pratiquer votre connaissance de cette langue dans une bonne ambiance ? Venez, joignez-nous ! Nous lisons une lecture et en discutons.

Sprachen & Integration

Rencontres entre francophones et francophiles (B2/C1)
Französischer Stammtisch



Fabienne Milot

Donnerstags, 20 bis 22.15 Uhr
Beginn: 17.09.2026, 6-mal
Quartiers- und Begegnungstreff am Elisabeth-Haus, Saal, Elisabethstr. 5, Nieukerk

D5250K *69 Euro*

Avez-vous envie de parler français dans une ambiance détendue et sympathique ? Alors, venez donc nous rejoindre deux fois par mois à notre table des rencontres francophones ! Dans une ambiance conviviale, nous passerons un moment agréable ensemble en parlant de tout et de rien, simplement pour parler français et faire des nouvelles rencontres.

Les personnes de langue maternelle française sont également les bienvenues. L´objectif de ce rendez-vous est d´utiliser, d´améliorer ses connaissances de français sans être contraint de parler sur un sujet précis fixé à l´avance mais juste parler et rencontrer dans une ambiance décontractée et amicale des personnes ayant la même intention linguistique.

Le Stammtisch a lieu au: "Quartiers- und Begegnungstreff" à Nieukerk, un lieu de rencontre ouvert qui se distingue par son caractère de café. Vous pouvez y déguster des boissons ainsi que du café à des prix raisonnables pendant les cours. L'espace est ouvert au public et offre une atmosphère accueillante, idéale pour des discussions détendues, comme notre Stammtisch français.

Nous serons heureux de vous rencontrer et de passer de bons moments ensemble ! A bientôt...

Frankreich Quiz
Einzelveranstaltung

Marie-Christine Schwitzgöbel

Donnerstag, 26.11.2026, 18.30 bis 21 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D5281G *15 Euro*

Lust auf einen spannenden Abend voller Spaß, Überraschungen und kniffliger Fragen? Dann kommen Sie zu unserem Frankreich-Quiz! Ob Geografie, Politik, Gesellschaft, Filme oder Musik - hier ist für jeden etwas dabei. Stellen Sie Ihr Wissen unter Beweis, rätseln Sie gemeinsam im Team und entdecken Sie dabei viele interessante Fakten über Frankreich.
Egal, ob Sie Frankreich-Fan sind oder einfach nur einen unterhaltsamen Abend verbringen möchten - machen Sie mit!
Wir freuen uns auf Sie zu einem Abend in deutscher Sprache mit französischen Erläuterungen - und mit kleinen Preisen für die Gewinnerinnen und Gewinner! Bis bald! À bientôt!

Gebühr:
€ 15,00 Abendkasse.
Mindestteilnehmerzahl: 10.
Anmeldung erforderlich!

Le petit déjeuner à la française



Marie-Christine Schwitzgöbel
Montag, 12.10.2026, 9.15 bis 11.30 Uhr
D5282G *12 Euro*

Erleben Sie einen kleinen kulinarischen und sprachlichen Ausflug nach Frankreich! In einer entspannten Frühstücksrunde sprechen wir über die schönsten Regionen Frankreichs - von der Bretagne bis zur Provence - sowie über aktuelle Themen, neue Lieder und Filme. Ob es um das Wetter, die Kultur oder aktuelle Ereignisse geht, hier haben Sie die Gelegenheit, in einer freundlichen und lockeren Atmosphäre Ihre Französischkenntnisse zu vertiefen.

Diese Veranstaltung ist ideal für alle, die Französisch auf A2- bis B2-Niveau sprechen und ihre Sprachkenntnisse in geselliger Runde anwenden möchten - eine kleine Reise nach Frankreich, ganz ohne Kofferpacken!
Das Café wird noch bekannt gegeben. Das Frühstück ist in der Kursgebühr nicht enthalten.

Cabaret: Eine Französin in Deutschland Einzelveranstaltung

Marie-Christine Schwitzgöbel
Donnerstag, 26.11.2026, 18.30 bis 21 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern
D5283G *15 Euro*

„Mein Rendezvous mit Deutschland":
So nennt Marie-Christine Schwitzgöbel - alias Macri - ihren Kabarettabend mit französischer Musik und französischem Akzent
Macri, eine Südfranzösin aus der Provence, erzählt von den Erlebnissen und Begegnungen einer Französin in Deutschland - unterhaltsam, lustig und manchmal auch anrührend. Sie spricht über eine deutsch-französische Ehe, über die Liebe, über das Leben in Deutschland und in Frankreich. Sie ist genervt von deutschen Männern, die eine Frau mit französischem Akzent per se erotisch finden. Sie wundert sich warum der Himmel oft grau statt blau und warum ein farbenfrohes Folklorekleid angeblich overdressed ist?
Auch Menschen ohne jegliche französische Sprachkenntnisse kommen auf ihre Kosten - der Abend wird in deutscher Sprache stattfinden.

Gebühr:
€ 15,00 Abendkasse.
Mindestteilnehmerzahl: 10.
Anmeldung erforderlich!

Sprachen & Integration



Niederländisch A1 für Anfänger

Gerrie Teuwen

Montags, 18 bis 19.30 Uhr
Beginn: 07.09.2026, 14–mal
FSG am Westwall, Raum 0.109, Westwall 10, Geldern

D5300G *99,40 Euro*

NEU. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger ohne oder mit geringen Kenntnissen. Der Fokus liegt dabei auf der praktischen Alltagssprache. Sie lernen spielerisch anhand typischer Situationen des Alltags: beim Einkaufen, im Restaurant, in der Freizeit und vielem mehr. In jedem Kapitel des Kursbuchs werden Sie alle wichtigen Fertigkeiten üben - vom Sprechen und Zuhören bis hin zum Lesen und Schreiben. Ergänzend dazu arbeiten wir an Ihrem Wortschatz, Ihrer Aussprache und den Grundlagen der Grammatik.

Niederländisch A1

Gerrie Teuwen

Mittwochs, 19.35 bis 21.05 Uhr
Beginn: 02.09.2026, 14–mal
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D5301G *99,40 Euro*

Fortsetzungskurs 2. Semester. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, die bisher keine oder nur sehr geringe Kenntnisse der niederländischen Sprache haben. Der Fokus liegt dabei auf der praktischen Alltagssprache. Sie lernen spielerisch anhand typischer Situationen des Alltags: beim Einkaufen, im Restaurant, in der Freizeit und vielem mehr. In jedem Kapitel des Kursbuchs werden Sie alle wichtigen Fertigkeiten üben - vom Sprechen und Zuhören bis hin zum Lesen und Schreiben. Ergänzend dazu arbeiten wir an Ihrem Wortschatz, Ihrer Aussprache und den Grundlagen der Grammatik.
Das Lehrwerk wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Niederländisch A2

Gerrie Teuwen

Mittwochs, 18 bis 19.30 Uhr
Beginn: 02.09.2026, 14–mal
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D5311G *99,40 Euro*

Fortsetzungskurs im 4. Semester. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit Basiskenntnissen. Der Fokus liegt dabei auf der praktischen Alltagssprache. Sie lernen spielerisch anhand typischer Situationen des Alltags: beim Einkaufen, im Restaurant, in der Freizeit und vielem mehr. In jedem Kapitel des Kursbuchs werden Sie alle wichtigen Fertigkeiten üben - vom Sprechen und Zuhören bis hin zum Lesen und Schreiben. Ergänzend dazu arbeiten wir an Ihrem Wortschatz, Ihrer Aussprache und den Grundlagen der Grammatik.

Niederländisch B1

Gerrie Teuwen

Dienstags, 9 bis 10.30 Uhr
Beginn: 08.09.2026, 14–mal
Haus Quademechels, Rathausstr. 57, Rheurdt

D5312R *99,40 Euro*

Fortsetzungskurs im 5. Semester. Dieser Kurs ist für Interessierte mit Vorkenntnissen im Niederländischen.
Der Schwerpunkt liegt hier auf der Alltagssprache. Sie lernen anhand von Alltagssituationen: beim Einkaufen, im Restaurant, anderen Freizeitbeschäftigungen und noch vieles mehr. In jedem Kapitel des Buches üben Sie Sprechen, Zuhören, Lesen und Schreiben. Dazu kommen noch Wortschatz, Aussprache und Grammatik.
Das Lehrwerk wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Niederländisch B1

Gerrie Teuwen

Donnerstags, 10 bis 11.30 Uhr
Beginn: 03.09.2026, 14–mal
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D5314G *99,40 Euro*

Fortsetzungskurs 6. Semester. Für Interessierte mit Vorkenntnissen. Sie lernen anhand von Alltagssituationen. Dieser Kurs ermöglicht einen leichten Zugang zur niederländischen Sprache. Das Lehrwerk wird zu Beginn der Veranstaltung bekanntgegeben.

Niederländisch B2

Gerrie Teuwen

Montags, 19.30 bis 21 Uhr
Beginn: 07.09.2026, 14–mal
FSG am Westwall, Raum 0.109, Westwall 10,
Geldern

D5320G *99,40 Euro*

Dieser Kurs richtet sich Teilnehmende, die die Niveaustufe A2-B1 abgeschlossen haben. Sie lernen über die Wohnsituation, Kleidung, Aussehen, Transportmittel, Medien und Gesundheit zu sprechen. Das Lehrwerk wird zu Beginn der Veranstaltung bekanntgegeben.

Niederländisch B1/B2

Gerrie Teuwen

Dienstags, 19.15 bis 20.45 Uhr
Beginn: 08.09.2026, 14–mal
Städt. Sekundarschule, 1. Etage, Raum D14,
Fontanestr. 5, Straelen

D5322S *99,40 Euro*

Dieser Kurs richtet sich Teilnehmende, die die Niveaustufe A2-B1 abgeschlossen haben. Sie lernen über die Wohnsituation, Kleidung, Aussehen, Transportmittel, Medien und Gesundheit zu sprechen. Das Lehrwerk wird zu Beginn der Veranstaltung bekanntgegeben.





Sprachen & Integration

Niederländisch B1: Niederländisch für Fortgeschrittene

Hanneke Hellmann

Dienstags, 18 bis 19.30 Uhr
Beginn: 08.09.2026, 10–mal
FSG am Westwall, Raum 1.103, Westwall 10, Geldern

D5331G *115 Euro*

Fortsetzungskurs. Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.
Wir lesen niederländische Zeitungsartikel und sprechen und diskutieren viel auf Niederländisch. Vertiefung der Grammatik. Das Lehrwerk wird zu Beginn der Veranstaltung bekanntgegeben.

Niederländisch C1: Spreekvaardigheid voor ver gevorderden Kompaktkurs an 4 Samstagen

Maja van Dongen-Besseling

Samstag, 12.09.2026, 10 bis 15 Uhr
Samstag, 24.10.2026, 10 bis 15 Uhr
Samstag, 07.11.2026, 10 bis 15 Uhr
Samstag, 05.12.2026, 10 bis 15 Uhr
Bürgerhaus "Altes Kloster", Wall 17, Wachtendonk

D5350W *98,40 Euro*

Deze cursus is bedoeld voor mensen die hun spreekvaardigheid Nederlands willen ophalen, uitbreiden of verbeteren. Hebt u een behoorlijk niveau ("Taal totaal") dan is deze cursus wellicht iets voor u. Naast spreekvaardigheid is er veel aandacht voor woordenschat, lezen, grammatica, cultuur en actualiteit. De docente levert eigen materiaal aan.

Niederländisch A1: Bildungsurlaub – Intensivkurs I

Roland Reuter

Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr
Beginn: 08.02.2027, 5–mal
Volkshochschule, Raum 205, Kapuzinerstr. 34, Geldern

D5370G *210 Euro*

Vorankündigung

Roland Reuter

Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr
Beginn: 31.05.2027, 5–mal
Volkshochschule, Raum 205, Kapuzinerstr. 34, Geldern

D5371G *210 Euro*

Dieser Intensivkurs ist auch als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW anerkannt.
Möchten Sie aus beruflichen Gründen besonders schnell und intensiv Niederländisch lernen? Mit diesem Kurs finden Sie einen überzeugenden Einstieg in die neue Sprache. Er vermittelt den Stoff von zwei Semestern in einer Woche. In diesem lerneffektiven Kompaktkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse erwerben Sie solide Grundkenntnisse der niederländischen Umgangssprache in Alltagssituationen. Sie üben typische Gesprächssituationen, erlernen das korrekte Lesen des Niederländischen, und etwas Landeskunde zum besseren Verständnis von Land und Leuten rundet diesen Kurs ab. Das Arbeitsmaterial wird gestellt. Zum Ende des Kurses erhält jeder Teilnehmer eine Teilnahmebescheinigung.
Bauen Sie anschließend auf diesem Kurs auf mit den Kursen Niederländisch Bildungsurlaub Intensiv II - V!

Kursgebühr:
€ 210,00 ab 5 Pers.

Niederländisch A2: Bildungsurlaub – Intensivkurs II

Roland Reuter

Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr
Beginn: 15.02.2027, 5–mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D5375G *210 Euro*

Vorankündigung:

Roland Reuter

Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr
Beginn: 21.06.2027, 5–mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D5373G *210 Euro*

Dieser Intensivkurs ist auch als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW anerkannt.
Der Kurs baut auf den Intensivkurs I oder entsprechende Vorkenntnisse (2 VHS-Semester Niederländisch) auf. Nach dem bereits erfolgten Einstieg lernen Sie nun den Stoff von weiteren 2 VHS-Semestern in nur einer Woche. Sie entwickeln Lust, mit Niederländern das Gespräch in ihrer Sprache zu suchen, lesen Ihren ersten Roman, verstehen NL-Film und -Radio und entwickeln Ihre Schreibfertigkeit auf Niveau A2. Etwas Landeskunde macht den Kurs zum Erlebnis. Zum Ende des Kurses erhält jeder Teilnehmer eine Teilnahmebescheinigung.
Lehrwerk: Taal Vitaal Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag
Bauen Sie anschließend auf diesem Kurs auf mit den Kursen Niederländisch Bildungsurlaub Intensiv III - V!

Kursgebühr:
€ 210,00 ab 5 Pers.

Niederländisch A2/B1: Bildungsurlaub – Intensivkurs III



Vorankündigung:

Roland Reuter

Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr
Beginn: 05.07.2027, 5–mal
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D5376G *210 Euro*

Dieser Intensivkurs ist auch als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW anerkannt.
Der Kurs baut auf den Intensivkursen I + II oder entsprechenden Vorkenntnissen (4 VHS-Semester) auf. Am Ende dieses Kurses bewältigen Sie auch schwere Texte, haben Übersicht über die entscheidenden grammatischen Strukturen und brennen auf Begegnungen mit Niederländern, niederländischer Lektüre und andere Einsätze Ihrer Sprachkenntnisse. Zum Ende des Kurses erhält jeder Teilnehmer eine Teilnahmebescheinigung.
Lehrwerk: Taal Vitaal Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag
Bauen Sie anschließend auf diesem Kurs auf mit den Kursen Niederländisch Bildungsurlaub Intensiv IV und V!

Kursgebühr:
€ 210,00 ab 5 Pers.

Sprachen & Integration

Niederländisch B1: Bildungsurlaub – Intensivkurs IV

Vorankündigung:

Roland Reuter

Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr
Beginn: 12.07.2027, 5–mal
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D5377G *210 Euro*

Dieser Intensivkurs ist auch als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW anerkannt.
Der Kurs baut auf den Intensivkursen I, II + III oder entsprechenden Vorkenntnissen (7 VHS-Semester) auf. Am Ende dieses Kurses haben Sie grundlegende Routine für Telefonate, Präsentationen, Versammlungsleitung und Verhandlung entwickelt. Das ist für Alltag und Beruf wichtig. Sie lesen Texte und diskutieren sie auf Niederländisch. Das üben Sie im Kurs an dem spannenden Management-Roman 'Het Doel'. Das Buch ist sowohl für nicht als auch eben wohl beruflich am Niederländischen interessierte Kursteilnehmer eine spannende Erfahrung. Mit dem Abschluss von Kurs IV können Sie sich auch gut vorbereitet Sprachprüfungen stellen.
Zum Ende des Kurses erhält jeder Teilnehmer eine Teilnahmebescheinigung.
Bauen Sie anschließend auf diesem Kurs auf mit dem Kurs Niederländisch Bildungsurlaub Intensiv V oder dem Kurs Bildungsurlaub Niederländisch Intensiv Niederlandekunde im Film.

Lehrwerke:
- 'Ter Zake', Zakelijk Nederlands voor andersta ligen, Intertaal (book on demand)
- 'Het Doel', Eliyahu M. Goldratt, Spectrum Ver lag
- 'Taal Vitaal' Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag **(nur) mitbringen falls aus Kursen I-III vorhanden; bitte nicht extra anschaffen!**
- Grammatik 'Kurz und bündig', PONS Verlag

1 Std. Hausaufgaben pro Tag sind einzuplanen!

Kursgebühr:
€ 210,00 ab 5 Pers.

Niederländisch B2: Bildungsurlaub – Intensivkurs V



Roland Reuter

Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr
Beginn: 31.08.2026, 5–mal
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D5379G *210 Euro*

Vorankündigung

Roland Reuter

Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr
Beginn: 06.09.2027, 5–mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D5380G *210 Euro*

Dieser Intensivkurs ist auch als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW anerkannt. Der Kurs baut auf den Intensivkursen I-IV oder entsprechenden Vorkenntnissen (9-10 VHS-Semester) auf. Am Ende des Kurses haben Sie Ihre Fähigkeiten (vgl. IV) für Telefonieren, Präsentationen, Versammlungsleitung und Verhandlung in Alltag und Beruf

vertieft. Sie haben die Kenntnisse erworben, unterschiedliche Typen Briefe zu schreiben. Sie lesen schwierige Texte und diskutieren sie auf Niederländisch. Das üben Sie im Kurs an dem spannenden Management-Roman Het Doel ab Kapitel 15. Sie üben sich auch in der Rolle der Gesprächsleitung einer Gruppe oder auf dem Podium. Das Buch Het Doel muß vor Kursbeginn bis Kapitel 15 gründlich gelesen und mit Unterstreichungen bearbeitet sein. Neben einer persönlichen Vorstellung bringen Sie bitte einen niederländisch verfassten Kurzvortrag zu einem Thema mit, das Sie interessiert (z.B. "Tango"). Mit dem Abschluss von Kurs V am Ende der Reihe unserer Intensivkurse zögern Sie sicher nicht länger, sich Sprachprüfungen wie etwa dem NT2 II-Examen in den Niederlanden zu stellen.
Erweitern Sie anschließend an diesen Kurs Ihre Kenntnisse mit dem Kurs Bildungsurlaub Niederländisch Intensiv Niederlandekunde im Film. Zum Ende des Kurses erhält jeder Teilnehmer eine Teilnahmebescheinigung.

Lehrwerke:

- Ter Zake, Zakelijk Nederlands voor anderstaligen, Intertaal (book on demand)
- Het Doel, Eliyahu M.Goldratt, Spectrum Verlag
- Taal Vitaal, Lehr- und Arbeitsbuch, Huber Verlag **(nur) mitbringen falls aus Kursen I-III vorhanden; bitte nicht extra anschaffen!**
- Grammatik "Kurz und bündig", Pons Verlag

1 Std. Hausaufgaben pro Tag sind einzuplanen!

Kursgebühr:
€ 210,00 ab 5 Pers.

Niederländisch B2: Bildungsurlaub – Intensivkurs Niederlandekunde im Film III

Roland Reuter

Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr
Beginn: 14.09.2026, 5–mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D5381G *210 Euro*

NL-Kunde im Film III bietet komplett andere Inhalte als die Kurse "Niederlandekunde im Film I & II" in den Jahren 2024/25.
Dieser Intensivkurs ist auch als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW anerkannt.
Der Kurs setzt die Intensivkurse I-IV oder entsprechende Vorkenntnisse (9-10 VHS-Semester B1) voraus.
Am Ende dieses Kurses haben Sie Ihre Niederlandekunde (Kultur, Geschichte, Besonderheiten), ihr Hörverstehen, ihren Wortschatz und die Breite Ihres Sprachvermögens noch einmal erheblich erweitert:
Themen wie das Goldene Zeitalter der Niederlande, De Ramp, letzte Landgewinnung (Maasvlakte) o.ä. und Romanverfilmungen werden uns beschäftigen. Stellen Sie sich ein auf Film, Film, Film...
Zur Vorbereitung auf den Kurs lesen Sie bitte das Buch "De Helaasheid der Dingen" von Dimitri Verhulst wenigstens bis Kapitel 5. Im Kurs besprechen wir Ereignisse aus dem Leben der Hauptfiguren, Worte oder Sätze und besonders interessante oder bemerkenswerte Textpassagen, die Sie zuvor markiert haben.
Zum Ende des Kurses erhält jeder Teilnehmer eine Teilnahmebescheinigung.
Erweitern Sie anschließend an diesen Kurs Ihre Kenntnisse mit dem Kurs Bildungsurlaub Niederländisch Intensiv Niederlandekunde im Film IV.

Mitzubringen:
Niederländische Literatur in niederländischer

Sprache: "De Helaasheid der Dingen" von Dimitri Verhulst, ISBN 978 90 254 4368 p/ NUR 301

Kursgebühr:
€ 210,00 ab 5 Pers.

Niederländisch B2: Bildungsurlaub – Intensivkurs Niederlandekunde im Film IV



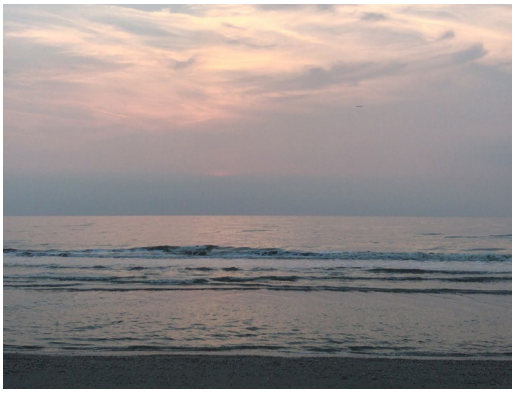
Roland Reuter

Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr
Beginn: 13.09.2027, 5–mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D5382G *210 Euro*

NL-Kunde im Film IV 2027 bietet komplett andere Inhalte als die Kurse "Niederlandekunde im Film I - III" in den Jahren 2024- 2026.
Dieser Intensivkurs ist auch als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW anerkannt.
Der Kurs setzt die Intensivkurse I-IV oder entsprechende Vorkenntnisse (9-10 VHS-Semester B1) voraus.
Am Ende dieses Kurses haben Sie Ihre Niederlandekunde (Kultur, Geschichte, Besonderheiten), ihr Hörverstehen, ihren Wortschatz und die Breite Ihres Sprachvermögens noch einmal erheblich erweitert:
Themen aus der Geschichte, Kultur und Kunst, sowie Katastrophen, Landgewinnung und Kampf gegen die See
sowie Romanverfilmungen werden uns beschäftigen. Stellen Sie sich ein auf Film, Film, Film...
Zur Vorbereitung auf den Kurs lesen Sie bitte das Buch "Bruidsvlucht" von Marieke van de Pol bis wenigstens Kapitel 7.
Im Kurs besprechen wir Ereignisse aus dem Leben der Hauptfiguren, Worte oder Sätze und besonders interessante oder bemerkenswerte Textpassagen, die Sie zuvor für sich markiert haben.
Zum Ende des Kurses erhält jeder Teilnehmer eine Teilnahmebescheinigung.
Erweitern Sie anschließend an diesen Kurs Ihre Kenntnisse mit den Bildungsurlauben Niederländisch Intensivkurs -Niederlandekunde im Film V oder mit den Niederländisch Intensivkursen IV oder V im Jahr 2028.
Mitzubringen:
Niederländische Literatur in niederländischer Sprache: "Bruidsvlucht" von Marieke van de Pol, ISBN 978 90 295 7627 7 NUR 301

Kursgebühr:
€ 210,00 ab 5 Pers.





Italienisch A1

Raffaele Sansone

Dienstags, 9.30 bis 11 Uhr
Beginn: 03.11.2026, 12–mal
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D5410G *85,20 Euro*

Fortsetzungskurs im 6. Semester. Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.
Das Lehrwerk wird zu Beginn der Veranstaltung bekanntgegeben.

Italienisch A2

Raffaele Sansone

Dienstags, 11 bis 12.30 Uhr
Beginn: 03.11.2026, 12–mal
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D5420G *85,20 Euro*

Fortsetzungskurs im 9. Semester. Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.
Das Lehrwerk wird zu Beginn der Veranstaltung bekanntgegeben.



Spanisch A1

Chantal Belleau

Montags, 9.30 bis 11 Uhr
Beginn: 07.09.2026, 14–mal
Quartiers- und Begegnungstreff am
Elisabeth-Haus, Elisabethstr. 5, Nieukerk

D5500K *99,40 Euro*

Tauchen Sie ein in die Welt der spanischen Sprache und Kultur! Dieser Kurs ist ideal für alle, die mit geringen Vorkenntnisse beginnen und in lockerer Atmosphäre die Grundlagen des Spanischen erlernen möchten. Ob für den nächsten Urlaub, neue Kontakte oder einfach aus Interesse - hier lernen Sie die wichtigsten Redewendungen, erste Grammatik und einfache Gespräche. Mit Spaß, praktischen Übungen und interaktiven Methoden wird Spanisch schnell Teil Ihres Alltags! Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekannt gegeben.
¡Bienvenidos!

Sprachen & Integration

Spanisch A1

Chantal Belleau

Dienstags, 20 bis 21.30 Uhr
Beginn: 08.09.2026, 14–mal
Haus Quademechels, Rathausstr. 57, Rheurdt

D5511R *138,60 Euro*

Tauchen Sie ein in die Welt der spanischen Sprache und Kultur! Dieser Kurs ist ideal für alle, die mit geringen Vorkenntnisse beginnen und in lockerer Atmosphäre die Grundlagen des Spanischen erlernen möchten. Ob für den nächsten Urlaub, neue Kontakte oder einfach aus Interesse - hier lernen Sie die wichtigsten Redewendungen, erste Grammatik und einfache Gespräche. Mit Spaß, praktischen Übungen und interaktiven Methoden wird Spanisch schnell Teil Ihres Alltags! Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekannt gegeben.
¡Bienvenidos!



Latein für Fortgeschrittene – Carpite diem!

Hermann Bornheim

Dienstags, 11 bis 12.30 Uhr
Beginn: 08.09.2026, 5–mal
Volkshochschule , Raum 201,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D5611G *49,50 Euro*

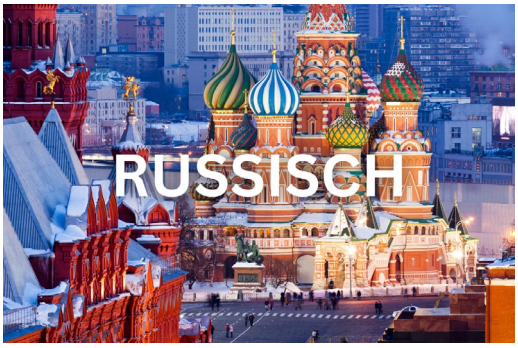


Foto: H. Bornheim

Latein wieder entdecken - Sprache, Geschichte, Kultur
Zielgruppe dieses Kurses sind Erwachsene mit elementaren Vorkenntnissen im Vokabular und in der Grammatik der lateinischen Sprache aus ihrer Schulzeit, d. h. Personen, die daran interessiert sind, sowohl ihre sprachlichen Fähigkeiten aufzufrischen als auch historische Zusammenhänge zu erkennen und sich damit auseinanderzusetzen. Hierzu dienen Texte bekannter römischer Schriftsteller.

Da das Lateinische als Ursprung der romanischen Sprachen gilt, werden im Kurs auch immer wieder Bezüge zum Französischen und Italienischen hergestellt. So gewinnen die Teilnehmenden zusätzliche Einblicke in sprachliche Zusammenhänge und entdecken Gemeinsamkeiten im Wortschatz und in der Grammatik.
Die Teilnehmenden werden angenehm überrascht sein, dass auch nach längerer Zeit viele Vokabeln und grammatische Konstruktionen (AcI und Ablativus Absolutus) wieder abrufbar sind und sich die „ruhenden" Synapsen neu vernetzen.

Zur Veranschaulichung und Vertiefung spannender römischer Themen können Exkursionen angeboten werden (mit Zusatzkosten verbunden).



Russisch A1 für Anfänger

Aynur Moussa-Ibrahimova

Mittwochs, 10.30 bis 12 Uhr
Beginn: 09.09.2026, 14–mal
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D5620G *99,40 Euro*

NEU. Entdecken Sie die russische Sprache und Kultur von Anfang an! In diesem Anfängerkurs lernen Sie Schritt für Schritt das kyrillische Alphabet, erste Wörter und einfache Redewendungen für den Alltag. In entspannter Atmosphäre üben Sie Aussprache, kleine Dialoge und grundlegende Grammatik. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Chinesisch A1 für Anfänger

Xian Wahlen

Dienstags, 19.30 bis 21 Uhr
Beginn: 08.09.2026, 10–mal
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D5750G *99 Euro*

NEU. Entdecken Sie die faszinierende Welt der chinesischen Sprache! In unserem Anfängerkurs lernen Sie die Grundlagen des Chinesischen kennen - von der Aussprache und den ersten Schriftzeichen bis hin zu einfachen Konversationen für den Alltag. Ganz ohne Vorkenntnisse tauchen Sie in eine neue Sprach- und Kulturlandschaft ein. In entspannter Atmosphäre erarbeiten Sie einen nützlichen Grundwortschatz und erhalten spannende Einblicke in die chinesische Kultur. Der Kurs richtet sich an alle, die neugierig sind und einen ersten Schritt in eine neue Sprache wagen möchten. Lassen Sie sich begeistern und starten Sie mit uns Ihre Entdeckungsreise ins Chinesische!
Das Lehrwerk wird zu Beginn der Veranstaltung bekanntgegeben.

Chinesisch A1



Xian Wahlen
Mittwochs, 10 bis 11.30 Uhr
Beginn: 09.09.2026, 10–mal
Volkshochschule , Raum 201,
Kapuzinerstr. 34, Geldern
D5751G *99 Euro*

NEU. Vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse der chinesischen Sprache und erweitern Sie Ihre Fähigkeiten im Anfängerkurs für Lernende mit geringen Vorkenntnissen! Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Schritte im Chinesischen gemacht haben und ihre Kenntnisse in Aussprache, Schriftzeichen und einfachen Konversationen weiter ausbauen möchten. Gemeinsam vertiefen wir den Grundwortschatz, verbessern Ihre Aussprache und erweitern Ihre kommunikativen Fähigkeiten für den Alltag. Erleben Sie spannende Einblicke in die chinesische Kultur und erlangen mehr Sicherheit im Umgang mit der Sprache. Perfekt für alle, die bereits ein wenig Chinesisch gelernt haben und nun den nächsten Schritt machen wollen.
Das Lehrwerk wird zu Beginn der Veranstaltung bekanntgegeben.

Lehrkräfte GESUCHT

Für unsere Abendlehrgänge im Zweiten Bildungsweg suchen wir ausgebildete Lehrkräfte für **Englisch, Mathematik und Naturwissenschaften**

jetzt bewerben!



Beratungsabend Deutschkurse
German Courses Info Night

Dienstag, 08.09.2026, 17 bis 19 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern
D5800GB *gebührenfrei*

DEUTSCH
Wenn Sie bei uns an einem Deutschkurs teilnehmen möchten, sollten Sie unbedingt vorher an einer Sprachberatung teilnehmen. Kommen Sie einfach am Beratungsabend zwischen 18 und 20 Uhr vorbei und lernen Sie unsere Dozenten kennen. Sie beraten Sie kostenlos über ihre Kurse.

ENGLISH
If you would like to take a German course with us, we urgently recommend that you talk to us first. Just come to our info night any time between 18.00 and 20.00 and meet our teachers. They will inform you about their courses and give you free advice.

FRANÇAIS
Si vous vous intéressez à nos cours d'allemand, nous vous recommandons de vous faire conseiller avant. Venez à la soirée info entre 18 et 20 heures et faites la connaissance de nos formateurs ! Ils vous informeront de leurs cours et vous conseilleront gratuitement.

POLSKI
Jesli panstwo chcecie wziac udzial w kursie jezyka niemieckiego, koniecznie powinniscie wczesniej wziac udzial w konsultacji jezykowej. Po prostu prosze przyjsc wieczorem konsultacyjnym miedzy godzina 18.00 a 19.00 i poznajcie naszych wykladowców. Oni doradzaja wam bezplatnie o waszych kursach.

Deutsch Vorstufe A1

Dieter Steier-Block
Montags, 18 bis 19.30 Uhr
Beginn: 21.09.2026, 12–mal
FSG am Westwall, Raum 1.103,
Westwall 10, Geldern
D5801G *85,20 Euro*

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse und bereitet auf den Spracherwerb im A1 Kurs vor. Das Unterrichtsniveau wird an die Teilnehmer und Teilnehmerinnen angepasst.
Bitte lassen Sie sich an unserem Beratungsabend am 08.09.2026 ab 17 Uhr bezüglich Ihres Sprachniveaus beraten.
Das Lehrwerk wird bei dem ersten Termin bekannt gegeben.
Die VHS Gelderland führt keine Zertifikatsprüfungen durch.

This course is aimed at interested people with no previous knowledge.
Please come to our consultation evening on 08.09.2026 from 5 pm for advice on your language level.
The textbook will be announced at the first appointment.
The VHS Gelderland does not conduct certificate examinations.

Sprachen & Integration

Deutsch A1 für Anfänger

Dr. Gabriele M. Knoll

Mittwochs, 18 bis 20.15 Uhr
Beginn: 23.09.2026, 14–mal
FSG am Westwall, Raum 0.109,
Westwall 10, Geldern

D5802G *149,10 Euro*

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Bitte lassen Sie sich an unserem Beratungsabend am 08.09.2026 ab 17 Uhr bezüglich Ihres Sprachniveaus beraten.
Das Lehrwerk wird bei dem ersten Termin bekannt gegeben.
Die VHS Gelderland führt keine Zertifikatsprüfungen durch.

This course is aimed at interested people with no previous knowledge.
Please come to our consultation evening on 08.09.2026 from 5 pm for advice on your language level.
The textbook will be announced at the first appointment.
The VHS Gelderland does not conduct certificate examinations.

Deutsch A1

Olivia Becker-Ernst

Dienstags,18 bis 19.30 Uhr
Beginn: 22.09.2026, 14-mal
FSG am Westwall, Raum 1.103,
Westwall 10, Geldern

D5803G *99,40 Euro*

Für Teilnehmer mit geringen Deutschkenntnissen.
Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekanntgegeben.Bitte lassen Sie sich an unserem Beratungsabend am 08.09.2026 ab 17 Uhr bezüglich Ihres Sprachniveaus beraten.
*Die VHS Gelderland führt keine Zertifikatsprüfungen durch.

For participants with little knowledge of German. Please come to our consultation evening on 08.09.2026 from 5 pm for advice on your language level.
The textbook will be announced at the beginning of the course.
*The VHS Gelderland does not conduct certificate examinations.

Deutsch A1 – Intensiv

Maryam Swida

Dienstags und donnerstags, 18 bis 19.30 Uhr
Beginn: 22.09.2026, 24-mal
FSG am Westwall, Raum 1.105,
Westwall 10, Geldern

D5804G *198,80 Euro*

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnisse und findet zwei Mal wöchentlich statt.
Bitte lassen Sie sich an unserem Beratungsabend am 08.09.2026 ab 17 Uhr bezüglich Ihres Sprachniveaus beraten.
Das Lehrwerk wird bei dem ersten Termin bekannt gegeben.*Die VHS Gelderland führt keine Zertifikatsprüfungen durch.*

NEW. This course is aimed at interested people with a little previous knowledge.
Please come to our consultation evening on 08.09.2026 from 5 pm for advice on your language level.
The textbook will be announced at the first appointment.*The VHS Gelderland does not conduct certificate examinations.*

Deutsch A2

Dr. Gabriele M. Knoll

Donnerstags, 18 bis 20.15 Uhr
Beginn: 24.09.2026, 14–mal
FSG am Westwall, Raum 0.109,
Westwall 10, Geldern

D5821G *149,10 Euro*

Fortsetzungskurs im 5. Semester.Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit soliden Vorkenntnissen. Bitte lassen Sie sich an unserem Beratungsabend am 08.09.2026 ab 17 Uhr bezüglich Ihres Sprachniveaus beraten.
Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekanntgegeben.
Die VHS Gelderland führt keine Zertifikatsprüfungen durch.

This course is for learners with (or with very basic) knowledge. Please come to our consultation evening on 08.09.2026 from 5 pm for advice on your language level.
The coursebook will be announced at the beginning of the course.
The VHS does not offer certificate examinations.



Deutsch B1



Olivia Becker-Ernst

Mittwochs, 18 bis 19.30 Uhr
Beginn: 23.09.2026, 14–mal
FSG am Westwall, Raum 0.109,
Westwall 10, Geldern

D5830G *99,40 Euro*

Fortsetzungskurs 2. Semester. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte die die Niveaustufe A2 abgeschlossen haben. Bitte lassen Sie sich an unserem Beratungsabend am 08.09.2026 ab 17 Uhr bezüglich Ihres Sprachniveaus beraten.
Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekanntgegeben.
Die VHS Gelderland führt keine Zertifikatsprüfungen durch.

4th Semester. This course is for learners with very basic knowledge. Please come to our consultation evening on 08.09.2026 from 5 pm for advice on your language level.
The coursebook will be announced at the beginning of the course.
The VHS does not offer certificate examinations.

Sprachen & Integration

Deutsch B2

Markus Schwab

Samstags, 9.30 bis 12.45 Uhr
Beginn: 26.09.2026, 14–mal
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D5840G *198,80 Euro*

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit soliden Vorkenntnissen auf B2-Niveau.
Das Lehrwerk wird zu Beginn der Veranstaltung bekanntgegeben. Bitte lassen Sie sich an unserem Beratungsabend am 08.09.2026 ab 17 Uhr bezüglich Ihres Sprachniveaus beraten.
*Die VHS Gelderland führt keine Zertifikatsprüfungen durch. *
This course is for learners with a sound B2 knowledge of German.
The coursebook will be announced at the beginning of the course. Please come to our consultation evening on 08.09.2026 from 5 pm for advice on your language level.
The VHS Gelderland does not offer certificate examinations.



Einbürgerungstest

Norbert Schneider

Donnerstag, 08.10.2026, 14 bis 15 Uhr
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D5901G *25 Euro*

Norbert Schneider

Donnerstag, 03.12.2026, 14 bis 15 Uhr
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D5902G *25 Euro*

Einbürgerungstest im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF). Hierzu ein paar kurze Informationen:
- Die Meldung an das Bundesamt muss mindestens 4 Wochen vor dem Test erfolgen
- Bitte bringen Sie zur Anmeldung Ihren Ausweis und € 25,00 in bar mit.

Das Ergebnis der Prüfung bekommen Sie im Nachgang an Ihre angegebene Wohnadresse geschickt.
Die Mitteilung des Prüfungserbnisses kann bis zu 3 Monate in Anspruch nehmen.



Folgen Sie uns!

Instagram/volkshochschule_gelderland

Facebook/vhsgelderland

Beruf & Digitalisierung



FIT FÜR DEN BERUF – WEITERKOMMEN MIT DER VHS

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe.

Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen.

Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Beruf & Digitalisierung" dar.

Ebenfalls vertreten sind Lehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche:

zum Beispiel Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Angebote zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Beruf & Digitalisierung

150 Kommunikation
155 Beruf, Recht und Steuern
174 MS365 und Büroorganisation
182 Social Media und Online Marketing
185 Foto, Video und Kreativtools
189 Digitale Grundlagen
194 Künstliche Intelligenz



Information und Beratung:
Regina Sprick
(Beruf)
Telefon: 02831-9375-20
Zimmer Nr. 204



Information und Beratung:
Kelly Tucker
(Digitalisierung)
Telefon: 02831-9375-20
Zimmer Nr. 203

BILDUNGSURLAUB

Nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz haben Arbeiter und Angestellte Nordrhein-Westfalens einen gesetzlichen Anspruch auf jährlich fünf Tage Freistellung von der Arbeit bei Lohnfortzahlung, wenn sie diese Zeit zur beruflichen oder politischen Weiterbildung in anerkannten Bildungsveranstaltungen nutzen.

Wie macht man Bildungsurlaub?

- Fragen Sie die zuständigen Mitarbeiter/-innen der Volkshochschule
- Informieren Sie Ihren Arbeitgeber frühzeitig - spätestens 4 Wochen vor Beginn des Bildungsurlaubes. Sie erhalten von der Volkshochschule eine Bescheinigung, die Sie vorlegen können.
- Ebenfalls erhalten Sie nach dem Bildungsurlaub eine Teilnahmebescheinigung der VHS für Ihren Arbeitgeber.

ÜBERSICHT DER VERANSTALTUNGEN NACH DEM ARBEITNEHMERWEITERBILDUNGSGESETZ

Niederländisch Intensivkurs I, II, III, IV, V	**134**
Niederländisch Intensivkurs B2 Niederlandekunde im Film III, IV	**137**
Ausbildung zur/zum Mediatorin/Mediator	**150**
Tabellenkalkulation mit Excel	**174**
Bürokommunikation - Fit fürs Büro mit Word, Excel, Internet und E-Mail	**176**
Intensivseminar: Social Media und Content Marketing mit Instagram & Co.	**177**
Word, Excel, Power-Point und Internet	**177**
Microsoft 365 - KI für Büro und Projektorganisation	**180**
MS365 - Zusammenarbeit & Produktivitätssteigerung 2027	**181**
Intensivseminar: Canva Visual Suite & Affinity - das Power-Duo 2027	**186**

Ausbildung zur/zum Mediatorin/ Mediator



Monique Ridder und Team, Irmtraud Elisabeth Möslein

Modul 1	04. - 06.09.26
Modul 2	09. - 11.10.26
Modul 3	27. - 29.11.26
Modul 4 BU	14. - 18.12.26
Modul 5	08. - 10.01.27
Modul 6	26. - 28.02.27
Modul 7 BU	30. - 03.04.27 (Osterferien)
Modul 8	21. - 23.05.27

freitags von 15:30 bis 21 Uhr,
samstags von 9:30 bis 18 Uhr und
sonntags von 9:30 bis 16 Uhr.
Die Bildungsurlaube finden mo-fr von 9 bis 18 Uhr statt.
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D6000G *2.100 Euro*

Mediation ist ein Verfahren zur konstruktiven, freiwilligen Beilegung von Konflikten und seit 2012 als Option zur außergerichtlichen Konfliktbeilegung auch in Deutschland gesetzlich geregelt.
Dabei unterstützt eine neutrale allparteiliche dritte Person, die Mediatorin bzw. der Mediator, die Konfliktparteien dabei, wieder konstruktiv miteinander ins Gespräch zukommen und sogenannte "win-win-Lösungen" zu finden, d. h. Lösungen, die allen Beteiligten gerecht werden und nicht auf ein Sieger-Verlierer-Modell hinauslaufen. Viele Konflikte lassen sich so durch Mediationsverfahren schneller, einvernehmlicher und günstiger lösen als vor Gericht.
Die Mediationsausbildung richtet sich an jeden, der seine Konfliktkompetenz verbessern und diese Kompetenz in seinen privaten und/oder beruflichen Alltag einbetten möchte. Die Teilnehmenden lernen ihr eigenes Konfliktverhalten kennen und erlernen mögliche Alternativen zum bisherigen Konfliktverhalten. Vermittelt werden theoretische und praktische Grundlagen der Mediation, Interventionsmethoden aus Kommunikation, Psychologie sowie der Gruppendynamik und Organisationsentwicklung.
Die in den Modulen gewählten methodisch-didaktischen Elemente dienen dem Transfer von der theoretischen in die praktische Arbeit. Während der gesamten Ausbildung wird eine enge Verbindung zwischen Theorie und Praxis hergestellt. Kennzeichnend für die Ausbildung ist ihr hoher praktischer Anteil!

Modul 1
- Was ist Mediation
- Historie und weitere Entwicklung
- Anwendungsgebiete
- Grundgedanken und Merkmale von Mediation
- Das Mediationsgespräch

Modul 2
- Die Phasen der Mediation
- Merkmale und Besonderheiten in den Phasen
- Konfliktanalyse
- Positionen, Interessen, Bedürfnisse und Werte
- Eskalationsstufen

Modul 3
- Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Modul 4 (Bildungsurlaub)
- Familien in der Mediation
- Paar-, Trennungs- und Scheidungsmediation

- Besonderheiten inhaltlich wie strukturell
- Schulmediation

Modul 5
- Interkulturelle Mediation
- Täter-Opfer-Ausgleich

Modul 6
- Präsentation und Moderation in Gruppen
- Gruppendynamische Prozesse
- Umgang mit Störungen

Modul 7 (Bildungsurlaub)
- Wirtschaftsmediation
- Grundlagen und Besonderheiten
- Betriebsmediation
- Partnering
- Bürgerbeteiligung

Modul 8
- Fallvorstellungen
- Kollegiale Fallberatung
- Zertifizierung

Die Ausbildung endet mit dem Zertifikat über den erfolgreichen Abschluss der Ausbildung in Mediation, wenn alle Voraussetzungen hierfür erfüllt sind. Sie umfasst 221 Unterrichtsstunden und ist abgestimmt auf die in § 5 und 6 des Mediationsgesetzes definierten Anforderungen an die Aus- und Fortbildung "zertifizierter Mediatoren". Neben der Unterrichtszeit fallen mindestens 30 Stunden für Intervisionsgruppen, Falldurchführung und -dokumentation an. Um die Bezeichnung „zertifiziert" tragen zu dürfen, sind weitere Vorgaben der Rechtsverordnung zur Ausbildung zertifizierter Mediator:innen zu erfüllen: Nachweis über insgesamt fünf durchgeführte Mediationen / Co-Mediationen, die in einer Supervision reflektiert und durch eine Supervisionsbescheinigung (Inhalt entsprechend der Rechtsverordnung) nachgewiesen werden. Sobald die Unterlagen eingereicht und überprüft wurden, kann die Bescheinigung ausgestellt werden, dass Sie sich als „zertifiziert" bezeichnen dürfen. Dies gilt für einen Zeitraum von vier Jahren. Die Ausbildung findet in Kooperation mit KoViAk Akademie für Konflikt- & Führungskompetenz, Josefstr. 40, 45473 Mülheim an der Ruhr, statt.

Information zur Ausbildung zur/zum Mediatorin/Mediator



(c) VHS

Monique Ridder und Team
Dienstag, 16.06.2026, 18.30 bis 20 Uhr
Online-Workshop
D6001G *gebührenfrei*

Monique Ridder und Team
Dienstag, 14.07.2026, 18.30 bis 20 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern
D6002G *gebührenfrei*

Monique Ridder und Team
Donnerstag, 20.08.2026, 18.30 bis 20 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern
D6003G *gebührenfrei*

Die Ausbildung startet am 4. September 2026. Vorab haben Sie Gelegenheit, das Ausbildungskonzept und die AusbilderInnen bei einer Informationsveranstaltung kennenzulernen und Antworten auf Ihre individuellen Fragen zu erhalten.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Beruf & Digitalisierung

Gewaltfreie Kommunikation - Mit Empathie und Klarheit zu wertschätzenden Beziehungen

Sabine Sauerborn

Samstag, 17.10.2026 und
Sonntag, 18.10.2026, 10 bis 17 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D6007G *84,90 Euro*

In diesem zweitägigen Seminar entdecken wir gemeinsam die Grundlagen und die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation angelehnt an Marshall B. Rosenberg. Das Training richtet sich an alle, die einen achtsamen und wertschätzenden Umgang miteinander fördern möchten - sowohl im beruflichen Umfeld als auch im privaten Leben.
Inhalte:

- Einführung in die 4 Schritte der GFK: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte
- Die Grundhaltung der Empathie: Verbindung statt Bewertung
- Empathisches Zuhören und Selbstausdruck üben
- Praktische Übungen, Rollenspiele und Reflexionsrunden
- Anwendung der GFK im Alltag, Beruf, Familie und in der Partnerschaft

Nach dem Seminar können die Teilnehmenden bewusster kommunizieren, klarer ausdrücken, was ihnen wichtig ist, und empathischer auf andere reagieren. Sie lernen, Konflikte als Chance für echte Verbindung und Verständigung zu nutzen und schaffen ein Fundament für respektvolle und konstruktive Beziehungen.
Dieses Seminar bietet Raum zum Lernen, Ausprobieren, Fragen und persönlichen Wachstum - in einer sicheren und wertschätzenden Atmosphäre.

Erfolgreich präsentieren - PowerPoint ist nicht alles!



(c) Peter Lahner

Peter Lahner

Samstag, 21.11.2026 und
Sonntag, 22.11.2026, 9 bis 16.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D6020G *99 Euro*

„Können Sie das bitte uns allen einmal präsentieren?" So oder so ähnlich haben wir das alle schon einmal gehört. Was dann kam, war oftmals weder für die Vortragenden noch für die Zuhörer wirklich erfreulich. Dabei können wir soviel mehr aus PowerPoint herausholen, wenn wir uns an der ursprünglichen Idee bei der Entwicklung dieser Software erinnern. Sie soll den Präsentierenden punktuell unterstützen und dem Vortrag visuelle Kraft verleihen. Wir wollen in unserem Seminar genau diese Idee wiederbeleben. Wir wollen mit Ihnen Wege finden, wie wir selbst wieder im Mittelpunkt des Vortrags stehen, wie wir andere Menschen ins Boot holen, auf unsere Geschichte einstimmen, die Zuschauer mitnehmen und vielleicht sogar begeistern. Im Grunde vermarkten wir uns beim Präsentieren ja auch immer ein Stück selbst und wünschen uns, dass wir auch als Person

unser Standing im Beruf durch gute Präsentationen stärken. Auch diesen Aspekt wollen wir beleuchten.

Folgende Inhalte werden vermittelt:
- PowerPoint - eine kritische Bestandsaufnahme
- Dos and Don'ts des Präsentierens
- Ziele einer Präsentation neu definieren
- Wie geht Neugier, wie geht Begeisterung?
- Welche PowerPoint Features sind nützlich, welche nicht?
- Eigene Übungen und Beispiele aus Ihrem All tag

EDV-Grundkenntnisse in PowerPoint sollten vorhanden sein.

Der Referent Peter Lahner teilt sein Wissen und seine Erfahrungen als Vertriebsleiter und Leiter der Ausbildungsabteilung namhafter Konzerne - aus der Praxis für die Praxis.

Anmeldung bis 2. November 2026

Kommunikation im Beruf – "was reden die denn da...?"

Peter Lahner
Samstag, 28.11.2026, 9 bis 16.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern
D6021G *49 Euro*

…auf einmal ist alles anders… Die Kommunikation im Berufsalltag ist doch etwas ganz anderes als im Privatleben. Das kann gerade für Berufseinsteiger anstrengend sein und manchmal fragt man sich „was soll denn das jetzt…" Es gelten Meeting-Regeln, „Netikette" ist auf einmal wichtig, Schweigen ist auch eine Art der Kommunikation…. alles nicht so einfach. Wir möchten Ihnen helfen, sich in diesem Dschungel an ungeschriebenen Gesetzen zurechtzufinden und geben Ihnen Tipps an die Hand, wie man mit einer gesunden Mischung aus Charme und Bestimmtheit seine eigene positive Entwicklung fördert. Bringen Sie ruhig Ihre Erlebnisse mit. Inhalt des Workshops:

- Wie kommunizieren wir?
- Interne und externe Kommunikation
- Eskalation und Deeskalation
- Netikette - Die Kunst des Mail Schreibens
- Empathie als Schlüssel

Der Referent Peter Lahner teilt sein Wissen und seine Erfahrungen als Vertriebsleiter und Leiter der Ausbildungsabteilung namhafter Konzerne - aus der Praxis für die Praxis

Anmeldung bis 13. November 2026

Meetings erfolgreich planen und durchführen

Peter Lahner
Samstag, 10.10.2026, 9 bis 16.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern
D6022G *49 Euro*

Meetings „belagern" unseren beruflichen Alltag. Einerseits sind sie fast immer notwendig, andererseits rauben sie enorm viel Zeit, sind manchmal nervig, dann wieder langweilig und selten steigern sie die Motivation, die kommenden Aufgaben mit Freude und positiver Grundstimmung anzugehen. Warum ist das so? Geht das nicht auch besser/kürzer/effizienter?
Diesen alltäglichen Fragen widmen wir uns und vermitteln eine Idee davon, wie man Meetings gut vorbereitet, durchführt und reibungslos in den beruflichen Alltag einbindet.
Wir möchten diese Aspekte ansprechen:
- Eine gute Agenda ist die halbe Miete
- Der enge Zeitrahmen
- Was gehört in ein Meeting und was nicht?
- Diskutieren oder entscheiden?

- Die Kunst der Moderation
- Visualisieren und protokollieren
- Handlungen festlegen und verfolgen

Wir werden an einer Reihe von Beispielen arbeiten, um eine gesunde „Meeting-Kultur" zu verdeutlichen. Dieser Kurs lässt sich thematisch in den Kurs „meine erste Projektleitung" gut einbinden und ergänzt diesen.

Der Referent Peter Lahner teilt sein Wissen und seine Erfahrungen als Vertriebsleiter und Leiter der Ausbildungsabteilung namhafter Konzerne - aus der Praxis für die Praxis

Anmeldung bis 1. Oktober 2026

Meine erste Projektleitung

Peter Lahner

Samstag, 09.01.2027 und
Samstag, 16.01.2027, 9 bis 16.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D6023G *99 Euro*

…jetzt ist es soweit: Sie haben mehr oder weniger freiwillig zugesagt. ein Projekt in Ihrem Unternehmen zu übernehmen. Motivation? Ja! Erfahrung? Eher nicht. Jetzt bräuchte man zumindest einige Basisinformationen, wie man eine solche Aufgabe angeht.
Wir wollen gemeinsam folgende Fragen beantworten:

- Wie definiere ich Projektziele und Rollen?
- Was ist ein Kick-off und warum machen wir das?
- Wer muss ins Boot?
- Wie funktioniert eine Terminplanung und wie kontrolliere ich diese?
- Ressourcen, Aufwand und Qualität bestimmen
- wie geht das?
- Wie kommuniziere ich im Projekt?
- Wie schließe ich es ab und berichte?

Wir können in diesem Kurs keine fundierte (und langwierige) Ausbildung zum Projektmanager ersetzen; es gibt jedoch eine Menge einfacher und gut erlernbarer Regeln, mit deren Hilfe Sie ein Projekt sauber angehen und zum Erfolg führen können. Diese besprechen wir am ersten Tag. Am zweiten Tag gehen wir gemeinsam echte Beispielprojekte durch - am besten bringen Sie Ihre mit!

Übrigens: In einem solchen Projekt wird es immer wieder Team-Meetings geben. Auch hier lauern einige Fallen, die zunächst das Meeting selbst, dann aber auch das gesamte Projekt gefährden können oder ineffizient machen. Auch hierzu bieten wir gerne Unterstützung in unserem Angebot „Meetings erfolgreich planen und durchführen".

Der Referent Peter Lahner teilt sein Wissen und seine Erfahrungen als Vertriebsleiter und Leiter der Ausbildungsabteilung namhafter Konzerne - aus der Praxis für die Praxis.

Anmeldung bis 20. Dezember 2026

Bewusster miteinander kommunizieren!



(c) Alla Regier

Ute Schraut

Donnerstag, 08.10.2026, 17 bis 20 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D6040G *24,90 Euro*

Wir beschäftigen uns an diesem Abend mit dem Thema Kommunikation. Gemeinsam schauen wir was passiert, wenn wir miteinander reden, warum Kommunikation manchmal so komplex ist und was wir dazu beitragen können, unsere Dialoge bewusster und anders zu gestalten.

Sie erhalten Werkzeuge aus unterschiedlichen Ansätzen von Friedemann Schulz v. Thun, Eric Berne und Marshall B. Rosenberg. Sie werden neu auf sich und ihre Gespräche schauen und können ihre Kommunikation jetzt Schritt für Schritt ändern und anders auf ihre Kollegen zugehen.

Diplom-Wirtschafts-Psychologin Ute Schraut bringt 20 Jahre Erfahrung als Unternehmensberaterin im Bereich Personal- und Organisationsentwicklung ein.

Anmeldung bis 30. September 2026

Bitte mitbringen: etwas zum Schreiben

Beruf. Berufung. Balance – Seinen Platz im Job (wieder)finden



(c) privat

Jasmina Bendlin

Donnerstag, 12.11.2026, 19.30 bis 21 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D6041G *10 Euro*

Zwischen Leistungsdruck, Sinnsuche und dem Wunsch nach Erfüllung geraten viele Menschen ins Grübeln: Bin ich eigentlich noch am richtigen Platz?

Dieser Vortrag lädt Sie dazu ein, innezuhalten und Ihre berufliche Situation mit einem frischen Blick zu betrachten. Was motiviert mich wirklich? Welche Werte tragen mich? Und was brauche ich, um im Job wieder mehr Sinn und Balance zu erleben?

Das erwartet Sie:
- Impulse zur beruflichen Standortbestimmung
- Inspirationen rund um Werte, Stärken und innere Antreiber
- (Selbst)Reflexion für mehr Klarheit im Job

Wichtig:
Der Vortrag bietet Impulse zur persönlichen Reflexion. Wer tiefer einsteigen und die eigene berufliche Ausrichtung aktiv gestalten möchte,

kann im Workshop „Finde deinen Platz - Karriereentwicklung mit Herz & Verstand“ an die Inhalte anknüpfen.

Für wen?
Für alle, die sich beruflich orientieren möchten, mehr Sinn im Job suchen oder ihre Balance zwischen Beruf und persönlichen Bedürfnissen stärken wollen.

Jasmin Bendlin ist Systemischer Coach, Resilienz- & Karriereberaterin und Wegbegleiterin für Menschen in Veränderungsprozessen. Mit rund zehn Jahren Erfahrung in Wirtschaft, IT sowie in der Begleitung von Teams und Führungskräften begleitet sie Menschen, die an Weggabelungen stehen, sich neu orientieren oder mehr Klarheit für ihren persönlichen und beruflichen Weg gewinnen möchten.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Workshop: Finde Deinen Platz – Klarheit für Ihren beruflichen Weg

Jasmina Bendlin

Samstag, 21.11.2026, 10 bis 14.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D6042G *55 Euro*

Was macht mich im Beruf wirklich zufrieden? Welche Werte und Stärken prägen mich? Und wie kann ich meinen Weg so gestalten, dass er sich stimmig anfühlt?

Dieser Workshop bietet Ihnen Raum, Ihre berufliche Situation systematisch zu reflektieren und neue Perspektiven zu entwickeln. Sie gewinnen Klarheit über das, was Ihnen wirklich wichtig ist und leiten daraus konkrete nächste Schritte ab.

Das erwartet Sie:
- Reflexion Ihrer Werte, Stärken und beruflichen Motive
- Arbeit mit strukturierten Coaching-Tools zur Standortbestimmung
- Impulse zu inneren Antreibern und hinderlichen Glaubenssätzen
- Entwicklung konkreter Schritte für Ihren weiteren Weg

Für wen?
Für alle, die ihre berufliche Rolle reflektieren, neue Perspektiven entwickeln oder ihre Arbeit stärker mit ihren persönlichen Werten verbinden möchten - egal ob Berufseinsteiger, Berufserfahrene oder Führungsperson.

Hinweis:
Die Teilnahme am Vortrag “Beruf. Berufung. Balance - Deinen Platz im Job (wieder)finden” wird als Einstieg empfohlen.

Sag, was du meinst – besser kommunizieren im Alltag und Job

Jasmina Bendlin

Donnerstag, 03.12.2026, 19.30 bis 21 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D6043G *10 Euro*

Missverständnisse, unausgesprochene Erwartungen oder das Gefühl, nicht wirklich gehört zu werden - Kommunikation ist oft herausfordernder, als sie sein müsste. Dabei entscheidet die Art, wie wir sprechen, zuhören und uns ausdrücken, maßgeblich darüber, wie wir Beziehungen gestalten - im Beruf wie im Privatleben.

Dieser Vortrag zeigt, wie klare und wertschätzende Kommunikation gelingen kann. Sie erhalten erste Impulse, um sich verständlicher auszudrücken, besser zuzuhören und Gespräche bewusster zu führen.

Das erwartet Sie:
- Grundlagen gelingender Kommunikation im Alltag und Job
- Impulse für klarere Aussagen und besseres Zuhören
- Anregungen für mehr Verständnis und weniger Missverständnisse

Wichtig:
Der Vortrag vermittelt erste Impulse. Wer die Methoden praktisch anwenden und vertiefen möchte, kann im Workshop "Klarer entscheiden im Alltag - Coaching-Tools für Beruf & Leben" weiterarbeiten.

Für wen?
Für alle, die ihre Kommunikation verbessern, Missverständnisse reduzieren und sich klarer ausdrücken möchten - im Beruf und im Alltag.

Workshop: Klarer entscheiden im Alltag – Coaching–Tools für Beruf & Leben

Jasmina Bendlin

Samstag, 12.12.2026, 10 bis 14.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D6044G *55 Euro*

Im Alltag stehen wir ständig vor kleinen und großen Entscheidungen. Doch oft fehlen Klarheit, Orientierung oder der Zugang zu dem, was uns wirklich wichtig ist. Dieser Workshop zeigt Ihnen, wie Sie mit einfachen Coaching-Tools mehr Struktur in Ihre Gedanken bringen und stimmige Entscheidungen treffen können.

Sie arbeiten an Ihrem persönlichen Wertekompass, lernen neue Perspektiven einzunehmen und entwickeln konkrete Ansätze für Ihren Alltag.

Das erwartet Sie:
- Entwicklung Ihres persönlichen Wertekompasses
- Einfache Coaching-Tools für mehr Klarheit und Orientierung
- Methoden für Perspektivwechsel und bessere Entscheidungen
- Raum für Reflexion, Austausch und konkrete Umsetzung

Für wen?
Für alle, die sich mehr Klarheit wünschen, bessere Entscheidungen treffen möchten und aktiv an ihrer persönlichen Entwicklung arbeiten wollen - im Beruf und im Alltag.

Hinweis:
Die Vorträge "Sag, was du meinst - besser kommunizieren im Alltag und Job" und „Work-Life-Balance: Mythos oder machbar?" bieten eine gute inhaltliche Vorbereitung.

Gesprächs– und Verhandlungstraining

Dahms Privatinstitut

Samstag, 14.11.2026, 10 bis 17.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D6050G *49,60 Euro*

Eine positive Gesprächs- und Kommunikationskultur ist Voraussetzung für erfolgreiche Verhandlungen. Sie trainieren in dieser Veranstaltung, wie Sie eine angenehme Gesprächsatmosphäre aufbauen, um damit Ihren eigenen Verhandlungserfolg zu begründen. Die Strategien, Methoden und Techniken professioneller Verhandlungsführung werden praktisch dargestellt und trainiert. Durch die Anwendung dieser Verfahren werden Sie Ihre Ziele leichter auch gegen Widerstand durchsetzen können. Wir zeigen Ihnen Wege auf, wie Sie die Beeinflussungsversuche anderer durchschauen können, damit Sie sich vor Manipulation schützen können.

Seminarinhalte u.a.:

- Bedürfnisse des Gegenübers analysieren und überzeugend nutzen
- Argumentation erfolgreich anwenden
- Fragetechniken und Aktives Zuhören ge schickt einsetzen
- professionelle Gesprächs-, Verhandlungs- und Diskussionsstrukturen anwenden
- Strategien, Methoden und Techniken der Be einflussung anderer Menschen erkennen
- sichere und sympathische Ausstrahlung stär ken
- eigene und fremde Emotionen berücksichti gen
- Körpersprache gewinnend einsetzen

Das für das Seminar erforderliche Trainingsbuch "Gespräch und Verhandlung - Band 7" kann in der Veranstaltung käuflich erworben werden (€ 14,00).

Anmeldungen bitte bis 1. November 2026.

Tipps für Ihre Bewerbung



(c) Ursula Jockweg-Kemkes

Ursula Jockweg-Kemkes
Mittwoch, 16.09.2026, 17.30 bis 21.15 Uhr
Volkshochschule Kleve, Landwehr 2-6
D6052 *34,88 Euro*

Was macht eine aussagekräftige Bewerbung aus? Hard skills und soft skills - was ist das? Wie stellen Sie Ihre Stärken gut dar? An diesem Tag erfahren Sie, wie Ihre Bewerbung zu einer "aussagekräftigen Bewerbung" wird. Dieses Seminar richtet sich an jeden, der verstehen möchte, dass Bewerbung auch immer etwas mit "Werbung in eigener Sache" zu tun hat. Es ist auch hervorragend geeignet für Frauen, die den Wiedereinstieg in den Beruf suchen. Was hat sich verändert seit der letzten Bewerbung? Sie erhalten Hinweise, was Ihnen eine Stellenausschreibung verrät und worauf Sie bei Ihrer Bewerbung achten sollten. Sie erfahren, was heute in eine Bewerbung gehört und wie die Unterlagen gegliedert werden. Sie erfahren auch, was ein gutes Foto ausmacht und was Sie bei einer Online-Bewerbung beachten sollten. Bringen Sie Ihre persönlichen Fragen mit. Die Seminarleiterin arbeitet seit Jahren als zertifizierter Businesscoach und vermittelt Ihnen viele Tipps und Kniffe für Ihre individuelle Bewerbung.
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der

VHS Kleve statt, die die Anmeldung entgegen nimmt: Julian Krause: 0 28 21 / 84 - 716, https://www.vhs-kleve.de

Das Vorstellungsgespräch – Ihre Chance!

Ursula Jockweg-Kemkes
Donnerstag, 08.10.2026,
17.30 bis 21.15 Uhr
Volkshochschule Kleve, Landwehr 2-6
D6053 *34,88 Euro*

Auch in Zeiten vielseitiger Auswahlmethoden bleibt der persönliche Eindruck im Vorstellungsgespräch der entscheidende Faktor bei der Personalauswahl vieler Unternehmen. Die eigene Vorbereitung im Vorfeld eines Jobinterviews beeinflusst maßgeblich die eigene Chance auf Erfolg. Wie ist es möglich, sicher im Vorstellungsgespräch aufzutreten? Wie gelingt es, die Entscheider von sich zu überzeugen und zu begeistern? Was können Sie gegen die Nervosität tun? Sie erfahren, was Sie benötigen, um in Bewerbungssituationen souverän zu agieren und ihre Persönlichkeit und Kompetenzen vorteilhaft zu unterstreichen.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich professionell auf ein Vorstellungsgespräch vorbereiten möchten. Dabei werden die Grundlagen in der Kommunikation mit berücksichtigt. Viele Tipps und umsetzbare Anregungen für Ihr nächstes Jobinterview werden Sie an diesem Tag erhalten. Bringen Sie Ihre Fragen mit.
Die Seminarleiterin arbeitet seit Jahren als zertifizierter Businesscoach mit Mitarbeitern und berät Unternehmen.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der VHS Kleve statt, die die Anmeldung entgegen nimmt: Julian Krause: 0 28 21 / 84 - 716, https://www.vhs-kleve.de

Richtig Ausmisten und Ordnung schaffen!



(c) Maike Suhre

Meike Suhre
Mittwoch, 25.11.2026, 18 bis 19.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern
D6054G *10 Euro*

Wie Sie Zuhause, in Ihrem Büro und auf Ihren digitalen Medien Ordnung schaffen, die dauerhaft bleibt!
Kennen Sie das Problem, dass das Thema Ordnung - oder besser gesagt die fehlende Ordnung - in Ihrer Familie oder Beziehung zunehmend eine Herausforderung darstellt? Durch zu viel Konsum, Mehrfachbelastungen durch Familie und Beruf aber auch als Folge von Erbschaften sind viele Wohnungen einfach zu voll.
Das gleiche Problem besteht in den Büros, auf den Schreibtischen und in unserer Ablage. Haben wir noch den Überblick über unsere Dinge und Daten? Durch die bestehende Unordnung sind wir manchmal so blockiert, dass es uns schwerfällt, diese zu beseitigen. Dies hat zur Folge, dass wir auch unsere innere Ordnung verlieren, was wiederum zu Unzufriedenheit, fehlender Konzentration und Frust führt. Ich werde Ihnen in diesem Vortrag Tipps und Kniffe zeigen, wie sie Ihren inneren Schweinehund überwinden können, der Sie am Ausmisten hindert. Im Anschluss zeige ich Ihnen, wie

Sie durch neue Strukturen die neu entstandene Ordnung dauerhaft beibehalten können. Mein Ziel ist es, dass sie sich in Ihrem Zuhause wieder wohl fühlen und an Ihrem Arbeitsplatz effektiv arbeiten können.
Eine Gemeinschaftsveranstaltung mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Geldern.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Büroorganisation im Griff – stressfreier und effizienter arbeiten

Meike Suhre
Mittwoch, 20.01.2027, 18 bis 20.15 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern
D6055G *10 Euro*

Ein großer Stressfaktor in unserer heutigen Zeit ist die Büroarbeit. Im Büro, Homeoffice oder am privaten Schreibtisch sind lange Suchzeiten die Regel. Diese Suchzeiten betragen im Schnitt inzwischen bis zu einem Tag in der Woche.
Ich zeige Ihnen in diesem Vortrag, wie sie, sowohl analog als auch digital, die Suchzeiten durch eine optimale Ablage, durch einen optimierten Umgang mit E- Mails und eine funktionierende Aufgaben- und Terminplanung minimieren können. Allein dadurch können Sie schon ihren Stress massiv reduzieren.
Wie sieht die optimale Ablage aus? Natürlich ist die Ablage sehr individuell, aber es gibt Regeln, die die Ablage übersichtlich halten und den Zugriff darauf erheblich vereinfachen. Und so gibt es auch Regeln für den Umgang mit Ihrem E-Mail-Posteingang. Ein funktionierendes E-Mail-Management führt dazu, dass Sie am Ende des Arbeitstages einen leeren Posteingang haben.
Ein weiterer Punkt, der unseren Stressfaktor bei der Arbeit im Büro sinken lässt, ist eine effiziente Wochen- und Tagesplanung unter Berücksichtigung der individuellen Leistungskurve, um sich auf die wesentlichen Dinge konzentrieren zu können.

Eine Gemeinschaftsveranstaltung mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Geldern.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Kaufmännisches Rechnen – Dreisatz, Prozentrechnung und Kalkulation verstehen

Melanie Heilmann
Freitag, 25.09.2026 und
Freitag, 02.10.2026, 17 bis 20 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern
D6057G *99 Euro*

Viele Auszubildende und Umschüler haben Schwierigkeiten mit typischen Rechenaufgaben aus dem kaufmännischen Bereich. In diesem Kurs werden die wichtigsten Grundlagen des kaufmännischen Rechnens verständlich und praxisnah erklärt. Themen wie Dreisatz (gerade, ungerade und zusammengesetzt), Prozentrechnung, Warenhandelskalkulation sowie weitere typische Aufgaben aus Ausbildung und Beruf werden anhand anschaulicher Beispiele und Übungen Schritt für Schritt erarbeitet. Ziel des Kurses ist es, Rechenwege logisch zu verstehen und sicher anwenden zu können - ohne Formeln einfach nur auswendig zu lernen. Der Kurs eignet sich sowohl zur Auffrischung als auch zur Unterstützung während der Ausbildung.

Fit für die kaufmännische Abschlussprüfung

Melanie Heilmann

Freitag, 20.11.2026 und
Freitag, 27.11.2026, 17 bis 20 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D6058G *99 Euro*

Viele Auszubildende und Umschüler haben Schwierigkeiten mit typischen Rechenaufgaben aus dem kaufmännischen Bereich. In diesem Kurs werden die wichtigsten Grundlagen des kaufmännischen Rechnens verständlich und praxisnah erklärt. Themen wie Dreisatz (gerade, ungerade und Dieser Kurs richtet sich an Auszubildende in kaufmännischen Berufen, die sich gezielt auf ihre schriftliche Abschlussprüfung vorbereiten möchten. Gemeinsam werden typische Prüfungsaufgaben bearbeitet und Lösungsstrategien erarbeitet. Dabei wird besonders auf häufige Schwierigkeiten und typische Fehler eingegangen. Die Teilnehmenden erhalten hilfreiche Tipps zum Aufbau der Prüfung sowie zum Zeitmanagement während der Bearbeitung. Ziel des Kurses ist es, mehr Sicherheit im Umgang mit Prüfungsaufgaben zu gewinnen und gut vorbereitet in die Abschlussprüfung zu gehen.

Superhirn – Namen und Gesichter merken Online-Workshop



(c) Helmut Lange

Helmut Lange

Donnerstag, 01.10.2026, 19 bis 21.30 Uhr
Online-Workshop

D6060 *24,90 Euro*

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörende Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörende Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörenden Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/ Headset. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Email-Adresse an, damit wir Ihnen kurz vor Kursstart die Zugangsdaten (den Link) senden können, mit welchem Sie dem Seminar beitreten können.

Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner Online-Workshop

Helmut Lange

Donnerstag, 08.10.2026, 19 bis 21.30 Uhr
Online-Workshop

D6061 *24,90 Euro*

Sie lernen verblüffende Kopfrechenticks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.
Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/ Headset. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Email-Adresse an, damit wir Ihnen kurz vor Kursstart die Zugangsdaten (den Link) senden können, mit welchem Sie dem Seminar beitreten können.

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler) Online-Workshop

Helmut Lange

Donnerstag, 12.11.2026, 16 bis 18 Uhr
Online-Workshop

D6064 *24,90 Euro*

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema "Vokabel lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/ Headset. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Email-Adresse an, damit wir Ihnen kurz vor Kursstart die Zugangsdaten (den Link) senden können, mit welchem Sie dem Seminar beitreten können.

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt Online-Workshop

Helmut Lange

Donnerstag, 22.10.2026, 19 bis 21.30 Uhr
Online-Workshop

D6065 *24,90 Euro*

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema "Vokabel lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/ Headset. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Email-Adresse an, damit wir Ihnen kurz

vor Kursstart die Zugangsdaten (den Link) senden können, mit welchem Sie dem Seminar beitreten können.

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis Online-Workshop

Helmut Lange
Samstag, 31.10.2026, 9 bis 16.30 Uhr
Online-Workshop
D6066 *59,90 Euro*

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt.
Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun! Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren - probieren Sie es gerne aus!

Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Email-Adresse an, damit wir Ihnen kurz vor Kursstart die Zugangsdaten (den Link) senden können, mit welchem Sie dem Seminar beitreten können.

Coaching | Beratung | Seminare
FührungskräfteCoaching
und TeamEntwicklung
Ziele bestimmen
Veränderung wagen
top3 consult
Ursula Jockweg-Kemkes
zert. Business Coach BZTB
Mental Coach
Am Rodenbusch 72a
47608 Geldern
Tel. 0 28 31 / 13 41 41 www.top3-consult.de



Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Die folgenden Online-Vorträge finden in Kooperation mit der Verbraucher-zentrale NRW e.V. statt.

Alle Veranstaltungen sind gebührenfrei!

Ihr digitaler Zwilling im Internet – Online–Workshop

Coletta Lehmenkühler
ab 28.09.2026, 1–mal 18 bis 19.30 Uhr
Online-Workshop
D6070 *gebührenfrei*

Vielen Menschen ist die Vorstellung unheimlich, im Internet - zu viele - Daten von sich zu hinterlassen. Sind die Daten erst einmal in Umlauf, ist eine Kontrolle darüber kaum noch möglich. Dabei geschieht die Datenweitergabe manchmal freiwillig und bewusst. Oft wissen Betroffene aber gar nicht, dass sie durch ihr Verhalten beim Surfen oder ihre Einstellung in den Apps eine Datenspur legen. Die Folgen davon können von nervigen Werbemails bis hin zum Identitätsdiebstahl reichen.

In diesem Online-Vortrag erfahren Sie von Coletta Lehmenkühler, Verbraucherberaterin der Verbraucherzentrale NRW, wie Sie bewusster mit Ihren Daten im Internet umgehen können, an welchen Stellen Sie vorsichtig sein sollten und welche Folgen Datenweitergabe und Datenverlust haben können. Sie haben dabei ausreichend Gelegenheit, Ihre eigenen Erfahrungen einzubringen und Fragen zu stellen.

Anmeldeschluss: 20. September 2026

Online–Konten und digitale Daten: Was passiert damit eigentlich nach meinem Tod? – Online–Workshop

Coletta Lehmenkühler
Dienstag, 13.10.2026, 18 bis 19.30 Uhr
Online-Workshop
D6071 *gebührenfrei*

Verträge werden per Mausklick abgeschlossen und in sozialen Netzwerken sind Nutzer aktiv, aber wie kann man Daten schützen und was passiert mit Fotos, Onlinekonten und Profilen nach dem Tod?
Nur wenige Menschen wissen, dass in der Onlinewelt Verträge weiter laufen und Kosten verursachen oder Guthaben zu verfallen drohen, wenn der digitale Nachlass nicht geregelt ist.
In einem kostenlosen Online-Vortrag am Dienstag, 13. Oktober 2026 von 18 - 19.30 Uhr informiert Coletta Lehmenkühler von der Verbraucherzentrale NRW, wie rechtzeitig die richtigen Vorkehrungen für das Online-Erbe getroffen werden können.

Anmeldeschluss: 6. Oktober 2026

Rente mit 63, 65 oder 67? - Altersgrenzen, Abschläge und Gestaltungsmöglichkeiten

Christian Cremers
Dienstag, 29.09.2026, 18 bis 19.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern
D6080G *10 Euro*

Vorgehensweise und Rechte für Betroffene.
Der Eintritt in den Ruhestand ist eine der wichtigsten Entscheidungen im Leben. In diesem Vortrag erhalten Sie einen fundierten Überblick über die verschiedenen Renteneintrittsalter, die in Deutschland zur Verfügung stehen, und die Auswirkungen, die die Wahl des Renteneintritts

auf Ihre Rente haben kann. Ob Sie mit 63, 65 oder 67 Jahren in Rente gehen - jede Entscheidung hat ihre Vor- und Nachteile, die es zu verstehen gilt.

Inhalte des Kurses:
- Gesetzliche Altersgrenzen: Was bedeutet es, mit 63, 65 oder 67 Jahren in Rente zu gehen? Wir erklären die gesetzlichen Regelungen und was dabei zu beachten ist.
- Abschläge: Wann und wie entstehen Abschläge bei der Altersrente? Was kann man tun, um diese zu vermeiden?
- Gestaltungsmöglichkeiten der Altersvorsorge: Welche flexiblen Modelle gibt es, um den Übergang in den Ruhestand zu gestalten?
- Ist es möglich, das Rentenalter zu verschieben oder den Ruhestand früher zu beginnen, ohne auf wesentliche Rentenansprüche zu verzichten?
- Frühverrentung und Teilrente: Welche Optionen bestehen, um vorzeitig in Rente zu gehen?
- Wie funktioniert die Teilrente und wie kann sie Ihnen ermöglichen, schon frühzeitig den Ruhestand zu genießen, ohne finanzielle Nachteile zu erleiden?

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die ihre Altersvorsorge aktiv gestalten wollen, insbesondere an diejenigen, die überlegen, wann sie in Rente gehen sollten und welche finanziellen Auswirkungen dies haben könnte. Er richtet sich an Berufspendler, Selbstständige und Rentenempfänger, die mehr über ihre Optionen und Gestaltungsmöglichkeiten erfahren möchten.

Der Referent Christian Cremers ist Rentenberater mit Vertretungsbefugnis vor den Sozial- und Landessozialgerichten.

Erbschaftsteuer reduzieren - wie geht das?



(c) Jörg Hallmann

Jörg Hallmann

Dienstag, 17.11.2026, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D6086G *10 Euro*

Mit einem Testament kann man die gesetzliche Erbfolge vermeiden. Aber der Staat besteuert Nachlässe mit Erbschaftsteuer von bis 50 %. Wer also seine Erbschaft dem Gesetzgeber und dem Finanzamt überlässt, hinterlässt seinen Erben neben seinem Vermögen vielfach hohe Erbschaftsteuern. Die gute Nachricht für alle, bei denen der Erbfall noch nicht eingetreten ist: Erbschaftsteuern lassen sich in vielen Fällen vermeiden, wenn rechtzeitig die richtigen Maßnahmen getroffen werden.

Jörg Hallmann (Rechtsanwalt/Fachanwalt für Steuerrecht) veranschaulichen in diesem Seminar die Grundzüge des Erbrechts und des Erbschaftsteuerrechts und erläutern interessante Gestaltungen zur Vermeidung von Erbschaftsteuer. Auch die Vermögensnachfolge über eine Stiftung wird kurz erläutert. Ebenso werden etwaige gesetzliche Änderungen in 2026 dargestellt.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Grundwissen für Vereinsvorstände Vortrag

Jörg Hallmann

Dienstag, 06.10.2026, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D6087G *10 Euro*

Sie sind neu gewähltes Vorstandsmitglied eines Vereins? Vorstände von Vereinen stehen im Mittelpunkt des Vereinslebens und haben ein allseits geschätztes Amt inne. Doch Vereinsmitglieder, Förderer und Finanzamt erwarten auch von ehrenamtlichen Vorständen, dass Sie immer alles richtig machen und alle rechtlichen und steuerlichen Vorschriften im Griff haben. Dieser Vortrag bietet eine leicht verständliche Einführung in die Grundlagen des Vereinsrechts und gibt grundlegende Tipps und Hinweise, um Fehler bei der Mitgliederversammlung, in der Vereinssatzung, in Jahresabschluss und Steuererklärung sowie der sonstigen Vorstandsarbeit zu vermeiden. Der Vortrag richtet sich auch an Vertreter von Stiftungen und anderen gemeinnützigen Einrichtungen.

Referent: Jörg Hallmann, Rechtsanwalt/Fachanwalt für Steuerrecht bei der dhpg GmbH in Krefeld, spezialisiert auf die Beratung von Vereinen und anderen gemeinnützigen Körperschaften.

Tipp für erfahrene Vereinsvorstände: Am 1. Februar 2027 (D6088G) gibt es wieder den Vortrag Praxiswissen für Vereinsvorstände als Jahresupdate mit den wichtigsten gesetzlichen Neuerungen im Vereinsrecht und Gemeinnützigkeitsrecht für langjährige Vereinspraktiker.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Praxiswissen für Vereinsvorstände Jahresupdate 2027

Jörg Hallmann

Montag, 01.02.2027, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D6088G *10 Euro*

Sie sind Vorstandsmitglied eines Vereins? Vorstände von Vereinen stehen im Mittelpunkt des Vereinslebens und haben ein allseits geschätztes Amt inne. Doch Gerichte, Vereinsmitglieder, Förderer und Finanzamt erwarten von Vorständen (leider auch von ehrenamtlichen), dass Sie immer alles richtig machen und alle rechtlichen und steuerlichen Vorschriften im Griff haben. Dieser Vortrag bietet Ihnen ein Update mit den wichtigsten aktuellen Urteilen und gesetzlichen Neuregelungen im Vereinsrecht und Gemeinnützigkeitsrecht für das Jahr 2027, 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.

Referent: Jörg Hallmann, Rechtsanwalt/Fachanwalt für Steuerrecht, Geschäftsführer der RSM legal GmbH in Krefeld, spezialisiert auf die Beratung von Vereinen und anderen gemeinnützigen Körperschaften.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Bebauungspläne lesen & verstehen



(c) Carolin Frisch

Carolin Frisch

Dienstag, 06.10.2026 und
Dienstag, 13.10.2026, 18.30 bis 20 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D6090G *29 Euro*

Was genau verrät eigentlich ein Bebauungsplan über ein Grundstück - und wie liest man dieses „Regelwerk" überhaupt richtig?
Bebauungspläne sind der Schlüssel für viele Bauvorhaben - und gleichzeitig für viele ein Buch mit sieben Siegeln. In diesem Kompaktkurs lernen Sie, wie Sie Bebauungspläne Schritt für Schritt entschlüsseln und wirklich verstehen, was erlaubt ist - und was nicht.
Anhand anschaulicher Beispiele erfahren Sie die Grundlagen: Was ist ein Bebauungsplan, wie unterscheidet er sich vom Flächennutzungsplan, welche Arten gibt es und wie ist er aufgebaut- von der Planzeichnung über die textlichen Festsetzungen bis hin zur Begründung und weiteren Inhalten.

Im Mittelpunkt stehen die wichtigsten Festsetzungen: Welche Nutzungen sind zulässig? Wie groß und hoch darf gebaut werden? Wo darf überhaupt gebaut werden - und wie genau? Natürlich geht es auch um die zentrale Frage: Wann ist ein Vorhaben zulässig? Ein Blick auf aktuelle Entwicklungen wie den „Bauturbo" rundet den Kurs ab. Der Kurs befähigt zum Lesen und Verstehen von Bebauungsplänen. Es handelt sich dabei um keine Einzelfallberatung!
Carolin Frisch arbeitet als Teamkoordinatorin Städtebauliche Planung in einer Stadtverwaltung.

Was gilt ohne Bebauungsplan? Innen– und Außenbereich im Überblick



(c) Carolin Frisch

Carolin Frisch

Dienstag, 03.11.2026 und
Dienstag, 17.11.2026, 18.30 bis 20 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D6091G *29 Euro*

Wonach richtet sich eigentlich, was auf einem Grundstück außerhalb eines Bebauungsplans möglich ist?
Liegt das Grundstück eigentlich im Innenbereich - oder schon im Außenbereich? Diese scheinbar einfache Frage entscheidet im Bau-

planungsrecht oft darüber, ob ein Bauvorhaben zulässig ist oder nicht. Gerade bei Grundstücken am Ortsrand, bei Baulücken oder bestehenden Gebäuden außerhalb geschlossener Ortslagen sorgt diese Abgrenzung immer wieder für Unsicherheit.

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden bauplanungsrechtlichen Regeln rund um den Innen- und Außenbereich kennen - verständlich erklärt und mit typischen Praxisbeispielen.

- Was genau unterscheidet beide Bereiche?
- Wann darf im Innenbereich gebaut werden?
- Warum gelten im Außenbereich deutlich strengere Maßstäbe?
- Und was passiert in den berühmten Grenzfällen, etwa bei Splittersiedlungen oder Grundstücken am Übergang zur freien Landschaft?

Ein Blick auf aktuelle Entwicklungen wie den „Bauturbo" rundet den Kurs ab. Der Kurs befähigt zur eigenständigen ersten Einordnung typischer Fragestellungen rund um die Zulässigkeit von Bauvorhaben im Innen- und Außenbereich. Es handelt sich dabei um keine Einzelfallberatung!
Carolin Frisch arbeitet als Teamkoordinatorin Städtebauliche Planung in einer Stadtverwaltung.

Die 7 Fehler bei der Kapitalanlage



(c) Udo Nienhuysen

Udo Nienhuysen

Dienstag, 22.09.26, 18 Uhr bis 20.15 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D6092G *10 Euro*

Sie lernen in diesem Vortrag, was Sie bei der Anlage von Geld grundsätzlich vermeiden sollten, warum ein einzelner Fehler Ihr ganzes Kapital / Lebenswerk zerstören kann und warum die Geschichte von den Eiern im Korb auch bei der Geldanlage wichtig ist.
Kennen Sie schon den Unterschied zwischen aktiv und passiv gemanagten Fonds oder die große Gefahr von Klumpenrisiken? Im Vortrag erfahren Sie, welche Auswirkungen dies hat und wie Sie es vermeiden können.
Wir werden anhand eines Kurzvideos erarbeiten, wie unser Gehirn in Kapitalmärkten arbeitet und welche emotionsgeladene Handlungen hieraus erfolgen. Was das alles mit Medien aus TV und Internet zu tun hat wird Ihnen ebenfalls aufgezeigt sowie die Gefahr von Interessenkonflikten bei der "Anlageberatung".
Ein spannender Vortrag für alle, die Fehler bei der Geldanlage vermeiden möchten und zukünftig mehr aus ihrem Ersparten machen wollen. Der Diplom-Kaufmann (FH) Herr Nienhuysen bringt über 35 Jahre Erfahrung in Vermögensverwaltungen bei unterschiedlichen Banken in seine Veranstaltung ein.

Die Staatsschulden explodieren – Wie schütze ich mein Vermögen

Udo Nienhuysen

Donnerstag, 24.09.26, 18 Uhr bis 19.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D6093G *10 Euro*

Die Verschuldung vieler Staaten weltweit nimmt exponentielle Ausmaße an. Wie lange können zu zahlende Zinsen noch getragen werden und wann könnte eine Zahlungsunfähigkeit eintreten? Was passiert bei einem „Reset" (Währungsreform) und welche staatlichen Maßnahmen werden ergriffen? Vor allem interessiert die Bürger wie sie ihr Vermögen (falls überhaupt möglich) schützen können und welche Anlageformen hierzu am besten geeignet sind. Der Kurs zeigt die Entwicklungen aus historischer Sicht bis in die aktuelle Zeit auf und ist für alle geeignet (auch ohne finanzielle Vorkenntnisse), die sich auf den Tag X vorbereiten wollen und hierzu konkrete Vorschläge erwarten. In diesem Seminar erhalten Sie wertvolle Tipps zur Geldanlage von einem Finanzexperten. Der Diplom-Kaufmann (FH) Herr Nienhuysen bringt über 35 Jahre Erfahrung in Vermögensverwaltungen bei unterschiedlichen Banken in seine Veranstaltung ein.

Die Zinsen steigen, was tun? Kursangebot für Anleger und Kreditnehmer

Udo Nienhuysen

Freitag, 02.10.26, 18 Uhr bis 19.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D6094G *10 Euro*

Wer hätte das gedacht: nach einer langen Phase extrem niedriger Zinsen, die sogar erstmalig in Deutschland negativ waren, explodierten die Zinsen in sehr kurzer Zeit. Wie soll ich mein Geld jetzt anlegen, eher kurzfristig, mittelfristig oder sogar langfristig? Welchen Einfluss hat die EZB-Politik? Kann man erkennen ob die Märkte bereits wieder fallende Zinsen zukünftig erwarten? Welche Anlagen sollte man auf jeden Fall vermeiden? Was heißt das alles für meine Baufinanzierung? In diesem Seminar erhalten Sie wertvolle Tipps zur Geldanlage. Der Diplom-Kaufmann (FH) Herr Nienhuysen bringt über 35 Jahre Erfahrung in Vermögensverwaltungen bei unterschiedlichen Banken in seine Veranstaltung ein.

Kryptowährungen verstehen

Udo Nienhuysen

Dienstag, 06.10.26 und
Donnerstag, 08.10.26, 18 Uhr bis 19.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D6095G *10 Euro*

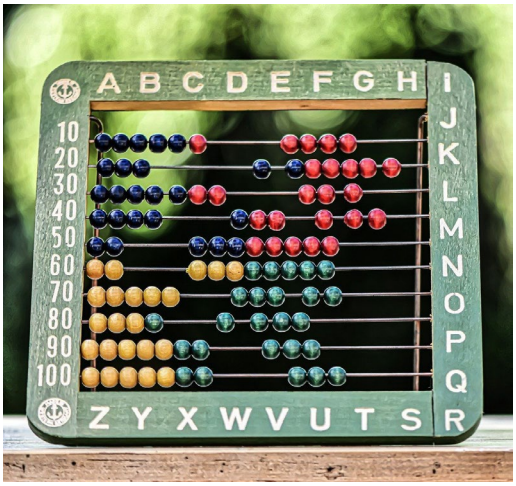
In dieser Veranstaltung werden Ihnen Bitcoin & Co auf eine einfache und verständliche Art nähergebracht. Es werden insbesondere folgende Fragen und Themen behandelt:

- Historie des Bitcoin
- Wie unterscheidet sich Bitcoin und €?
- Wie kaufe ich Bitcoin und andere Kryptowäh rungen und wie verwahre ich diese?
- Sind Kryptowährungen als Bestandteil eines Wertpapierportfolios zu empfehlen?
- Gründe für oder gegen ein Investment in Kryptowährungen
- Analytischer Ansatz zur Wertbestimmung von Bitcoin

Eine Veranstaltung für alle, die bisher wenig über Kryptowährungen wissen oder Berührungsängste hatten. Ein Besuch der Veranstaltung bereichert den Investmenthorizont. Vorwissen oder technologische Kenntnisse sind nicht erforderlich. Der Diplom-Kaufmann (FH) Herr Nienhuysen bringt über 35 Jahre Erfah-

rung in Vermögensverwaltungen bei unterschiedlichen Banken in seine Veranstaltung ein.

Buchführung und Bilanz



Lucas van Stephoudt

Montags, 18.30 bis 21.30 Uhr
Beginn: 07.09.2026, 14–mal
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D6100G *227,60 Euro*

Die Teilnehmenden erlernen in einem Kompaktkurs die Grundlagen der kaufmännischen Buchführung, Gewinnermittlung und des Bilanzrechts mit dem Ziel, diese Kenntnisse auch bei maschinellen Buchungssystemen einzusetzen. Dargestellt werden die Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung, der Inventur und des Inventars, des Grund- sowie des Hauptbuches. Außerdem werden die Eröffnung und der Abschluss von Bestandskonten, die Buchung von Geschäftsvorfällen, Bildung von Erfolgskonten, Erstellung des Gewinn- und Verlustkontos, die Warenkonten sowie die Bedeutung und Buchung der Umsatzsteuer besprochen. Es werden die steuerlichen Möglichkeiten der Abschreibung sowie deren Verbuchung, die Behandlung der Privatkonten auch unter umsatzsteuerlichen Gesichtspunkten, Erfassung der Bezugskosten, Gutschriften und Skonti erlernt. Außerdem werden z. B. Aufgaben und Aufbau des Kontenrahmens sowie des Kontenplans, Erstellung einer Hauptabschlussübersicht, Behandlung neutraler Erfolgsvorgänge, Wechselgeschäfte, Lohn- und Gehaltskosten, steuerliche Berücksichtigung von Forderungen, Wertberichtigungen, sonstige Forderungen, Verbindlichkeiten sowie Rückstellungen beschrieben. Alle Themen werden anhand des Lehrbuchs "Kaufmännische Buchführung für Wirtschaftsschulen" vertieft. **Auch Interessenten mit Vorkenntnissen aus vorbereitenden Kursen können nach Rücksprache mit der Fachbereichsleiterin teilnehmen. Der Kurs kann auch zur Vorbereitung auf die Meisterprüfung genutzt werden.**

Infoabend Lexware Office für Einsteiger - Digitale Buchhaltung und Auftragsabwicklung leicht gemacht



Barbara Leuschner

Freitag, 09.10.2026, 18 bis 20.15 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D6110G *gebührenfrei*

Der Kurs startet mit einem kostenlosen Infoabend. An diesem Abend erfahren die Teilnehmenden, welche Daten für die Ersteinrichtung benötigt werden.

Die Durchführung erfolgt an drei Samstagvormittagen. Zwischen dem zweiten und dritten Termin kann jede*r Teilnehmende eine individuelle Stunde bei der Dozentin für Fragen und persönliche Unterstützung nutzen. Die Referentin Barbara Leuschner, zertifizierte Finanzbuchhalterin (IHK) und Lexware Office-Coach, unterstützt Selbstständige, Handwerksbetriebe und kleine Unternehmen dabei, ihre Buchhaltung effizient, digitalisiert und strukturiert zu organisieren.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Lexware Office für Einsteiger - Digitale Buchhaltung und Auftragsabwicklung leicht gemacht

Barbara Leuschner

Samstags, 9 bis 14 Uhr
Beginn: 07.11.2026, 3–mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D6111G *99 Euro*

Der Kurs richtet sich an Selbstständige, Handwerksbetriebe und Kleinunternehmen, die Lexware Office sicher nutzen möchten - auch ohne Buchhaltungskenntnisse.
Die Teilnehmenden lernen den kompletten Workflow mit Lexware Office kennen - von der Angebotserstellung bis zur fertigen Rechnung. Außerdem wird gezeigt, wie sich

- Kunden-, Lieferanten- und Artikeldaten übersichtlich verwalten
- Belege digital erfassen und korrekt zuordnen
- die Buchhaltung effizient vorbereiten
- weitere digitale Tools wie Bankkonten, Zahlungsdienste oder Zeiterfassungssysteme einbinden lassen.

Der Kurs startet mit einem kostenlosen Infoabend. An diesem Abend erfahren die Teilnehmenden, welche Daten für die Ersteinrichtung benötigt werden.
Die Durchführung erfolgt an drei Samstagvormittagen. Zwischen dem zweiten und dritten Termin kann jede*r Teilnehmende eine individuelle Stunde bei der Dozentin für Fragen und persönliche Unterstützung nutzen.
Die Referentin Barbara Leuschner, zertifizierte Finanzbuchhalterin (IHK) und Lexware Office-Coach, unterstützt Selbstständige, Handwerksbetriebe und kleine Unternehmen dabei, ihre Buchhaltung effizient, digitalisiert und strukturiert zu organisieren.

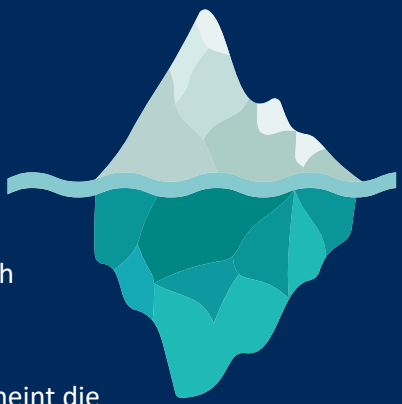
Voraussetzungen:
Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer sowie Offenheit gegenüber digitalen Tools

Bitte mitbringen:
Laptop, Smartphone (für die Nutzung der App) sowie die Daten für die Einrichtung des Accounts

Anmeldung bis 15. Oktober 2026

Coaching / Supervision

Kennen Sie das „Eisbergmodell“?



Der sichtbare Teil liegt oberhalb, der unsichtbare, in der Regel viel größere Teil dagegen unterhalb der Wasseroberfläche. Wie ein Eisberg erscheint uns oft auch der berufliche und private Alltag. Die „Musik des Lebens“ spielt oftmals eher „unter der Wasseroberfläche“.
Nicht das Offensichtliche, Rationale und klar Benennbare scheint die ausschlaggebende Wirkung zu entfalten, sondern das scheinbar Irrationale, Nicht-Gesagte, Nicht-unmittelbar-Erkennbare, Diffuse und möglicherweise Irritierende. Nicht Daten, Zahlen, Fakten bestimmen alleine unsere Lebenswelt, sondern Gefühle, Wünsche, Bedürfnisse, Hoffnungen und unerledigte Konflikte. Doch diese mächtigen Einflussfaktoren sind oft nicht unmittelbar „greifbar“, „sagbar“ oder in ihrer Dynamik und Wirkung verstehbar.

Was immer Sie verändern, erreichen oder bewältigen wollen, bzw. müssen, es lohnt sich, einen Schritt zurückzutreten und Ihre Situation genauer zu analysieren. Dafür bieten wir Ihnen Raum und Zeit, um „unter die Wasseroberfläche“ zu blicken. Wir widmen uns sowohl Ihrer Person, Ihrem Lebensumfeld als auch Ihrer beruflichen Situation. Unsere Arbeit zeichnet sich durch Wahrnehmen, Verstehen und Nutzen unbewusster Prozesse aus, um neue Handlungsspielräume zu erschließen. Das Erkennen der Entstehungsbedingungen aktueller Situationen und Verhaltensweise im beruflichen und privaten Alltag ist eine wesentliche Voraussetzung für eine gelingende „Bewältigung“, mehr Autonomie und eine dauerhaft stabile seelische Gesundheit.



Neugierig?

Dann nehmen Sie Kontakt zu mir auf:
Sonja Vieten, vhs-Leiterin
Tiefenpsychologisch orientierte Beraterin,
Coach und Supervisorin (DGSv)
Email: sonja.vieten@vhs-gelderland.de
Tel: 02831-9375-18

Digital. Gemeinsam.
Stark.

viel hören & sehen

| Digitalkurse der **vhs DigitalKooperation**

Die **vhs Gelderland** arbeitet im Bereich Digitalisierung mit der **vhs DigitalKooperation** zusammen. Ziel dieser Kooperation ist es, ein vielfältiges und hochwertiges Kursangebot rund um digitale Themen bereitzustellen und dabei Ressourcen sinnvoll zu bündeln.

Durch die Zusammenarbeit können Teilnehmende von einem erweiterten Programm profitieren – von Grundlagen der digitalen Mediennutzung über Social Media und Bildbearbeitung bis hin zu aktuellen Themen wie Künstlicher Intelligenz.

Vorteile für Sie:
Qualifizierte Dozentinnen und Dozenten bieten ein standortübergreifende und innovative Kursformate und ein breites Themenspektrum

Unser Ziel:
Ein modernes Weiterbildungsangebot, das digitale Kompetenzen stärkt und neue Perspektiven eröffnet

Unsere Kurse im Überblick

- **Mindmapping** als universelle Kreativitätstechnik
- Der Comet Browser von **Perplexity**
- **KI-Assistenz** im Büromanagement
- KI in der **Markt- und Wettbewerbsanalyse**
- **MS Teams** in der Büro- und Projektorganisation
- **MS OneNote** für Selbst- und Teamorganisation
- **BU: Social Media** und Content Marketing mit **Instagram** & Co.
- **BU: Microsoft 365 -** KI für Büro & Projektorganisation
- **Social Media Marketing** mit Instagram 2027
- **BU: MS365 -** Zusammenarbeit & Produktivitätssteigerung
- **MS Planner** in Projekten für maximale Effizienz 2027
- **DaVinci Resolve -** Essentials der Videobearbeitung (Teil 1)
- **DaVinci Resolve -** Mastery der Videobearbeitung (Teil 2)
- **BU: Canva Visual Suite & Affinity -** das Power-Duo 2027



Tabellenkalkulation mit Excel – Bildungsurlaub

Anne Stefan

Montag bis Freitag, 8.30 bis 16 Uhr
Beginn: 23.11.2026, 5–mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D6200G *227 Euro*

Dieses Seminarangebot ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt. Der einwöchige Intensivkurs vermittelt Ihnen solide Kenntnisse der umfangreichen Funktionen sowie der Bearbeitungs- und Darstellungsmöglichkeiten einer modernen Tabellenkalkulation. Die Bewältigung komplexer Aufgaben, die anhand vieler praxisbezogener Übungen erlernt werden, ist danach gut möglich.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Dateneingabe (Texte, Zahlen, AutoAusfüllen)
- Eingabe und Kopieren von Formeln
- Formatieren, bedingtes Formatieren, Seitenlayout einrichten
- Arbeiten mit grundlegenden und fortgeschrittenen Funktionen
- verschachtelte Funktionen
- Visualisieren von Tabellen mit Diagrammen, z.B. als Planungs- und Entscheidungshilfen
- Rechnen über mehrere Arbeitsmappen
- Schützen, Filtern und Sortieren
- Drucken

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem selbständigen Erstellen von Formeln, sowie verschachtelten Funktionen. Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer werden vorausgesetzt.

Im Entgelt sind die Kosten für das Kursbegleitbuch enthalten.

Tabellenkalkulation mit Excel

Anne Stefan

Samstag, 05.09.2026 und
Sonntag, 06.09.2026, 9 bis 16.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D6201G *99,90 Euro*

Diese Veranstaltung richtet sich an Teilnehmende der Einführungskurse EDV bzw. Interessenten mit entsprechenden Grundlagenkenntnissen.

Folgende Inhalte werden u. a. vermittelt:

- Aufbau und Funktion einer Tabellenkalkulation
- Handhabung der Möglichkeiten von Autoausfüllen
- Eingabe und Änderung von Daten
- Tabellen gestalten mit Rahmen, Farben, Schriften usw.
- Verwendung von Formeln und Funktionen
- Statistische Funktionen: Min.-Max.-Werte, usw.
- Benutzerdefinierte Formate erstellen und anwenden
- div. Zellformatierungen
- Unterscheidung von absoluten und relativen Adressen
- Diagrammerstellung

Im Entgelt sind die Kosten für das Kursbegleitbuch enthalten.

Fit fürs Büro: Word und Excel Grundlagen

Anne Stefan
Montag bis Freitag, 8.45 bis 12 Uhr
Beginn: 21.09.2026, 5–mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern
D6202G *99,90 Euro*

Anne Stefan
Montag bis Freitag, 8.45 bis 12 Uhr
Beginn: 09.11.2026, 5–mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern
D6203G *99,90 Euro*

Liudger Angerhausen
Mittwochs, 18 bis 20.15 Uhr
Beginn: 13.01.2027, 5–mal
Volkshochschule, Raum 205,
D6204G *99,90 Euro*

Sie möchten Büroarbeit am PC erledigen oder beruflich wieder einsteigen? Dann sind Sie hier richtig. Dieser Kurs vermittelt den sicheren Umgang mit dem PC und der dazugehörigen gängigen Bürosoftware Word und Excel.

Sie lernen mit Word:
- Texte erstellen und korrigieren (löschen, kopieren, verschieben, automatisch ersetzen)
- wichtige Textteile automatisieren
- Texte und Tabellen gestalten (Schrift-, Absatz-, Seitengestaltung)

Sie lernen mit Excel:
- sicher Berechnungen durchzuführen (Grundrechenarten, Summen, Durchschnittswerte, Prozente usw.)
- durch "Auto-Ausfüllen" viele gleichartige Rechenaktionen in Sekundenschnelle bewerkstelligen
- Listen und andere Tabellen schnell und ansprechend gestalten (unter Einsatz von Rahmen, Farben, Schriften usw.)
- mit wenigen Maus-Klicks Zahlenkolonnen in aussagekräftige Diagramme zu verwandeln
- Excel-Arbeitsergebnisse in ein Word-Dokument einfügen

Es werden Kenntnisse der EDV-Grundlagenkurse vorausgesetzt.

Fit fürs Büro: Word und Excel Aufbaustufe

Anne Stefan
Montag bis Freitag, 8.45 bis 12 Uhr
Beginn: 11.01.2027, 5–mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern
D6205G *99,90 Euro*

Sie lernen weitergehende Funktionen der zwei wichtigsten Anwendungsprogramme für den Büro- und Heimarbeitsplatz kennen. Vorausgesetzt werden Kenntnisse die im Kurs "Fit fürs Büro: Word und Excel Grundlagen" vermittelt werden.

Sie lernen mit Word:
- Tipps und Tricks für die Textgestaltung sowie wichtige Programmeinstellungen
- Erstellung von Dokumentvorlagen
- Gestaltung von Tabellen und Listen
- Geschäftsbrief nach DIN 5008
- Seitenlayout mit Text und Bildern

Sie lernen mit Excel:
- Anwendung von weiterführenden Formeln und Funktionen
- bedingte Berechnungen (wenn..., dann..., sonst...)
- arbeiten mit mehreren Tabellen und Arbeitsblättern
- suchen, sortieren und filtern in Tabellen
- automatisches Verändern von Zellinhalten
- aufwändigere Diagramme erstellen und formatieren

Bürokommunikation – Fit fürs Büro mit Word, Excel, Internet und E–Mail



Liudger Angerhausen
Mittwochs, 18 bis 20.15 Uhr
Beginn: 09.09.2026, 10–mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern
D6206G *149,90 Euro*

Mit diesem Kurs bereiten Sie sich gezielt auf die typischen Tätigkeiten eines Büroalltages vor. Neben den EDV-Grundkenntnissen werden die gängigen Programme in kompakter Form vermittelt. Dieser Kurs ist für Berufsanfänger und Wiedereinsteiger, aber auch für kaufmännische Mitarbeiter mit geringen EDV-Kenntnissen geeignet. Kenntnisse im Umgang mit der Maus sind wünschenswert, jedoch nicht Voraussetzung. Folgende Inhalte werden vermittelt:

Word:
Erstellen, speichern und drucken von Korrespondenz, Formatierungen, Einfügen/Kopieren bzw. Suchen und Ersetzen, Kopf- und Fußzeilen, Rechtschreibhilfe, Tabellenfunktion und Serienbrieffunktion

Excel:
Erstellen, speichern und drucken von Tabellen, Formatierungen, Formeln und Funktionen (grundlegende Funktionen für einfache Rechnungen) Arbeitsmappenverwaltung

Internet:
Aufbau und Möglichkeiten des Internets, Zugangsmöglichkeiten, Provider, Bedienung der Software (Browser), Suche mit Suchmaschinen, Electronic Banking, Sicherheit im Internet

E-Mail:
Senden und Empfangen von E-Mails, Mitversenden und Lösen von Dateien als E-Mail-Anhänge, E-Mail-Sonderfunktionen

Bürokommunikation – Fit fürs Büro mit Word, Excel, Internet und E–Mail Bildungsurlaub

Anne Stefan
ab 12.10.2026, 5–mal 8.15 bis 13.15 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern
D6207G *149,90 Euro*

Mit diesem Kurs bereiten Sie sich gezielt auf die typischen Tätigkeiten eines Büroalltages vor. Neben den EDV-Grundkenntnissen werden die gängigen Programme in kompakter Form vermittelt. Dieser Kurs ist für Berufsanfänger und Wiedereinsteiger, aber auch für kaufmännische Mitarbeiter mit geringen EDV-Kenntnissen geeignet. Kenntnisse im Umgang mit der Maus sind wünschenswert, jedoch nicht Voraussetzung. Folgende Inhalte werden vermittelt:

Word:
Erstellen, speichern und drucken von Korrespondenz, Formatierungen, Einfügen/Kopieren bzw. Suchen und Ersetzen, Kopf- und Fußzeilen, Rechtschreibhilfe, Tabellenfunktion und Serienbrieffunktion

Excel:
Erstellen, speichern und drucken von Tabellen, Formatierungen, Formeln und Funktionen (grundlegende Funktionen für einfache Rechnungen) Arbeitsmappenverwaltung

Internet:
Aufbau und Möglichkeiten des Internets, Zugangsmöglichkeiten, Provider, Bedienung der Software (Browser), Suche mit Suchmaschinen, Sicherheit im Internet
E-Mail:
Senden und Empfangen von E-Mails, Mitversenden und Lösen von Dateien als E-Mail-Anhänge, E-Mail-Sonderfunktionen.

Dieses Seminarangebot ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.

Erste Schritte mit dem PC für Senioren



Anne Stefan
Montag bis Freitag, 9.30 bis 11.45 Uhr
Beginn: 02.11.2026, 5–mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern
D6208G *79,90 Euro*

In leicht verständlicher Art und ohne Zeitdruck lernen Sie in diesem Kurs den Umgang mit dem Computer! Nutzen Sie die Gelegenheit und wagen Sie mit Gleichgesinnten das Abenteuer "Computer".
Diese Veranstaltung ist speziell für diejenigen der Generation 60 + ausgelegt, die keine oder wenig EDV-Erfahrung haben. Sie lernen in diesem Kurs das Betriebssystem (Windows) kennen und die Anpassung der Benutzeroberfläche nach eigenen Bedürfnissen.
Sie erfahren wie Sie Ihre Dateien ablegen können, so dass Sie diese auch wieder finden.
Die ersten Schritte mit der Textverarbeitung, so dass Sie einfache Briefe oder Texte schreiben können, gehören auch dazu.

Word, Excel, PowerPoint und Internet – Bildungsurlaub

Anne Stefan
Montag bis Freitag, 8.30 bis 16 Uhr
Beginn: 25.01.2027, 5–mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern
D6209G *227 Euro*

Dieses Seminarangebot ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannt.
Es richtet sich an alle Interessenten, die über keine Kenntnisse in Word, Excel und PowerPoint verfügen und die wichtigsten Büro- und Heimanwendungen des Office-Paketes kennen lernen möchten. Fachkundige Anleitung und zahlreiche praktische und praxisbezogene Übungen helfen Ihnen, sich mit der Office-Software vertraut zu machen. Folgende Themen werden behandelt:
Windows:
eine kurze Einführung/Wiederholung - Desktop, Taskleiste, Explorer
Word:
Teste erfassen, gestalten, speichern, drucken etc., Umgang mit der AutoKorrektur und AutoTexten, Einfügen von Grafiken und WordArt, Rechtschreibprüfung, Silbentrennung
Excel:
Erstellen von Tabellen, Berechnungen, Diagramme, Verwendung der Daten in anderen Programmen z. B. Serienbrief

PowerPoint:
Erstellen von einfachen Präsentationen, Aufbau von Folien und Bildschirmpräsentationen, Animationseffekte etc.
Internet:
Umgang mit E-Mail, Browser und Suchmaschinen.
Im Entgelt sind die Kosten für das Kursbegleitbuch enthalten.

Bildungsurlaub MS365 - Zusammenarbeit & Produktivitätssteigerung 2027

vhs DigitalKooperation
Montag bis Freitag, 9 bis 16.30 Uhr
Beginn: 25.01.2027, 5–mal
Online-Workshop
D6214 *370 Euro*

Smarte Workflows, Kommunikation und Wissensmanagement in der Cloud
Im Zentrum moderner Organisationen und Unternehmen steht die nahtlose interne und externe Zusammenarbeit unterschiedlichster Teams. Microsoft 365 (M365), die führende Produktivitäts-Cloud, ermöglicht transparenten Zugriff auf relevante Informationen, Dokumente und Daten - für einen effektiven Wissenstransfer über alle Hierarchieebenen hinweg. Mit Tools wie SharePoint für Dokumentenmanagement, Teams für Kommunikation und Kollaboration sowie Planner für Aufgaben- und Projektmanagement werden digitale Workflows strukturiert und optimiert.
Die Plattform unterstützt die Digitalisierung und Automatisierung bestehender Geschäftsprozesse und sorgt für reibungslose Kommunikations- und Entscheidungsabläufe. Ein tiefes Verständnis der einzelnen M365-Komponenten ist entscheidend, um effektive Workflows und konsistente Datenstrukturen zu gewährleisten. Zusätzlich bietet die native KI-Funktion Microsoft Copilot Unterstützung, die sich mittlerweile direkt oder indirekt in zahlreiche Anwendungen der Suite integriert und die Effizienz in Zusammenarbeit, Dokumenten- und Projektmanagement deutlich steigert.
Highlights:
- Zentrale M365-Tools in der organisierten Zusammenarbeit von Gruppen
- Effizientes Wissens- und Dokumentenmanagement mit SharePoint
- Team-Kollaboration und Kommunikationssteuerung mit Microsoft Teams
- Aufgaben- und Projektplanung mit Planner für strukturierte Workflows
- Microsoft Copilot für automatisierte Analysen und zur Produktivitätssteigerung

Microsoft 365 bzw. MS 365 ist plattformübergreifend verfügbar, kann flexibel in Organisationen jeder Größe eingesetzt werden und ermöglicht die direkte Umsetzung digitaler Arbeitsabläufe - sowohl auf Desktop als auch mobil.
Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!"

MS Planner (M365) in Projekten für maximale Effizienz 2027

vhs DigitalKooperation
Donnerstag, 18.02.2027,
18.30 bis 21.30 Uhr
Online-Workshop
D6215 *33 Euro*

Organisation mit Planner, Teams, To Do und SharePoint
Projektarbeit ist heute in vielen Organisationen der Regelfall. Microsoft Planner bildet innerhalb von Microsoft 365, der Produktivitätscloud, einen zentralen Einstiegspunkt für die strukturierte Organisation von Aufgaben, Verantwortlichkeiten und Zeitplänen. Projekte werden transparent geplant, Zuständigkeiten klar zugewiesen und Fortschritte nachvollziehbar dokumentiert. Im Zusammenspiel mit Mi-

crosoft Teams entsteht eine gemeinsame Arbeitsbasis für Planung und Umsetzung.
Ergänzt durch To Do, SharePoint und gegebenenfalls auch OneNote wird Planner Teil eines integrierten Projektmanagement-Ansatzes. Persönliche Arbeitsorganisation, Teamaufgaben, Projektdokumentation und Kommunikation greifen ineinander. Automatisierungen mit Power Automate unterstützen perspektivisch wiederkehrende Abläufe. Der Fokus liegt auf praxistauglicher Projektplanung, die Selbstorganisation, Teamtransparenz und verlässliche Steuerung fördert.

Highlights:

- Einführung in Microsoft Planner als zentrales Werkzeug der Projektorganisation
- Strukturierung von Aufgaben, Verantwortlichkeiten und Zeitplänen
- Zusammenspiel von Planner mit Teams, To Do, SharePoint und OneNote
- Transparente Zusammenarbeit und klare Nachvollziehbarkeit von Projektfortschritten
- Grundlagen zur Erweiterung durch Automatisierung und Auswertung in Microsoft 365

Microsoft 365 (M365) ermöglicht einen integrierten Ansatz der Projektarbeit, bei dem Planung, Kommunikation und Dokumentation nicht getrennt voneinander stattfinden. Microsoft Planner fungiert dabei als niedrigschwelliger, aber wirkungsvoller Einstieg in eine strukturierte Projektorganisation, die sich flexibel an unterschiedliche Projektgrößen und Arbeitsweisen anpassen lässt.

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!"

Anmeldeschluss: 12.02.2027

Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. In Zusammenarbeit mit vhs DigitalKooperation.

MS OneNote (M365) für Selbst– und Teamorganisation



vhs DigitalKooperation

Donnerstag, 19.11.2026,
18.30 bis 21.30 Uhr
Online-Workshop

D6216 *33 Euro*

Agile Workflows im Büro- und Wissensmanagement

Microsoft OneNote zählt zu den weltweit etablierten digitalen Notizlösungen und ist integraler Bestandteil der Microsoft-365-Umgebung. Es lässt sich nahtlos in klassische Office-Anwendungen sowie in MS Teams und SharePoint einbinden und unterstützt dadurch strukturierte, zugleich flexible Arbeitsprozesse. Insbesondere in der Zusammenarbeit bietet OneNote eine verlässliche Grundlage für die gemeinsame Erfassung, Strukturierung und Weitergabe von Informationen und stellt damit ein zentrales Werkzeug für modernes Wissensmanagement dar.

Die Arbeit mit OneNote erfolgt auf drei Ebenen - Notizbücher, Abschnitte und Seiten -, die eine klare semantische Strukturierung von Inhalten ermöglichen. Durch Verknüpfungen, Suchfunktionen und die Integration in weitere M365-Apps - auch MS Copilot - lassen sich Informationen kontextbezogen aufbereiten und weiterentwickeln. So unterstützt OneNote sowohl die teamorientierte Steuerung von Arbeits- und Innovationsprozessen als auch die individuelle Organisation von Aufgaben, Ideen und Dokumentationen.

Highlights:

- Professionelle Arbeitsweise mit MS OneNote im Teamkontext
- Strukturierter Wissensaufbau durch Notizbücher, Abschnitte und Seiten
- Praxisorientiertes Wissensmanagement im Büroalltag
- Unterstützung von Arbeits- und Innovationsprozessen in Teams
- Kompatibilität mit MS Outlook zur Aufgaben- und Terminverknüpfung

MS OneNote fungiert in der Teamarbeit als zentrale Wissensbasis, in der Informationen strukturiert erfasst, kontinuierlich weiterentwickelt und organisationsweit verfügbar gemacht werden. Durch die klare Struktur aus Notizbüchern, Abschnitten und Seiten unterstützt OneNote ein nachhaltiges Wissensmanagement, das Transparenz schafft, Informationsverluste reduziert und den langfristigen Erhalt von Erfahrungs- und Prozesswissen sichert.

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!"

Anmeldeschluss: 13.11.2026

Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. In Zusammenarbeit mit vhs DigitalKooperation.

Bildungsurlaub Microsoft 365 - KI für Büro und Projektorganisation



(c) Adobe Stock

vhs DigitalKooperation

Montag bis Mittwoch, 9 bis 16.30 Uhr
Beginn: 14.12.2026, 3–mal
Online-Workshop

D6217 *250 Euro*

Zukunftsweisende KI-Integration im M365-Arbeitsumfeld (z. B. mit Copilot)

Im Mittelpunkt dieses Intensivkurses steht der praxisorientierte Einsatz von KI-Funktionen innerhalb von Microsoft 365 (M365), um Arbeitsprozesse gezielt zu unterstützen und zu optimieren. Anwendungsbeispiele reichen von der intelligenten Dokumenten- und Informationsaufbereitung über die Automatisierung wiederkehrender Aufgaben bis hin zur Unterstützung datenbasierter Entscheidungen. Dabei wird KI nicht als isoliertes Werkzeug, sondern als integraler Bestandteil des M365-Arbeitsumfelds verstanden.

Der Fokus liegt auf der produktiven Nutzung von KI im individuellen Arbeitsalltag sowie in der team- und projektorientierten Zusammenarbeit. Anhand konkreter Use Cases wird gezeigt, wie KI-Assistenten und teils auch Agenten in Anwendungen wie Teams, Outlook, SharePoint oder Planner für Arbeitsroutinen eingesetzt werden können, um Transparenz, Struktur und Effizienz in Projekten zu erhöhen. Ergänzend werden Strategien zur effektiven Mensch-KI-Interaktion sowie zur gezielten

Prompt-Optimierung mit Copilot vermittelt, um das Potenzial von KI im Microsoft-365-Kontext nachhaltig auszuschöpfen.

Highlights:

- KI im Arbeitsalltag mit Microsoft 365 – eine systematische Einführung
- Effiziente Mensch-KI-Interaktion im M365-Umfeld (Produktivitätscloud)
- Use Case: Dokumenten- und Wissensmanagement (SharePoint, OneDrive)
- Zusammenarbeit mit KI-Assistenten/-Agenten und Copilot-Funktionen
- Strategien und Workflows zur Prompt-Optimierung im M365-Kontext

Künstliche Intelligenz entfaltet im Büro- und Projektmanagement ihren größten Nutzen, wenn sie in bestehende Arbeitsumgebungen integriert ist. Microsoft 365 bietet hierfür einen konsistenten Rahmen, in dem KI-Funktionen gezielt zur Unterstützung von Arbeits- und Projektprozessen eingesetzt werden können, ohne menschliche Verantwortung und Steuerung zu ersetzen.

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!"

MS Teams in der Büro– und Projektorganisation - Spezial

vhs DigitalKooperation

Dienstag, 03.11.2026 und
Donnerstag, 05.11.2026,
18.30 bis 21.30 Uhr
Online-Workshop

D6218 *66 Euro*

Praxisrelevante Anwendungsszenarien mit integrierten MS-365-Apps

Microsoft Teams ist weit mehr als ein Werkzeug für Chats, Video- oder Sprachkonferenzen. Als zentrale Arbeitsplattform innerhalb von Microsoft 365 ermöglicht Teams den strukturierten Aufbau von Projekt- und Arbeitsorganisationen, in denen Kommunikation, Dokumente und Prozesse gebündelt zusammenlaufen. Teams und Kanäle bilden dabei die Grundlage für einen transparenten Informations- und Datenaustausch und unterstützen die Planung, Steuerung und Überwachung von Projekten über den gesamten Projektverlauf hinweg.

Eine Stärke von MS Teams ist die nahtlose Integration weiterer MS-365-Apps: Microsoft Lists unterstützt die strukturierte Erfassung und Nachverfolgung von Aufgaben, Informationen und Projektständen, während die Genehmigungen-App (Approvals) Freigabe- und Entscheidungsprozesse direkt im Team abbildet. Mit der App Schichten (Shifts) lassen sich Arbeits- und Einsatzzeiten planen und dokumentieren. Zusammengenommen entsteht eine integrierte Projektumgebung, die sowohl zentrale als auch dezentrale Zusammenarbeit in Echtzeit ermöglicht.

Highlights:

- Strukturierter Aufbau von Projekt- und Arbeitsgruppen in MS Teams
- Transparente interne und externe Kommunikation über Teams und Kanäle
- insatz von Microsoft Lists zur Aufgaben- und Informationsverwaltung
- Genehmigungs- und Freigabeprozesse mit Teams Approvals
- Arbeits- und Einsatzzeiterfassung mit der Teams-App Schichten

MS Teams fungiert als zentrale Plattform für die Projektorganisation, in der Kommunikation, Aufgaben, Freigaben und Arbeitszeiten zusammengeführt werden. Durch die integrierte Nutzung von Lists, Genehmigungen und Schichten lassen sich Projekte strukturiert, nachvollziehbar und effizient innerhalb des Microsoft-365-Ökosystems organisieren.

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!"

Anmeldeschluss: 29.10.2026
Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. In Zusammenarbeit mit vhs DigitalKooperation.



Bildungsurlaub NRW / Intensivseminar: Social Media und Content Marketing mit Instagram & Co.

vhs DigitalKooperation
Montag bis Freitag, 9 bis 16.30 Uhr
Beginn: 30.11.2026, 5–mal
Online-Workshop
D6300 *370 Euro*

Strategien, Tools und Best Practices für eine strukturierte Umsetzung
Social Media und Content Marketing sind zentrale Bestandteile moderner Unternehmens- und Markenkommunikation. Durch zielgruppen- und bedarfsgerechte Inhalte lassen sich Reichweite, Interaktion und Kundenbindung systematisch entwickeln. Die Dynamik digitaler Plattformen erfordert dabei ein strategisches Vorgehen mit klaren Zielen, konsistenten Redaktionsprozessen und dem gezielten Einsatz geeigneter Werkzeuge. Ergänzend kommen zunehmend KI-basierte Funktionen zur Unterstützung wiederkehrender Aufgaben in der Content-Erstellung zum Einsatz.
Am Beispiel eines fiktiven Instagram-Projekts werden die Phasen einer Social-Media-Kampagne nachvollziehbar dargestellt - von der Konzeption über die Content-Produktion bis zur Veröffentlichung und Erfolgsmessung. Plattformspezifische Inhalte entstehen mithilfe etablierter Apps und Tools, ergänzt durch ausgewählte KI-gestützte Ansätze zur Ideenfindung oder Variantenbildung. Zudem werden grundlegende Anforderungen an plattform- und suchmaschinen-gerechte Optimierung praxisnah eingeordnet.

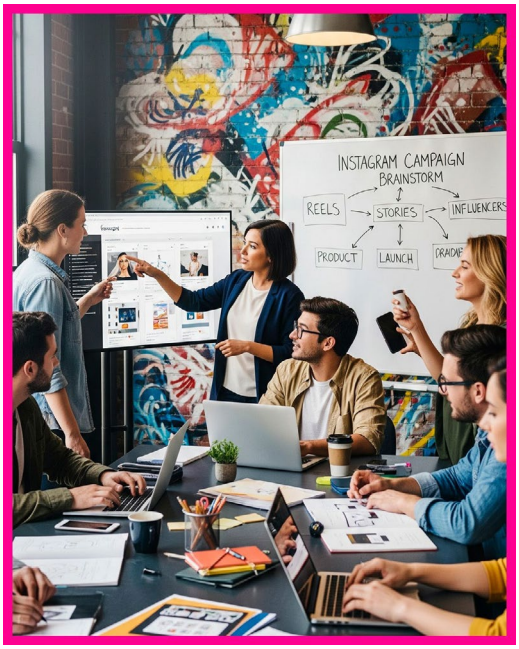
Highlights:
- Social-Media-Plattformen und deren Einsatzmöglichkeiten
- Entwicklung und Umsetzung von Content-Marketing-Kampagnen
- Community-Management und Interaktionsstrategien
- Tools zur Planung, Automatisierung und Erfolgsmessung
- Einordnung KI-basierter Unterstützung in der Content-Produktion

Der professionelle Einsatz von Social Media und Content Marketing erfordert eine enge Verzahnung von Strategie, Content-Produktion und Analyse. KI-basierte Werkzeuge können dabei unterstützend wirken, ersetzen jedoch nicht die strategische Einordnung, redaktionelle Verantwortung und zielgerichtete Steuerung der Inhalte.
Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!"



(c) Adobe Stock

Virale Instagram–Reels - Konzepte, Dramaturgie und Reichweite



vhs DigitalKooperation
Donnerstag, 03.12.2026,
18.30 bis 21.30 Uhr
Online-Workshop
D6301 *33 Euro*

Storytelling, Hook-Strategien und Algorithmus gerechter Kurzvideo-Content
Instagram Reels zählen zu den wirkungsvollsten Formaten für Reichweite, Sichtbarkeit und Interaktion auf Instagram. Entscheidend für viralen Erfolg ist jedoch nicht allein die technische Umsetzung, sondern ein klares inhaltliches Konzept und eine durchdachte Dramaturgie. Erfolgreiche Reels greifen die Erwartungen der Zielgruppe auf, erzeugen innerhalb der ersten Sekunden einen klaren Hook und führen die Zuschauenden strukturiert durch eine kurze, in sich geschlossene Geschichte. Dabei verbinden sich Emotion, Mehrwert und visuelle Klarheit zu einem Format, das zum Weiterschauen, Teilen und Speichern motiviert.
Neben der kreativen Ebene spielt die Funktionslogik des Instagram-Algorithmus eine zentrale Rolle. Reels werden bevorzugt ausgespielt, wenn sie hohe Watch Time, Wiederholungen und Interaktionen erzeugen. Konzepte mit klarer Dramaturgie - Einstieg, Spannungsaufbau, Auflösung - erhöhen diese Signale messbar. Durch konsistente Themenführung, präzise On-Screen-Texte und gezielte Call-to-Actions lassen sich Reels nicht nur kreativ, sondern auch strategisch planen. So entsteht viralfähiger Content, der sowohl kurzfristige Reichweite als auch nachhaltige Profilpositionierung unterstützt.
Highlights:
- Grundlagen viraler Instagram-Reels-Konzepte
- Hook- und Einstiegsstrategien für maximale Aufmerksamkeit
- Dramaturgie und Storytelling im Kurzvideo-Format
- Algorithmus relevante Faktoren: Watch Time, Shares, Saves
- Strukturierte Content-Serien und wiedererkennbare Formate

Virale Reels entstehen nicht zufällig, sondern auf Basis klarer Konzepte, zielgerichteter Dramaturgie und eines Verständnisses für algorithmische Signale: Instagram-Reels als strategisches Kommunikations- und Marketinginstrument, das kreative Ideen mit systematischer Content-Planung verbindet.
Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!"

Anmeldeschluss: 30.11.2026
Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. In Zusammenarbeit mit vhs DigitalKooperation.

Social Media Marketing mit Instagram 2027

vhs DigitalKooperation

Samstag, 23.01.2027, 10 bis 15.30 Uhr
Online-Workshop

D6302 *49,50 Euro*

Strategische Content-Planung, Reichweitenaufbau und Community-Management für fortgeschrittene Anwender*innen

Instagram zählt zu den zentralen Plattformen im modernen Social Media Marketing (SMM) und bietet Unternehmen, Organisationen und Institutionen vielfältige Möglichkeiten zur zielgerichteten Kommunikation. Der Erfolg auf Instagram basiert dabei nicht auf einzelnen Postings, sondern auf einem fundierten Verständnis der Plattformlogik, der Formate Feed, Reels und Stories sowie der zugrunde liegenden algorithmischen Mechanismen. Eine strategische Content-Planung ist Voraussetzung für nachhaltige Sichtbarkeit, Reichweite und Interaktion.

Im Fokus stehen praxisnahe Workflows zur Entwicklung von Content-Strategien, zur Gestaltung wirkungsvoller Beiträge und zur konsistenten Pflege von Communities. Behandelt werden unter anderem Redaktionsplanung, Storytelling, Einsatz von Reels, Performance-Analyse sowie die Optimierung von Texten, Hashtags und visuellen Elementen. Anhand konkreter Beispiele wird gezeigt, wie Inhalte gezielt auf Zielgruppen ausgerichtet, Engagement gefördert und Marketing-Ziele messbar unterstützt werden können.

Highlights:

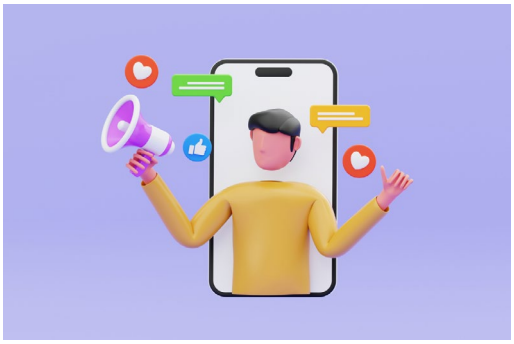
- Grundlagen und Strategien des Instagram-Marketings
- Effektive Nutzung der Formate Feed, Stories und Reels
- Redaktions- und Content-Planung für nachhaltige Reichweite
- Storytelling, Community-Management und Interaktion
- Analyse von Kennzahlen und Optimierung der Content-Performance

Instagram ist eine der zentralen Plattformen im Social-Media-Marketing, da sie Reichweite, Interaktion und visuelles Storytelling in einem einzigen Ökosystem verbindet. Für Organisationen und Marken bietet Instagram damit die Möglichkeit, Zielgruppen nicht nur zu erreichen, sondern langfristige Beziehungen und nachhaltige Sichtbarkeit aufzubauen.

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!"

Anmeldeschluss: 18.01.2027

Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. In Zusammenarbeit mit vhs DigitalKooperation.





DaVinci Resolve - Essentials der Videobearbeitung 2027



(c) Adobe Stock

vhs DigitalKooperation
Samstag, 20.02.2027, 10 bis 15.30 Uhr
Online-Workshop
D6500 *49,50 Euro*

Vol. 1: Grundlegende Bearbeitung von Rohdaten
DaVinci Resolve von Blackmagic Design zählt zu den leistungsstärksten und weltweit etablierten Programmen für professionelle Videobearbeitung und Postproduktion. Bereits die kostenlos verfügbare Version erfüllt höchste Anforderungen an den Videoschnitt, die Vorbereitung von Rohmaterial sowie an präzise Bearbeitungsschritte wie Trimmen und Medienorganisation. Die inzwischen vollständig deutschsprachige grafische Benutzeroberfläche ermöglicht einen klar strukturierten Workflow – von der Sichtung der Rohdaten bis zur optimalen Vorbereitung für den Filmschnitt.
Ein besonderes Alleinstellungsmerkmal von DaVinci Resolve ist das umfassende und professionelle Farbmanagement inklusive leistungsfähigem Color Grading. Darüber hinaus überzeugt die Software durch zuverlässige Projektverwaltung, sichere Archivierung sowie effiziente Workflows für Export und Publishing. Damit eignet sich DaVinci Resolve gleichermaßen für Einsteiger wie für fortgeschrittene Anwender in der professionellen Videoproduktion.
Highlights:
- Zentrale Bedienelemente und Funktionen von DaVinci Resolve im Überblick
- Praxisnahe Nutzung der Module Media, Color und Deliver
- Etablierte Workflows zur professionellen Aufbereitung von Rohdaten
- Konsistentes Farbmanagement und fundiertes Color Grading
- Zuverlässige Projektverwaltung, Sicherung und Archivierung

Die kostenlose Version von DaVinci Resolve stellt sämtliche Werkzeuge für eine professionelle Videobearbeitung und Postproduktion zur Verfügung. Der Download erfolgt über: https://www.blackmagicdesign.com/de/products/davinciresolve.
Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!"

Anmeldeschluss: 15.02.2027
Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. In Zusammenarbeit mit vhs DigitalKooperation.

DaVinci Resolve - Mastery der Videobearbeitung 2027

vhs DigitalKooperation

Samstag, 27.02.2027, 10 bis 15.30 Uhr
Online-Workshop

D6501 *49,50 Euro*

Vol. 2: Effektive Abläufe im Editing und Publishing
Aufbereitete Rohdaten bilden die Grundlage für den professionellen Filmschnitt und die weiterführende Postproduktion. In Blackmagic DaVinci Resolve erfolgt das Editing je nach Projektanforderung über die Module Cut und Edit, die sowohl separat als auch kombiniert eingesetzt werden können. Zentrales Element ist dabei die Timeline mit ihren Video- und Audiospuren, die als Dreh- und Angelpunkt für Schnitt, Struktur und Dramaturgie dient. Ergänzend ermöglicht das Modul Fusion die Integration moderner visueller Effekte und Motion-Graphics-Elemente.
DaVinci Resolve bietet zahlreiche präzise Werkzeuge für das Trimmen, die Anpassung von Start- und Endpunkten sowie für kreative Szenen-Übergänge. Mit dem Modul Fairlight stehen darüber hinaus professionelle Funktionen zur Optimierung und Mischung von Audiospuren zur Verfügung. Umfangreiche Export- und Konvertierungsoptionen sorgen für ein zielgerichtetes Publishing auf unterschiedlichen Plattformen. In diesem Modul werden zudem zentrale KI-gestützte Werkzeuge, etwa zum Rotoskopieren (bildgenaue Maskierung bewegter Elemente), praxisnah vermittelt.

Highlights:

- Gestalterische und dramaturgische Aspekte der Postproduktion
- Effiziente Nutzung der Module Cut, Edit und Fusion
- Professionelle Workflows für den Filmschnitt und das Editing
- KI-Tools sowie Audiobearbeitung und -mischung mit Fairlight
- Präzises Trimmen, kreative Übergänge und professionelles Publishing

Die kostenlose Version von DaVinci Resolve stellt sämtliche Werkzeuge für eine professionelle Videobearbeitung und Postproduktion zur Verfügung. Der Download erfolgt über: https://www.blackmagicdesign.com/de/products/davinciresolve.

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!"

Anmeldeschluss: 22.02.2027
Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. In Zusammenarbeit mit vhs DigitalKooperation.

Bildungsurlaub NRW / Intensivseminar Canva Visual Suite & Affinity - das Power–Duo 2027

vhs DigitalKooperation

Montag bis Mittwoch, 9 bis 16.30 Uhr
Beginn: 22.02.2027, 3–mal
Online-Workshop

D6502 *250 Euro*

Moderne visuelle Kommunikation zwischen Einfachheit und Professionalität
Canva hat sich mit der Einführung der Visual Suite zu einer ganzheitlichen Plattform für visuelle Kommunikation entwickelt. Inhalte wie Social-Media-Grafiken, Präsentationen, Videos, Dokumente oder einfache Websites lassen sich in einer einheitlichen Arbeitsumgebung planen, gestalten und veröffentlichen. Der Fokus liegt dabei auf Effizienz, Konsistenz und Zusammenarbeit - insbesondere für Marketing-, Kommunikations- und Bildungskontexte. Die Visual Suite ermöglicht es, unterschiedliche Designformate in einem Projekt zusammenzuführen und visuell aufeinander abzustimmen.
Mit der Integration von Affinity erweitert Canva dieses Ökosystem um professionelle Design-Werkzeuge für anspruchsvolle Grafik-, Foto-

und Layoutarbeiten. Affinity steht für präzises Arbeiten im Bereich Vektorgrafik, Bildbearbeitung und Publishing und ergänzt Canva um Funktionen, die insbesondere für fortgeschrittene Anwenderinnen und Anwender sowie für den Übergang von Content-Design zu professionellem Layout relevant sind.
Die Veranstaltung zeigt, wie sich Canva und Affinity sinnvoll kombinieren lassen - von schnellen Entwürfen bis hin zu hochwertigen, druck- oder kampagnenreifen Designs.

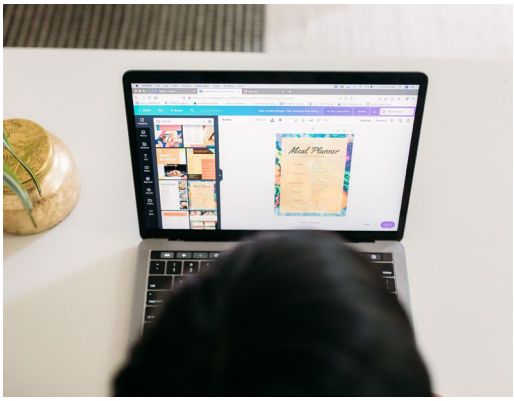
Highlights:

- Canva Visual Suite als zentrale Plattform für visuelle Inhalte
- Gestaltung von Social Media, Präsentationen, Video- und Marketingmaterialien
- Zusammenspiel von Canva-Workflows und Affinity-Design-Tools
- Unterschiede zwischen Content-Design und professionellem Grafikdesign
- Effiziente, anpassbare Designprozesse für Einzelpersonen und Teams

Canva Visual Suite und Affinity stehen gemeinsam für eine neue Generation visueller Arbeitsumgebungen, die einfache Content-Erstellung mit professioneller Gestaltungstiefe verbindet. Die Veranstaltung ordnet beide Werkzeuge als komplementäre Bausteine moderner visueller Kommunikation ein - von schnellen Alltagsdesigns bis zu anspruchsvollen Design- und Publishing-Projekten.

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!"

Canva Workshop



Sarasa Tatyana

ab 22.10.2026, 2–mal 18 bis 20 Uhr
Online-Workshop

D6505 *49,90 Euro*

Das erwartet Sie:

Modul 1: Der perfekte Start. Wir erkunden die Benutzeroberfläche, nutzen intelligente Vorlagen und lernen die Grundregeln für gute Gestaltung (Farben, Schriften, Layout). Wir erstellen gemeinsam ein erstes Praxisprojekt.

Modul 2: Tipps, Tricks & KI. Wir tauchen tiefer ein: Erfahren Sie, wie Sie mit den neuen KI-Tools („Magic Studio") Bilder bearbeiten, QR-Codes für Ihre Projekte erstellen und Ihre Designs fehlerfrei für Web oder Druck exportieren.

Nach diesem Kurs können Sie:

- Eigene Logos, Social-Media-Grafiken oder Flyer entwerfen.
- Fotos professionell bearbeiten und Hinter gründe entfernen.
- Ordnung in Ihren Projekten halten und Zeit durch smarte Workflows sparen.

Voraussetzungen:

- Grundlegende Computerkenntnisse und eine stabile Internetverbindung.
- Ein kostenloser Canva-Account (bitte vor Kursbeginn erstellen).

- Idealerweise arbeiten Sie an einem PC/Laptop (ein zweiter Bildschirm ist hilfreich, aber kein Muss).

Fotobücher professionell am PC gestalten Seminar incl. Fotobuch-Gutschein im Wert von € 26,95



Steffen Geiling

Montag, 21.09.2026 und
Montag, 28.09.2026, 18 bis 21.15 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D6506G *43,90 Euro*

Anne Stefan

Mittwoch, 18.11.2026 und
Donnerstag, 19.11.2026, 8.45 bis 12 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D6507G *43,90 Euro*

Vielleicht lassen Sie von Ihren Digitalfotos bereits Papierabzüge machen. Aber noch besser zur Geltung kommen ihre "Fotoschätze" in einem selbst gestalteten Fotobuch. Zum Beispiel mit Fotos vom letzten Urlaub, von der Hochzeit, den Kindern ... - entweder als Geschenk oder für sich selbst. Sie werden sehen: Ein Fotobuch werden Sie viel öfter wieder einmal in die Hand nehmen.

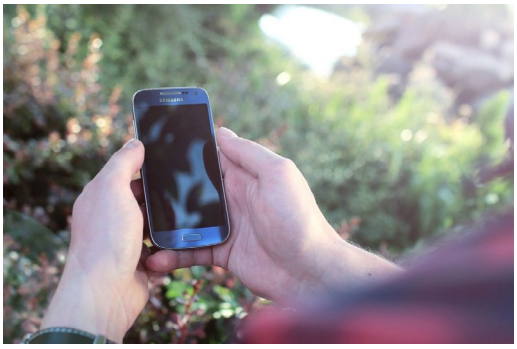
Von der Planung, über die Bildauswahl bis zum Layout des Fotobuchs werden die Schritte bis zum fertig gestalteten Fotobuch anhand einfacher Beispiele im Seminar durchlaufen. Wer möchte, kann eigene ausgewählte Digitalfotos auf USB-Stick, CD/DVD mitbringen und im Seminar bereits ein erstes eigenes Fotobuch am Computer beginnen. Bitte treffen Sie dann bereits eine Auswahl von ca. 80 bis 120 Fotos, die Sie im Fotobuch verwenden möchten. Mit einem Fotobuch-Gutschein im Wert von € 26,95 können Sie sich nach dem Kurs Ihr erstes Fotobuch kostenfrei bei der Fa. CEWE bestellen.

Wer an seinem eigenen Laptop/Notebook arbeiten möchte, sollte bitte bereits vorher die Software der Fa. CEWE, zu beziehen unter www.cewe.de, installieren.





Android Smartphones und Tablets für Anfänger ohne Kenntnisse



Andreas Braems

Samstag, 12.09.2026, 9 bis 14 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D6608G *38,40 Euro*

In diesem Seminar lernen Sie die Grundfunktionen Ihres eigenen Gerätes zu verstehen. Falls nicht schon vorhanden erstellen wir gemeinsam eine Google-Mailadresse. In diesem Kurs arbeiten wir bewusst im gemäßigtem Tempo, speziell für absolute Anfänger.
Dieser Kurs umfasst nur die Grundfunktionen Ihres Gerätes. Nach erfolgreichem Abschluss würde sich Kurs Nummer 2 anbieten, wo Ihre Kenntnisse vertieft und erweitert werden.
Bitte bringen Sie Ihr geladenes Gerät mit Ladekabel, sowie Ihre Google-Mailadresse (soweit bereits eingerichtet) samt Passwort mit, sowie die vierstellige PIN von Ihrer SIM-Karte.

Android Smartphones und Tablets für Anfänger mit geringen Kenntnissen

Andreas Braems

Samstag, 17.10.2026 und
Sonntag, 18.10.2026, 9 bis 14 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D6609G *69,90 Euro*

In diesem Seminar lernen Sie die Grundfunktionen Ihres eigenen Gerätes zu verstehen, u.a. lernen Sie, wie man mit Android-Geräten im Internet surft, Apps und Updates installiert und wie man den Kalender mit Daten auf einem PC abgleicht. Auch das Thema Sicherheit wird angesprochen. Anfänger ohne Kenntnisse sollten diesen Kurs erst nach Besuch von Kurs Nummer C5608G besuchen.
Bitte bringen Sie Ihr geladenes Gerät mit Ladekabel, sowie Ihre Google-Mailadresse samt Passwort mit, sowie die vierstellige PIN von Ihrer SIM-Karte.

Android Smartphones und Tablets Aufbaustufe

Andreas Braems

Samstag, 31.10.2026, 9 bis 14 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

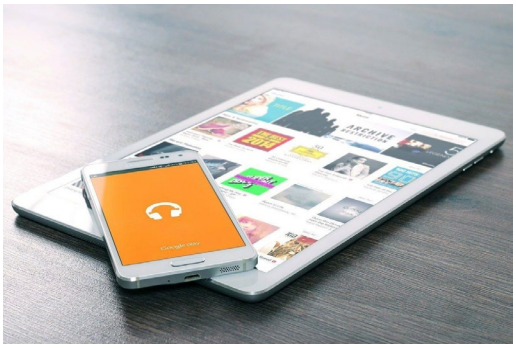
D6611G *38,40 Euro*

Dieser Workshop ist für Teilnehmer geeignet, die Kenntnisse haben, die im Kurs Nummer 6609G vermittelt werden. Die Grundfunktionen mit Android-Geräten werden vertieft, im Internet gesurft, Apps und Updates installiert und Daten auf einem PC abgeglichen. Auch das Thema Sicherheit wird angesprochen.

Beruf & Digitalisierung

Bitte bringen Sie Ihr geladenes Gerät mit Ladekabel, sowie Ihre Google-Mailadresse samt Passwort mit, sowie die vierstellige PIN von Ihrer SIM-Karte.

iPad und iPhone – die mobilen Begleiter in Beruf und Freizeit



Stefan Kemmerling

Freitag, 15.01.27, 17 Uhr – 20 Uhr
Samstag, 16.01.27, 9 Uhr – 15 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D6650G *49,90 Euro*

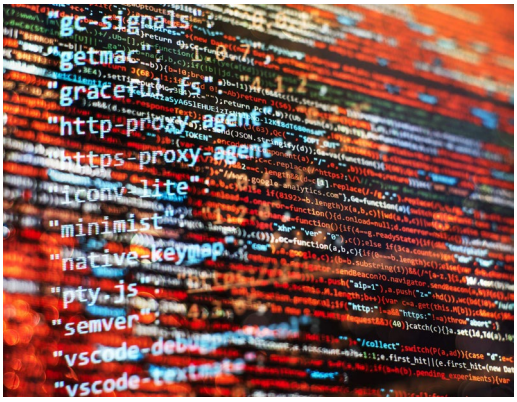
iPhone und iPad laufen beide mit demselben Betriebssystem IOS und sind von der Handhabung fast gleich, nur dass das iPhone telefonieren kann und das iPad stattdessen einen deutlich größeren Bildschirm besitzt. Viel kleiner und leichter als ein Notebook, viel längerer Batteriebetrieb, das sind nur ein paar der Vorzüge dieser Geräte als mobiler digitaler Begleiter. Sie haben Ihr iPad oder iPhone erst seit kurzem oder wollen wissen, welche Möglichkeiten es noch bietet? Dann können Sie sich mit Ihrem iPad oder iPhone in diesem Kurs vertraut machen.

Folgende Kursinhalte werden vermittelt:

- Verbinden mit dem Internet
- Überblick über die Grundfunktionen des iPad
- Abgleich von Terminen, Adressen und Mails mit einem Computer oder mit mehreren Computern und mobilen Geräten über die iCloud oder einen Server
- Navigation und ortsbezogene Informationen
- Notizen, Texte, Fotos und Präsentationen
- Beispiele für wichtige und interessante Apps
- Datenschutz und Datensicherheit

Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPad oder iPhone mit Ladekabel und ggf. ein Notebook zum Synchronisieren mit. Grundkenntnisse im Umgang mit Computern werden vorausgesetzt

Erste Schritte mit Linux für Ein– und Umsteiger



Stefan Kemmerling

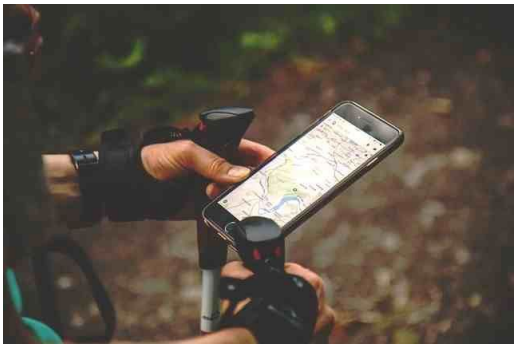
Freitag, 11.12.26, 17 Uhr – 20 Uhr
Samstag, 12.12.26, 10 Uhr – 16 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
apuzinerstr. 34, Geldern

D6651G *49,90 Euro*

Linux/Unix ist das Betriebssystem mit der weltweit größten Verbreitung, das sich durch hohe Verlässlichkeit bewährt hat und auch auf älterer Hardware noch flott und sicher läuft. In diesem Kurs machen Sie sich mit der graphischen Linuxoberfläche Cinnamon und alltäglich genutzten Programmen wie Browser, Office-Programme, Mail oder Messenger vertraut. Ein kurzer Blick in die Kommandozeile (Terminal Programm) zeigt das System von einer ganz anderen Per-

spektive. Installationsoptionen werden erläutert und -wenn genug Zeit bleibt- installieren wir Linux in einer virtuellen Umgebung. Zum Testen kann Linux auch von einem USB-Stick oder einer DVD gestartet werden, ohne das Betriebssystem vorab installieren zu müssen. PC-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Fr, 17-20 Uhr und Sa, 9-15 Uhr

Fahrradrouten planen mit komoot



Peter Zelmer

Samstag, 05.12.2026, 10 bis 16.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 205, Kapuzinerstr. 34, Geldern

D6655G *45 Euro*

Es gibt viele Planungstools, um Radtouren zu planen und mit dem Rad zu navigieren. Eine der am weitest verbreiteten Anwendungen ist "komoot". In dem Seminar soll es darum gehen, sich mit dem Programm / App "komoot" vertraut zu machen und sicher damit umzugehen.

Seminarinhalte:

Das Seminar besteht im Wesentlichen aus zwei Teilen: Im ersten Teil (rund 1/3 der Zeit) klären wir Grundlagen und sprechen das an, worauf man achten sollte. Im zweiten Teil (rund 2/3 der Zeit) machen wir praktische Übungen.

- Was ist komoot? Routenplaner, Navigationshelfer, Tourenverzeichnis und soziales Netzwerk
- Übersicht Leistungspakete
- Was kann Komoot und was nicht
- Was brauche ich zuhause?
- Was brauche ich am Fahrradlenker?
- Planung am PC / Laptop und Smartphon
- Begriffsbestimmung: Wegpunkte, Highlights, Collections
- Anwendungsgebiete: Sport - / Freizeitarten
- Konnektivität: Flow, COBI, Garmin
- Privatsphäre und Datensicherheit
- Worauf du achten solltest: Datenvolumen und Akku
- Ausfall der App oder des Servers
- Praktische Übungen

Der Trainer Peter Zelmer ist Mitglieder im ADFC Hamminkeln.
Zielgruppe sind vorrangig Personen, die das Programm / App zwar schon kennen aber im Umgang damit noch etwas Hilfe benötigen.

Bitte mitbringen:
Laptop und Smartphone



Mindmapping als universelle Kreativitätstechnik



vhs DigitalKooperation

Montag, 12.10.2026, 18 bis 19.30 Uhr
Online-Workshop

D6663 *gebührenfrei*

Ideen finden, strukturieren und kollaborativ weiterentwickeln
Mindmaps - auch als Gedankenkarten bezeichnet - basieren auf dem Prinzip des assoziativen Denkens, also der Fähigkeit, Inhalte über Beziehungen, Ähnlichkeiten und Kontexte miteinander zu verknüpfen. Ausgangspunkt ist stets ein zentral platzierter Begriff oder Gedanke („Wurzelknoten"), von dem aus Ideen in unterschiedlichen Richtungen verzweigen. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Formen, Flächen und Schlüsselbegriffen werden Gedanken nicht nur gesammelt, sondern visuell strukturiert und in eine nachvollziehbare Ordnung überführt - nun auch mithilfe von Künstlicher Intelligenz (KI).

Als grafisches Grundmuster entsteht ein Baumdiagramm, das fortlaufend um neue Zweige ergänzt werden kann. Diese nicht-lineare Darstellungsform unterstützt das Abrufen bereits vorhandener Informationen ebenso wie das Herstellen neuer Zusammenhänge. Inhalte lassen sich dadurch neu in Zusammenhang bringen (kontextualisieren) und miteinander verknüpfen, was insbesondere kreative Denk- und Innovationsprozesse fördert. Mindmaps eignen sich somit gleichermaßen für Ideengenerierung, Strukturierung komplexer Themen sowie für die gemeinsame Bearbeitung und Weiterentwicklung von Inhalten.

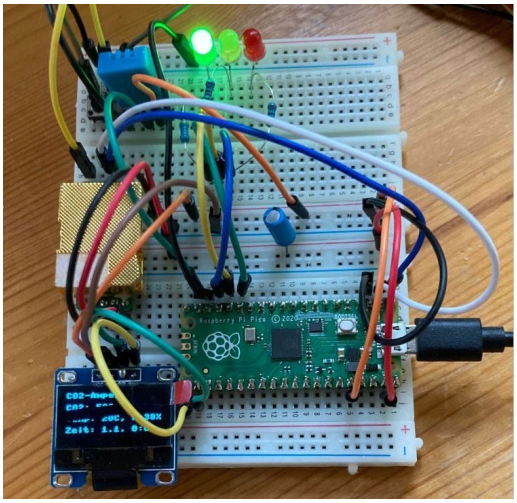
Highlights:
- Mindmapping in Theorie & Praxis
- Praxisnahe Anwendungsszenarien
- Mindmaps als Wissensstrukturen
- Wissenstransfer in Organisationen

Teambasiertes Innovationsmanagement
Mindmapping zählt zu den grundlegenden Visualisierungs- und Kreativitätstechniken in Bildung, Projektarbeit und Wissensorganisation. Die Methode ist niedrigschwellig erlernbar, vielseitig einsetzbar und unterstützt sowohl individuelles Denken als auch kollaborative Arbeitsprozesse.

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!"

Anmeldeschluss: 07.10.2026
Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. In Zusammenarbeit mit vhs DigitalKooperation.

Einfache Projekte fürs Smart Home mit dem Mikrocontroller Raspberry Pi Pico



(c) Stefan Kemmerling

Stefan Kemmerling

Donnerstags, 18 bis 21.15 Uhr
Beginn: 07.01.2027, 4–mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D6690G *94,50 Euro*

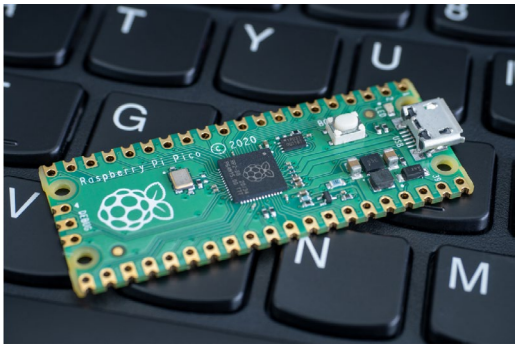
Mit dem Mikrocontroller Raspberry Pi Pico lassen sich sehr flexibel und mit geringem Aufwand Umweltsensoren für z.B. Temperatur, Luftdruck, Luftfeuchtigkeit, Wind, Regenmenge, Sonnenstunden oder radioaktive Beta- und Gammastrahlung auslesen und die Daten anzeigen und für Steuerungszwecke verwenden, z.B. um Heizkörperventile oder Veluxfenster zu steuern oder eine Zirkulationspumpe. Elektronische Stromzähler oder preiswerte Zwischenzähler können Auskunft geben über Stromverbrauch oder auch Stromproduktion einer PV-Anlage und ggf. auch Verbraucher wie Gefriertruhe oder Ladegeräte passend zum Stromangebot steuern. Das Geigerzählrohr kann eine Nachricht verschicken, wenn erhöhte Radioaktivität auf einen Unfall z.B. in Doel oder Tihange hindeutet. Ebenso kann ein Bewegungsmelder eine Mail verschicken, wenn er bei Abwesenheit auf einmal eine Bewegung in der Wohnung detektiert.

Der Raspberry Pi als Linux-Computer ist mit dem Pythoninterpreter Thonny die optimale Entwicklungsumgebung für den Pico und kann außerdem für viele Zwecke als Server dienen z.B. als MQTT Broker für die Daten des Pico oder als Webserver, als private Cloud mit Kalender und Adressserver, als Passworttresor und einiges mehr.

Am 1. Abend probieren wir ein paar einfache Schaltungen aus und Sie können Ihre Interessen für die Planung der weiteren Abende mit einbringen.

Computergrundkenntnisse werden vorausgesetzt, Grundkenntnisse des Betriebssystem Linux und der Programmiersprache Python (oder einer anderen Programmiersprache) sind hilfreich.

Wenn vorhanden bitten wir Sie Ihren Raspberry Pi oder ein Notebook mitzubringen, ein Raspberry Pi Pico ist in der Kursgebühr enthalten und wird Ihnen am ersten Abend mit gegeben.





KI verstehen – ganz ohne Informatik–Studium

Koytek Wattenberg Media UG

Mittwoch, 14.10.2026 und
Donnerstag, 15.10.2026, 17 bis 19.15 Uhr
Online-Workshop

D6800 *49,90 Euro*

Künstliche Intelligenz (KI) ist in aller Munde. Doch was steckt hinter Begriffen wie "ChatGPT", "Gemini", "Claude" & co? Schreibt der Computer jetzt unsere Briefe und malt Bilder?
In diesem praxisnahen Vortrag entmystifizieren wir die Technik. Wir testen gemeinsam live, wie KI im Alltag helfen kann: Vom Schreiben von Geburtstagsgedichten über Reiseplanung bis hin zur Übersetzung komplizierter Texte ("Beamtendeutsch").
Gleichzeitig werfen wir einen kritischen Blick auf die Risiken: Warum darf man der KI nicht alles glauben? Und warum müssen wir uns mit dem Ursprung der Trainingsdaten beschäftigen? (Daten-Ethik)
Ein Kurs für alle, die mitreden und ausprobieren wollen.

Ziele:
- Unterschied zwischen klassischer Software und Generativer KI verstehen.
- Selbstständige Nutzung von Text-KI für Alltagsaufgaben (Briefe, Zusammenfassungen).
- Sensibilisierung für Fehleranfälligkeit ("Halluzinationen") und Manipulation.

Methodik: Erwartungshaltungsmanagement, Interaktiver Vortrag mit Live-Testing (Teilnehmer-Input wird direkt in Prompts umgesetzt), Kritischer Diskurs und Fragerunde im Plenum.

Eine Einführung in ChatGPT



(c) Adobe Stock

Sarasa Tatyana

Montag, 16.11.2026, 18 bis 19.30 Uhr
Online-Workshop

D6801 *24,90 Euro*

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

Was erwartet Sie?
- Spannende Live-Demos: Erleben Sie KI in Aktion
- Praktische Anwendungsbeispiele für Beruf und Freizeit
- Interaktive Übungen: Testen Sie selbst die Fähigkeiten der KI
- Diskussion über Chancen und Herausforderungen
- Tipps für den verantwortungsvollen Umgang mit KI-Tools

Nach diesem Webinar wissen Sie, wie Sie ChatGPT & Co. für sich nutzen können - vom kreativen Schreiben bis zur Problemlösung. Lassen Sie sich überraschen, wie vielseitig und nützlich diese neuen Technologien sein können! Zielgruppe: Alle Interessierten ohne Vorkenntnisse Dauer: 90 Minuten Voraussetzungen: Keine, nur Neugierde und Offenheit für Neues!

Voraussetzungen:
Viele der Anwendungen sind nur über eine Anmeldung mit Google- , Microsoft-, Discord- oder Apple-Konto erreichbar. Deswegen prüfen Sie vor dem Kurs, ob Sie Ihre Anmeldedaten für diese Konten parat haben.

Fakt oder Fake? Wahrheit im digitalen Zeitalter



(c) Adobe Stock

Koytek Wattenberg Media UG
ab 02.12.2026, 2–mal 17 bis 19.15 Uhr
Online-Workshop
D6802 *49,90 Euro*

Täglich werden wir mit Nachrichten, Bildern und Videos überflutet. Doch was davon stimmt wirklich? Dank Künstlicher Intelligenz ("Deepfakes") können heute selbst Videos täuschend echt gefälscht werden.
In diesem Workshop lernen Sie das Handwerkszeug der digitalen Detektive. Wir schauen uns an, wie Desinformation funktioniert, wie Sie gefälschte Bilder entlarven und mit welchen einfachen Tools Sie Quellen überprüfen können.
Lassen Sie sich nicht täuschen & werden Sie zum Faktenchecker!

Ziele:
- Mechanismen von Desinformation und Click bait verstehen.
- KI-generierte Bilder und Deepfakes erkennen können.
- Anwendung einfacher Verifikations-Tools (Rückwärtsbildsuche, Faktencheck-Portale).

Methodik: Theorie-Impulse (Mechanismen verstehen), Interaktive Analyse von Medienbeispielen (Quiz-Charakter), Anwendung von Verifikations-Tools an Fallbeispielen.

KI–Power für den Job – Effizienter arbeiten mit ChatGPT & Co



(c) Adobe Stock

Koytek Wattenberg Media UG
ab 11.11.2026, 2–mal 17 bis 19.15 Uhr
Online-Workshop
D6803 *49,90 Euro*

KI wird Ihren Job nicht ersetzen - aber jemand, der KI nutzt, wird es tun." Dieser Kurs ist Ihr Praxis-Einstieg in die Welt der digitalen Assistenten. Wir lassen den Hype beiseite und konzentrieren uns auf den konkreten Nutzen im Berufsalltag.
Wie kann ich ChatGPT, Copilot oder Gemini nutzen, um E-Mails schneller zu schreiben, komplexe Berichte zusammenzufassen, Excel-For-

meln zu erstellen oder Ideen für Präsentationen zu generieren?
Sie lernen die Kunst des "Prompting" (die richtige Fragestellung) und erfahren, worauf Sie bei Datenschutz und Urheberrecht im Büro achten müssen. Ideal für alle, die ihre Produktivität steigern wollen.

Ziele:
- Prompt Engineering: Strategien für präzise Arbeitsanweisungen an die KI.
- Produktivität: Zeitersparnis bei Routineaufgaben (E-Mail, Protokolle, Zusammenfassungen).
- Recht & Sicherheit: Sensibilisierung für Datensicherheit im Unternehmen (keine Interna in die KI!).

Methodik: Live-Demonstration von Business-Use-Cases (Echtzeit-Szenarien), Angeleitete Übungen an eigenen Arbeitsbeispielen, Diskussion zu Grenzen und Fehlern der KI.

Bilder mit KI generieren

Sarasa Tatyana
ab 06.10.2026, 2–mal 18 bis 20 Uhr
Online-Workshop
D6804 *49,90 Euro*

Träumen Sie davon, Ihre Ideen in atemberaubende Bilder zu verwandeln - ganz ohne Zeichentalent?

In diesem faszinierenden Vortrag öffnen wir die Tür zur Welt der KI-gestützten Bildgenerierung mit Stable Diffusion, Gemini 2.5 Flasch, Flux, Ideogram und anderen Tools , und das Beste daran: Es ist völlig kostenlos.

Was erwartet Sie?
- Spannende Live-Demos: Sehen Sie, wie aus Texten Bilder entstehen
- Praxisnahe Einführung: Lernen Sie, wie Sie die Tools zur Bildgenerierung selbst nutzen können
- Kreative Experimente: Entwickeln Sie gemeinsam mit uns fantastische Bildideen
- Tipps und Tricks: Meistern Sie die Kunst der perfekten Bildanweisung
- Diskussion: Chancen und ethische Aspekte der KI-Bildgenerierung

Ob Sie Hobby-Künstler, Geschichtenerzähler oder einfach neugierig auf neue Technologien sind - dieser Vortrag wird Ihre Kreativität beflügeln. Entdecken Sie, wie Sie beeindruckende Illustrationen, Konzeptkunst oder sogar surreale Traumlandschaften erschaffen können - ganz ohne Vorkenntnisse!

Zielgruppe:
Kreative Köpfe, Technik-Enthusiasten und alle, die ihre Ideen visuell zum Leben erwecken möchten Dauer: 2*120 Minuten!

Voraussetzungen:
Viele der Anwendungen sind nur über eine Anmeldung mit Google- , Microsoft-, Discord- oder Apple-Konto erreichbar. Deswegen prüfen Sie vor dem Kurs, ob Sie Ihre Anmeldedaten für diese Konten parat haben.
Im 1. Termin wird mit Google Collab gearbeitet, dafür braucht man ein Google Konto
Es empfielt sich der Kurs vom PC zu machen (nicht vom Handy oder Tablet), 2. Bildschirm wäre ideal ist aber keine Voraussetzung.
Material zum Kurs

Future Ready: KI–Assistenzen im Büromanagement

vhs DigitalKooperation

Donnerstag, 15.10.2026, 20 bis 21.30 Uhr
Online-Workshop

D6805 *16,50 Euro*

Datenbasierte Erkenntnisse, Trends und strategische Positionierung (z. B. mit Perplexity AI)
Ein Angebot für fortgeschrittene Nutzer*innen
Fundierte Markt- und Wettbewerbsanalysen sind eine zentrale Grundlage strategischer Unternehmensentscheidungen. Künstliche Intelligenz (KI) erweitert klassische Analysemethoden, indem sie große, heterogene Datenmengen automatisiert auswertet, Muster erkennt und Marktbewegungen nahezu in Echtzeit sichtbar macht. Unternehmen nutzen KI-gestützte Analysen, um Wettbewerber systematisch zu beobachten, Kundenverhalten zu verstehen und relevante Trends frühzeitig zu identifizieren - deutlich schneller und präziser als mit manuellen Recherchen oder statischen Berichten.
Darüber hinaus ermöglicht KI eine neue Qualität der Entscheidungsunterstützung. Durch maschinelles Lernen, Prognosemodelle und semantische Analyse lassen sich Marktpotenziale bewerten, Risiken abschätzen und strategische Szenarien simulieren. KI-gestützte Wettbewerbsanalysen helfen dabei, Positionierungen zu schärfen, Angebotslücken zu erkennen und datenbasierte Handlungsoptionen abzuleiten. Voraussetzung für nachhaltigen Mehrwert ist dabei die Kombination automatisierter Analyse mit fachlicher Einordnung, kritischer Bewertung und organisatorischer Verantwortung.

Highlights:

- KI-gestützte Markt- und Wettbewerbsanalysen
- Automatisierte Auswertung großer Datenmengen
- Trend- und Mustererkennung in dynamischen Märkten
- Prognosen und Szenarioanalysen für strategische Entscheidungen
- Datenbasierte Positionierungs- und Wettbewerbsstrategien

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!"

Anmeldeschluss: 10.10.2026
Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. In Zusammenarbeit mit vhs DigitalKooperation.

Future Ready: KI–Assistenzen im Büromanagement



vhs DigitalKooperation

Mittwoch, 14.10.2026, 20 bis 21.30 Uhr
Online-Workshop

D6806 *16,50 Euro*

Anpassung und Optimierung von Arbeitsabläufen
Die Anforderungen an ein leistungsfähiges Büromanagement steigen kontinuierlich, da administrative Prozesse zunehmend komplexer, dynamischer und datengetriebener werden. KI-Assistenzen wie etwa M365 Copilot (Chat) oder Claude unterstützen diese Entwicklung, indem sie wiederkehrende Routinetätigkeiten automa-

tisieren, Kommunikationsprozesse beschleunigen und organisatorische Abläufe effizienter strukturieren. Dazu zählen unter anderem die intelligente Verarbeitung von E-Mails, Termin- und Aufgabenkoordination sowie die Transkription und Zusammenfassung von Besprechungen mittels Natural Language Processing (NLP). Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem intelligenten Dokumenten- und Wissensmanagement. KI-gestützte Systeme ermöglichen die automatische Klassifikation, Verschlagwortung und Analyse umfangreicher Dokumentenbestände sowie das gezielte Auslesen relevanter Inhalte aus strukturierten und unstrukturierten Daten. Darüber hinaus unterstützen sie die Sicherung und kontextbezogene Bereitstellung von Unternehmenswissen für unterschiedliche Funktionsbereiche wie Verwaltung, Vertrieb oder Marketing und eröffnen insbesondere im kaufmännischen Umfeld neue Potenziale zur Auswertung und Visualisierung von Daten.

Highlights:

- Automatisierung administrativer Routineaufgaben
- E-Mail-Management, Terminplanung und Dokumentenverwaltung
- Recherche, Texterstellung und KI-gestützte Datenanalyse
- Prozessoptimierung durch intelligente Workflows
- Praxisnahe Anwendungsszenarien und Beispiele

KI-Assistenzen entwickeln sich zu einem zentralen Bestandteil moderner Büro- und Verwaltungsarbeit, da sie Effizienz, Transparenz und Skalierbarkeit administrativer Prozesse deutlich erhöhen. Ihr nachhaltiger Nutzen entsteht dort, wo Automatisierung gezielt mit menschlicher Kontrolle, fachlicher Einordnung und organisatorischer Verantwortung kombiniert wird.

Anmeldeschluss: 07.10.2026

Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. In Zusammenarbeit mit vhs DigitalKooperation.

Future Ready: Der Comet Browser von Perplexity

vhs DigitalKooperation

Montag, 12.10.2026, 20 bis 21.30 Uhr
Online-Workshop

D6807 *gebührenfrei*

Agentisches Browsing und KI-gestützte Wissensarbeit

Der Comet-Browser von Perplexity, auch mit einem Free-Tier-Tarif, also auch eingeschränkt kostenlos nutzbar, steht für einen grundlegenden Perspektivwechsel im Umgang mit dem Web. Anders als klassische Browser, die Inhalte lediglich darstellen, integriert Comet eine KI-Assistenz direkt in den Navigations- und Arbeitsprozess. Webseiten, Dokumente und laufende Sitzungen werden kontextualisiert, zusammengefasst und miteinander in Beziehung gesetzt. Browsing wird damit von einer passiven Tätigkeit zu einem aktiven, KI-gestützten Arbeitsprozess, bei dem Informationen nicht nur gefunden, sondern unmittelbar verarbeitet und strukturiert werden.

Im Kern verfolgt Comet einen agentischen Ansatz. Das bedeutet, dass die integrierte KI mehrstufige Aufgaben übernehmen kann, Inhalte über mehrere Tabs hinweg vergleichen, Zusammenhänge herstellen und definierte Ziele schrittweise verfolgen kann. Technisch basiert dies auf einer Architektur, in der KI-Modelle, Browser-Steuerung und externe Dienste miteinander verzahnt sind. Damit rückt der Comet-Browser in die Nähe eines intelligenten Arbeits- und Recherche-Assistenten, der klassische Such- und Navigationslogiken ergänzt und neue Formen des Wissensmanagements sowie der digitalen Selbstorganisation ermöglicht.

Highlights:

- KI-integrierter Browser mit kontextbewusstem Arbeiten über Tabs hinweg
- Agentische KI zur Unterstützung komplexer Recherche- und Arbeitsprozesse

- Zusammenfassen, Vergleichen und Strukturieren von Web-Inhalten in Echtzeit
- Neue Form der Web-Nutzung zwischen Suche, Assistenz und Automatisierung
- Relevanz für Wissensarbeit, Recherche, Analyse und Entscheidungsprozesse

Der Comet-Browser markiert den Übergang vom klassischen Webbrowser zu einer KI-gestützten Arbeitsumgebung. Er verdeutlicht, wie sich Browsing, Recherche und Wissensverarbeitung durch agentische KI-Systeme grundlegend verändern und enger mit professionellen Arbeitsprozessen verzahnen lassen.

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!"

Anmeldeschluss: 07.10.2026

Für das Webinar gibt es eine Durchführungsgarantie. In Zusammenarbeit mit vhs DigitalKooperation.



Schulabschlüsse & Alphabetisierung



Schulabschlüsse & Alphabetisierung

201 Schulabschlüsse
202 Alphabetisierung

VHS: DEMOKRATISCHE ORTE DES LERNENS

Ein guter Schulabschluss ist in der heutigen Zeit das „A & O"! Die meisten Ausbildungs- und Arbeitsplätze verlangen heute bereits einen Hauptschulabschluss, wenn nicht sogar eine Fachoberschulreife (Mittleren Schulabschluss).

Wir möchten Ihnen helfen, Ihre persönliche Situation zu verbessern, und bieten daher an, an unserer Volkshochschule folgende Schulabschlüsse zu erwerben:

- ohne Schulabschluss: Erster Schulabschluss (ES)
- mit ES: Erweiterter Erster Schulabschluss (EES)
- mit EES: MSA (Mittlerer Schulabschluss)

Bei entsprechendem Notendurchschnitt können Sie auf diesem Weg sogar die Qualifikation zum Besuch der gymnasialen Oberstufe erlangen.

Unsere Kurse finden in den Abendstunden statt, so dass Sie sich nach der Arbeit auf den gewünschten Abschluss vorbereiten können. Bevor Sie an einem unserer Lehrgänge teilnehmen, vereinbaren Sie bitte ein persönliches Beratungsgespräch.

Dazu bringen Sie bitte Ihre Abgangs- bzw. Abschlusszeugnisse, Ihren aktualisierten Lebenslauf und ein Foto mit.

Bei Interesse setzen Sie sich bitte mit der Volkshochschule Gelderland, Kapuzinerstr. 34, 47608 Geldern, Telefon: 02831-9375-15 in Verbindung.



Information und Beratung:
Kelly Tucker
(Schulabschlüsse & Alphabetisierung)
Telefon: 02831-9375-15
Zimmer Nr. 203

SCHULABSCHLÜSSE

Zweiter Bildungsweg in der vhs Gelderland

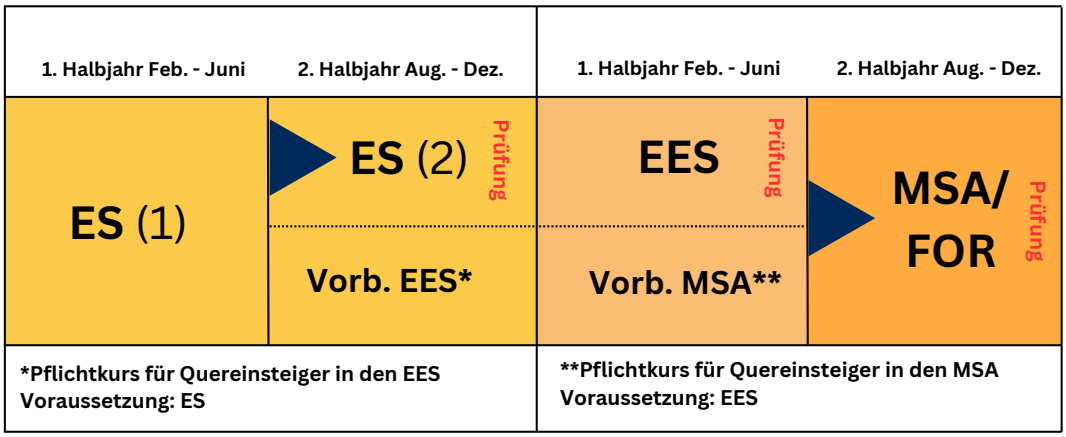
Integrierter Lehrgang zum nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen

Hauptschulabschluss nach Klasse 9 **(ES)**
Hauptschulabschluss nach Klasse 10 **(EES)**
Mittlerer Schulabschluss / Fachoberschulreife **(MSA)**

Lehrgangssystem

1. Lehrgangsjahr

2. Lehrgangsjahr





Lesen.
Schreiben.
Lernen.



zum Vorlesen

alphanetz-nrw.de
Netzwerk Alphabetisierung & Grundbildung NRW

204

Schulabschlüsse & Alphabetisierung



In Deutschland haben etwa 6,2 Millionen Erwachsene Schwierigkeiten, Texte zu lesen und zu schreiben. Das bedeutet, dass viele Menschen in ihrem Alltag erheblich eingeschränkt sind - sei es beim Ausfüllen von Formularen, Lesen von Anweisungen oder beim Schreiben von E-Mails.

Die vhs Gelderland bietet Alphabetisierungskurse an, die speziell darauf abzielen, diese Hürden zu überwinden und den Betroffenen neue Chancen zu eröffnen.

Unsere Alphabetisierungskurse sind darauf ausgerichtet, grundlegende Lese-und Schreibkompetenzen zu vermitteln und zu festigen. Dabei legen wir großen Wert auf eine unterstützende und respektvolle Lernumgebung, in der jeder Teilnehmer individuell gefördert wird.

Einzel - und Gruppenunterricht auf Nachfrage.

Bitte kontaktieren Sie uns!



Junge VHS

Die Junge VHS bietet Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen innovative Lernkonzepte und Themen an, die das individuelle Bildungsprogramm bereichern.

Um jungen Menschen eine Alternative zu ihrem Schulalltag zu geben, werden gewohnte Kursstrukturen aufgebrochen.

Der Eventcharakter und die Handlungsorientierung des (Bildungs-!)Angebots können hierbei im Vordergrund stehen.

Die Lern- und Erfahrungsangebote der Jungen VHS ermöglichen Kindern und Jugendlichen, interessengeleitet zu lernen und ihren Bildungsbedürfnissen nachzugehen.

Auch im Fokus stehen dabei die Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die sich in der Orientierungsphase zwischen Schule, Ausbildung, Studium und Beruf befinden.

Junge VHS

205 VHS in der St. Martini-Grundschule
210 VHS in Familienzentren
212 Netzwerk „Kinder forschen"
214 Kinderschwimmen
215 PC für Kids
217 Prüfungsvorbereitung für Schüler



Information und Beratung:
Regina Sprick
(Schwimmkurse)
Telefon: 02831-9375-20
Zimmer Nr. 204



Information und Beratung:
Kelly Tucker
(Junge VHS)
Telefon: 02831-9375-20
Zimmer Nr. 203

Potentiale erkennen - Potentiale fördern

Volkshochschule Gelderland in Zusammenarbeit mit der Sankt-Martini Grundschule, Geldern-Veert.

Ein Veranstaltungsprogramm für Kinder, die Neues ausprobieren und kennen lernen möchten, was über das Lernangebot im Schulalltag hinausgeht. Die Interessen, Begabungen und Potentiale der Kinder werden so unterstützt und gleichzeitig die soziale Kompetenz gefördert. Das Veranstaltungsprogramm richtet sich zunächst an Kinder der Sankt-Martini Grundschule, Geldern-Veert.

Anmeldungen senden Sie bitte unter Angabe der Schule bis zum 4. September 2026 an: info@vhs-gelderland.de. Anschließend sind Anmeldungen für die Veranstaltungen im Rahmen der noch zur Verfügung stehenden Plätze auch von anderen Interessenten möglich.

Mut tut gut – Selbstbehauptung und –verteidigung für alle Grundschulkinder

Ralf Quantè

Donnerstags, 14.30 bis 16 Uhr
Beginn: 17.09.2026, 8–mal
Turnhalle St. Martini Grundschule
Geldern-Veert

D8002G *79,90 Euro*

Eine Verteidigung ist nicht nur eine Art innere Erwartung um sich gegen einen Angreifer zur Wehr setzen zu können.

Verteidigungtraining ist vor allem eine Konfliktvermeidung, bei dem Selbstschutz, Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und Kampfkunstelemente unterrichtet werden.

In diesem Kurs stärkst du dein Selbstbewusstsein, Du wirst unterstützt, gestärkt und motiviert, dich zu behaupten.

Bei den Trainingseinheiten erlernst Du Budo & Martial Arts Techniken aus dem Bereich Kampfsport und Kampfkunst.
Es handelt sich um einen Kontaktsport, in dem Trainingselemente gelehrt sowie Partnerübungen und Zweikampf durchgeführt sowie trainiert werden.
Das Kampfkunsttraining basiert auf Körper und Geisttraining, Verteidigung sowie Abwehr gegen tätige Angriffsmuster und Attacken.
Im Trainingsprogramm sind Elemente der Etikette, Philosophie, Ehrenkodex der Kampfkunst enthalten und es wird Respekt, Achtung und Demut geschult.

Der Dozent Ralph Quanté, ist Kampfkunstpädagoge und Grossmeister seit über 25 Jahren, und unterrichtet sein eigenes entwickeltes Q73 Kampfkunstsystem, das spezifische Kampfkunstelemente der Selbstverteidigung und des Nahkampfes enthält.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe.

Helden der Sterne - Lichtschwert– Kampfkunst für Kinder

Ralf Quantè

Donnerstags, 14.30 bis 16 Uhr
Beginn: 26.11.2026, 4–mal
Turnhalle St. Martini Grundschule
Geldern-Veert

D8003G *39,90 Euro*

Der Lichtschwertkampf ist eine fiktive, stilisierte Kampfkunst aus dem Star-Wars-Universum, und hat sich als eigenständige, rasch wachsende Sportart etabliert.

Junge VHS

In strukturierten Kursen und Trainings, erlernst Du kontrollierte, choreografierte Bewegungsabläufe, Abwehrtechniken und den Umgang mit dem Laserschwert.
Die Lichtschwertkampfkunst ist ein forderndes Workout, das Koordination,
Ausdauer, Konzentration und Beweglichkeit fördert.

In diesem Kurs stärkst du dein Selbstbewusstsein, Du wirst unterstützt, gestärkt und motiviert. Im Trainingsprogramm sind Elemente der Etikette, Philosophie, Ehrenkodex der Kampfkunst enthalten und es wird Respekt, Achtung und Demut geschult.

Der Dozent Ralph Quanté, ist Kampfkunstpädagoge und Grossmeister der Waffenkampfkunst, sowie der Schwertkampfkunst seit über 25 Jahren, und unterrichtet sein eigenes entwickeltes Q73 Kampfkunstsystem, das spezifische Kampfkunstelemente der Laserschwertkampfkunst enthält.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe.

Stark fürs Leben - Kickboxtraining für Grundschulkinder

Ralf Quantè

Donnerstags, 14.30 bis 16 Uhr
Beginn: 07.01.2027, 4–mal
Turnhalle St. Martini Grundschule
Geldern-Veert

D8004G *39,90 Euro*

Kickboxen ist eine moderne Kampfsportart, des klassischen Boxens, das mit Schlägen (Punches) und Tritten (Kicks) kombiniert wird. Es zeichnet sich durch ein intensives Ganzkörpertraining aus und wird sowohl zur körperlichen Fitness und Aufbau effektiv trainiert.
Körper und Geisttraining wie Cardio, Muskelaufbau, Dehnung, Konzentrationstraining, ist ein wichtiger Bestandteil des Kickboxtrainings. Es stärkt das Selbstbewusstsein, baut Stress ab und durch die ständigen Bewegungsabläufe ist das Training ein hervorragendes Workout, das Kraft, Koordination, Gleichgewicht und Schnellkraft fördert.

Der Dozent Ralph Quanté, ist Kampfkunstpädagoge und American Kickboxing Grossmeister, unterrichtet und schult Budo & Martial Arts schon seit über 25 Jahren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe.

Das Geheimnis des Comiczeichnens entdecken



(c) Aleksandar Dokic

Aleksandar Dokic

Dienstags, 14.30 bis 16 Uhr
Beginn: 22.09.2026, 4–mal
Sankt-Martini Grundschule,
Schulstraße 18, Geldern-Veert

D8005G *64,90 Euro*

Liebe Comicfreunde, habt ihr Lust, eure eigenen Comics zu zeichnen und eure Ideen in spannende Bildergeschichten zu verwandeln?
Dann seid ihr hier genau richtig!

In diesem Kurs bekommt ihr viele Tipps und Tricks, wie ihr eure eigenen Helden entwickelt - egal ob cool, lustig oder ein bisschen verrückt. Gemeinsam lernen wir etwas über das figürliche Zeichnen und wie man Comicseiten und Panels so gestaltet, dass sie ein echter Hingucker werden.

Am Ende des Kurses habt ihr das nötige Grundwissen, um eure eigenen Comics zu Hause weiterzuzeichnen und neue Geschichten zu erfinden.

Bitte mitbringen: DIN A4 und DIN A3 Papier, Bleistift, Radiergummi, Schwarzer Fineliner

Anmeldung bis 15. September 2026

Halloween–Special: Zentangle für Kinder der Klasse 3 und 4



Kerstin Darda

Mittwoch, 07.10.2026, 15 bis 16.30 Uhr
Sankt-Martini Grundschule,
Schulstraße 18, Geldern-Veert

D8110G *12,50 Euro*

Zentangle ist eine einfache Zeichenmethode bei der du lernst, aus Kreisen und Strichen, spannende Muster zu zeichnen. Strich für Strich wird alles einfach erklärt. Durch die abschließende Schattierung bekommt dein Werk noch einen tollen 3D-Effekt. Bunt darf es auch werden, genauso wie du es gerne magst. Du wirst überrascht sein, welche kleinen Kunstwerke du am Ende erschaffen hast. Die Kosten für das Material sind in der Gebühr enthalten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bildhauerworkshop für Kinder im Grundschulalter In den Herbstferien



(c) Monika Bänsch

Monika Bänsch

Mittwoch, 21.10.2026 und
Donnerstag, 22.10.2026, 10 bis 13 Uhr
Künstler-Atelier Monika Bänsch,
Voerdenweg 9, Geldern-Veert

D8112G *44,90 Euro*

Hast Du Lust einmal wie ein richtiger Bildhauer zu arbeiten und aus einem Stein eine Skulptur herauszumeißeln? Das ist eigentlich ganz einfach! Du überlegst, was Du erschaffen möchtest.- Vielleicht ein Auto oder ein Tier? Bedenke dabei: Die Skulptur steckt schon in dem Stein, Du musst nur das, was nicht so aussieht weghauen. Du kannst auch ein Relief arbeiten - z.B. das Wappen von deinem Lieblingssportverein oder ein Haus mit Garten; da meißelst du dann noch Eure Hausnummer mit hinein und Du hast ein Super-Hinweisschild für den Postboten.

Die Bildhauerin Monika Bänsch zeigt Dir wie es geht und hilft Dir dabei.

Ziehe Dir bitte Sachen an, die staubig werden dürfen oder bringe eine Schürze mit. Ganz wichtig ist "festes Schuhwerk", falls mal ein Steinstück herunterfällt. Die anderen Sachen, die Du zum Arbeiten brauchst, werden von der Workshopleiterin mitgebracht. Du arbeitest mit Sandstein.

Es entstehen Materialkosten je nach Verbrauch von ca. 10,00 bis 20,00 €, die im Workshop abgerechnet werden.

Bunt wie der Regenbogen Mal-Workshop für Kinder im Grundschulalter



(c) Sonja Vandelaar

Sonja Vandelaar

Samstag, 12.09.2026, 10 bis 13.15 Uhr
Sankt-Martini Grundschule,
Schulstraße 18, Geldern-Veert

D8113G *26,50 Euro*

In diesem Workshop wirst du zur/m Farb-KünstlerIn. Wir gestalten mit Hilfe von kräftigen Farben, unterschiedlichen Techniken und dem Einsatz von Naturmaterialien kleine Unikate. Du bist bei uns genau richtig, wenn du gerne mit Farben experimentierst und schon immer mal ein eigenes Kunstwerk schaffen wolltest. Kleine vorgegebene Projekte können individuell gestaltet und ausgearbeitet werden - Kreativität und Freude am Malen sind ausdrücklich erlaubt und auch Neu-KünstlerInnen sind herzlich willkommen.

Im Entgelt sind die Kosten für eine Leinwand und Farben für jedes Kind inbegriffen.

Bitte mitbringen: Malkittel, unterschiedliche Pinsel.

Auf die Farben, fertig, los! Mal-Workshop für Vorschulkinder und Kinder der Klasse 1

Sonja Vandelaar

Samstag, 19.09.2026, 10 bis 13.15 Uhr
Sankt-Martini Grundschule,
Schulstraße 18, Geldern-Veert

D8114G *26,50 Euro*

In diesem Workshop darfst du dich mal so richtig mit bunten Farben und Pinseln austoben. Während wir schauen, was passiert, wenn wir unterschiedliche Farben mischen und verschiedene Maltechniken anwenden, entstehen wunderbare kleine Kunstwerke, die Du später Deiner Familie zeigen kannst. Du bist bei uns genau richtig, wenn Du gerne mit Farben experimentierst und Freude am Malen hast.
Im Entgelt sind die Kosten für eine Landwand und Farben für jedes Kind inbegriffen.

Bitte mitbringen: Malkittel, unterschiedliche Pinsel.

Häkelprojekt: Wir häkeln eine kleine Tasche für Kinder im Grundschulalter



(c) Claudia Wiegleb

Claudia Wiegleb

Freitags, 14.30 bis 16 Uhr
Beginn: 02.10.2026, 3–mal
Sankt-Martini Grundschule,
Schulstraße 18, Geldern-Veert

D8118G *34,90 Euro*

Die Kinder, die bereits die Grundlagen des Häkelns beherrschen, also Luftmaschen, feste Maschen, Kettmaschen und eventuell auch Stäbchen, können in diesem Kurs eine kleine Tasche für Stifte, Taschentücher oder sonstige Kleinteile beginnen. Es kann einfarbig oder mit mehreren Farben in Wunschgröße gefertigt werden und wird mit einem Knopf verschlossen. Die Kursleiterin steht unterstützend zur Seite.
Es können auch bereits begonnene Projekte zur Fertigstellung mitgebracht werden. Üben und Weiterhäkeln in der Freizeit ist ausdrücklich erwünscht.

Bitte mitbringen: Insgesamt ca. 100 Gramm Garn für Nadelstärke 2,5 bis 3 oder nach Wunsch (Garnreste in einheitlicher Stärke, einfarbig / buntgefärbt oder mehrere Farben) empfohlen wird Baumwollgarn, Häkelnadeln in Stärke 2,5 / 3 oder je nach Garn, bitte die Angaben zur Nadelgröße auf der Garn-Banderole beachten, 1 Knopf Gr. 1-2 cm sowie Nähnadel, Näh-Faden, Schere sowie Trinkwasser.

Nähführerschein für Kids Ferienprogramm für Kinder ab 10 Jahren



(c) Anne Stefan

Anne Stefan

Montag bis Freitag, 9.30 bis 12.30 Uhr
Beginn: 19.10.2026, 5–mal
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D8119G *79,90 Euro*

Hier erwarten dich spannende Nähprojekte:
- eine Kissenhülle oder Tasche
- Türstopper
- ein Utensilo
- ein Nadelkissen
- eine Schürze oder ein Dreiecktuch

Du hast noch nie mit der Nähmaschine gearbeitet? Kein Problem!
In diesem Kurs lernst du vieles über die Materialien und die Nähmaschine und kannst dich an ersten Projekten üben. Schon bald kannst du kleine Projekte selber nähen und hast tolle selbstgenähte Geschenke.

Bitte mitbringen: Nähmaschine und Stoff mit passendem Garn. Du erhälst eine Liste mit den benötigten Materialien für dein Projekt.

Im Entgelt ist ein Nähhlehrbuch für Kinder und Kleinmaterial enthalten.

Junge VHS

Potentiale erkennen - Potentiale fördern

Volkshochschule Gelderland in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum „Am Rodenbusch", Geldern.

Die Veranstaltungen richten sich an Kindergarten- bzw. Vorschulkinder, die Neues kennenlernen möchten und gerne experimentieren. Kinder mit speziellen Interessen, besonderen Begabungen und Potentialen können so in ihren Fähigkeiten und in ihrer sozialen Kompetenz unterstützt werden.

Anmeldungen werden von den betreffenden Kindertagesstätten entgegengenommen.

Effektives Ganzkörperworkout und moderates Cardiotraining



Gerhard Bollessen

Mittwochs, 17.15 bis 18.45 Uhr
Beginn: 23.09.2026, 15–mal
FZ "Am Rodenbusch",
Am Rodenbusch 19, Geldern

D8130G *gebührenfrei*

Ein abwechslungsreicher Kurs für alle, die Spaß an der Bewegung haben und ihre allgemeine Fitness, Kraft und Ausdauer steigern wollen.
Ein effektives Ganzkörperworkout und ein moderates Cardiotraining werden dabei optimal kombiniert. Training mit dem eigenen Körpergewicht sowie Springseil, Kettlebell, Widerstandsbändern und Slamball.

Bitte mitbringen: Springseil und Fitnessmatte

Potentiale erkennen - Potentiale fördern

Volkshochschule Gelderland in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum „Walbeck", den Städt. Kindertagesstätten „Eskenspfad" und „Mühlenkindergarten".

Die Veranstaltungen richten sich an Kindergarten- bzw. Vorschulkinder, die Neues kennenlernen möchten und gerne experimentieren. Kinder mit speziellen Interessen, besonderen Begabungen und Potentialen können so in ihren Fähigkeiten und in ihrer sozialen Kompetenz unterstützt werden.

Anmeldungen werden von den betreffenden Kindertagesstätten entgegengenommen.

ZUMBA® für Mütter im Familienzentrum Walbeck, Mühlenkindergarten

Ilona Groth

Freitags, 15 bis 15.45 Uhr
Beginn: 11.09.2026, 12–mal
FZ Walbeck, "Mühlenkindergarten",
Steprather Weg 32, Geldern

D8131G *gebührenfrei*



vhs Volkshochschule Gelderland

Wir sind Partner des Familienpasses der Stadt Geldern !

So einfach geht's:

1. *Kurs aussuchen*
2. *Vorbeikommen*
3. *Abstempeln lassen*

Mit der Auflage 2025/2026 können familienfreundliche Angebote und Vergünstigungen für die ganze Familie in Anspruch genommen werden.



Wir bieten 1 vhs Kurs gratis bis zu einer Höhe von max. 100,00 Euro

Die Volkshochschule Gelderland ist eine kommunale Bildungseinrichtung der Städte Geldern und den Gemeinden Issum, Kerken, Rheurdt und Wachtendonk. Sie ist konfessionell, weltanschaulich und politisch unabhängig und für alle Menschen zugänglich.

Weitere Infos unter:
www.vhs-gelderland.de

vhs Volkshochschule Gelderland

Volkshochschule Gelderland
Kapuzinerstr. 34
47608 Geldern

Tel.: 02831 - 93 75-0
info@vhs-gelderland.de

Gutschein in Anspruch genommen

Stempel, Datum

Gutschein gültig bis **31.12.2026**

67

Kinder mit MINT für die Zukunft stärken – erfolgreiche Lernbegleitung und frühe Bildung in der Kita Digitaler Fachtag

Barbara Maué

Mittwoch, 04.11.2026, 14.30 bis 17.30 Uhr
Online-Workshop

D8152 *gebührenfrei*

Kinder für die Zukunft stärken - das machen wir doch immer schon! Für pädagogische Fach- und Lehrkräfte ist der Blick auf die Zukunft von Kindern ein Bestandteil ihrer Arbeit. Doch vor dem Hintergrund aktueller Herausforderungen und Entwicklungen wie der Digitalisierung, Energiefragen und dem Klimawandel wird das Thema Zukunftskompetenzen in der Gesellschaft und insbesondere im Bildungsbereich zunehmend diskutiert:
Welche Kompetenzen brauchen Kinder zukünftig, um die Welt aktiv mitgestalten zu können und sich selbst sicher und kompetent zu fühlen?

Und wie können Pädagog: innen sie gut dabei begleiten?

An diesem Fachtag erfährst du, was Zukunftskompetenzen sind und wie du mit guter früher MINT-Bildung für nachhaltige Entwicklung dazu beitragen kannst. Du wirst durch praxisnahe Beispiele und Ideen angeregt, das Thema in den Alltag zu tragen und damit selbst sofort loszulegen.

In der Veranstaltung
- erfährst du, welche Megatrends und Kompetenzen für die Zukunft aktuell diskutiert werden
- erfährst du, wie gute frühe MINT-Bildung zur Ausbildung von Zukunftskompetenzen beiträgt
- erhältst du Impulse, wie du Kinder bei der Entwicklung von Zukunftskompetenzen unterstützen kannst
- tauschst du dich mit anderen pädagogischen Fach- und Lehrkräften über eure Zukunftsbilder, Gedanken und Ideen aus
- bekommst du die Gelegenheit, deine Zukunftskompetenzen auszuprobieren
- erhältst du kostenfrei pädagogisches Material mit Tipps für die Praxis

Ziele der Veranstaltung
- Die Teilnehmenden bekommen einen Einblick in verschiedene Zukunftsszenarien und Megatrends
- Die Teilnehmenden kennen Zukunftskompetenzen und deren Bezüge zur Pädagogik
- Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick, wie MINT-Bildung für nachhaltige Entwicklung mit Zukunftskompetenzen zusammenhängt
- Die Teilnehmenden sehen sich als aktive Gestalterinnen und Gestalter ihrer Zukunft und der der Kinder
- Die Teilnehmenden lernen erste Umsetzungsideen für die Kita, den Hort und die Grundschule kennen und sind motiviert, erste Ideen aus dem Workshop in ihrer Praxis umzusetzen und so die Kinder bei der Entwicklung von Zukunftskompetenzen zu unterstützen

Workshop1:
Umgang mit Dilemmata -
Philosophieren als Lösungsstrategie (!?)
Die Welt ist voller Herausforderungen, die uns manchmal in Spannungen und Dilemmata führen. Wie gehen wir damit um, wenn es keine eindeutige Lösung gibt? Wie lernen wir, andere Perspektiven zu erkennen und mit ihnen um-

zugehen? In diesem Workshop probieren wir in Gruppen verschiedene Methoden des Philosophierens aus, die auch mit Kindern im Alltag umgesetzt werden können. Anhand dieser Erfahrungen überlegen wir, wie diese Methoden Kinder für die Zukunft stärken können und wie die Umsetzung im Einrichtungsalltag gelingen kann.

Workshop2:
Gemeinsam etwas Neues schaffen
Verstehen und Gestalten macht uns zukunftsfähig, wir können so Probleme lösen und Neues schaffen. In diesem Workshop tüfteln wir praxisnah an konkreten und kreativen Lösungen anhand einzelner MINT-Praxisaufgaben, die sich an den vorgestellten Megatrends orientieren. An Tischinseln kann hierbei gemeinsam mit verschiedensten Alltagsmaterialien das „Neue Schaffen" ausprobiert werden.

Bitte geben Sie Ihre Email-Adresse an, damit Sie den Link zur Videokonferenz erhalten können.

"Netzwerk Kinder forschen" Spielen, Bauen, Sortieren Mathematik im Kita-Alltag" Fortbildung für pädagogische Fach- und Lehrkräfte aus Kita und Grundschule

Barbara Maué

Donnerstag, 28.01.2027, 9 bis 17 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D8154G *64,30 Euro*

Im Sandkasten, in Bilderbüchern, am Mittagstisch - Mathe ist überall! In dieser Fortbildung setzt du dir die „Mathe-Brille" auf und entdeckst, wie du viele Anlässe im Alltag der Kinder für die mathematische Bildung nutzen kannst. Du bekommst praktische Ideen, mit denen du Basiskompetenzen, wie Zählen können, Formen erkennen und Muster fortsetzen, förderst. Außerdem erfährst du hier, wie wichtig dabei die sprachliche Begleitung der Kinder ist und wie du diese gut umsetzt - durch Benennen, Beschreiben und Vergleichen.

Die Fortbildung ist optimal für die Arbeit mit 1- bis 4-Jährigen, aber auch für Ältere geeignet.

Dich erwartet ein abwechslungsreicher Mix aus theoretischem Input, anregenden Praxisphasen, Reflexionsmöglichkeiten und Austausch mit anderen Teilnehmenden. Außerdem erhältst du digital hilfreiche pädagogische Materialien.

Das nimmst du mit:
- Sensibilisierung für die Vielfalt der Mathematik im Kita-Alltag
- Wissen über mathematische Basiskompetenzen und Tätigkeiten
- Impulse für eine bessere mathematische Sprachbegleitung
- Konkrete Praxisideen, die du in deinem Kita-Alltag gleich umsetzen kannst

Arbeitsunterlagen:
- Wimmelbild (digital, zum Ausdrucken)
- Borschüren (digital)
- Überblick über weitere passende Stiftungsmaterialien

Junge VHS

Wassergewöhnung für Babys und Kleinkinder mit ihren Eltern



(c) adrit1 auf pixabay

Von der 8. Woche bis zum 9. Lebensmonat

Sebastian Terschüren

Samstags, 9 bis 9.45 Uhr
Beginn: 12.09.2026, 10–mal
Schwimmhalle Don-Bosco-Schule,
Köln-Mindener-Bahn, Geldern

D8180G *81,50 Euro*

Vom 10. bis zum 18. Lebensmonat

Sebastian Terschüren

Samstags, 9.45 bis 10.30 Uhr
Beginn: 12.09.2026, 10–mal
Schwimmhalle Don-Bosco-Schule,
Köln-Mindener-Bahn, Geldern

D8181G *81,50 Euro*

Von 1 1/2 bis 3 Jahren

Sebastian Terschüren

Samstags, 10.30 bis 11.15 Uhr
Beginn: 12.09.2026, 10–mal
Schwimmhalle Don-Bosco-Schule,
Köln-Mindener-Bahn, Geldern

D8182G *81,50 Euro*

von 3 bis 5 Jahren

Stephan Janz

Donnerstags, 15.45 bis 16.30 Uhr
Beginn: 17.09.2026, 10–mal
Schwimmhalle Don-Bosco-Schule,
Köln-Mindener-Bahn, Geldern

D8183G *81,50 Euro*

Von 3 bis 5 Jahren

Stephan Janz

Donnerstags, 16.30 bis 17.15 Uhr
Beginn: 17.09.2026, 10–mal
Schwimmhalle Don-Bosco-Schule,
Köln-Mindener-Bahn, Geldern

D8184G *81,50 Euro*

Unter fachkundiger Anleitung lernen die Eltern, ihre Kinder in spielerischer Form und zuwendungsreicher Atmosphäre an das Element Wasser zu gewöhnen. Die intensive körperliche Beschäftigung mit dem Kind wirkt sich dabei besonders positiv auf die Eltern-Kind-Beziehung aus. Die Eltern lernen ihre Kinder besser kennen, sie gewinnen ganz allgemein einen größeren und tieferen Kontakt zu ihrem Kind. Die frühzeitigen Bewegungsreize im Wasser üben außerdem einen nachhaltigen Einfluss auf die weitere motorische Entwicklung des Kindes aus. Bereits zu einem sehr frühen Zeitpunkt kann somit den heute sehr weit verbreiteten Haltungsschwächen oder -schäden entgegengewirkt und die natürliche Lust des Kindes an der Bewegung befriedigt werden.
In ihrem eigenen Interesse bitten wir die teilnehmenden Eltern um die Berücksichtigung folgender Hinweise:
1. Die Volkshochschule geht davon aus, dass der behandelnde Kinderarzt keine Bedenken gegen die Teilnahme an diesem Kurs hat.
2. Die Wassertemperatur beträgt ca. 32 Grad Celsius. Es ist sinnvoll, die Kinder beim täglichen Baden auf diese Temperatur vorzubereiten, d.h, die Badewassertemperatur langsam, aber stetig auf die angegebenen Werte zu senken.

3. Es empfiehlt sich, dem Kind etwa eine Stunde vor dem Schwimmen die letzte Mahlzeit zu geben.
4. Folgende Dinge sollten mitgebracht werden:
- Eine Schwimmwindel. Sie wird empfohlen, um eine bessere Reinhaltung des Wassers zu gewährleisten;
- Eigene Badesachen für die Eltern

Zur Betreuung der Kinder ist jeweils ein Erwachsener pro Kind erforderlich.

Schwimmen lernen – für Kinder von 5 – 7 Jahren mit ihren Eltern

Stephan Janz
Dienstags, 15.45 bis 16.30 Uhr
Beginn: 15.09.2026, 10–mal
Schwimmhalle Don-Bosco-Schule,
Köln-Mindener-Bahn, Geldern
D8185G *81,50 Euro*

Stephan Janz
Dienstags, 16.30 bis 17.15 Uhr
Beginn: 15.09.2026, 10–mal
Schwimmhalle Don-Bosco-Schule,
Köln-Mindener-Bahn, Geldern
D8186G *81,50 Euro*

Voraussetzung zum Kursbesuch ist die Fähigkeit der Kinder zum Tauchen, Springen und Gleiten. In diesem Kurs stehen die Schwimmtechniken im Brust- und Rückenschwimmen im Vordergrund. Ziel des Kurses ist das Erreichen des Schwimmabzeichens "Seepferdchen" (25 m Schwimmen / Ring aus schultertiefem Wasser heraufholen). Für Kinder aus Geldern übernimmt die Stadt Geldern das Entgelt.

Zur Betreuung der Kinder ist jeweils ein Erwachsener pro Kind erforderlich.

Tastschreiben in 4 Terminen

Jenny Pätzold
Montag, 07.12.26, 17 Uhr bis 18.30 Uhr
Mittwoch, 09.12.26, 17 Uhr bis 18.30 Uhr
Montag, 14.12.26, 17 Uhr bis 18.30 Uhr
Mittwoch, 16.12.26, 17 Uhr bis 18.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern
D8551G *65 Euro*

Jenny Pätzold
Montag bis Dienstag, 17 bis 18.30 Uhr
Beginn: 09.11.2026, 4–mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern
D8552G *65 Euro*

Jenny Pätzold
Freitag, 22.01.27, 17 Uhr bis 18.30 Uhr
Samstag, 23.01.27, 10 Uhr bis 11.30 Uhr
Freitag, 29.01.27, 17 Uhr bis 18.30 Uhr
Samstag, 30.01.27, 10 Uhr bis 11.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern
D8553G *65 Euro*

Ob im Studium, im Beruf oder privat - ohne PC geht nichts mehr. Fast jeder benutzt ihn heutzutage, aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. Mit dem neuen Lernsystem ist es nun möglich, die Tastatur eines Computers in nur 4 Terminen blind bedienen zu lernen. Hierbei werden Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken kombiniert, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Mit diesem Lernsystem gibt es kein stures Einhämmern auf die Tasten und keine frustrierenden Wiederholungen. Im Gegenteil: mit diesem System macht es einfach Spaß, Computerschreiben zu lernen.

Junge VHS

In der Kursgebühr ist das Kursbegleitmaterial enthalten.

Dieser Kurs vermittelt die sichere Tastenkenntnis. Die spätere Anwendung des Erlernten im Alltag führt dann zum Schnellschreiben.

Tastschreiben in 3 Terminen

Jenny Pätzold

Samstag, 19.09.26, 10 Uhr bis 13 Uhr
Freitag, 25.09.26, 17 Uhr bis 18.30 Uhr
Samstag, 26.09.26, 10 Uhr bis 11.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D8554G *65 Euro*

Ob im Studium, im Beruf oder privat - ohne PC geht nichts mehr. Fast jeder benutzt ihn heutzutage, aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. Mit dem neuen Lernsystem ist es nun möglich, die Tastatur eines Computers in nur 4 Terminen blind bedienen zu lernen. Hierbei werden Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken kombiniert, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Mit diesem Lernsystem gibt es kein stures Einhämmern auf die Tasten und keine frustrierenden Wiederholungen. Im Gegenteil: mit diesem System macht es einfach Spaß, Computerschreiben zu lernen.

In der Kursgebühr ist das Kursbegleitmaterial enthalten.

Dieser Kurs vermittelt die sichere Tastenkenntnis. Die spätere Anwendung des Erlernten im Alltag führt dann zum Schnellschreiben.

Tastaturtraining – Ferienprogramm für Kinder von 9 bis 12 Jahren

Annegret Feirer

Dienstag bis Freitag, 10 bis 13 Uhr
Beginn: 20.10.2026, 4–mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D8555G *84,80 Euro*

Auf Grundlage des "Ganzheitlichen Lernens mit allen Sinnen" können Kinder ab 9 Jahren das 10-Finger-Tastschreiben in nur wenigen Stunden erlernen. Am Ende des Kurses können kleine Texte blind geschrieben werden. Es wird darum gebeten, Buntstifte mitzubringen

Medien und Computer im Kinderzimmer? Impulsvortrag mit anschließender Diskussion

Stefan Kemmerling

Donnerstag, 19.11.2026, 18 bis 20 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D8556G *10 Euro*

Seit 70 Jahren nimmt digitale Informationsverarbeitung immer neue Formen an und durchdringt einen Bereich des Lebens nach dem anderen.
Die einen begrüßen die neuen Möglichkeiten als Heilsbringer, die anderen sehen eher den Teufel am Werk und erwarten die Apokalypse.
Mit einem Internetanschluss und einem Computer oder mit Smartphone und Mobilfunk kann man - Erwachsene wie Kinder: einkaufen, Informationen aus unzähligen Quellen in Wort, Bild und Ton abrufen, mit Freunden und Fremden kommunizieren, eigene Informationen anbieten, Programmieren, spielen, lernen, das Eigenheim steuern, spionieren …

Insgesamt ist die digitale Welt im Verhältnis zu anderen Lebensbereichen kaum reguliert. So gibt es immer wieder Initiativen einzelne Bereiche wenigstens für Kinder zu sperren, aktuell die „sozialen Medien".

Anhand der Thesen des Impulsvortrags wollen wir Fragen diskutieren wie z.B.:
- Können Kinder mit Computer und Medien sinnvoll spielen?
- Können Sie mit oder vom Umgang mit Computern sinnvoll lernen?
- Stärken die „sozialen Medien" die sozialen Kompetenzen oder führen sie eher zu Isolation und Sucht?
- Digitale Kommunikation ist Teil des Alltags geworden, ab welchem Alter wollen wir Kinder darin einführen?
- Wie können Kinder am besten lernen sich in der Informationsflut sinnvoll zu orientieren?

Sowie Kriterien überlegen welcher Umgang mit Computer und Medien am ehesten zum eigenen Menschenbild und Erziehungsstil passt.

Abitur Prüfungsvorbereitung (LK und GK)



Peter Lahner

Montag bis Freitag, 14 bis 16.30 Uhr
Beginn: 19.10.2026, 5–mal
Volkshochschule , Raum 201,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D8571G *79 Euro*

Die Vorbereitung zur Abiturprüfung in Biologie ist komplex. Es werden sehr unterschiedliche Themenfelder abgefragt, die in der Regel intensives Lernen erfordern. Dieses Lernen können wir euch nicht ersparen. Wir wollen in vier Inhaltsbausteinen die wesentlichen Kenntnisse zu den Themen:
- Neurobiologie
- Stoffwechselphysiologie
- Ökologie
- Genetik und Evolution
- zusammenfassen, einige echte Prüfungsaufgaben des Vorjahres durchgehen und euch Tipps und Tricks zur Prüfungsvorbereitung und -durchführung mitgeben.

Im fünften Baustein stehen wir für eure Fragen und (gerne auch mitgebrachten) Beispiele zur Verfügung.

Wenn ihr euch inhaltlich sicher fühlt, jedoch immer mal wieder von Prüfungsangst geplagt werdet, so empfehlen wir euch unseren halbtägigen Kurs „Prüfungsangst - nein danke", der euch bei der „inneren" Vorbereitung auf die Prüfung(en) unterstützt.

Junge VHS

Mathematik Abitur Prüfungsvorbereitung (LK und GK)

Peter Lahner

Montag bis Freitag, 10 bis 12.30 Uhr
Beginn: 19.10.2026, 5–mal
Volkshochschule, Raum 201,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D8572G *79 Euro*

Die Abiturprüfung in Mathematik besteht aus drei Schwerpunktthemen:

- Funktionen und Analysis (Kurvendiskussion, Differenzial- und Integralrechnung)
- Analytische Geometrie und Lineare Algebra (Vektorrechnung, lineare Gleichungssysteme)
- Stochastik

Wir werden diese Themen zusammenfassend betrachten und anhand von echten Prüfungsaufgaben aus dem Vorjahr die wesentlichen Punkte vertiefen und Tipps und Kniffe vermitteln, wie man auf einfache Art Lösungswege entwickelt.

Der Kursus kann keine Nachhilfe ersetzen, soll euch jedoch sicherer und geübter machen und aufzeigen wo ihr eventuell noch einmal üben müsst.

Wenn ihr euch inhaltlich sicher fühlt, jedoch immer mal wieder von Prüfungsangst geplagt werdet, so empfehlen wir euch unseren halbtägigen Kurs „Prüfungsangst - nein danke", der euch bei der „inneren" Vorbereitung auf die Prüfung(en) unterstützt.

„Prüfungsangst - nein danke!"



Peter Lahner

Peter Lahner

Montag, 11.01.2027, 17 bis 20 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D8575G *21,50 Euro*

Peter Lahner

Montag, 12.10.2026, 17 bis 20 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

D8576G *21,50 Euro*

„Oh - schon wieder eine Klassenarbeit - ob das gut geht…" geht es dir manchmal auch so, dass du ein richtig mulmiges Gefühl hast, wenn wieder Klassenarbeiten vor der Tür stehen? Wir können dir diesen Stress nicht einfach wegnehmen, aber wir können dir helfen, mit dieser Prüfungsangst besser umzugehen und die Klassenarbeit mit Ruhe und Zuversicht anzugehen. In einer Doppelstunde, die du im Rahmen unserer Maßnahme „Schulabschlüsse" belegen kannst, zeigen wir dir Tipps und Tricks, wie du das Beste aus dem, was du weißt, herausholen kannst und wie du dich innerlich optimal auf

die Prüfung vorbereiten kannst. Wir reden nicht über den Inhalt der Prüfung (das müssen wir gemeinsam zuvor lernen), sondern nur um so etwas wie eine „Strategie".

Der Referent Peter Lahner teilt sein Wissen und seine Erfahrungen als Vertriebsleiter und Leiter der Ausbildungsabteilung namhafter Konzerne - aus der Praxis für die Praxis

Traumberuf YouTuber?– Ein Blick hinter die Kulissen

Koytek Wattenberg Media UG
ab 20.10.2026, 2–mal, 11 bis 13.15 Uhr
Online-Workshop
D8900 *49,90 Euro*

Influencer, Streamer oder Content Creator: Für viele Jugendliche ist das der absolute Traumjob. Doch wie sieht der Alltag abseits vom Rampenlicht wirklich aus?
Dieser Kurs bietet einen ungeschönten Realitäts-Check direkt aus der Praxis. Wir sprechen über Technik, Schnitt und Storytelling, aber auch über den Algorithmus,
den enormen Zeitaufwand und wie man (vielleicht) Geld damit verdient. Vom Hobby zum Business: Was braucht man wirklich, um auf YouTube & Co. erfolgreich zu sein?

Ziele:
- Monetarisierungsmodelle (RPM/CPM) und gewerbliche Pflichten verstehen.
- Technische Grundlagen (Kamera, Licht, Ton) einschätzen können.
- Wissen um Urheberrecht und Kennzeichnungspflichten.

Methodik:
Erwartungshaltungsmanagement ? Realitätsnaher Impulsvortrag mit Insider-Einblicken (Analytics/Einnahmen) ? Offene Fragerunde (Q&A).



Allgemeine Informationen

- Allgemeines
- Datenschutzbestimmungen
- Leitbild der vhs Gelderland
- Benachbarte Volkshochschulen
- Stichwortverzeichnis
- Anmeldekarten

Allgemeine Informationen

1. Allgemeines

1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen des Volkshochschul Zweckverbandes Gelderland (VHS Gelderland), und werden mit der Anmeldung oder der Teilnahme an einer VHS-Veranstaltung anerkannt.
(2) Studienreisen und andere Veranstaltungen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS Gelderland. Die VHS Gelderland tritt nur als Vermittler auf.
(3) Für VHS-Kurse und –Seminare gelten die Bedingungen 1 bis 7, 9 bis 11 sowie 13 bis 15, für Einzelveranstaltungen (Vorträge, Exkursionen, Lesungen, Führungen, Film- und sonstige Vorführungen) Bedingung 1 und 2 sowie 6 bis 15.

2. Anmeldung

1) Eine Anmeldung ist persönlich in einer unseren Anmeldestellen möglich, sowie per Post, Fax oder E-Mail, außerdem online über die VHS-Internetseite. Telefonische Anmeldungen werden nicht entgegen genommen.
(2) Alle, die sich schriftlich oder persönlich zu Kursen angemeldet haben, erhalten eine schriftliche Bestätigung – per Post oder als E-Mail, wenn uns die E-Mail-Adresse vorliegt. Bei Anmeldungen über unsere Internetseite erfolgt keine weitere schriftliche Bestätigung.
(3) Die Anmeldung ist verbindlich, sofern keine schriftliche Absage von Seiten der VHS erfolgt.
(4) Es ist möglich, eine andere Person anzumelden. Diese ist der VHS namentlich zu benennen. Die anmeldende Person haftet für die Zahlung des Entgelts.

3. Rücktritt und Absage

(1) Bis zu 4 Werktagen vor Kursbeginn kann die Anmeldung zu einem Kurs kostenfrei schriftlich widerrufen werden, sofern der freigewordene Platz wieder besetzt werden kann. Kann der freigewordene Platz nicht wieder besetzt werden, fällt eine Stornogebühr in Höhe von 5,10 € an. In Härtefällen oder aus pädagogischen Gründen werden auch spätere Rücktritte angenommen. Die Bewertung des Einzelfalles bleibt der VHS-Leitung vorbehalten. In der Regel beträgt die Abmeldefrist bei Tages-, Wochen- und Wochenendseminaren 5 Werktage, bei Studienfahrten und Kursreisen ist die Abmeldefrist bei der jeweiligen Veranstaltung vermerkt.
(2) Abmeldungen müssen schriftlich bei der Geschäftsstelle in Geldern erfolgen.
(3) Zu einem späteren Zeitpunkt ist grundsätzlich kein Rücktritt möglich. Das Entgelt ist auch dann zu zahlen, wenn eine Teilnahme am Kurs nicht oder nur unregelmäßig erfolgt. Ein Wechsel der Kursleiterin oder des Kursleiters berechtigt nicht zum Rücktritt.
(4) Bei Bildungsveranstaltungen auf Bestellung ist kein Rücktritt möglich.
(5) Die VHS Gelderland behält sich Absagen oder Änderungen der Veranstaltung aus organisatorischen Gründen vor, z. B. bei Nichterreichen einer bestimmten Teilnahmezahl.
(6) Die VHS kann Veranstaltungen auch dann aus organisatorischen Gründen absagen, wenn bereits ein oder zwei Termine durchgeführt worden sind.
(7) Im Fall der Absage einer Veranstaltung seitens der Volkshochschule werden die gezahlten Teilnahmeentgelte erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die Volkshochschule sind ausgeschlossen.

Allgemeine Informationen

4. Zahlungsbedingungen

(1) Wenn eine SEPA-Einzugsermächtigung erteilt worden ist, wird am 1. Werktag im Monat die Kursgebühr von Ihrem Konto abgebucht. Barzahlungen sind bei persönlicher Anmeldung möglich.
(2) Eine Ratenzahlung ist nur bei gesondert ausgewiesenen Veranstaltungen möglich.
(3) Ist eine Kostenerstattung notwendig und diese nicht von der VHS verursacht (z. B. durch einen geänderten Rechnungsempfänger), werden 10,– € Bearbeitungsgebühr einbehalten.

5. Ermässigung bei Kursen und Seminaren

1) Empfänger/innen von Bürgergeld oder Sozialhilfe erhalten für eine Vielzahl von Kursen bei Vorlage eines aktuellen Nachweises eine Ermäßigung des Entgelts von 50 %. Von der Ermäßigung sind Entgelte für die anfallende Sachkosten, Benutzungsgebühren sowie Kosten für die Ausstellung von Bescheinigung ausgenommen.
(2) Eine Ermäßigung kann nur bei der Anmeldung gewährt werden. Dabei sind die Ermäßigungsgründe durch entsprechende Bescheinigungen nachzuweisen. Erforderlich ist ein entsprechender Nachweis, der nicht älter als 6 Monate ist. Die ermäßigten Beträge werden auf volle Euro aufgerundet.

6. Bescheinigungen

(1) Teilnahmebescheinigungen werden ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht wurden und das Entgelt fristgerecht gezahlt ist. Die Bescheinigung sollte spätestens am vorletzten Kurstermin bei der Kursleitung bzw. in der Geschäftsstelle in Geldern angefordert werden.
(2) Teilnahmebescheinigungen werden ausschließlich für Kurse und Seminare ausgestellt, nicht für Einzelveranstaltungen.

7. Teilnahmne

(1) Jede Person, die mindestens 16 Jahre alt ist, kann an den Veranstaltungen der VHS teilnehmen. Ausgenommen sind die Angebote der Jungen VHS, die ausdrücklich eine Teilnahme für unter 16-jährige vorsehen.
(2) Teilnehmer/innen an Kursen und Seminaren der VHS sind verpflichtet, sich in die Teilnahmeliste einzutragen, das Entgelt zu zahlen sowie Hausordnung und Sicherheitsbestimmungen zu beachten.
(3) Die VHS Gelderland kann Teilnehmende von einer Veranstaltung oder von einzelnen Kursterminen ausschließen, wenn ein wichtiger Grund entsprechend § 314 BGB vorliegt. Der Anspruch der VHS Gelderland auf Zahlung des Entgelts wird dadurch nicht berührt.
(4) In Kursen, die auf einen Schulabschluss vorbereiten, kann die weitere Teilnahme vom erreichten Leistungsstand und von der Häufigkeit der Fehlzeiten abhängig gemacht werden.
(5) Die Verwendung eigener Disketten, CDs oder anderer Datenträger ist in den Veranstaltungen nur mit besonderer Genehmigung erlaubt.
(6) Fotografieren und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nur mit besonderer Genehmigung gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der VHS auf keine Weise vervielfältigt werden.

(7) Kinder dürfen in der Regel nicht mitgebracht werden; Ausnahmen sind bei den Veranstaltungen erwähnt. Hunde und andere Tiere dürfen in der Regel ebenfalls nicht mitgebracht werden.

8. Zusätzliche Regelungen für die Teilnahme an Einzelveranstaltungen

(1) Einzelveranstaltungen ohne Anmeldung werden nur durchgeführt, wenn genügend Interessierte erscheinen.
(2) Bei Einzelveranstaltungen ohne Anmeldung kann nicht garantiert werden, dass alle Interessierten teilnehmen können, in Einzelfällen z. B. aufgrund beschränkter Raumkapazitäten.

9. Termine und Zeitdauer

(1) VHS-Veranstaltungen finden während der Schulferien des Landes NRW sowie an gesetzlichen Feiertagen nicht statt, sofern im Programm nichts anderes festgelegt ist.
(2) Eine Unterrichtsstunde umfasst 45 Minuten, eine Einzelveranstaltung in der Regel 90 Minuten.
(3) Muss eine Veranstaltung oder müssen einzelne Termine einer Veranstaltung ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin/eines Dozenten), können diese nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Verringert sich die Gesamtunterrichtsstundenzahl, so verringert sich dadurch das Entgelt, sofern keine Einschreibpauschale vorliegt.

10. Leistungsumfang, Nebenabreden

1) Der Umfang der Leistungen der VHS Geldeland ergibt sich aus der Veranstaltungsbeschreibung. Diese liegt sowohl im gedruckten Programmheft wie auch im Internet auf der Website der VHS vor. Geringfügige inhaltliche Abweichungen bleiben vorbehalten. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen.
(2) Die Kursleitung ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen bedürfen der Schriftform.

11. Haftung

(1) Die Haftung der VHS für Schäden jeder Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der VHS Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last gelegt werden kann.
(2) In den Kursen und Seminaren werden Unterricht und Übungen so gestaltet, dass Teilnehmende in der Regel das Seminarziel erreichen können, sofern die in der Kursbeschreibung angegebenen Vorkenntnisse vorhanden sind. Für den Schulungserfolg haftet die VHS jedoch nicht.

12. Einzelveransaltungen mit Tages- oder Abendkasse

1) Bei Einzelveranstaltungen mit Abend- oder Tageskasse erfolgt die Anmeldung mit der Zahlung des Entgelts (nur Barzahlung möglich). Hilfreich ist, das Geld passend bereitzuhalten.
(2) Ermäßigungen werden bei Einzelveranstaltungen nicht gewährt.

Allgemeine Informationen

13. Hinweis gemäß Datenschutzgesetz

(1) Die persönlichen Daten werden elektronisch gespeichert und ausschließlich für interne Verwaltungszwecke durch die VHS Gelderland genutzt. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Näheres ergibt sich aus der Datenschutzbestimmung der VHS Gelderland.

14. Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der VHS Gelderland aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der VHS Gelderland anerkannt worden ist.
(2) Ansprüche gegen die VHS Gelderland sind nicht abtretbar.

15. Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften

(1) Widerrufsrecht
Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen den mit der Anmeldung eingegangenen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie den VHS Zweckverband Gelderland (Kapuzinerstr. 34, 47608 Geldern, Telefon 02831 /9375 - 0, Fax 02831 / 9375 - 19, E-Mail info@vhs-gelderland.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, per Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

TÜVRheinland ZERTIFIZIERT
Management System ISO 9001:2015
www.tuv.com ID 9105056662

Die Volkshochschule Gelderland ist nach ISO 9001 zertifiziert. Das Veranstaltungsangebot für Sie, die Beratungen, die Anmeldestelle und die Programmausschreibung bis zur Durchführung der Veranstaltungen sind im Zuge der Zertifizierung geprüft und anerkannt. Sie entsprechen dem bekanntesten Qualitätsstandard ISO 9001

Das heißt, dass sich Ihre Volkshochschule einem ständigen Verbesserungsprozess unterzieht.

(2) Folgen des Widerrufs
Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, hat der VHS Zweckverband Gelderland Ihnen alle Zahlungen, die er von Ihnen erhalten hat, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei der VHS Gelderland eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwendet die VHS Gelderland die Rücküberweisung; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

16. Hausordnung

Die VHS Gelderland verfügt nur über wenige eigene Räume für die Durchführung ihrer Veranstaltungen. In der Regel ist die VHS Gelderland mit ihren Kursen und Veranstaltungen zu Gast in allgemeinbildenden Schulen und anderen öffentlichen Gebäuden im Verbandsgebiet. Wir bitten Sie, die dort geltenden Hausordnungen zu beachten, d. h. unter anderem mit dem Inventar pfleglich umzugehen und in den Unterrichtsräumen nicht zu rauchen.

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Der Volkshochschul Zweckverband Gelderland (nachfolgend „VHS" oder „wir" genannt) ist Verantwortlicher im Sinne des Datenschutzrechts.

2.Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen 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 Lastschriftmandatbogen 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 des Kursbeitrags 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. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter 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, Schulabschlüssen) 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.

Datenschutzbestimmungen

4. 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 oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherung und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme 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.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über Ihre bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.
Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei der Landesbeauftragten für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein Westfalen, Postfach 20 04 44, 40102 Düsseldorf zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:
datenschutz@vhs-gelderland.de

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:
Volkshochschul Zweckverband Gelderland
Kapuzinerstr. 34
47608 Geldern
Fax: 02831/9375-19
E-Mail: info@vhs-gelderland.de

Allgemeine Informationen

Träger der Volkshochschule

Städte Geldern und Straelen und die Gemeinden Issum,
Kerken, Rheurdt und Wachtendonk

Verbandsvorsteher

Herr Bürgermeister Sven Kaiser, Geldern

Stellv. Verbandsvorsteher

Herr Bürgermeister Dirk Ketelaers, Rheurdt

Vorsitzende der Verbandsversammlung

Frau Annemarie Fleuth, Straelen

Stellv. Vorsitzender der Verbandsversammlung

Herr Bürgermeister Paul Hoene, Wachtendonk

Bildnachweis

Titelbild: © Uwe Schmid | niederrhein-foto.de
Die Urheberrechte der Bilder, die nicht gekennzeichnet sind, liegen beim VHS Zweckverband Gelderland, oder es handelt sich um kostenlose und lizenzfreie Bilder der Plattform https://pixabay.com/de.

Der VHS Zweckverband Gelderland ist Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen e.V.

Leitbild der vhs Gelderland

Leitbild der VHS Gelderland

Die Volkshochschule Gelderland orientiert sich an den im nachstehenden Leitbild beschriebenen Grundsätzen

Identität

Die Volkshochschule Gelderland ist eine Einrichtung in der Trägerschaft des VHS-Zweckverbandes Gelderland, der aus den Städten Geldern und Straelen und den Gemeinden Issum, Kerken, Rheurdt und Wachtendonk besteht.
Sie ist Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen. Der Rahmen ihrer Tätigkeit orientiert sich am Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen.
Die Volkshochschule Gelderland versteht sich als kommunales Weiterbildungszentrum im Dienste der Bürgerinnen und Bürger der genannten Städte und Gemeinden. Sie ist konfessionell, weltanschaulich und politisch unabhängig und für alle Menschen zugänglich.

Werte

Die Arbeit der Volkshochschule Gelderland basiert auf dem Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland und der Verfassung des Landes Nordrhein-Westfalen. Dies beinhaltet insbesondere den Respekt der Würde des Menschen, demokratischer Grundsätze wie Freiheit, Gleichheit und Gleichberechtigung und weiterer Werte wie Selbstbestimmung, gegenseitige Wertschätzung, Vertrauen und Freundlichkeit im Umgang miteinander.
Die Zufriedenheit der Teilnehmer mit dem durch die Volkshochschule Gelderland bereitgestellten Veranstaltungsangebot ist oberstes Ziel ihrer Arbeit.

Fähigkeiten

Die Volkshochschule Gelderland verfügt über ein Team fachlich qualifizierter Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die aufgrund ihrer Ausbildung, ihrer Erfahrung und ihrer methodischen und sozialen Kompetenz in der Lage sind, ein qualitativ hochwertiges, differenziertes und bedarfsorientiertes Weiterbildungsangebot für die Bürgerinnen und Bürger bereitzustellen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Volkshochschule nutzen die aus der Planung, Durchführung und Evaluation von Veranstaltungen gewonnenen Erkenntnisse für die qualitative Sicherung ihrer Arbeit und die stetige Verbesserung des Angebots für ihre Kunden.

Leistungen

Die Volkshochschule Gelderland erstellt (zurzeit zweimal jährlich) ein nach Fachbereichen differenziertes, in sich gegliedertes und in Zielen, Inhalten, Formen und Methoden breit gefächertes Veranstaltungsprogramm. Das Angebot der Volkshochschule ist dezentral, flächendeckend und bürgernah organisiert und orientiert sich an den langfristigen wie aktuellen Bedürfnissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Es dient sowohl der persönlichen wie gesellschaftlichen Orientierung und Entwicklung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer wie der Erfüllung ihrer aktuellen Bedürfnisse und der Eröffnung neuer Möglichkeiten.

Leitbild der vhs Gelderland

Ressourcen

Die Volkshochschule Gelderland verfügt über ein Team von hauptberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, das für die Erstellung und Durchführung des Veranstaltungsangebots sowie die Verwaltung der finanziellen Ressourcen verantwortlich ist. Es wird dabei von nebenberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern unterstützt, die für ihr jeweiliges Fachgebiet besonders qualifiziert sind.
Die Volkshochschule Gelderland führt ihr Angebot in einer begrenzten Zahl eigener erwachsenengemäß ausgestatteter Räume sowie in weiteren ihr von den Trägerkommunen bereit gestellten Räumen in öffentlichen Schulen und Einrichtungen und in für bestimmte Zwecke zusätzlich angemieteten Räumen durch.
Die finanziellen Mittel der Volkshochschule werden durch Zuschüsse des Landes Nordrhein-Westfalen, Mittel der Trägerkommunen sowie Teilnehmerbeiträge bereitgestellt.

Die Volkshochschule Gelderland orientiert sich an dem vorstehenden Leitbild und überprüft es in einem kontinuierlichen Prozess. Oberstes Ziel hierbei ist die Zufriedenheit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit dem für sie bereitgestellten Weiterbildungsangebot. Dieses Ziel ist erreicht, wenn das Lernen der Teilnehmer in den Veranstaltungen der Volkshochschule erfolgreich, persönlich oder gesellschaftlich von Nutzen und optimalerweise von Spaß und Freude sowie der Ermutigung zum lebenslangen Lernen begleitet war.

Geldern, 30. Oktober 2007

Benachbarte Volkshochschulen

Benachbarte Volkshochschulen

Falls Sie im Angebot der Volkshochschule Gelderland vielleicht die eine oder andere Veranstaltung vermissen, bitten wir Sie, in den Programmen der Nachbarvolkshochschulen nachzuschauen, ob dort evtl. die Veranstaltung Ihrer Wahl zu finden ist.

VHS-Zweckverband Goch
Langenberg-Zentrum, Hevelingstr. 123, 47574 Goch
Tel. 02823-6060

Volkshochschule Kleve - Wilhelm Frede
Hagsche Poort 22, 47533 Kleve
Tel. 02821-84-777

VHS-Zweckverband Alpen-Rheinberg-Sonsbeck- Xanten
Lützenhofstraße 9, 47495 Rheinberg
Tel. 02843-90740-0

Volkshochschule Krefeld / Neukirchen-Vluyn
Von-der-Leyen-Platz 2, 47798 Krefeld
Tel. 02151-36602664

Volkshochschule der Stadt Moers
Hanns-Dieter-Hüsch Bildungszentrum
Wilhelm-Schröder-Straße 10, 47441 Moers
Tel. 02841-201565

Kreis-Volkshochschule Viersen
Willi-Brandt-Ring 40, 41747 Viersen
Tel. 02162-9348-22 / -29

Volksuniversiteit Venlo e.o.
Leutherweg 8, NL-5915 CH Venlo
Tel. 0031-77-351 52 81

Weiterbildungseinrichtungen in freier Trägerschaft

Familienbildungsstätte Geldern-Kevelaer
Boeckelter Weg 11, 47608 Geldern
Tel. 02831-13460-0

Familienbildungswerk der Arbeiterwohlfahrt, Kreisverband Kleve e.V.
Thaerstr. 21, 47533 Kleve
Tel. 02821-89939-39

Bildungswerk des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen e.V
Außenstelle KSB Kleve
Kevelaerer Str. 53, 47626 Kevelaer
Tel. 02831-92830-20

Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Kleve-Geldern e.V.
Henry-Dunant-Str. 2, 47608 Geldern
Tel. 02831-19219

KAB-Regionalbüro Niederrhein Zweigstelle Kleve und Wesel
Sandstr. 24, 46483 Wesel
Tel. 0281-164100

Katholisches Bildungsforum - Kreisbildungswerk Kleve
Wasserstr. 1, 47533 Kleve
Tel. 02821-7215 – 25

Evangelischer Kirchenkreis Kleve
Niersstr. 1, 47574 Goch
Tel. 02823-9444-1

Stichwortverzeichnis

A

Achtsamkeit 60-61, 206-207
Achtsamkeitstraining 88-89
Acrylmalerei 62, 207
Alice Miller 49-50
Alte Pinakothek 40
Antike 34, 39
Antisemitismus 33
Aquafitness 80-81
Aquajogging 81
Archäogenetik 28
Archäologie 30, 41
Astronomie 41
Astrophysik 41
Atelier 59
Atem 87
Ausmisten 159
Autogenes Training 93
Autorenlesung 28
Ayurveda 92, 96-97, 99, 154

B

Baby 213-214
Badminton 83
Baltikum 107
Bankenunabhängig 169
bankenunabhängige 168-169
Beruf 153
Berufliche Entwicklung 155-156
Bewegungstherapie 80-82, 94
Bewerbung 158-159
Bilanz 170
Bildbearbeitung 70
Bildhauerei 66
Bildungsurlaub 50, 151, 180-181
Bischofskirche 41
Blues-Harp 54
Bodyfitness 210
Buchführung 170
Bundeskanzler 38
Bürokommunikation 174-176
Büromanagement 197
Büroorganisation 160
Büro-
und Projektorganisation 181

C

Chinesisch 141
chinesisches
Gesundheitstraining 95
Christentum 39
Copilot 180

D

Darm 7-80
Deutsch 142-145
Deutsch
als Fremdsprache 144-145
Deutsch Beratung 142
Digitaler Nachlass 164
Disco Fox 57-58
DNA 28
Donald Trump 36
Durchschlafen 77-78

E

EDV 177
Einbürgerungstest 146
Elektronische
Patientenakte 105
E-Mail 175-176
Energiesicherheit 33
Englisch 124-125
Entscheidungen 23
Entscheidungsfindung 157
Entspannung 77-99, 154
Erbschaftssteuer 165
Erkältung 111
Erster Schulabschluss 201
Eurolinguistik 36
Europa 107
Excel 174-176

Stichwortverzeichnis

Exkursion 73, 90, 110, 118

F

Fahrradrouten 191
Familienbildung 108-109, 213-214
Ferienprogramm für Kinder 68
Ferment 97-100
Fermentieren 97-100
Filmforum 49
Film-Forum 49-50
Finanzen 168-169
Fitnesstraining 83-86
Flämische Malerei 40
Flipcharts erstellen 50, 151
Flirten 157
Förderprogramm 107, 112-113
Foto 70-71, 73
Fotobücher 188
Fotografie 70-73
Fotografieren 71
Fotokurs 71, 73
Fotoworkshop 70-71, 73
Frankreich 30
Franz Kafka 36
Französisch 126-130
Frauen 210

G

Ganzkörpergymnastik 82, 86-87
Ganzkörpertraining 83-84
Garten 116
Gartenkunst 117-118
Gedächtnistraining 161-163
Gedankenkarussell 17-18
Gefühle 21
Gefühlserbschaft 49-50
Gefühlserbschaften 17
Geldanlage 169
Geldanlagen 168-169
Genetic History 28
Gesundheit 78-80
Gesundheitsforum 75-80
Gesundheitstraining 95
Gitarre 53, 56-57
Good Vibes 21
Grübeln 17
Gymnastik 82, 84

H

häkeln 209
Handmassage 92, 96-97, 99, 154
Handwerk 66-68
Hans Rosenthal 46
Hatha Yoga 91-93
Haus 107, 112-113
Hausapotheke 111
Hits der 50er und 60er Jahre 51
Hochsensibilität 22
Holländische Malerei 40
Holocaust 45-46, 49-50
Hundehaltung 115

I

Inneres Kind 19
Instagram 181
Integration 28
Internationale Beziehungen 42
Internet 175-176
intuitives Malen 60-61, 206-207
iPad und iPhone 190
Italienisch 138-139
IT-Sicherheit 164

J

Jonglieren 58, 67
Judentum 39
Jüdisches Leben 45-46

Stichwortverzeichnis

K

Kampfkunst 95
Kapital 168-169
Kapitalismus 27
Keyboard 54-55
KI 34, 180-181, 197
KI Assistenz 197
Kids Tastschreiben am PC 215-216
Kinder 215
Kinderkurse 68, 108-109, 205, 207-209, 213-216
Kindheit 19
Kindheitserfahrungen 49-50
Kita 210
Klangschalen 95-96
Klassenarbeit 218
Kleinkinderschwimmen 214-215
Klima 107
kochen 101-104
Kochen 100
Kohlendioxid 33
Kollaboration 178
Kommunikation 50, 150-151, 153, 156-157
komoot 191
Konflikte 22
Konrad Adenauer 38
Konzentration 58, 67
Konzert 45-46, 51
Kopfrechnen 161
Korbflechten 66
Kosmetik 110-111
Kriegsenkel 17
Kriegskinder 17
Kriminalität 29
Kryptowährung 168-169
Küche 100-104
Kunst 45, 62, 64-66
Kunst für Kinder 208
Kunstgeschichte 45
Künstliche Intelligenz 34

L

Landschaftsfotografie 71
Landwirtschaft 39
Laptop 177
Leber 75
Lesung 28, 45-46
Lexware 170-171
Lipödem 76
Liposuktion 76
Literatur 48
Literaturcafé 47

M

MAGA-Bewegung 36
Malen 59-62, 206-208
Malerei 59
Martini-Schule 208
MBSR 88-89
Mediation 151
Mediatorenausbildung 150
Meditation in Bewegung 95
Medizinische Gymnastik 81-82
Menopause 49
Menschenbilder 45
Menschheitsgeschichte 28
Microsoft 181
Microsoft 365 178, 180
MicrosoftTeams 181
Migration 28
Moderne 45
Modernisierung 107, 112-113
MS365 178, 180-181
Mundharmonika 54
Musik 51-58
Mut 205

N

Nachkriegsdeutschland 38
Nacht 77-78
nähen 68
Nähen 67-68

Stichwortverzeichnis

Nähprojekt 69
Nahrungsmittel 78-80
Namen merken 161
Nationalsozialismus 33
Natur 108-111
Naturkosmetik 110-111
Naturpark Schwalm Nette 71
Neurodiversität 22
Niederländisch 131-134

O

Oermter Berg 54
Online 62, 64-65, 105, 161-164
Opferberatung 29
Ordnung 159-160
Ostia 41
Overlock 69

P

Pastellmalerei 59
PC für Kids 216
PC Grundlagen 174-176
PC-Grundlagen 160, 177
Pferd 114
Pflanzentauschbörse 116
Pflanzenvielfalt 97-104, 110-111
Photo 70-71
Pilates 85-86
PMR 88, 93-94
Polizei 29
Portraitmalerei 59
PowerPoint 152, 154, 170-171
Prag 36
präsentieren 152, 154, 170-171
Produktivitätscloud 178
Progressive Muskelentspannung 88, 93-94
Prokrastination 18
Prüfungsangst 218
Prüfungsvorbereitung 218

Q

Qi Gong 94-95

R

Raspberry Pi 192
Recht 164-167
Reise 107
Rentenberatung 164
Resilienz 25
Rezept 99
Rhetorik 157
Rheuma 80
Rheurdt 127
Rituale 20
Rohstoffe 33
Rom 41
Rückenfit 81-82
rückenschonende Konditionsgymnastik 81
Rückenschule 87
Russisch 141

S

Schmerzen 94
Schneidern 67-68
Schöne Schrift 64-65
Schweinepest 39
Schwerbehinderung 164
Schwimmen 214-215
Selbstbehauptung 23, 205
Seniorenbildung 55, 85, 94-95
Sensation Seeking 22
Shinrin Yoku 90
Sicherheit 29
Singen 52
Skulptur 66
Smalltalk 157
Social media Marketing 181

Stichwortverzeichnis

Sommer-Akademie 54
Sozialer Wandel 35
Spanisch 139
Sparen 168-169
Sport 83
Sprachberatung u. Einstufungstests 142
Sprachen Europas 36
SSM 181
Steprather Mühle 47
Steuerrecht 170
Steuerrecht für Vereine 165-167
Stonehenge 30
Streitschlichter 150-151
Stress 24
Stressbewältigung 88, 89

T

Tai Chi Chuan 95
Tanz 57-58
Tastschreiben am PC 215-216
Theodor Storm 47
Tierfoto 71
Tiergestützte Therapie 114
Tierhaltung 113
Tierseuchen 39
Toxische Männlichkeit 39
Trauma 17, 19

U

Unverträglich 78-80
USA 36

V

Veränderung 21
Verbraucherzentrale 105, 107, 112-113, 164
Vereinsrecht 165-167
vermitteln 50, 151
Vermögensaufbau 168-169
vhs Digital Kooperation 178
vhs Digital-Kooperation 178
vhs DigitalKooperation 178, 180-181, 197
VHS-Literaturzirkel 48
Vokabeln lernen 162
Völkerrecht 42
Vorschulkinder 208
Vorstellungsgespräch 159

W

Wahlen 30
Wald 110
Waldbaden 90
Wandern 115
Wassergewöhnung 213-214
Wassergymnastik 80-81
Wechseljahre 49
Weisser Ring 29
Wildgänse 73
Wildkräuter 100-104, 110-111
Wildtiere 31
Wirbelsäulengymnastik 81-82
Wirtschaft 27
Wissenschaft 32
Wohlfühlen 95-96
Wolf 31
Word 174-176
Work-Life-Balance 26

Z

zeichnen 207
Zeichnen 62, 64-65
Zeitrechnung 39
Zellbiologie 37
Zertifizierter Mediator 150-151
ZUMBA 84-85, 210
ZUMBA Gold 85
Zuschneiden 67-68