



Volkshochschule
Gelderland

Geldern

Issum

Kerken

Rheurdt

Straelen

Wachtendonk



Programmheft 1. Halbjahr 2025



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit Freude präsentieren wir Ihnen unser neues Programmheft für das erste Halbjahr 2025 – in neuem Gewande!

Mit vereinten Kräften haben wir sowohl das Format wie das Layout und teilweise auch die Fachbereichszuschnitte verändert. Wir hoffen, Sie finden Gefallen an unserem neuen Heft. Wir freuen uns über Rückmeldungen!

Im Fachbereich 1 finden Sie eine Anzahl neuer Online-Vorträge zu spannenden Themen aus Politik, Kultur und Gesellschaft. In Kooperation mit den Volkshochschulen SüdOst im Landkreis München und der Volkshochschule Esslingen bieten wir ab sofort im Programmteil vhs.wissen.live online-Vorträge an, für die hochkarätige Referent*innen gewonnen werden konnten. Sie erhalten den Link für den livestream per email nach Anmeldung bei uns. Alle Vorträge sind gebührenfrei!

Ebenfalls als online-Vortrag bieten wir zum Weltfrauentag am 8. März einen Abend mit der Berliner Autorin Lena Högemann an. Frau Högemann hat aus eigener Betroffenheit heraus ein Buch geschrieben über das für viele Frauen heikle und schambesetzte Thema „Gewalterfahrungen während der Geburt“. Sie plädiert dringend für mehr Aufklärung über die Arbeitsumstände in deutschen Krankenhäusern, die Wahrung von Patient*innenrechten und das Recht auf Selbstbestimmung auch während der Entbindung. Der Vortrag richtet sich vor allem an werdende Mütter und Väter, aber auch an alle Frauen und Familien, die sich mit solchen Erfahrungen alleine glauben.

Im Februar und März wollen wir uns gemeinsam mit dem Weltladen Geldern mehr mit dem Thema Biolandbau und regionale Landwirtschaft beschäftigen. Zu diesem Zwecke werden wir eine kleine Ausstellung im VHS-Haus in Geldern zeigen; verbunden mit einem Auftaktvortrag der Betriebsleiterin, Frau Simone Schmitz, vom Demeter-Biohof Büsch in Weeze.

Wir suchen Verstärkung! Der demographische Wandel und der Fachkräftemangel gehen auch an den Volkshochschulen nicht spurlos vorbei. Wir suchen in allen Fachbereichen Menschen, die ihr Fachwissen gerne weitergeben wollen und Freude am Unterrichten haben. Vor allem in den Schulabschlusskursen (Sek. I.), suchen wir immer wieder Lehrkräfte mit 1. und 2. Staatsexamen, die an einer längerfristigen Tätigkeit im sogenannten Zweiten Bildungsweg Interesse haben. Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme!



Für das Frühjahrssemester wünschen wir Ihnen viel Freude beim Stöbern im neuen Programmheft.

Für die kommenden Feiertage und das neue Jahr 2025 alle guten Wünsche für Sie und Ihre Lieben!

Viele Grüße aus der VHS Gelderland!

Sonja Vieten und das ganze VHS-Team



Auf einen Blick

Inhaltsverzeichnis



Auf einen Blick

- 1** Vorwort
- 2** Inhaltsverzeichnis
- 4** Anmeldeorte
- 6** Unser Team
- 8** Anmeldeverfahren
- 9** Einzelveranstaltungen
- 13** Einbürgerungstest
- 14** Bildungsurlaub
- 16** Onlineveranstaltungen



Gesundheit, Bewegung & Ernährung

- 67** Gesundheitsforum
- 70** Wassergymnastik
- 70** Fitness
- 75** Entspannung
- 81** Qi Gong
- 84** Ernährung



Politik, Geschichte & Psychologie

- 23** Psychologie - Pädagogik - Persönlichkeitsbildung
- 28** Politische Bildung - Geschichte
- 29** Reisen
- 33** vhs-wissen-live



Natur & Nachhaltigkeit

- 93** Tiere
- 93** Pflanzentauschbörse
- 94** Landwirtschaft
- 96** Garten
- 96** Kräuter
- 97** Kosmetik
- 98** Energie - Sanierung



Kultur & Kreativität

- 41** Kunst und Kunstgeschichte
- 42** Literatur und Exkursionen
- 45** Musik, Tanz, Theater, Malen und Zeichnen
- 51** Künstlerisches Gestalten
- 58** Fotografie
- 62** VHS-Sommer-Akademie



Sprachen & Integration

- 104** Englisch
- 108** Französisch
- 113** Niederländisch
- 120** Italienisch
- 120** Spanisch
- 121** Latein
- 122** Chinesisch
- 123** Beratungsabend Deutsch
- 123** Deutsch
- 125** Einbürgerungstest



Beruf & Digitalisierung

- 128** Kommunikation
- 134** Büroorganisation
- 140** Recht und Steuern
- 144** PC-Anwendungen
- 146** Büroanwendungen
- 149** Smartphone und Tablet
- 151** Fahrradtouren mit GPS
- 151** Fotobuch und Webseiten
- 152** WordPress, Raspberry Pi



Schulabschlüsse & Alphabetisierung

- 157** Schulabschlüsse
- 159** Alphabetisierung



Junge vhs

- 161** VHS in der St. Martini-Grundschule
- 165** Nähführerschein für Kids
- 166** VHS in Familienzentren
- 168** Netzwerk „Kinder forschen“
- 170** Kinderschwimmen
- 172** PC für Kids
- 173** Prüfungsvorbereitung ZAP Mathe



Allgemeine Informationen

- 177** Allgemeines
- 182** Datenschutzbestimmungen
- 185** Leitbild der vhs Gelderland
- 187** Benachbarte Volkshochschulen
- 188** Stichwortverzeichnis
- Anmeldekarten

0

1

2

3

4

5

6

7

8



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 2

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

Rathausstraße 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



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

Pädagogisches Team



Regina Sprick

Dipl. Betriebswirtin

Fachbereichleiterin Eltern-und Familien-
bildung, Künstlerisches Gestalten,

Gesundheit, Bewegung, Ernährung,

Beruf und Digitalisierung

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

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



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 eingeklebte 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, 03. Februar 2025

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

- Osterferien: 14.04.-26.04.2025
- Pfingstferien: 10.06.2025
- Sommerferien: 14.07.-26.08.2025

Beratungstermine für die Sprachen

Für die Sprache Deutsch:

Freitag, 07.02.2025, 18.00 - 20.00 Uhr

Volkshochschule Gelderland
Kapuzinerstraße 34, 47608 Geldern

Raum 202



Einzelveranstaltungen

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

S.23

Nicole Wolters

Mittwoch, 19.02.2025, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A1000G

8 Euro

Hochsensible Kinder und Erwachsene – erkennen und verstehen

S.24

Nicole Wolters

Mittwoch, 09.04.2025, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A1002G

8 Euro

Workshop: Umgang mit Hochsensibilität bei Kindern und Erwachsenen

S.24

Nicole Wolters

Freitag, 09.05.2025, 17 bis 21.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A1003G

55 Euro

Ich bin nicht auf der Welt, um zu sein, wie andere mich gerne hätten!

S.25

Nicole Wolters

Mittwoch, 26.02.2025, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A1004G

8 Euro

Zwischen "Wut im Bauch" und dem "Meer aus Tränen" – Über den (gesunden) Umgang mit unseren Gefühlen

S.26

Nicole Wolters

Mittwoch, 26.03.2025, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A1006G

8 Euro

So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl!

S.26

Nicole Wolters

Mittwoch, 19.03.2025, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A1007G

8 Euro

Gefühle und Grenzen in Beziehungen

S.27

Lutz Leurs

Montag, 07.04.2025, 19.30 bis 21 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A1008G

10 Euro



Auf einen Blick

Jede und jeder ist beziehungsfähig!

S.27

Nicole Wolters

Mittwoch, 21.05.2025, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A1009G

8 Euro

Stehen die westlichen Demokratien vor dem „Kipppunkt“? Reflexionen über historische Errungenschaften, Demokratieverdrossenheit und populistische Antworten auf komplexe Herausforderungen

S.28

Robert Tonks

19 bis 21 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A1100G

8 Euro

Was Familien bei der Geburt erleben, und was das mit ihnen macht.

S.29

Dr. Elvira Neuendank, Lena Högemann

Samstag, 08.03.2025, 19 bis 20.30 Uhr
Online-Vortrag

A1101G

gebührenfrei

Fahrradtour zu "Guten Orten" in Issum, Alpen und Sonsbeck

S.29

Christine Brall, Sonja Vieten

Samstag, 05.07.2025, 14 bis 18 Uhr
Vogt von Belle-Platz, Issum

A1102G

15 Euro

Mongolei - Eine Reise in das Land der Nomaden

S.30

Annette Wozny-Koepp

Mittwoch, 29.01.2025, 19 bis 21 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A1200G

5 Euro

Wonneseufzer - Reiseerzählungen aus den Alpen. Ein Wunschkonzert der Bilder

S.31

Gabriele Reiß

Montag, 24.03.2025, 19 bis 21 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A1201G

8 Euro

Mona Lisa auf Staatsbesuch - Leonardo da Vincis Meisterwerk in der Neuen Welt

S.41

Prof. Dr. Volker Steinkamp

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

A2103G

10 Euro

Literaturcafé in der Öffentlichen Bücherei Geldern: Die Italienreisen von Johann Wolfgang v. Goethe

S.42

Olivia Becker-Ernst

Mittwoch, 16.04.2025, 15 bis 17 Uhr
Öffentliche Bücherei Geldern, Kirchplatz 2,
Geldern

A2201G

12 Euro



Literaturcafé im Quartiers- und Begegnungstreff Nieukerk: Eduard Mörike - Lyriker des Biedermeier

S.43

Olivia Becker-Ernst

Mittwoch, 08.07.2025, 15 bis 17 Uhr
Quartiers- und Begegnungstreff am Elisabeth-Haus, Elisabethstr. 5 47647 Nieukerk

A2202K

12 Euro

Vorsicht Glätte – Stürze im Alter

S.67

Priv. Doz. Dr. med. Dipl.-Oec. med.

Alexander Joist, Dr.med. Frank Kuczera

Montag, 10.02.2025, 18 bis 19.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A3001G

gebührenfrei

Lipödem - Welche Therapie gibt es?

S.68

Dr. med. Björn Krüger

Donnerstag, 12.06.2025, 18 bis 19.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A3002G

gebührenfrei

Leben 2.0 - Das Adipositaszentrum des St.-Clemens-Hospitals Geldern

S.68

Dr. med. Susanne Born

Montag, 28.04.2025, 18 bis 19.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A3003G

gebührenfrei

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

S.76

Ina Ure

Freitag, 24.01.2025, 18.30 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A3450G

gebührenfrei

Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und Darmgesundheit

S.84

Anna Fenkes

Donnerstag, 03.04.2025, 18 bis 19.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A3700G

10 Euro

VHS-Pflanzentauschbörse im Naturparkzentrum Wachtendonk

S.93

Inge Michels

Samstag, 12.04.2025, 15 bis 16 Uhr
Naturparkzentrum Haus Püllen, Feldstr. 35,
Wachtendonk

A4165W

gebührenfrei

Schotter wird bunt! – Inspirationen für einen Vorgarten, der willkommen heißt

S.96

Sacha Sohn

Freitag, 24.01.2025, 18.30 bis 20 Uhr
Quartiers- und Begegnungstreff am Elisabeth-Haus, Saal, Elisabethstr. 5, 47647 Nieukerk

A4168G

8 Euro



Französisch für Anfänger – Teil 1

S.108

Marie-Christine Schwitzgöbel

Samstag, 10.05.2025 und
Sonntag, 11.05.2025, 10 bis 16 Uhr
Volkshochschule, Raum 201,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5201G

69,90 Euro

Le petit déjeuner à la française

S.109

Marie-Christine Schwitzgöbel

Freitag, 04.04.2025, 9 bis 11.15 Uhr
Quartiers- und Begegnungstreff am
Elisabeth-Haus, Saal, Elisabethstr. 5,
47647 Nieukerk

A5225K

15 Euro

LeTour de Provence – Ein deutsch-französischer Abend

S.113

Marie-Christine Schwitzgöbel

Freitag, 09.05.2025, 18 bis 20.15 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5280G

15 Euro

Information zur Ausbildung zur/ zum zertifizierten Mediatorin/ Mediator

S.129

Monique Ridder

Mittwoch, 15.01.2025, 18.30 bis 20 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6001G

gebührenfrei

Monique Ridder

Mittwoch, 26.02.2025, 18.30 bis 20 Uhr
Online-Workshop

A6002

gebührenfrei

Monique Ridder

Donnerstag, 13.03.2025, 18.30 bis 20 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6003G

gebührenfrei

Rente: Feststellungsverfahren Schwerbehinderung

S.140

Christian Cremers

Donnerstag, 20.03.2025, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6080G

10 Euro

Rente: Vereinbarkeit von Pflege und Beruf

S.140

Christian Cremers

Donnerstag, 15.05.2025, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6081G

10 Euro

Erben und Vererben – wie kann ich das beeinflussen?

S.141

Maria Bergel

Donnerstag, 27.03.2025, 18 bis 20 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6090G

10 Euro



Erbschaftssteuer reduzieren - wie geht das?

S.142

Jörg Hallmann

Montag, 17.02.2025, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6091G

10 Euro

Praxiswissen für Vereinsvorstände – Jahresupdate 2025

S.142

Jörg Hallmann

Montag, 03.02.2025, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6096G

10 Euro

Die 7 Fehler bei der Kapitalanlage

S.143

Udo Nienhuysen

Freitag, 28.03.25, 18:00 – 19:30 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6098G

10 Euro

Kryptowährungen verstehen

S.143

Udo Nienhuysen

Montag, 24.03.25, 18:00 – 19:30 Uhr
Donnerstag, 27.03.25, 18:00 – 19:30 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6099G

19,90 Euro

Einbürgerungstest

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 Euro in bar mit.

Information:

Kelly Tucker

02831-9375-15

kelly.tucker@vhs-gelderland.de

S.125

Kelly Tucker

Donnerstag, 22.05.2025, 14 bis 15 Uhr
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5901G

25 Euro

Kelly Tucker

Donnerstag, 26.06.2025, 14 bis 15 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5902G

25 Euro

Kelly Tucker

Donnerstag, 31.07.2025, 14 bis 15 Uhr
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5903G

25 Euro

Kelly Tucker

Donnerstag, 28.08.2025, 14 bis 15 Uhr
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5904G

25 Euro



Bildungsurlaub

Französisch A1 für Anfänger Bildungsurlaub – Intensivkurs

S.112

Marie-Christine Schwitzgöbel

Montag bis Freitag, 9.15 bis 16.15 Uhr
Beginn: 19.05.2025, 5-mal
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5270G

210 Euro

Niederländisch A1: Bildungsurlaub – Intensivkurs I

S.117

Roland Reuter

Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr
Beginn: 03.02.2025, 5-mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5370G

210 Euro

Roland Reuter

Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr
Beginn: 02.06.2025, 5-mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5371G

210 Euro

VORANKÜNDIGUNG Niederländisch A1: Bildungsurlaub – Intensivkurs I

S.117

Roland Reuter

Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr
Beginn: 13.10.2025, 5-mal
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5372G

210 Euro

Roland Reuter

Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr
Beginn: 02.02.2026, 5-mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5373G

210 Euro

Niederländisch A2: Bildungsurlaub – Intensivkurs II

S.117

Roland Reuter

Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr
Beginn: 23.06.2025, 5-mal
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5374G

210 Euro

VORANKÜNDIGUNG: Niederländisch A2: Bildungsurlaub – Intensivkurs II

S.117

Roland Reuter

Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr
Beginn: 20.10.2025, 5-mal
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5375G

210 Euro

Niederländisch A2/B1: Bildungsurlaub – Intensivkurs III

S.118

Roland Reuter

Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr
Beginn: 10.02.2025, 5-mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5376G

210 Euro

**Roland Reuter**

Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr
Beginn: 30.06.2025, 5-mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5377G

210 Euro

**VORANKÜNDIGUNG
Niederländisch A2/B1:
Bildungsurlaub – Intensivkurs III**

S.118

Roland Reuter

Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr
Beginn: 16.02.2026, 5-mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5378G

210 Euro

**Niederländisch B1:
Bildungsurlaub – Intensivkurs IV**

S.118

Roland Reuter

Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr
Beginn: 14.07.2025, 5-mal
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5379G

210 Euro

**Niederländisch B2:
Bildungsurlaub – Intensivkurs V**

S.119

Roland Reuter

Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr
Beginn: 21.07.2025, 5-mal
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5380G

210 Euro

**Niederländisch B2:
Bildungsurlaub – Intensivkurs
Niederlandekunde im Film II**

S.119

Roland Reuter

Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr
Beginn: 01.09.2025, 5-mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5381G

210 Euro

**Word, Excel, PowerPoint und
Internet – Bildungsurlaub**

S.147

Anne Stefan

Montag bis Freitag, 8.30 bis 16 Uhr
Beginn: 27.01.2025, 5-mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6400G

227 Euro

Anne Stefan

Montag bis Freitag, 8.30 bis 16 Uhr
Beginn: 07.07.2025, 5-mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6401G

227 Euro

**Tabellenkalkulation mit Excel –
Bildungsurlaub**

S.148

Anne Stefan

Montag bis Freitag, 8.30 bis 16 Uhr
Beginn: 24.03.2025, 5-mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6500G

227 Euro



Auf einen Blick

Anne Stefan

Montag bis Freitag, 8.30 bis 16 Uhr
Beginn: 25.08.2025, 5-mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6501G

227 Euro

Onlineveranstaltungen

Mit dem eigenen Bullet/Art Journal ins neue Jahr

S.54

Anja Eßelborn

Samstag, 18.01.2025 und Samstag,
25.01.2025, 15 bis 18 Uhr
Online-Workshop

A2561

72 Euro

Zeichnen mit Farbstiften – Niederländische Wasserlandschaften

S.54

Anja Eßelborn

Sonntag, 23.02.2025, 11 bis 17 Uhr
Online-Workshop

A2563

44 Euro

Urban Sketching - in 4 Stunden durch Thailand, Kambodscha und Vietnam – Online-Workshop

S.55

Anja Eßelborn

Sonntag, 09.03.2025, 10 bis 14 Uhr
Online-Workshop

A2565

28 Euro

Aquarellmalerei – Aquarelle aus der Küche

S.56

Anja Eßelborn

Samstag, 15.03.2025, 11 bis 17 Uhr
Online-Workshop

A2566

44 Euro



Spitze bei Hitze – Das hitzerobuste Haus

S.97

Carmen Hesse

Mittwoch, 19.03.2025, 18 bis 19.30 Uhr
Online-Workshop

A4600 *gebührenfrei*

Energetische Sanierung vom Keller bis zum Dach – Online-Workshop

S.98

Carmen Hesse

Mittwoch, 09.04.2025, 18 bis 19.30 Uhr
Online-Workshop

A4602 *gebührenfrei*

Information zur Ausbildung zur/ zum zertifizierten Mediatorin/ Mediator

S.129

Monique Ridder

Mittwoch, 26.02.2025, 18.30 bis 20 Uhr
Online-Workshop

A6002 *gebührenfrei*

Vom Mitarbeiter zur Führungskraft – Bildungsurlaub (online)

S.132

Dahms Privatinstitut

Dienstag bis Donnerstag, 9 bis 17 Uhr
Beginn: 03.06.2025, 3-mal
Online-Workshop

A6050 *243,75 Euro*

Superhirn – Namen und Gesichter merken

S.135

Helmut Lange

Dienstag, 11.03.2025, 19 bis 21.30 Uhr
Online-Workshop

A6060 *24,90 Euro*

Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

S.136

Helmut Lange

Donnerstag, 13.03.2025, 19 bis 21.30 Uhr
Online-Workshop

A6061 *24,90 Euro*

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

S.136

Helmut Lange

Samstag, 29.03.2025, 9 bis 16.30 Uhr
Online-Workshop

A6063 *59,90 Euro*

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler)

S.136

Helmut Lange

Dienstag, 18.03.2025, 16 bis 18 Uhr
Online-Workshop

A6064 *24,90 Euro*

Helmut Lange

Donnerstag, 27.03.2025, 19 bis 21.30 Uhr
Online-Workshop

A6065 *24,90 Euro*



Auf einen Blick

KI im Alltag – Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität

S.137

Helmut Lange

Mittwoch, 12.03.2025, 19 bis 21 Uhr
Online-Workshop

A6066

24,90 Euro

Online-Konten und digitale Daten: Was passiert damit eigentlich nach meinem Tod? – Online-Workshop

S.139

Coletta Lehmenkühler

Dienstag, 20.05.2025, 18 bis 19.30 Uhr
Online-Workshop

A6071

gebührenfrei

Verbraucherfallen im Alltag – Online-Workshop

S.139

Carmen Hesse

Dienstag, 18.02.2025, 18 bis 19 Uhr
Online-Workshop

A6072

gebührenfrei

Smart Home – Wie „intelligent“ ist mein Zuhause? – Online-Vortrag

S.139

Coletta Lehmenkühler

Dienstag, 11.03.2025, 18 bis 19.30 Uhr
Online-Workshop

A6073

gebührenfrei

(Un-)Sicher unterwegs im Internet? – Das sollten Sie wissen! – Online-Workshop

S.140

Carmen Hesse

Dienstag, 03.06.2025, 18 bis 19.30 Uhr
Online-Workshop

A6076

gebührenfrei





Auf einen Blick

vhs.wissen live

WISSEN  **LIVE**

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 der Veranstaltung zusenden können.

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.

Less is more? – Zur Psychologie von Konsumreduktion und nachhaltigem Konsum

Prof. Dr. Oliver Büttner

Donnerstag, 06.02.2025, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

A1900

gebührenfrei

Grüner Kolonialismus - wie eine NGO große Teile Afrikas beherrscht

Olivier van Beemen

Mittwoch, 12.02.2025, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

A1901

gebührenfrei

Dürer im Zeitalter der Wunder: Kunst und Gesellschaft an der Schwelle zur globalen Welt

Prof. Dr. Ulinka Rublack

Dienstag, 25.02.2025, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

A1902

gebührenfrei

Wasser für die Welt - klimaresilientes Wassermanagement angesichts klimatischer und geopolitischer Herausforderungen

Prof. Dr. Karen Pittel

Dienstag, 25.03.2025, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

A1903

gebührenfrei



Raus aus der Abhängigkeit: Wie sichern wir die Rohstoffversorgung für Deutschland?

Prof. Dr. Jens Gutzmer

Dienstag, 08.04.2025, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

A1904 *gebührenfrei*

A matter of taste – wie kommt der Geschmack in unser Essen?

Prof. Dr. Ilka Axmann

Donnerstag, 10.04.2025, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

A1905 *gebührenfrei*

Dialektik der Hure: Von der „Prostitution“ zur „Sex-Arbeit“

Dr. Theodora Becker

Sonntag, 27.04.2025, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

A1906 *gebührenfrei*

Tiere in der antiken und islamischen Philosophie

Prof. Dr. Peter Adamson

Sonntag, 04.05.2025, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

A1907 *gebührenfrei*

Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr: Psychologie der Internetnutzungsstörungen

Prof. Dr. Matthias Brand

Mittwoch, 07.05.2025, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

A1908 *gebührenfrei*

Der jiddische Witz

Prof. Dr. Jakob Hessing

Montag, 02.06.2025, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

A1909 *gebührenfrei*



Politik, Geschichte & Psychologie



Politik, Geschichte & Psychologie

- 23** Psychologie -
Pädagogik -
Persönlichkeits-
bildung
- 28** Politische Bildung -
Geschichte
- 29** Reisen
- 33** „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 nachfolgen- den Generationen



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 stellt die systemischen Familienberaterin, Nicole Wolters, vor, wie das Erlebte auf die Nachkommen Einfluss nehmen kann, und was die heute Lebenden für sich tun können.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Nicole Wolters

Mittwoch, 19.02.2025, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A1000G

8 Euro

Workshop: "Kriegskinder" und "Kriegsenkel" – Wie lassen sich "Gefühlserbschaften" aus Kriegser- fahrungen vorheriger Generationen verstehen und bewältigen?



Der Workshop richtet sich an die häufig als "Kriegsenkel" und "Nachkriegskinder" bezeichneten Menschen, also an die Personengruppen, die die beiden Weltkriege nicht selbst erlebt haben, und doch die Auswirkungen spüren. Diese Auswirkungen können mannigfaltig, schwer zu identifizieren oder zuzuordnen sein: es kann eine harte und lieblose Erziehung gewesen sein, das Fehlen von Gefühlen oder deren Entwertung, Unnahbarkeit der Eltern, die Vermittlung des Eindrucks, falsch, fremd oder sogar unerwünscht zu sein, hoher Leistungs- und Anpassungsdruck. Problematisch ist, dass die Traumata der Menschen, die Krieg erlebt haben, häufig in den Nachfahren unbewusst eine Wirksamkeit entfalten, und bei diesen besondere Verhaltensweisen, Gedankenmuster oder Symptome verursachen können. Bei diesem Workshop geben wir dem vielleicht noch Unaussprechlichen und Belastenden Raum und schauen, was die heute Lebenden für sich tun können, um die Folgen abzumildern und mit der Familiengeschichte einen Umgang zu finden.

Die Teilnahme am Vortrag "Der lange Schatten" (A1200G) am 19.02.2025 wird sehr empfohlen!



Politik, Geschichte & Psychologie

Nicole Wolters

Freitag, 21.03.2025, 17 bis 21.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A1001G

55 Euro

Hochsensible Kinder und Erwachsene – erkennen und verstehen



Hochsensibilität ist eine angeborene, normale biologische Veranlagung, die etwa 15 - 20 % aller Menschen betrifft. Hochsensible Menschen haben eine besondere neuronale Konstitution, durch die sie empfänglicher sind für die bewusste Wahrnehmung innerer und äußerer Informationen. Schon als Säugling zeigen hochsensible Kinder eine stärkere Reaktion auf Reize. Hochsensible Kinder und Erwachsene sind alle leichter überwältigt und überlastet, die Reaktionen auf diese Überforderung sind jedoch sehr verschieden. Manche werden überaktiv, aggressiv und äußern ihre Unzufriedenheit lautstark. Andere wiederum ziehen sich in sich zurück, vermeiden Kontakte, Berührungen und passen sich, oftmals unerkannt leidend, ihrer Umwelt an. Einige Menschen bekommen zu Unrecht die Diagnose AD(H)S, andere gelten als wahrnehmungsgestört, gehemmt, ängstlich oder hochbegabt. Der Vortrag gibt einen Einblick in das Wesen von hochsensiblen Kindern und Erwachsenen und zeigt Möglichkeiten auf, diese Hochsensibilität zu erkennen.

Die Referentin Nicole Wolters (Mediatorin, systemische Familienberaterin, familylab-Seminarleiterin und Fachberaterin für Hochsensibilität) wird einen ersten Einblick in das Wesen der Hochsensibilität geben. Hierzu werden die unterschiedlichen Merkmale der Hochsensibilität sowie Folgeerscheinungen besprochen. Typische Auswirkungen in Alltag, Familie und Beruf werden angesprochen und mögliche Strategien skizziert. Frau Wolters leitet einen Gesprächskreis Hochsensibilität in Viersen.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Nicole Wolters

Mittwoch, 09.04.2025, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A1002G

8 Euro

Workshop: Umgang mit Hochsensibilität bei Kindern und Erwachsenen

Eine hohe Sensibilität wird gerne gesehen, wenn man selber in den Genuss der Vorzüge eines hochsensiblen Menschen kommt: das Gegenüber ist aufmerksam und bemerkt auch Kleinigkeiten, der Hochsensible ist ein geduldiger und ruhiger Zuhörer, hilfsbereit, kompromissfähig, kreativ, überlegt und zurückhaltend in seinen Ratschlägen. Aber was ist, wenn die Betroffenen unter ihrer Veranlagung leiden? Etwa 15 - 20 % aller Menschen haben eine genetische Veranlagung zu diesem Temperamentsmerkmal. Dies hat zur Folge, dass Hochsensible mehr wahrnehmen und verarbeiten müssen als andere Menschen, sie hierfür jedoch auch entsprechend mehr Energie und Zeit benötigen, die sie sich im Alltag aufgrund der Unkenntnis ihrer Veranlagung zumeist nicht nehmen. Ohne das Wissen um diese Veranlagung geraten die Betroffenen in Gefahr, ein negatives Selbstbild zu entwickeln, da sie sich zu Unrecht für schwach, ängstlich oder schüchtern halten. Zwar lässt



sich die besondere Art der Wahrnehmung und Informationsverarbeitung nicht abstellen, man kann jedoch lernen, damit so umzugehen, dass sie nicht als Belastung erfahren wird.

Die Referentin Nicole Wolters (Mediatorin, systemische Familienberaterin, familylab-Seminarleiterin und Fachberaterin für Hochsensibilität) wird einen ersten Einblick in das Wesen der Hochsensibilität geben. Hierzu werden die unterschiedlichen Merkmale der Hochsensibilität sowie Folgeerscheinungen besprochen. Typische Auswirkungen in Alltag, Familie und Beruf werden angesprochen und mögliche Strategien skizziert. Frau Wolters leitet einen Gesprächskreis Hochsensibilität in Viersen.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Nicole Wolters

Freitag, 09.05.2025, 17 bis 21.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A1003G

55 Euro

Ich bin nicht auf der Welt, um zu sein, wie andere mich gerne hätten!



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

Nicole Wolters

Mittwoch, 26.02.2025, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A1004G

8 Euro

Workshop: Arbeit mit dem "inneren Kind"

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 Mangel Erfahrungen



Politik, Geschichte & Psychologie

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!" (A1205G) am 26.02.2025 wird sehr empfohlen.

Nicole Wolters

Freitag, 11.04.2025, 17 bis 21.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A1005G

55 Euro

Zwischen "Wut im Bauch" und dem "Meer aus Tränen" – Über den (gesunden) Umgang mit unseren Gefühlen

In unserer Kultur gibt es verschiedenste Vorstellungen, wie man mit Gefühlen umgehen sollte. Manche Gefühle werden nur bestimmten Personengruppen zugestanden, z.B. Wut den Männern und Angst den Frauen. Selten ist es umgekehrt. Weit verbreitet ist auch eine Spaltung in "gute" und in "schlechte" Gefühle. Eine solche Sichtweise auf unsere "Gefühlslandschaften" sind aber oft nicht hilfreich. Aus der Forschung wissen wir, dass bereits das Erkennen und Benennen eines Gefühl sehr dabei helfen kann, es zu integrieren, und für unsere Reifung positiv nutzen zu können. An diesem Abend entdecken wir die sogenannten Grundgefühle und ihre wichtige Regulationsaufgabe in unserer Psyche.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Nicole Wolters

Mittwoch, 26.03.2025, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A1006G

8 Euro

So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl!

Ein starkes und stabiles Selbstwertgefühl ist ganz entscheidend für Zufriedenheit und Lebensfreude. An diesem Abend schauen wir uns an, warum so viele Menschen kein gutes Selbstwertgefühl aufbauen konnten, und wie sie dies nachentwickeln können. Wir werfen einen Blick auf das, was uns geprägt hat: Welche Haltungen, Erfahrungen und Erziehungsmethoden waren selbstwertstärkend, welche selbstwertschädigend. Wir klären auf, warum so viele Kompensationsstrategien, wie z.B. finanzieller/beruflicher Erfolg, ausgeprägte Hilfsbereitschaft, Perfektionismus oder übermäßige Anpassung an andere, nicht geeignet sind, den erlittenen Mangel zu beheben. Schließlich soll ein Einblick vermittelt werden, wie das Selbstwertgefühl tatsächlich gestärkt werden kann.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Nicole Wolters

Mittwoch, 19.03.2025, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A1007G

8 Euro



Gefühle und Grenzen in Beziehungen



(c) Lutz Leurs

Was versteht Frau und Mann überhaupt unter "Beziehung"? Welche Konflikte und Gefühle tauchen innerhalb einer Paarbeziehung auf und wie können beide lernen gesund damit umzugehen? Wie können beide Partner in einer Beziehung voll aufgehen, ohne sich darin zu verlieren? Wie beeinflusst unsere Kindheit und die Beziehungsfähigkeit unserer Eltern die eigene Paarbeziehung und wie entwickelt sich Frau/Mann über das Beziehungsmuster der Eltern hinaus? Diese und andere Fragen werden wir beleuchten und entwickeln, um tiefer in das Thema Paarbeziehung einzutauchen.

Der Referent Lutz Leurs arbeitet als Körpertherapeut in der Gelderland Klinik und eigener Praxis. Er unterstützt Menschen und Paare bei Konflikten, der Wahrnehmung und Verarbeitung von Gefühlen, um mehr Gesundheit, Lebendigkeit und Entfaltung des eigenen Potentials zu erlangen.

Anmeldung bis 10. September 2025

Lutz Leurs

Montag, 07.04.2025, 19.30 bis 21 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A1008G

10 Euro

Jede und jeder ist beziehungsfähig!

Unsere Fähigkeit, stabile, erfüllende und tragfähige Beziehungen einzugehen, wird schon in der Kindheit geprägt. Waren diese ersten Beziehungserfahrungen unbefriedigend, dann ist es wahrscheinlich, dass wir als Erwachsene auch erst einmal Beziehungen als Herausforderung erleben. Schwierigkeiten, sich wohl und sicher mit einem Partner zu fühlen, der "Drahtseilakt" zwischen Nähe und Distanz sowie Kommunikationsprobleme, können Zweifel an der eigenen Beziehungsfähigkeit wecken. Manche Menschen gehen dann gar keine festen Beziehungen mehr ein, oder sie halten ihre Beziehungen auf Sparflamme. Andere haben den Eindruck, immer wieder an den/die Falsche/n zu geraten. An diesem Abend werfen wir einen Blick auf die Hintergründe und die entstehenden Verhaltensmuster sowie natürlich auf die Wege, die dennoch zu einer erfüllenden Beziehungsgestaltung führen können.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:

02831-9375-0

Nicole Wolters

Mittwoch, 21.05.2025, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A1009G

8 Euro



Stehen die westlichen Demokratien vor dem "Kipppunkt"? Reflexionen über historische Errungenschaften, Demokratieverdrossenheit und populistische Antworten auf komplexe Herausforderungen



Die wesentlichen Fundamente unserer Demokratie, das allgemeine Wahlrecht und die parlamentarische Demokratie betrachten heute viele als selbstverständlich. Dass sie hart erkämpft wurden, wird häufig vergessen. Als gegen Ende des 18. Jahrhunderts in Frankreich Populist*Innen danach strebten, an die Macht zu kommen, nahm die Demokratie ihren Anfang. Die Populist*Innen der französischen Revolution kämpften für eine Demokratie des Volkes, die es noch gar nicht gab. Das Volk sollte die Macht übernehmen. Das Motto der französischen Revolution „Liberté, Égalité, Fraternité“ verdeutlicht exemplarisch die entscheidende Funktion des populistischen Wahlspruchs als Mittel der Durchsetzung von Macht. Nach der Unterwerfung und den Grausamkeiten im Zweiten Weltkrieg wurde dieser aus drei Idealen bestehende Spruch sogar wiederbelebt und in die französische Verfassung von 1946 aufgenommen und in der Verfassung der Fünften Republik von 1958 verankert.

Die Geschichte der britischen parlamentarischen Demokratie wird zwar auf die Magna Charta im 13. Jahrhundert zurückgeführt, aber das Wahlrecht für alle gab es noch lange nicht. Erst in den 1830er Jahren forderten die briti-

schen Chartisten, die Karl Marx als die erste unabhängige und sozialistische Arbeiterbewegung der Welt bezeichnete, mit ihrer "People`s Charter" das allgemeine Wahlrecht. Das Volk sollte im Parlament vertreten sein.

Den für das Volk kämpfenden progressiven Populist*Innen von damals stehen die heutigen in den USA und Europa reaktionären Populist*Innen gegenüber. Das Wesen des populistischen Wahlspruchs liegt in der Reduzierung einer kollektiven Forderung des Volkes nach Veränderung auf ein Ideal - oder einige wenige Ideale -, sowie im Angebot einer einfachen Antwort auf eine komplexe Herausforderung. In diesem Sinne wurde „Take Back Control“ zum entscheidenden Motto der Kampagne für den Austritt Großbritanniens aus der EU. Er impliziert, dass das Volk, also jede Frau und jeder Mann, die Kontrolle über das eigene Leben von „denen da oben“, zum Beispiel den Eliten in Brüssel und London, zurückerobern kann.

Referent ist der deutsch-britische Autor Robert Tonks, der 1955 in Wales geboren wurde, in Portsmouth und Duisburg studierte, und sich schließlich ganz in NRW niederließ. Er wurde EU-Beauftragter der Stadt Duisburg, war verantwortlich für zahlreiche Projekte und Bildungsangebote zur EU-Politik sowie stellvertretender Leiter des Duisburger Wahlamtes. Heute ist er erster Vorsitzender der deutsch-britischen Gesellschaft Duisburg e.V. Als Doppelstaatler verbringt Tonks nach wie vor viel Zeit in Großbritannien.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Robert Tonks

Donnerstag, 13.02.2025, 19 bis 21 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A1100G

8 Euro



Was Familien bei der Geburt erleben, und was das mit ihnen macht.



(c) Ullstein Verlag

Viele Frauen erleben Geburten, die nicht so sind, wie sie es sich wünschen. Jede zweite bis jede dritte Gebärende erlebt sogar körperliche oder psychische Gewalt. Lena Högemann hat darüber ein Buch geschrieben: "So wollte ich mein Kind nicht zur Welt bringen!" In diesem ehrlichen Vortrag spricht die Autorin für (werdende) Eltern und Großeltern über das, was Geburten mit Familien machen können und was dann hilft. Sie gibt wichtige Hinweise, wie selbstbestimmte Geburten auch im Krankenhaus aussehen sollten, und unter Wahrung der Rechte als Patientin gelingen können.

Zur Autorin:

Lena Högemann arbeitet in Berlin als freie Journalistin, Autorin und Podcasterin. Ihr Buch „So wollte ich mein Kind nicht zur Welt bringen! Was Frauen für eine selbstbestimmte Geburt wissen müssen“ ist am 14.

März 2024 im Ullstein-Verlag erschienen.
Mehr unter: <https://frauhoegemann.de>

Der Vortrag ist gebührenfrei und eine Kooperationsveranstaltung mit den Volkshochschulen Goch, Kleve und Moers sowie der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Geldern.
Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Lena Högemann, Dr. Elvira Neuendank

Samstag, 08.03.2025, 19 bis 20.30 Uhr
Online-Vortrag

A1101G

gebührenfrei

Fahrradtour zu "Guten Orten" in Issum, Alpen und Sonsbeck



(c) Christine Brall

Die Volkshochschule Gelderland und der Arbeitskreis Jüdisches Bethaus Issum laden gemeinsam zu einer Fahrradtour zu den teilweise verborgen liegenden jüdischen Friedhöfen in unserer Umgebung ein.

Auch hier am Niederrhein gibt es noch jüdische Begräbnisorte, die an vergangenes jüdisches Leben erinnern. Für Juden heißen die Friedhöfe "Guter Ort" oder "Haus der Ewigkeit". Manchmal liegen sie versteckt im oder am Waldrand oder an Feldwegen. Im Kreis Kleve sind alle Begräbnisorte geschlossen, weil keine Beerdigungen



Politik, Geschichte & Psychologie

mehr stattfinden. Jüdische Menschen, die hier leben, können sich auf dem Friedhof in Krefeld beerdigen lassen, da sie zur dortigen Kultusgemeinde gehören. Die Friedhöfe im Kreis Kleve erzählen trotzdem viel über die Geschichte und Traditionen der kleinen Gemeinden am Niederrhein. Sie sind Spuren vergangenen Lebens und berühren mit ihrer Schönheit und Stille den Besucher und die Besucherin, der oder die sich auf die Suche begibt.

Christine Brall vom Arbeitskreis Jüdisches Bet-haus in Issum bietet eine Fahrradtour zu den "Guten Orten" hier am unteren Niederrhein an. Gestartet wird mit den Fahrrädern um 14:00 Uhr vom Parkplatz Vogt von Belle-Platz in Issum. Autos können dort abgestellt werden. Erster Begräbnisort ist in Issum, dann geht es weiter nach Alpen, und zum Schluss wird noch der kleine Friedhof in Sonsbeck besucht. Von dort geht es zurück nach Issum.

Gefahrene Kilometer insgesamt: ca. 35 km
Dauer: ca. 3-4 Stunden, abhängig von den Wünschen der Mitfahrenden.

Wir nutzen Fahrradwege und Landwirtschaftswege. Eine Rast kann auf Wunsch in der Eisdiele in Sonsbeck stattfinden.

Männliche Teilnehmer werden gebeten, eine Kopfbedeckung für den Aufenthalt auf den Friedhöfen mitzuführen.

Bei Regen kann die Fahrt leider nicht stattfinden und wird auf einen anderen Termin verschoben.

Treffpunkt: 14:00 Uhr, Parkplatz Vogt-von-Belle-Platz in Issum

Rückkehr gegen 18:00 Uhr in Issum.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Christine Brall, Sonja Vieten

Samstag, 05.07.2025, 14 bis 18 Uhr
Vogt-von-Belle-Platz, Issum

A1102G

15 Euro

Mongolei - Eine Reise in das Land der Nomaden



(c) privat

Reisebericht mit Bildpräsentation

Die Globetrotter Annette Wozny-Koepp und Hansi Koepp teilen atemberaubende Bilder und Eindrücke von ihrer Reise in die Mongolei, dem am geringsten besiedelten Land der Erde. Die außergewöhnliche Reise führte sie in ursprüngliche und faszinierende Landschaften, wo besonders die Begegnungen mit den gastfreundlichen Nomadenvölkern unvergesslich bleiben werden. Unbeschreiblich auch waren die Offroad-Fahrten in die unendliche Weite und Stille, in der Tausende von Pferden, Yaks, Rinder, Schafen, Ziegen und Kamele in absoluter Freiheit weiden. Am beeindruckendsten war die Erfahrung, Einblick in das Leben der Nomadenvölker zu bekommen, die weit entfernt von der Zivilisation als Selbstversorger ihr Leben ohne Strom und fließendes Wasser gestalten, ohne Computer und Fernseher, Babys ohne Windeln und Kinder fast ohne Spielzeug, aber dennoch zufrieden im Einklang mit der Natur. Höhepunkt dieser Reise war das Erleben des Naadamfests, das tief in der Kultur der Mongolen verankert ist, und eine große Bedeutung für die Bevölkerung hat. Das jährliche wiederkehrende Fest wird mit einer eindrucksvollen Zeremonie eröffnet, bei der Musik, Schauspiel, Tanz und Reitkunst im Fokus stehen. Anschließend finden drei Tage



lang Wettbewerbe in den „Mongolischen Spielen“ Pferderennen, Wrestling und Bogenschießen bzw. Knochenschießen statt - essentielle Sportarten der mongolische Krieger.

Die Referenten Annette Wozny-Koepp und Hans-Joachim Koepp führen durch diesen Abend und gedanklich in die Weiten der Mongolei.

Telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-93750

Annette Wozny-Koepp

Mittwoch, 29.01.2025, 19 bis 21 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A1200G

8 Euro

Wonneseufzer - Reiseerzählungen aus den Alpen. Ein Wunschkonzert der Bilder



(privat)

Was geschieht, wenn Alpenautorin Gabriele Reiß den Finger über die Atlaskarte wandern lässt? Dann bleibt er irgendwo stehen und sie zoomt den Ort heran. Und dann reist sie dorthin und erlebt Dinge, zu Fuß oder mit dem 3-Gang-Fahrrad, die erstaunlich und bewegend sind:

Berglandschaften, Menschengeschichten und Menschenwerke - verteilt über den gesamten Alpenraum.

So ungewöhnlich die Reiseplanung, so ungewöhnlich der Lese- u. Bildvortrag zu ihrem neuen Buch "Wonneseufzer": Die Teilnehmenden wählen selbst aus, welche Bilder sie sehen, welche Texte sie hören möchten. Sie entscheiden, wohin die Reise gehen soll: zur südsteirischen Weinstraße, nach Berchtesgaden ins Steinerne Meer, in die Apfelblütentäler Südtirols, in die Einsamkeit einer Zillertaler Schafhütte oder ins Wallis zu den Schwarznasenschafen... Beispiele der 22 zur Auswahl stehenden Orte, wo Alpenliebhabende Inspiration und Anlässe für Seufzer der Wonne finden.

Gabriele Reiß wurde 1953 in Gelsenkirchen geboren. Als echtes Ruhrpottkind entdeckte sie mit 40 Jahren die Alpen als ihren Sehnsuchtsort. Seitdem führten sie zahlreiche Reisen dorthin. Sie schrieb über ihre ungewöhnlichen Touren insgesamt fünf Bücher. Gabriele Reiß war als Sozialarbeiterin in der Kinder- u. Jugendarbeit, Erwachsenenbildung, Altenhilfe tätig. Sie stellt uns an diesem Abend ihr neues Buch "Wonneseufzer" - Reiseerzählungen aus den Alpen" vor. Ihre Homepage: www.gabriele-reiss-wandert.de

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Gabriele Reiß

Montag, 24.03.2025, 19 bis 21 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A1201G

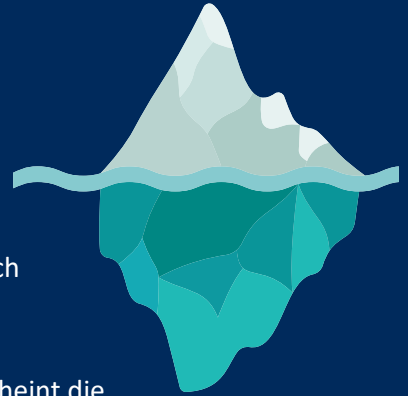
8 Euro

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



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 der Veranstaltung zusenden können.

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.

Less is more? – Zur Psychologie von Konsumreduktion und nachhaltigem Konsum



(c) Universität Duisburg-Essen

Unser Konsumverhalten beeinflusst in vielen Bereichen wie z.B. Mobilität, Ernährung und Reisen den globalen CO₂-Ausstoß. In der Diskussion um nachhaltiges Verhalten wird deshalb unter dem Stichwort "Suffizienz" oft eine Reduktion des individuellen Konsums gefordert. Der Vortrag geht der Frage nach, welche psychologischen Faktoren beeinflussen, ob und wann Menschen bereit sind, ihren Konsum zu reduzieren, und welche Interventionen nachhaltigen Konsum fördern können.

Prof. Dr. Oliver Büttner lehrt Wirtschaftspsychologie an der Universität Duisburg-Essen.

Prof. Dr. Oliver Büttner

Donnerstag, 06.02.2025, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

A1900

gebührenfrei



Politik, Geschichte & Psychologie

Grüner Kolonialismus - wie eine NGO große Teile Afrikas beherrscht



(c) privat

Die NGO „African Parks“ verwaltet eine Fläche von der Größe Großbritanniens. Die Organisation unterhält bewaffnete Kräfte mit weitgehenden Befugnissen zum Schutz der Gebiete - vor Terroristen, vor Wilderern und vor der Bevölkerung. Einheimische dürfen das von ihnen traditionell genutzte Land nicht mehr betreten, es kommt zu Folter und Vergewaltigung. Der Safari-Tourismus, Spenden von Milliardären und westlichen Regierungen - auch der deutschen - bringen reiche Einnahmen. An der Spitze steht eine weiße Elite, die alles daransetzt nur schöne Bilder von Großwild und intakter Natur nach außen dringen zu lassen.

Olivier van Beemen hat drei Jahre lang über die Organisation recherchiert, unzählige Insider, Aussteiger und Anwohner der Parks befragt und sich nicht von Verhaftung, Spionagevorwürfen und Abschiebung abschrecken lassen. In seinem Vortrag zeigt er, was die Militarisierung des Naturschutzes anrichtet, wie die einheimische Bevölkerung drangsaliert wird und wie eine weiße Exekutive ohne demokratische Kontrolle im Namen einer „unberührten“ - menschenleeren - Natur herrscht.

Olivier van Beemen

Mittwoch, 12.02.2025, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

A1901

gebührenfrei

Dürer im Zeitalter der Wunder: Kunst und Gesellschaft an der Schwelle zur globalen Welt



(c) Jörg Scheibe

1511 fasst Albrecht Dürer einen radikalen Entschluss: Nachdem er sich mit dem Frankfurter Kaufmann Jacob Heller wegen eines Auftrages zerstritten hat, hört er auf Altarbilder zu malen und wendet sich anderen Werken zu. Dieser Konflikt ist dabei wie eine Linse, durch die man die neue Beziehung zwischen Kunst, Sammeln und Handel in Europa bis zum Dreißigjährigen Krieg beobachten kann. Denn mit dem beginnenden 16. Jahrhundert wurde Kunst Teil eines wachsenden Sektors von Luxusgütern und vollzog eine umfassende Kommerzialisierung. Kaufleute und ihre Mentalität waren entscheidend für ihre Verbreitung und Entstehung. In ihrem Vortrag bringt uns die Historikerin die Gedanken- und Gefühlswelten Albrecht Dürers und der Kaufleuten seiner Zeit näher. Anhand von originalen Schriftstücken, Briefverläufen und Bildern zeichnet Prof.Dr. Ulinka Rublack eindrucksvoll die Geschichte Dürers, seines Werks und des aufkommenden europäischen Kunst- und Handwerksmarkts nach.

Prof. Dr. Ulinka Rublack lehrt seit 1996 Europäische Geschichte der Frühen Neuzeit in Cambridge. 2019 wurde sie mit dem Preis des Historischen Kollegs ausgezeichnet.

Prof. Dr. Ulinka Rublack

Dienstag, 25.02.2025, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

A1902

gebührenfrei



Wasser für die Welt - klimaresilientes Wassermanagement angesichts klimatischer und geopolitischer Herausforderungen



(c) Ifo Institut

Wasser ist Leben, Wasser eint, trennt und schürt Konflikte. In einer klimatisch und geopolitisch aufgeheizten Welt verschärfen sich die Herausforderungen um Wasser substantiell. Unsicherheit wird Normalität, Grenzen der Beherrschbarkeit könnten überschritten werden. Notwendig ist ein klimaresilientes Wassermanagement mit langfristigem Blick, das Wasser in Flüssen, Seen und Grundwasser, sowie im Boden gebundenes Wasser zusammendenkt und flexibel auf Veränderungen reagieren kann. Dazu braucht es einen gestaltenden Staat ebenso wie privatwirtschaftliche Initiative. Es braucht globale Kooperation aber auch selbstorganisierte Strukturen und nicht zuletzt eine starke begleitende Wissenschaft. Wie können wir diesen Herausforderungen begegnen und die notwendigen Prozesse initiieren?

Prof. Dr. Karen Pittel, Ifo Institut und acatech Präsidiumsmitglied, lehrt Volkswirtschaftslehre an der Universität München (LMU) und berichtet hier als Co-Vorsitzende des WBGU zu dessen aktuellem Gutachten „Wasser in einer aufgeheizten Welt“.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

Prof. Dr. Karen Pittel

Dienstag, 25.03.2025, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

A1903

gebührenfrei

Raus aus der Abhängigkeit: Wie sichern wir die Rohstoffversorgung für Deutschland?



(c) privat

Welche Rolle können primäre Rohstoffe aus heimischen Lagerstätten spielen? Wie kann Deutschland auf den internationalen Rohstoffmärkten handlungsfähig werden? Wie können wir unsere hohen Abhängigkeiten bei kritischen Metallen und Mineralien verringern? Es ist höchste Zeit, neue Wege für unsere Rohstoffversorgung einzuschlagen.

Prof. Dr. Jens Gutzmer leitet als Gründungsdirektor das Helmholtz-Institut Freiberg für Ressourcentechnologie, welches zum Helmholtz-Zentrum Dresden-Rossendorf gehört. Er ist Professor für Erzlagerstätten und Geometallurgie an der TU Bergakademie Freiberg. Zudem hat er eine Gastprofessur in der Paleoproterozoic Mineralization Research Group im Department of Geology der Universität Johannesburg, Südafrika inne. Er ist Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaft (acatech). Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

Prof. Dr. Jens Gutzmer

Dienstag, 08.04.2025, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

A1904

gebührenfrei



Politik, Geschichte & Psychologie

A matter of taste – wie kommt der Geschmack in unser Essen?



(c) privat

Obst, Gemüse, Gewürze erkennen wir mit geschlossenen Augen. Aber wie entstehen diese Eigenschaften? Welche chemischen Verbindungen stecken dahinter? Für Farbe, Duft und Geschmack in unserem Essen sind pflanzliche Sekundärstoffe verantwortlich. Carotine sorgen zum Beispiel dafür, dass Möhren orange aussehen. Furanol ist für das Erdbeeraroma zuständig und Valencen für den Geschmack einer Orange. Auch die Wirkung von Arzneipflanzen wie Ingwer, Salbei und Kamille geht auf Sekundärstoffe zurück. Anbauflächen werden allerdings immer knapper und die Bewässerung von Pflanzen in vielen Erdregionen immer schwieriger durch den Klimawandel. Hier kommen die Mikroalgen ins Spiel, ein Rohstoff für die Zukunft. Sie können sich extrem gut anpassen, gedeihen in Salzwasser und sind wie Pflanzen in der Lage Kohlendioxid zu fixieren und in Zucker und Sauerstoff umzusetzen.

Ilka Axmann ist Professorin für Synthetische Mikrobiologie und trainiert Mikroalgen darauf, pflanzliche Aromen und Farbstoffe anzunehmen.

Prof. Dr. Ilka Axmann

Donnerstag, 10.04.2025, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

A1905

gebührenfrei

Dialektik der Hure: Von der „Prostitution“ zur „Sex-Arbeit“



(c) privat

Die Hure ist in den Worten Walter Benjamins »Verkäuferin und Ware in einem«. Sie verdinglicht sich zum käuflichen Objekt und bleibt doch unverfügbares Subjekt. Bis in die Debatten der aufgeklärten Gegenwart erscheint sie zugleich als preisgegebenes Opfer und arbeitsscheue Betrügerin. Die Prostitution zeigt sich als unverzichtbare Einrichtung und zu bekämpfendes Übel. Wie sehr das auch mit dem bürgerlichen Blick auf Frauen und ihre Körper zu tun hat, der zu jeder Zeit Kontrolle und Voyeurismus, Distanz und Neugier gleichermaßen ist, untersucht Theodora Becker in dem Vortrag und fragt nach der Ambivalenz der sexuellen Ware, die diesen Zuschreibungen und Umgangsweisen zugrunde liegt. Dabei verfolgt sie anhand der Prostitution den Zusammenhang von Subjektivität, Sexualität, Warenform und Arbeit in der bürgerlichen Gesellschaft, sowie seine Wandlungen seit dem 19. Jahrhundert.

Dr. Theodora Becker studierte Philosophie, Politik- und Kulturwissenschaften und lebt in Berlin.

Dr. Theodora Becker

Sonntag, 27.04.2025, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

A1906

gebührenfrei



Tiere in der antiken und islamischen Philosophie

Antike Philosophen vertraten bei der Bewertung von Tieren ganz unterschiedliche Positionen. Während Aristoteles und die Stoiker Tiere aufgrund ihrer fehlenden Vernunft und Sprache scharf vom Menschen abgrenzten, bewerteten andere philosophische Strömungen Tiere völlig anders. Insbesondere Autoren der Spätantike und der islamischen Welt schrieben Tieren durchaus rationale Fähigkeiten zu. Einige Denker waren sogar überzeugt, dass Tiere Sprache benutzten. Im Vortrag werden diese Positionen vorgestellt und auf die ethischen Konsequenzen eingegangen, wie wir Menschen Tiere behandeln sollten.

Prof. Dr. Peter Adamson lehrt Philosophiegeschichte an der LMU München. Zu seinen Forschungsschwerpunkten zählt die Philosophie der Antike und der islamischen Welt.

Prof. Dr. Peter Adamson

Sonntag, 04.05.2025, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

A1907

gebührenfrei

Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr: Psychologie der Internetnutzungsstörungen



(c) privat

Die Computerspielstörung wurde unlängst von der WHO als Verhaltenssucht in das internationale Klassifikationssystem von Erkrankungen aufgenommen. Über (Online-) Spiele hinausgehend werden auch andere Internetapplikationen suchtartig genutzt, wie beispielsweise Online-Shoppingseiten, soziale Netzwerke und Online-Pornografie. Im Vortrag werden die aktuellen diagnostischen Kriterien vorgestellt, theoretische Störungsmodelle zusammengefasst und der aktuelle Forschungsstand zu psychologischen und neurobiologischen Prozessen der onlinebezogenen Verhaltenssuchte skizziert. Abschließend werden Ansätze für Prävention und Therapie diskutiert.

Prof. Dr. Matthias Brand, Diplom in Psychologie 1999 an der Universität Koblenz-Landau, 2001 Promotion und 2005 Habilitation an der Universität Bielefeld. Er ist Professor für Allgemeine Psychologie und Kognition an der Fakultät für Informatik der Universität Duisburg-Essen und Direktor des Erwin L. Hahn Institute for Magnetic Resonance Imaging in Essen. Zudem ist er wissenschaftlicher Leiter des Center for Behavioral Addiction Research (CeBAR) an der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen.

Prof. Dr. Matthias Brand

Mittwoch, 07.05.2025, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

A1908

gebührenfrei



Der jiddische Witz



(c) privat

Der jiddische Witz ist mehr als die Summe der Witze, mit denen Ostjuden über sich selbst lachten. Er ist Geist, „esprit“, ja schwarzer Humor angesichts einer absurden Luftmenschen-Existenz. Der israelische Schriftsteller und Germanist Jakob Hessing erschließt kurzweilig das ironische Potential der jiddischen Sprache und erklärt, warum jiddischer Witz und jiddische Literatur aufblühten, als das Ostjudentum seiner Vernichtung entgegen ging.

Prof. Dr. Jakob Hessing wurde 1944 im Versteck bei einem polnischen Bauern geboren, wuchs in Berlin auf und emigrierte 1964 nach Israel. Bis zu seiner Emeritierung 2012 war er Professor und Leiter der Germanistischen Abteilung an der Hebräischen Universität Jerusalem. Durch Romane, Essays, Übersetzungen aus dem Hebräischen und Zeitungsbeiträge ist er einer größeren Leserschaft bekannt.

Prof. Dr. Jakob Hessing

Montag, 02.06.2025, 19.30 bis 21 Uhr
Online-Vortrag

A1909

gebührenfrei



WDR 2

**Früh raus?
Geht besser
zusammen!**

**RADIO AN
SEI DABEI**

WIR SIND DER WESTEN



Kultur & Kreativität



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.

Kultur & Kreativität

- 41** Kunst und Kunstgeschichte
- 42** Literatur und Exkursionen
- 45** Musik, Tanz, Theater, Malen und Zeichnen
- 51** Künstlerisches Gestalten
- 58** Fotografie
- 62** VHS Sommerakademie



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: Die Neue Sachlichkeit - Kunst in einer Zeitenwende



(c) www.artnet.com

Auf lebendige Art und Weise stellt die Kunsthistorikerin, Sabine Sander-Fell, die großen Kunstströmungen des 19. und 20. Jahrhunderts vor. Der junge Mannheimer Kunsthallen-Direktor Gustav F. Hartlaub prägte mit seiner legendären Ausstellung „Neue Sachlichkeit“ 1925 einen Begriff, der zum Synonym für den kulturellen Aufbruch der 1920er Jahre geworden ist. Wir wollen dieses Jubiläum „100 Jahre Neue Sachlichkeit“ zum Anlass nehmen, einen frischen Blick auf diese Zeit zu werfen.

In Kunst, Architektur und Literatur werden Rationalität, nüchterne Wirklichkeit und sachliche Präzision als Spiegel großer politischer und sozialer Umwälzungen sichtbar. Künstler wie Max Beckmann, Otto Dix, George Grosz, Wilhelm Heise, Alexander Kanoldt, Anton Räderscheidt, Christian Schad u.v.m. werden wir gemeinsam entdecken und hinterfragen, und Künstlerinnen wie Lotte Laserstein, Jeanne Mammen, die damals in der Ausstellung nicht gezeigt wurden, würdigen.

Aktuelle Anlässe und Ausstellungen sollen nicht zu kurz kommen. Anregungen und eine aktive Teilnahme sind erwünscht, Vorkenntnisse aber nicht erforderlich.

Sabine Sander-Fell

Termine ab 06.02.2025, 8 x Donnerstags:
06.02., 20.02., 06.03., 20.03., 03.04., 08.05,
15.05., 05.06. // 16.30 bis 18 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A2101G

65 Euro

Sabine Sander-Fell

Termine ab 06.02.2025, 8 x Donnerstags:
06.02., 20.02., 06.03., 20.03., 03.04., 08.05,
15.05., 05.06. // 18 bis 19.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A2102G

65 Euro

Mona Lisa auf Staatsbesuch - Leonardo da Vincis Meisterwerk in der Neuen Welt



Am 8. Januar 1963 eröffnete der amerikanische Präsident John F. Kennedy in der Washingtoner National Gallery vor der versammelten politischen Elite des Landes und in Anwesenheit des französischen Kulturministers André Malraux eine Ausstellung, die nur ein einziges Bild präsentierte: Leonardo da Vincis Mona Lisa.

Auf persönlichen Wunsch der First Lady Jacqueline Kennedy und als symbolträchtige Freundschaftsgeste Frankreichs an die USA war das berühmteste Gemälde der Welt aus dem Pariser



Kultur & Kreativität

Louvre unter extremen Sicherheitsvorkehrungen auf dem Ozeandampfer France über den Atlantik gebracht worden, um - von zwei Marinesoldaten stets streng bewacht - zuerst in Washington und danach im New Yorker Metropolitan Museum of Art in nur zwei Monaten insgesamt fast zwei Millionen begeisterte Besucher anzuziehen.

Mithilfe von reichem Bildmaterial bringt uns der Referent die Geschichte einer in jeder Hinsicht außergewöhnlichen Ausstellung nahe, in der Kunst und Diplomatie eine enge Verbindung eingegangen sind.

Prof. Dr. Volker Steinkamp studierte Romanistik, Philosophie und Geschichte. Er lehrt französische und italienische Literatur- und Kulturwissenschaft an der Universität Duisburg-Essen.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Prof. Dr. Volker Steinkamp

Montag, 31.03.2025, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A2103G

10 Euro

Literaturcafé in der Öffentlichen Bücherei Geldern: Die Italienreisen von Johann Wolfgang v. Goethe



Italien galt schon vor Jahrhunderten Schriftsteller*innen und Gelehrte*innen als Sehnsuchtsland. Johann Wolfgang von Goethe unternahm 1786 und 1788 jeweils eine mehrmonatige Reise nach Italien. Sein Sohn August reiste 1830 dorthin und besuchte, ebenso wie sein Vater, Rom, Venedig, Neapel, Pompeji und den Vesuv. Goethe interessierte sich für die südländische Kultur und beschreibt anschaulich und detailliert seine Naturbeobachtungen sowie das Verhalten seiner Zeitgenossen in fremden Gefilden.

Sohn August reichte zwei Urlaubsgesuche ein und durfte schließlich 1830 ein halbes Jahr verreisen. Er befand sich allerdings in völliger Abhängigkeit von seinem berühmten Vater, und wurde von Goethe mit einem Reisebegleiter ausgestattet. Denn die Interessen konnten unterschiedlicher nicht sein: während Vater Goethe Kontakt zu berühmten Künstlern seiner Zeit suchte, mischte sich Sohn August unter das feiernde Volk. Letzterer suchte Abwechslung und Amusement, und sagte kräftig dem Wein zu. Schließlich führte sein ungesunder Lebensstil 1830 zum Tod in Rom, zwei Jahre vor dem Ableben seines Vaters.

Das Literaturcafé findet mit Referentin Olivia Becker-Ernst in der Öffentlichen Bücherei Geldern statt. Wir gestalten einen gemütlichen Rahmen mit Kaffee, Tee und Gebäck, in dem bekannte und weniger bekannte Autor*innen und ihre Werke im Mittelpunkt des Nachmittags stehen.

Telefonische Anmeldung erforderlich:
02831-93750

Olivia Becker-Ernst

Mittwoch, 16.04.2025, 15 bis 17 Uhr
Öffentliche Bücherei Geldern, Kirchplatz 2,
Geldern

A2201G

12 Euro



Literaturcafé im Quartiers- und Begegnungstreff Nieukerk: Eduard Mörike – Lyriker des Biedermeier



(c) Landesarchiv Baden Württemberg

Eduard Mörike wurde am 8. September 1804 in Ludwigsburg am Neckar geboren. Er studierte Theologie und war gezwungen, als Pfarrvikar zu reisen, da andere Berufsrichtungen scheiterten. Erst 1834 bekam er eine Pfarrstelle in Cleversulzbach, die er aber nur neun Jahre lang ausübte. Er fühlte sich dieser Aufgabe nicht gewachsen und ließ sich früh pensionieren.

Leider erfassten ihn zahlreiche Krankheiten, die ihn depressiv und träge machten. Hinzu kam, dass er mit seiner Schwester Klara, seiner Frau und den beiden Töchtern zusammenlebte und die ständigen Spannungen zwischen Klara und Margarethe ihn zermürbten. Das führte zu seinem Rückzug in die Lyrik und er schrieb hochwertige Gedichte, Novellen und auch Märchen. Er pflegte ferner sein Talent als Zeichner und erschuf ausdrucksstarke Bilder und Illustrationen.

In einer Rezension bezeichnete Hermann Hesse ihn als "verkannten Schwaben", dessen Werk neben Goethe und Schiller seinen Platz haben würde. Viele seiner wunderschön "gemalten" Gedichte kennt auch heute noch jeder Schüler: "Er ist's", "Septembermorgen", "Der Feuerreiter" sowie die Novelle "Mozart auf der Reise

nach Prag". Ähnlich wie bei Goethe, erscheint auch bei Mörike's Gedichten kein Wort austauschbar. Sie sind ein einfühlsames, abgerundetes Gebilde. Eduard Mörike starb am 4. Juni 1875 in Stuttgart.

Das Literaturcafé findet mit und im Quartiers- und Begegnungstreff Nieukerk statt. Wir gestalten einen angenehmen Rahmen mit Kaffee und Gebäck, in dem bekannte und weniger bekannte Autor*innen und ihre Werke im Mittelpunkt des Nachmittags stehen.

Telefonische Anmeldung erforderlich:
02831-93750

Olivia Becker-Ernst

Mittwoch, 02.07.2025, 15 bis 17 Uhr
Quartiers- und Begegnungstreff am Elisabeth-Haus, Elisabethstr. 5 47647 Nieukerk

A2202K

12 Euro

VHS-Literaturzirkel in der Öffentlichen Bücherei Geldern



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.



Kultur & Kreativität

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.

Pascal Verhoeven

Starttermin: Mo. 10.02.2025, 6 x Montags
jeweils 18.30 bis 20 Uhr

Termine nach gemeinsamer Absprache!

Öffentliche Bücherei Geldern, Kirchplatz 2,
Geldern

A2203G

62 Euro

Südenglands Küstenschätze – Reise nach Südengland



(c) Aija Samina-Edelhoff

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

Dozent: Alf-Thorsten-Hausmann

Information und Anmeldung: vhs@kleve.de

Alf-Thorsten Hausmann

28.04.2025 - 05.05.2025

B961310

Busreise

A2220

Radtour zu alten Backhäusern und einem Bauernmuseum



(c) Hermann Bornheim

Die ca. 60 km lange Radtour beginnt in Geldern und führt über Sevelen, Rheurdt nach Vluyn/Vluynbusch und Neukirchen, wo drei alte Backhäuser sowie ein Bauernmuseum besucht werden und Führungen stattfinden, inklusive der Vorführung eines historischen Backvorgangs.

Am 30. November 1755 erließ die preußische Regierung die „Feuerverordnung auf dem platten Lande“ für das Herzogtum Cleve, Fürstentum Moers und die Grafschaft Mark, da viele Brände von innenliegenden Backöfen angefacht worden waren. Nach dieser Verordnung mussten die Backöfen (Backhaus, Backes, Backus) außerhalb der Wohnhäuser angelegt werden. Sie galten fortan als Nebengebäude auf den Höfen, wurden aber im Laufe der Zeit durch das aufstrebende Bäckerhandwerk unrentabel, dann abgerissen und verschwanden von der Bildfläche. Zum Glück sind uns einige wenige erhalten geblieben, auch wenn sie andere „Funktionen“ übernommen haben, wie Autogarage, Sauna, Partyraum, Ruine, etc. Aber zur Überraschung und Freunde der alten Bauernkultur gibt es Einzelexemplare, die aus ihrem „Dornröschenschlaf“ erweckt worden sind und das „Backen“ wieder aufgenommen haben.

Das Bauern Museum bietet den Besuchern viele alltägliche Gegenstände und Werkzeuge, die früher für die Arbeit auf einem Bauernhof unbedingt notwendig waren. Auch hier ist noch ein Backhaus vorhanden.



Pause: Nach der Besichtigung des ersten Backhauses in einem Restaurant oder Biergarten, nicht im Teilnehmerpreis enthalten

Im Engelt sind die Kosten für Eintritt enthalten.

Bitte mitbringen: verkehrssicheres E-Fahrrad und wetterfeste Kleidung; Treffpunkt: Parkplatz am Friedhof Geldern

Hermann Bornheim

Samstag, 24.05.2025, 10 bis 18 Uhr
Rückkehr: 17 bis 18 Uhr
Parkplatz am Friedhof Geldern

A2225G

22,50 Euro

Musikalische Führung über den Kölner Melaten-Friedhof



Der Melaten-Friedhof ist mit rund 55.000 Gräbern der größte in Köln. Viele der Grabstätten erzählen Geschichten über prominente Persönlichkeiten aus Politik und Wirtschaft, aber auch über die Geschichte und die Kultur der Stadt. Bei unserem Rundgang besuchen wir die Gräber Kölner Liedermacher und Karnevalisten. Der Kunsthistoriker und Stadtführer Günter Leitner verbindet Geschichte und Geschichten auf eine Weise, wie es nur ein Insider kann. Begleitet wird er von dem in Köln geborenen Gitarristen Thomas Cieslik, der die Lieder von Jupp Schmitz, Willi Ostermann und vielen anderen zu neuem Leben erweckt

Thomas Cieslik

Mittwoch, 18.06.2025, 14 bis 17 Uhr
Treffpunkt: Eingang Melaten Friedhof, Piusstraße, 50823 Köln

A2227

23,50 Euro

Musikalische Zeitreise mit Hits der 50er und 60er Jahre



Schmelzen Sie auch dahin, wenn im Radio die Hits der 50er und 60er Jahre gespielt werden? Erinnerungen an Jukebox und Pettycoat, schöne Autos und flotte Rhythmen werden wach, Rock'n Roll, Twist und Beat mit den Ikonen der amerikanischen Musikgeschichte wie Elvis-Presley, Chuck Berry, Johnny Cash und Eddie Cochran machen Lust, mitzusummen oder auch laut zu singen.

An diesem Abend entführen Ralf Küntges (Gesang, Gitarre) und Jörg Hallmann (Gesang, Gitarre) Sie musikalisch in die Welt der goldenen Oldies, amüsieren Sie mit Anekdoten und Hintergründen zu diesen Songs und laden Sie zum Mitsingen ein.

Ralf Küntges, Jörg Hallmann

Freitag, 11.04.2025, 19 bis 21 Uhr
Volkshochschule, Raum 106, Kapuzinerstr. 34, Geldern

A2230G

10 Euro



Kultur & Kreativität

Heilsames Singen kennen lernen



(c) Petra Rippke

An diesem Abend 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.

Petra Rippke

ab 13.02.2025, 4-mal 18 bis 19.30 Uhr
Quartiers- und Begegnungstreff am Elisabeth-Haus, Saal, Elisabethstr. 5,
47647 Nieukerk

A2240K

32 Euro

Heilsames Singen

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.

Petra Rippke

Montags, 15 bis 16.30 Uhr
Beginn: 03.02.2025, 8-mal
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A2250G

64 Euro

Petra Rippke

Montags, 15 bis 16.30 Uhr
Beginn: 28.04.2025, 8-mal
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A2251G

64 Euro



VHS-Gitarren-Ensemble-Werkstatt

VHS-Gitarren-Ensemble-Werkstatt



(c) Volker Streck

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.

Volker Streck

Dienstags, 18 bis 19.30 Uhr
Beginn: 04.02.2025, 10-mal
Realschule am Westwall, Raum 0.105,
Westwall 10, Geldern

A2301G

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.

Volker Streck

Dienstags, 19.30 bis 21 Uhr
Beginn: 04.02.2025, 10-mal
Realschule am Westwall, Raum 0.105,
Westwall 10, Geldern

A2302G

99 Euro

Keyboard für Anfänger



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.



Kultur & Kreativität

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.

Boris Orentlicher

Mittwochs, 8 bis 9 Uhr
Beginn: 05.02.2025, 10-mal
Haus Quademechels, Rathausstr. 57,
46509 Rheurdt

A2320R

79 Euro

Keyboard für Senioren

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.

Boris Orentlicher

Mittwochs, 10.45 bis 12.15 Uhr
Beginn: 05.02.2025, 10-mal
Haus Quademechels, Rathausstr. 57,
46509 Rheurdt

A2321R

106,70 Euro

Keyboard – Arbeitsgemeinschaft für Fortgeschrittene



(c) Bernhard Winkendick

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.

Boris Orentlicher

Mittwochs, 9 bis 10.30 Uhr
Beginn: 05.02.2025, 10-mal
Haus Quademechels, Rathausstr. 57,
46509 Rheurdt

A2322R

106,70 Euro



Infoveranstaltung Squaredance

An diesem Abend bietet sich die Gelegenheit, Squaredance kostenlos und unverbindlich auszuprobieren.

Ein fester Tanzpartner wird nicht benötigt, es können auch einzelne Tänzer teilnehmen. Bei Gefallen bietet sich der anschließende Kurs A2351G "Squaredance Grundkurs" an.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränke

Joe Koschig

Freitag, 14.02.2025, 19 bis 20.30 Uhr
Gymnastikhalle Lise-Meitner-Gynasium,
Friedrich-Nettesheim-Weg 6-8, Geldern

A2350G

gebührenfrei

Squaredance Grundkurs

Square Dance ist ein Gruppentanz, der für Paare genauso wie für einzelne Tänzer geeignet ist. Die Tanzfiguren werden während des Tanzens von einem Caller in die Musik hinein angesagt. In diesem Kurs werden einfache Figuren des Programms "Mainstream" erlernt.

Die Freude am Tanzen steht im Vordergrund, ob als Paar oder Single.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränk

Joe Koschig

Freitags, 19 bis 20.30 Uhr
Beginn: 28.02.2025, 10-mal
Gymnastikhalle Lise-Meitner-Gynasium,
Friedrich-Nettesheim-Weg 6-8, Geldern

A2351G

79,90 Euro

Disco Fox – Technik und Figuren

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.

Joe Koschig

Donnerstags, 19.30 bis 21 Uhr
Beginn: 06.02.2025, 8-mal
Turnhalle, klein, Gesamtschule,
Anne-Frank-Str. 1-3, Geldern

A2360G

51,20 Euro

Joe Koschig

ab 03.04.2025, 8-mal 19.30 bis 21 Uhr
Turnhalle, klein, Gesamtschule,
Anne-Frank-Str. 1-3, Geldern

A2361G

51,20 Euro



Kultur & Kreativität

Hula Hoop für Fortgeschrittene



(c) Manja Wasmuth

Wenn Sie bereits erste Erfahrungen mit dem Hula-Hoop-Reifen gemacht haben und weiter Lust auf ein dynamisches Ganzkörper-Training haben, sind hier richtig. Neben dem beliebten "Hüftkreisen" werden zahlreiche Workout-Übungen eingebunden, die alle wichtigen Muskelgruppen effektiv trainieren! Mit Musik trainieren Sie so schwungvoll Ihren ganzen Körper.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk und Hula Hoop

Manja Wasmuth

Mittwochs, 18 bis 19 Uhr

Beginn: 05.02.2025, 6-mal

Turnhalle Lise-Meitner-Gymnasium,
Friedrich-Nettesheim-Weg 6-8, Geldern

A2375G

39,50 Euro

Jonglieren für Anfänger

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 Jonglierkenntnisse 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 14. März 2025

Dirk Ledwig

ab 31.03.2025, 3-mal 17 bis 18.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A2390G

32 Euro



Freude am Schauspiel



(c) Anna-Lena Tappert

In diesem Workshop ist jeder willkommen, der Spaß an Charakteren, Geschichten und kreativem Ausdruck aller Art hat. Trauen Sie sich zu improvisieren, Ihre Stimme und Bewegung auszuprobieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Gemeinsam erkunden wir die Welt des Theaterspielens. Lernen Sie sich ganz neu kennen, entdecken Sie neue Seiten, erleben Sie sich spontan und selbstbewusst. Bei verschiedenen Übungen und Spielen rund ums Improvisieren, Tanzen, Sprechen und Singen fördern wir unser Körpergefühl, unsere Achtsamkeit und Haltung. Aus den einzelnen Übungen entwickeln wir ein kleines eigenes Theaterstück.

Die Kursleiterin Anna-Lena Tappert ist Theaterpädagogin und Sozialarbeiterin. Sie bietet Theaterworkshops für unterschiedliche Altersgruppen an.

Anmeldung bis 15. Januar 2025

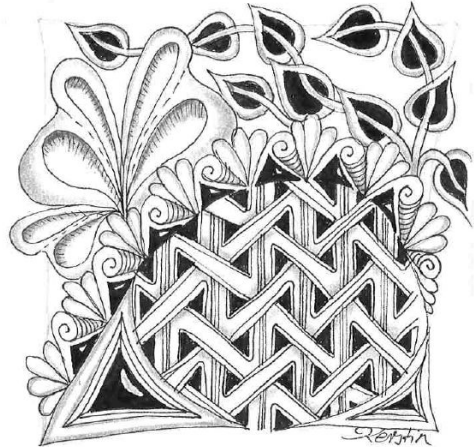
Anna-Lena Tappert

Dienstags, 17.30 bis 20 Uhr
Beginn: 04.02.2025, 6-mal
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A2395G

69,90 Euro

Zur Ruhe kommen mit Zentangle



(c) Kerstin Darda

Gönnen Sie sich mit Zentangle, der beliebten Zeichenmethode aus den USA, eine spannende und zugleich entspannende Auszeit nur mit Stift und Papier. Zentangle erfordert keine künstlerischen Vorkenntnisse, da die Muster Strich für Strich erklärt werden. Fertige Muster werden zum Schluss schattiert und erhalten dadurch einen tollen 3D-Effekt.

Nach Fertigstellung Ihres ersten Kärtchens werden Sie sich stolz und glücklich fühlen. Das benötigte Material ist bereits im Kursentgelt enthalten. Bitte bringen Sie sich ein Getränk und einen Imbiss für die Pause mit.

Anmeldung bis 1. März 2025

Bitte mitbringen: ein Getränk und einen Imbiss für die Pause

Kerstin Darda

Sonntag, 09.03.2025, 11 bis 15.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A2500G

43 Euro



Kultur & Kreativität

Pastellmalerei im Atelier "Image-Art"



(c) Marion Jansen

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!

Marion Jansen

Mittwoch, 19.03.2025 und Mittwoch,
26.03.2025, 17.30 bis 19 Uhr
Atelier & Galerie Image-Art MaJa,
Krefelder Str. 18, 47647 Kerken

A2501K

37,50 Euro

Portraitmalerei im Atelier "Image-Art"



(c) Marion Jansen

In diesem Kurs erklärt die Künstlerin Marion Jansen, wie ein Portrait aufgebaut 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!

Marion Jansen

Mittwoch, 25.06.2025 und
Mittwoch, 02.07.2025, 17.30 bis 20.30 Uhr
Atelier & Galerie Image-Art MaJa,
Krefelder Str. 18, 47647 Kerken

A2502K

64,70 Euro

Farbe tut gut und macht Spaß – Erlebnis–Acrylmalerei



(c) Sonja Vandelaar

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.

Anmeldung bis 1. Mai 2025

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

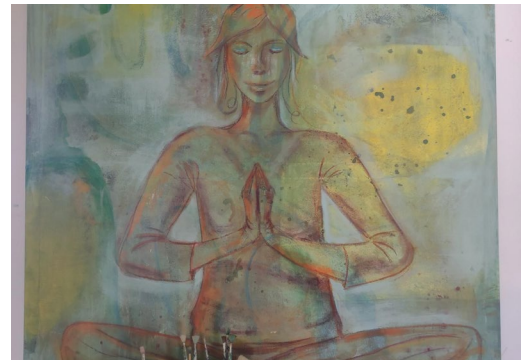
Sonja Vandelaar

Samstag, 17.05.2025 und Sonntag,
18.05.2025, 10 bis 16 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A2504G

85,50 Euro

Tagesworkshop – FLOW Atelier



(c) Tatjana van Went

Mit offenem Herzen entdecken Sie über achtsame & kreative Wege interessante Zugänge zu ihrer kreativen Entfaltung, Wahrnehmung und Intuition. In dieser Entdeckungsreise werden Sie zum Beobachter ihrer Prozesse und erleben Impulse zu neuen Perspektiven.

Bitte mitbringen: Kissen, Decke, warme Socken o. Hausschuhe, falls gewünscht Malkleidung, kleiner Mittagslunch. Im Entgelt sind die Materialien enthalten.

Anmeldung bis 20. Dezember 2024

Tatjana van Went

Samstag, 18.01.2025, 10 bis 16 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A2551G

59,90 Euro



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.

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.

Benötigt werden ein DIN A5 oder DIN A4 großes Blanko-Buch und Materialien wie Filzstifte, Bleistifte, Buntstifte, Lineal, ggfs. Washi-Tapes, Sticker etc.

Mit dem eigenen Bullet/Art Journal ins neue Jahr



(c) Anja Eßelborn

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.

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.

Anja Eßelborn

Samstag, 18.01.2025 und
Samstag, 25.01.2025, 15 bis 18 Uhr
Online-Workshop

A2561

72 Euro

Zeichnen mit Farbstiften – Niederländische Wasser- landschaften



(c) Anja Eßelborn



In diesem eintägigen Online-Workshop zeichnen Sie wunderschöne niederländische Landschaften, wie man Sie um Utrecht oder Gorinchem herum findet. Mit hochwertigen Polychromos Farbstiften können Sie sowohl lockere Skizzen als auch ausgearbeitete Zeichnungen mit vielen Details zur Landschaft, Gewässern oder Schlössern entstehen lassen. Dabei helfen Ihnen viele praktische Tipps der Kursleiterin und Künstlerin Anja Eßelborn.

Material für diesen Kurs:

Hochpigmentierte Farbstifte (wie Polychromos), weißes und farbiges, glattes Papier, Bleistift, Radiergummi, Anspitzer, Lineal, Tesakrepp zum fixieren des Papiers auf einer festen Pappe oder Brett

(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.)

Anja Eßelborn

Sonntag, 23.02.2025, 11 bis 17 Uhr
Online-Workshop

A2563

44 Euro

Urban Sketching - in 4 Stunden durch Thailand, Kambodscha und Vietnam – Online-Workshop



(c) Anja Eßelborn

Wir lassen das Schmuddelwetter in Deutschland hinter uns und reisen für ein paar Stunden durch Thailand, Kambodscha und Vietnam.

Es geht darum, mit kleinen schnellen Skizzen besondere Orte im Skizzenbuch festzuhalten. Im Online-Workshop bilden Fotos die Grundlage dafür. Der Blick wird geschult und es werden Wege aufgezeigt, wie man mit wenigen Strichen jedes Motiv festhalten kann.

Vorerfahrungen sind nicht erforderlich, der Spaß steht im Vordergrund.

Material für diesen Kurs:

Skizzenbuch, Fineliner permanent oder Füller mit wasserfester Tinte, Aquarellfarben, Pinsel, Lappen. Wer möchte kann auch Filzstifte zum Colorieren einsetzen.

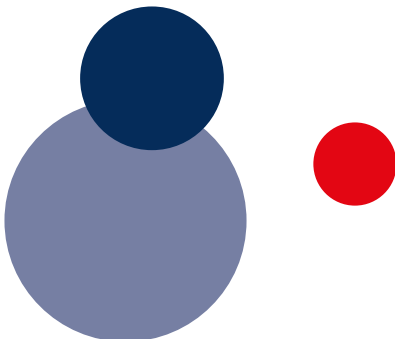
(Voraussetzung für die Teilnahme ist die kostenlose Anmeldung in der vhs.cloud wofür eine E-mail-Adresse und ein Laptop/PC/Tablet mit Webcam benötigt wird. Vorteilhaft ist die Nutzung eines Headsets.)

Anja Eßelborn

Sonntag, 09.03.2025, 10 bis 14 Uhr
Online-Workshop

A2565

28 Euro





Kultur & Kreativität

Aquarellmalerei – Aquarelle aus der Küche



(c) Anja Eßelborn

Ob Einsteiger/in ohne Erfahrungen mit Aquarellmalerei oder einfach auf der Suche nach neuen Ideen und Anregungen - in diesem Workshop nehmen wir uns Motive vor, die in der Küche in jeder Ecke die Blicke auf sich ziehen und halten sie in locker leichten Aquarellen fest. Dabei erfahren Sie auch, was die Malerei mit Aquarell so besonders macht, und bekommen viele Tipps für Ihre eigenen Werke.

Material für diesen Kurs:

Aquarellpapier, Aquarellfarben, Aquarellpinsel in unterschiedlichen Größen, Wasser, Mallappen, Tesakrepp, fester Karton oder Brett zum Fixieren des Papiers.

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.

Anja Eßelborn

Samstag, 15.03.2025, 11 bis 17 Uhr
Online-Workshop

A2566

44 Euro

Einführung in die Bildhauerei



(c) Monika Bänsch

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 grundlegenden 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 1. Mai 2025

Monika Bänsch

Samstag, 17.05.2025 und Sonntag,
18.05.2025, 10 bis 17.30 Uhr
Künstler-Atelier Monika Bänsch,
Voerdenweg 9, Geldern-Veert

A2601G

89,70 Euro



Workshop: Korbflechten



(c) Margret Schiffer

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 24. Januar 2025

Margret Schiffer

Samstag, 15.02.2025, 10 bis 17 Uhr
Begegnungsstätte für Kinder u. Jugendliche,
Vogt-von-Belle-Platz 11, 47661 Issum

A2604I

49,60 Euro

Selbst schneiden – ein anziehendes Hobby

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 des Schwierigkeitsgrades des Nähwunsches berücksichtigt wird. Für Jersey-Projekte steht eine Overlock-Maschine zur Verfügung. Jede Teilnehmerin wird individuell betreut.

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

Der erste Abend ist für die Vorstellung und Auswahl der Projekte sowie die Beratung zu Materialien gedacht. Bringen Sie gerne ihre eigenen Vorschläge oder Schnitte mit.

Eine eigene Nähmaschine ist mitzubringen.

Der Unterricht fällt am 18.3.25 aus.

Anne Stefan

ab 04.02.2025, 6-mal 18.30 bis 20.45 Uhr
Städt. Sekundarschule, EG, Raum D4,
Fontanestr. 5, Straelen

A2701S

96 Euro

Anne Stefan

Dienstags, 18.30 bis 20.45 Uhr
Beginn: 01.04.2025, 6-mal
Städt. Sekundarschule, EG, Raum D4,
Fontanestr. 5, Straelen

A2702S

96 Euro



Kultur & Kreativität

Nähen mit der Overlockmaschine

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.

Anne Stefan

Samstag, 01.02.2025 und Sonntag,
02.02.2025, 10 bis 13.15 Uhr
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A2705G

42,80 Euro

Poncho, Cape oder eine einfache Jacke

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.

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

Anne Stefan

Samstag, 08.03.2025 und Sonntag,
09.03.2025, 10 bis 14 Uhr
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A2706G

53,30 Euro

Fotografieren mit der Digitalkamera und Einführung in die Bildbearbeitung am PC

Einführung in die Bildbearbeitung am PC

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 www.steffen-geiling.de.

Bitte mitbringen: Ihre Digitalkamera (Kompakt- oder Spiegelreflexkamera) und die Bedie-



nungsanleitung. Nach vorheriger Anfrage kann im Einzelfall auch eine Kamera für das Seminar zur Verfügung gestellt werden.

Anmeldung bis 1. Mai 2025

Steffen Geiling

Montag, 12.05.2025, 18 bis 21.15 Uhr
Samstag, 17.05.2025, 10 bis 15 Uhr
Sonntag, 18.05.2025, 10 bis 15 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A2802G

69,90 Euro

Dozentenportrait Uwe Schmid



(c) Uwe Schmid

Uwe Schmid arbeitet als freier Bildjournalist und Fotodesigner. Als Dozent im Bereich digitale Fotografie unterrichtet er seit 2005 an verschiedenen Volkshochschulen und anderen Bildungseinrichtungen in der Erwachsenenbildung. Seine Kurse befassen sich u.a. mit diesen Themen:

- Digitale Fotografie für Einsteiger
- Natur-, Landschafts- und Architekturfotografie
- Timelapse Fotografie (Zeitraffer Fotografie)
- gestalterische Grundlagen
- fotografische Techniken
- WordPress CMS als Bildungsurlaub

Weitere Infos unter https://www.niederrhein-foto.de/vhs_fotodozent/

Startup Fotokurs – Einsteiger Digitalfotografie



(c) Uwe Schmid

Viele Fragen stellen sich, wenn man zum ersten Mal eine Digitalkamera in seinen Händen hält. Wie funktioniert die Kamera? Wie stellt man die Belichtung ein? Welche Funktionen bietet sie? Antworten darauf gibt es in diesem 2-tägigen Intensiv-Seminar für Fotografie-Einsteiger.

Die genaue Steuerung der wichtigsten 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
- Schärferraum, Optische Effekte
- Selektive Schärfe
- Lichtcharakteristik, Lichtqualitäten zur Motivgestaltung

Fragen werden nach Teilnehmerwünschen besprochen und durch praktische Beispiele umgesetzt. Uwe Schmid lebt und arbeitet als freier Bildjournalist und Fotodesigner in Duisburg. Seine Fotos wurden über internationale Fotoagenturen vermarktet und in Magazinen, Büchern, Kalendern und anderen Publikationen weltweit veröffentlicht. Seit 2005 ist er als Dozent für Fotografie tätig. Er unterrichtet an verschiedenen Bildungseinrichtungen und begleitet Fototouren von verschiedenen Reiseveranstaltern. https://www.niederrhein-foto.de/vhs_fotodozent/



Kultur & Kreativität

Anmeldung bis 25. Februar 2025

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

Bitte mitbringen: Bedienungsanleitung Ihrer Fotokamera und Akku-Ladegerät!

Uwe Schmid

Samstag, 01.03.2025, 9 bis 15.30 Uhr
Sonntag, 02.03.2025, 9 bis 15.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A2815G

99 Euro

Landschaftsfotografie – Naturpark Schwalm Nette

Das Landschaftsbild auf dieser spannenden Fototour, im Naturpark Schwalm-Nette, ist geprägt von Flussniederungen mit Wiesen, urigen Kopfweiden, Seen und Wasserlandschaften, stillen Sumpf- und Mooregebieten.

- 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.

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.

Unterrichtsinhalte

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

Anmeldung bis 10. Mai 2025

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

Uwe Schmid

Sonntag, 25.05.2025, 16.30 bis 21.45 Uhr
Leuth, Naturpark Schwalm-Nette,
Treffpunkt: Parkplatz an der Leuther Mühle

A2824

44,80 Euro

Medienhafen – Fotoworkshop Architektur fotografie



(c) Uwe Schmid

Düsseldorfs architektonisch und städtebaulich am stärksten beachtetes Gebiet - Der Medienhafen - liegt am Südwestrand der City, direkt am Rheinstrom. Die Architektur bietet eine sehr gelungene zeitgenössische Mischung. Internati-



onale Architekten Steven Holl, David Chipperfield, Frank O. Gehry. stehen neben Düsseldorfern wie Overdieck, Kahlen und Partner, um nur einige Namen zu nennen. Sie alle haben ihre Handschrift hinterlassen.

Der Fotoworkshop Medienhafen wird mit vielen praktischen Tipps und Tricks zum Thema Architekturfotografie durchgeführt und vermittelt Ihnen praxisorientiert den professionellen Umgang mit dem vorhandenen Licht.

Bitte mitbringen: Die Kamera muss eine Langzeitbelichtung ermöglichen. Draht- bzw. Fernauslöser, Taschenlampe und Kamerastativ bitte mitbringen. Die Teilnehmer müssen mit der Bedienung ihrer Kamera vertraut sein. Fotografische Grundkenntnisse sollten vorhanden sein. 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 Veranstaltung findet in Kooperation mit der VHS Goch statt, die die Anmeldung entgegen nimmt.

Eigene Anreise: Medienhafen Düsseldorf, Stromstraße 18, 40221 Düsseldorf,

Treffpunkt: Rheinturm direkt am Landtag

Uwe Schmid

Sonntag, 22.06.2025, 17 bis 22.15 Uhr
Medienhafen Düsseldorf, Stromstraße 18,
40221 Düsseldorf

A2825

44,80 Euro

Abenteuer Ruhrgebiet – Blaue Stunde im Landschaftspark Duisburg

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 Industiepioniere 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 entgegen nimmt.

Eigene Anreise.

Treffpunkt: ehemaligen Pförtnerhaus/
Eingang Landschaftspark.

Uwe Schmid

Samstag, 31.05.2025, 17 bis 22.15 Uhr
Landschaftspark Duisburg-Nord,
Emscherstr. 71, 47137 Duisburg

A2826

44,80 Euro



Kultur & Kreativität

27. VHS-SOMMER-AKADEMIE AM OERMTER BERG

Neben der bekannten Sommermalschule und „Bildhauer-Werkstatt“ im idyllischen Umfeld des „Schönstatt-Zentrums“ auf dem Oermter-Berg bietet die 27. VHS-Sommer-Akademie Workshops in den Bereichen Literatur, Klangschalen und Natur. Die angebotenen Workshops sind unabhängig voneinander. Die Teilnahme an mehreren Workshops ist möglich; Anmeldungen müssen gesondert erfolgen.

32. VHS-Malschule



(c) Heike Wirtz

Die Natur erkunden und die Umgebung wahrnehmen, mit Hilfe von Pinsel, Stiften, Farben und Materialien die eigenen Eindrücke festhalten. Hierfür bietet die VHS-Malwerkstatt den Teilnehmenden die Gelegenheit und den Ort. Wer Spaß am kreativen Gestalten und Experimentieren hat, kann hier die vielfältigen Möglichkeiten der Bildgestaltung mit Acryl- und/oder Aquarellfarben sowie Mischtechniken kennenlernen. Wer gerne den Einsatz und den Umgang mit neuen Materialien oder Techniken erproben möchte, für den bietet die Kursleiterin eine morgendliche Warm Up Übung an. Menschen jeden Alters, Malanfänger mit ersten Vorkenntnissen und Geübte haben die Möglichkeit, begleitet durch die Kursleiterin, eigene Ideen und Themen umzusetzen. Das Kennen-

lernen und Weiterentwickeln der eigenen kreativen Möglichkeiten steht dabei im Vordergrund.

Anmeldung bis 1. März 2025

Bitte mitbringen: Eigene Materialien entsprechend der angestrebten Technik: Acryl- und/oder Aquarellfarben (keine Discounterware), mehrere Leinwände, Pinsel, Aquarellblock, Skizzenblock (DINA3), Staffelei, Wassergläser, Lappen, Bleistift, Zeichenkohle, Farbstifte...

Heike Wirtz

Samstag bis Mittwoch, 9 bis 16 Uhr
Beginn: 12.07.2025, 5-mal
Schönstatt-Zentrum, Oermter Berg,
Rheurdter Str. 216-218, Issum

A2901I

199,99 Euro

Bildhauer-Werkstatt – Sommerakademie



(c) Monika Bänsch

Die Bildhauer-Werkstatt 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 arbeitet mit Ihnen im Freien; der Ort ist regengeschützt.

Anmeldung bis 1. März 2025



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.

Selbstverpflegung

Monika Bänsch

Samstag bis Mittwoch, 9 bis 16 Uhr
Beginn: 12.07.2025, 5-mal
Schönstatt-Zentrum, Oermter Berg,
Rheurdter Str. 216-218, Issum

A2902I

199,99 Euro

Klang und kreatives Schreiben zur Begleitung persönlicher Bewusstseinsprozesse



(c) Martina Spanier

"Der Ton der Klangschaale berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen. Der Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei." Peter Hess

An diesem Wochenende lassen wir uns durch Klang berühren, um unsere Ganzheit, unsere Vollkommenheit und Einzigartigkeit zu spüren. Wir sammeln jede und jeder für sich allein und im Kontakt mit anderen, sowie in der Gemeinschaft und Verbundenheit als Gruppe erste Klangerfahrungen über kleine Entspannungsübungen, Meditationen und verschiedene

Rituale zu den Themen Liebe, Dankbarkeit und Frieden und kommen über Herz und Verstand in den persönlichen Ausdruck durch kreatives Schreiben und finden Antworten und Lösungen durch unsere innere Weisheit.

Die Kursleiterin Martina Spanier ist Seminarleiterin am Peter Hess Institut in der Klang-Ausbildung. Sie ist Psychologische Beraterin, arbeitet mit Poesietherapeutischem Schreiben sowie Traumasensiblen ganzheitlichen Methoden zur Resilienz-Stärkung (Capacitar) und dem Hawaiianischem Vergebungsritual Ho'oponopono.

Anmeldung bis 1. März 2025

Bitte mitbringen: Iso-Matte, Decke, warme Socken und Selbstverpflegung

Martina Spanier

Samstag, 12.07.2025 und Sonntag,
13.07.2025, 9 bis 16 Uhr
Schönstatt-Zentrum, Oermter Berg,
Rheurdter Str. 216-218, Issum

A2904I

99 Euro

Wildkräuterwanderung – Wildkräuter zubereiten – Sommerakademie



(c) Gabriele Heckmanns

Bei einem Rundgang am Oermter Berg werden Kräuter gesammelt, die am Wegrand und auf der Wiese zu finden sind. Es handelt sich um Pflanzenarten, die bei uns heimisch sind und



Kultur & Kreativität

häufig vorkommen. Erkennungsmerkmale werden erklärt, damit jeder Teilnehmer/in weiß, welches Pflänzchen er/sie gerade in den Händen hält.

Viele dieser Kräuter sind für uns Menschen in den letzten Jahrzehnten zu ungeliebten Garten- und Wiesenunkräutern geworden. Ihnen wurde mit Hacke oder - viel schlimmer - mit der Giftspritze zu Leibe gerückt.

Doch sie sind wahre Schätze für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Nicht umsonst wurden früher vielen Pflanzen Zauberkräfte zugesprochen.

Nach dem ca. zweistündigen Rundgang werden die gesammelten Kräuter sortiert, gewaschen und für die verschiedenen Verwendungen vorbereitet. Gemeinsam bereiten wir einen gemeinsamen Imbiss aus dem Gesammelten. Im Entgelt sind die Sachkosten enthalten.

Anmeldung bis 1. März 2025

Gabriele Heckmanns

Dienstag, 15.07.2025, 17 bis 20 Uhr
Schönstatt-Zentrum, Oermter Berg,
Rheurdter Str. 216-218, Issum

A2905I

29,90 Euro

Schreib-Werkstatt der Sommerakademie: "Spielend schreiben"

In der idyllischen Umgebung und der zwanglosen Atmosphäre des Oermter Berges dürfen wir drei Tage lang eintauchen in die Magie des Wortes. Durch inspirierende Anregungen, kreative Aufgaben und außergewöhnliche Impulse dürfen aus der persönlichen Feder eines jeden Teilnehmenden kleine Geschichten, eindrucksvolle Gedichte und Vieles mehr entstehen.

Spielerischen Übungen und viele kleine Elemente helfen unserer Fantasie auf die Sprünge, damit sie auf unterschiedlichste Weise leicht fließend in den Ausdruck kommen kann. In

unserer eigenen schöpferischen Gestalterrolle dürfen wir die wunderbare Vielfalt miteinander erleben und teilen. Der Workshop wird von Martina Spanier geleitet und wendet sich sowohl an Anfänger, als auch an "Alte Hasen". Einzige Voraussetzung für den Workshop ist die Freude am Schreiben!

Anmeldung bis 1. März 2025

Selbstverpflegung

Martina Spanier

Montag bis Mittwoch, 9 bis 16 Uhr
Beginn: 14.07.2025, 3-mal
Schönstatt-Zentrum, Oermter Berg,
Rheurdter Str. 216-218, Issum

A2906I

125 Euro



**Folgen
Sie uns!**



Gesundheit, Bewegung & Ernährung



Gesundheit, Bewegung & Ernährung

67	Gesundheitsforum
70	Wassergymnastik
70	Fitness
75	Entspannung
81	Qi Gong
84	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



38. 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:
„Vorsicht Glätte - Stürze im Alter“,
„Lipödem - Welche Therapie gibt es?“
und „Leben2.0 - Adipositas“.**

Vorsicht Glätte – Stürze im Alter



Priv. Doz. Dr. med. Dipl.-Oec. med. Alexander Joist
(c) St.-Clemens-Hospital Geldern



Dr. med. Frank Kuczera
(c) St.-Clemens-Hospital Geldern

Bei winterlicher Glätte steigt das Sturzrisiko - selbst bei alltäglichen Aktivitäten wie dem Einkaufen. Mit zunehmendem Alter erhöht sich diese Gefahr durch die Abnahme an Beweglichkeit, Sehvermögen und Reaktionsfähigkeit. Welche speziellen Behandlungsmöglichkeiten es bei Brüchen im Alter gibt, wie man schnell wieder auf die Beine kommt und wie die Alterstraumatologie in der Unfallchirurgie aussieht, erläutern Priv.-Doz. Dr. med. Dipl.-Oec. med. Alexander Joist, Chefarzt der Klinik für Orthopädie, Unfall-, Sport- und Handchirurgie, sowie Dr. med. Frank Kuczera, Chefarzt der Klinik für Altersmedizin und Frührehabilitation im St.-Clemens-Hospital Geldern in ihrem Vortrag.

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

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

**Priv. Doz. Dr. med. Dipl.-Oec. med
Alexander Joist, Dr.med. Frank Kuczera**

Montag, 10.02.2025, 18 bis 19.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A3001G

gebührenfrei



Gesundheit, Bewegung & Ernährung

Lipödem - Welche Therapie gibt es?



Dr. med. Björn Krüger
(c) St.-Clemens-Hospital Geldern

Ein Lipödem-Syndrom wurde diagnostiziert. Und nun? Was sorgt für die Fettverteilungsstörung und welche Rolle spielen Stoffwechsel und Hormone bei einem diagnostizierten Lipödem? Was hat es mit der Krankheit überhaupt auf sich? Wie sieht eine geeignete, interdisziplinäre Therapie aus? Und was können Patientinnen selbst gegen die Erkrankung tun?

Antworten gibt Dr. Björn Krüger, Leiter des Lipödem-Departments im St.-Clemens-Hospital Geldern, in seinem Vortrag über das Lipödem und die Möglichkeiten von konservativer und operativer Therapie unter Einbezug aller möglichen Wechselwirkungen - hormonell und metabolisch.

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

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Dr. med. Björn Krüger

Donnerstag, 12.06.2025, 18 bis 19.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A3002G

gebührenfrei

Leben 2.0 - Das Adipositaszentrum des St.-Clemens-Hospitals Geldern



(Dr. med. Susanne Born
(c) St. Clemens-Hospital Geldern

Adipositas ist eine Krankheit - kein Lifestyle! Übergewicht ist ein zunehmendes Problem in unserer Gesellschaft. Doch was lässt sich dagegen tun? Welche Behandlungs- und Operationsmöglichkeiten gibt es? Und welche Rolle kann das Adipositaszentrum des St.-Clemens-Hospitals für adipöse Patientinnen und Patienten spielen? Wie kann ihnen hier weitergeholfen werden? Und wie sieht das begleitende Vorbereitungsprogramm des Adipositaszentrums aus? Antworten auf diese und weitere Fragen gibt Dr. med. Susanne Born, Ärztliche Direktorin, Chefärztin der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie sowie Leiterin des Adipositaszentrums des St.-Clemens-Hospital Geldern in ihrem Vortrag.

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

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Dr. med. Susanne Born

Montag, 28.04.2025, 18 bis 19.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A3003G

gebührenfrei



FOCUS

GESUNDHEIT

TOP
MEDIZINER
2024

Dr. Susanne Born



Gesundheitscampus
St.-Clemens Geldern



Gesundheitscampus St.-Clemens Geldern

St.-Clemens-Hospital
Ihr Generationenkrankenhaus

Clemensstr. 6
47608 Geldern

www.clemens-hospital.de

Gelderland-Klinik
*Reha-Fachklinik für Psycho-
therapie und Psychosomatik*

Clemensstr. 10
47608 Geldern

www.gelderlandklinik.de

MVZ Gelderland
*Praxen Radiologie, Neurolo-
gie, Psychiatrie, Psychothera-
pie, Urologie*

Clemensstr. 6 / Markt 36
47608 Geldern

www.mvz-gelderland.de

**DEUTSCHLANDS
AUSGEZEICHNETE
REHAKLINIKEN
2024/25**



Gelderland-Klinik
Geldern



FOCUS

GESUNDHEIT

TOP
REHAKLINIK
2025



Gesundheit, Bewegung & Ernährung

Wassergymnastik für Rheumakranke

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.

Sebastian Terschüren

Montags, 16.30 bis 17.15 Uhr
Beginn: 10.02.2025, 8-mal
Schwimmhalle Don-Bosco-Schule,
Köln-Mindener-Bahn, Geldern

A3100G

59,30 Euro

Aquajogging / Aquafitness mit Musik

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.

Sebastian Terschüren

Montags, 17.15 bis 18 Uhr
Beginn: 10.02.2025, 8-mal
Schwimmhalle Don-Bosco-Schule,
Köln-Mindener-Bahn, Geldern

A3101G

59,30 Euro

Wirbelsäulentraining und rücken-schonende Konditionsgymnastik



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 wirbelsäulenenlastenden Muskulatur durchgeführt. Darüber hinaus wird ein rückenfreundliches Herz-Kreislauf-Training den allgemeinen Fitnesszustand verbessern.

Jessica Berden

Dienstags, 18.30 bis 19.15 Uhr
Beginn: 04.02.2025, 12-mal
Kita "Wichtelwelt", von-Bodelschwinghstr. 1,
Straelen

A3207S

53,50 Euro

Rückenfit

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 rücken schonende 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

Jessica Berden

Donnerstags, 18.20 bis 19.20 Uhr
Beginn: 06.02.2025, 12-mal
Kita "Wichtelwelt", von-Bodelschwinghstr. 1, Straelen

A3212S

78,70 Euro

Jessica Berden

Donnerstags, 19.30 bis 20.30 Uhr
Beginn: 06.02.2025, 12-mal
Kita "Wichtelwelt", von-Bodelschwinghstr. 1, Straelen

A3213S

78,70 Euro

Funktionelle Ganzkörpergymnastik



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

Dirk Assmann

Montags, 19.30 bis 21 Uhr
Beginn: 03.02.2025, 16-mal
Turnhalle Robert-Jungk-Gesamtschule, Rahmer Kirchweg 19A, Kerken

A3215K

99,90 Euro

Differenziertes Badmintontraining für Anfänger und Fortgeschrittene



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



Gesundheit, Bewegung & Ernährung

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: Der Trainingsschwerpunkt liegt beim richtigen unfallfreien und gelenkschonenden Bewegen auf dem Spielfeld. Hinzu kommen die diversen Grundschlagarten und Laufwege. So wie das Regelwerk, damit man auch außerhalb dieses Kurses ein richtiges Match spielen kann. Nebenbei wird auch auf das richtige Equipment 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.

Heiner Hegermann

Montags, 20 bis 21.30 Uhr
Beginn: 03.02.2025, 15-mal
Sporthalle an der Pariser Bahn,
47608 Geldern

A3260G

99,90 Euro

Selbstverteidigung für Frauen und Männer

Die Teilnehmer erfahren, wie sie kompetent mit Beleidigungen, Mobbing und drohender Körperverletzung umgehen können. Sie lernen sich verbal und körperlich zu verteidigen und werden gestärkt. Dabei liegen Gewaltprävention und das Erlangen der mentalen Stärke im Fokus des Trainings.

Bei den Trainingseinheiten lernen die Teilnehmer Elemente aus dem Bereich Kampfsport und Kampfkunst. Das Kampfkunsttraining basiert auf Körper und Geisttraining, Verteidigung sowie Abwehr gegen tätige Angriffstechniken. Im Trainingsprogramm sind Elemente der Etikette, Philosophie und Kodex der Kampfkunst enthalten und es wird Respekt, Achtung und Demut geschult.

Der Dozent Ralf Quanté, Kampfkunstgrossmeister und -pädagoge, unterrichtet sein entwickeltes Kampfkunstsystem, das spezifische Kampfkunstelemente der Selbstverteidigung und des Nahkampfes enthält.

Bitte mitbringen: Lockere Sportbekleidung, Hallenturnschuhe und etwas zu Trinken wird empfohlen. Der Eingang zur Halle ist auf der Rückseite (Am Treppchen).

Ralf Quanté

Mittwochs, 19 bis 20.30 Uhr
Beginn: 12.02.2025, 8-mal
Realschule am Westwall, Turnhalle,
Eingang Am Treppchen, Geldern

A3280G

79,90 Euro

Rhythmische Ganzkörper-Gymnastik am Vormittag

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

Bitte für Entspannung mitbringen: Warme Kleidung und Decke.



Gerhard Bollessen, Mechtild Brassart

Montags, 8.30 bis 10 Uhr
Beginn: 03.02.2025, 15-mal
Turnhalle der Grundschule Wankum,
Schulhof 1, Wachtendonk

A3307W

gebührenfrei

Bodyfit – Fitness für Körper und Geist



In der heutigen bewegungsarmen stressigen Zeit ist es wichtig einen Ausgleich zu schaffen. Durch das gezielte abwechslungsreiche Training wird der Körper gekräftigt und die Beweglichkeit gefördert. Das effektive Ganzkörpertraining baut sich aus Übungselementen der Funktionalen Fitness, BBP (Bauch - Beine - Po) und Entspannungsübungen aus verschiedenen Bereichen auf. Das Trainingsprogramm schult das Gleichgewicht, die Koordination und sorgt für Entspannung.

Gerhard Bollessen

Mittwochs, 19 bis 20.30 Uhr
Beginn: 05.02.2025, 13-mal
Turnhalle der Grundschule II, Hallenteil II,
Fontanestr. 2, Straelen

A3304S

83,20 Euro

Rüdiger Hirt

ab 04.02.2025, 16-mal 18.30 bis 20 Uhr
Turnhalle Alber-Schweitzer-Grundschule,
Haagscher Weg 28, Geldern

A3306G

99,90 Euro

ZUMBA®

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. ZUMBA entstand in den 1990er Jahren in Kolumbien.

Nicole Richter-Mirgallou

ab 05.03.2025, 15-mal 19 bis 19.45 Uhr
Turnhalle I, Sekundarschule Straelen,
Fontanestr. 1

A3310S

69,90 Euro

N.N.,

ab 05.03.2025, 15-mal 19.45 bis 20.30 Uhr
Turnhalle I, Sekundarschule Straelen,
Fontanestr. 1

A3311S

69,90 Euro

Ilona Groth

Dienstags, 18.30 bis 19.15 Uhr
Beginn: 11.02.2025, 14-mal
Turnhalle der Grundschule,
Moorenstraße, Wachtendonk

A3312W

66,50 Euro

Ilona Groth

Dienstags, 19.15 bis 20 Uhr
Beginn: 11.02.2025, 14-mal
Turnhalle der Grundschule,
Moorenstraße, Wachtendonk

A3313W

66,50 Euro

Ilona Groth

Mittwochs, 19.30 bis 20.15 Uhr
Beginn: 12.02.2025, 15-mal
Turnhalle der Robert-Jungk-Gesamtschule,
Rahmer Kirchweg 19A, Kerken-Aldekerk

A3314K

69,90 Euro



Gesundheit, Bewegung & Ernährung

ZUMBA® Gold – nicht nur für die ältere Generation

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.

Ilona Groth

Dienstags, 17 bis 17.45 Uhr
Beginn: 11.02.2025, 14-mal
Gymnastikhalle Lise-Meitner-Gynasium,
Friedrich-Nettesheim-Weg 6-8, Geldern

A3320G

66,50 Euro

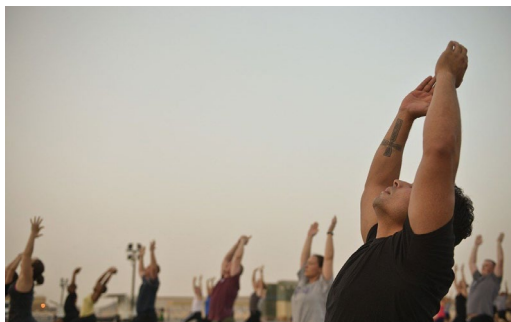
Ilona Groth

Mittwochs, 20.15 bis 21 Uhr
Beginn: 12.02.2025, 15-mal
Turnhalle der Robert-Jungk-Gesamtschule,
Rahmer Kirchweg 19A, Kerken-Aldekerk

A3321K

69,90 Euro

Pilates



Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Gesäß und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch "Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfter Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Es sind keine Vorkenntnisse nötig! Das Training ist in jedem Alter geeignet!

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

Melanie Röder

Donnerstags, 16 bis 17 Uhr
Beginn: 06.02.2025, 14-mal
Turnhalle der Grundschule,
Moorenstraße, Wachtendonk

A3400W

74,70 Euro

Melanie Röder

Donnerstags, 19.45 bis 20.45 Uhr
Beginn: 06.02.2025, 6-mal
Quartiers- und Begegnungstreff am Elisabeth-Haus, Elisabethstr. 5 47647 Nieukerk

A3401K

49,90 Euro



Melanie Röder

Schnupperkurs

Sonntag, 02.02.2025, 14 bis 15.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A3402G

19,90 Euro

Balance "Yoga meets Pilates"



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

Rüdiger Hirt

ab 04.02.2025, 16-mal 17.30 bis 18.30 Uhr
Turnhalle Alber-Schweitzer-Grundschule,
Haagscher Weg 28, Geldern

A3410G

68,30 Euro

Asiatisches Bewegungs- und Entspannungstraining

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

Rüdiger Hirt

ab 04.02.2025, 16-mal 20 bis 21 Uhr
Turnhalle Alber-Schweitzer-Grundschule,
Haagscher Weg 28, Geldern

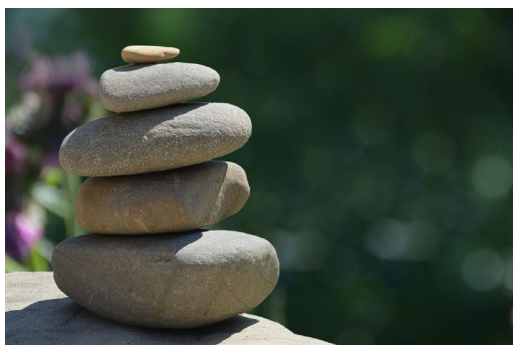
A3420G

68,30 Euro



Gesundheit, Bewegung & Ernährung

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



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

Ina Ure

Freitag, 24.01.2025, 18.30 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A3450G

gebührenfrei

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

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 Körperarbeit**
(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, stress-reduzierende 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 24.1.2025 (A3450G) besonders empfohlen.

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

Ina Ure

Freitag, 31.1., 7.2., 14.2., 21.2., 28.2., 7.3., 14.3., 21.03.2025

jeweils 18.30 bis 20.45 Uhr und
Samstag, 15.3.2025, 10 bis 16 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A3451G

185 Euro

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



(c) Barbara Velker

Im Wald zu sein tut gut. Hier finden wir Ruhe, Entspannung und Erholung. Doch darüber hinaus können wir den Wald auch ganz gezielt für unsere Gesundheit nutzen. Beim "Waldbaden" geht es darum, den Wald mit allen Sinnen zu erleben. Stresshormone werden dadurch reduziert, der Schlaf verbessert, das Immunsystem gestärkt und der Blutdruck sowie Blutzucker reguliert. Zu allen Zeiten können wir die Wirkungen des heilsamen Waldbadens einfach gut gebrauchen. Sie erleben einen gemeinsamen, achtsamen Waldspaziergang, in dem wir auf eine besondere Weise in die Atmosphäre der Natur eintauchen.

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 Wohl-



Gesundheit, Bewegung & Ernährung

befinden 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. 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 ca. eine Woche vorher zugesandt. Der Kurs findet auch bei Regen statt. Bei schwerem Unwetter oder Sturm wird er ggf. aus Sicherheitsgründen verlegt werden müssen.

Anmeldung bis 11. April 2025

Bitte mitbringen: Sitzunterlage/Picknickdecke, festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, kleiner Rucksack mit Getränk und Imbiss. Die Outdoor-Hängematten zu je 800 g werden am Treffpunkt verteilt, und die können Sie dann ebenfalls in Ihren Rucksack packen. Die Waldregion wird 1 Woche vorher bekannt gegeben.

Barbara Velker

Samstag, 26.04.2025, 15 bis 18 Uhr
Die Waldregion wird 1 Woche vorher bekannt gegeben.

A3490G

21,90 Euro

Yoga mit viel Entspannung



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.

Ursula Hülsken

Dienstags, 16.30 bis 18 Uhr
Beginn: 04.02.2025, 12-mal
Sporthalle Herongen, Neustr. 3, Straelen

A3500S

84,90 Euro

Ursula Hülsken

Dienstags, 18.30 bis 20 Uhr
Beginn: 04.02.2025, 12-mal
Sporthalle Herongen, Neustr. 3, Straelen

A3501S

84,90 Euro



Hatha-Yoga

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.

Lea Aust

Montags, 16 bis 17.30 Uhr
Beginn: 17.02.2025, 14-mal
Quartiers- und Begegnungstreff am Elisabeth-Haus, Elisabethstr. 5 47647 Nieukerk

A3502KA 99,90 Euro

Lea Aust

Montags, 17.45 bis 19.15 Uhr
Beginn: 17.02.2025, 14-mal
Quartiers- und Begegnungstreff am Elisabeth-Haus, Elisabethstr. 5 47647 Nieukerk

A3502KB 99,90 Euro

Beate Pastowski

Mittwochs, 15.15 bis 16.45 Uhr
Beginn: 05.02.2025, 12-mal
Volkshochschule, Raum 106, Kapuzinerstr. 34, Geldern

A3503G 84,90 Euro

Beate Pastowski

Freitags, 9.30 bis 11 Uhr
Beginn: 07.02.2025, 12-mal
Volkshochschule, Raum 106, Kapuzinerstr. 34, Geldern

A3504G 84,90 Euro

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

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.

Dr. med. Jonathan Aryee

Dienstags, 19.30 bis 21 Uhr
Beginn: 04.02.2025, 12-mal
Gymnastikhalle Lise-Meitner-Gynasium, Friedrich-Nettesheim-Weg 6-8, Geldern

A3509G 84,90 Euro

Dr. med. Jonathan Aryee

Mittwochs, 20 bis 21.30 Uhr
Beginn: 05.02.2025, 12-mal
Volkshochschule, Raum 106, Kapuzinerstr. 34, Geldern

A3510G 84,90 Euro

Dr. med. Jonathan Aryee

Donnerstags, 18.45 bis 20.15 Uhr
Beginn: 06.02.2025, 12-mal
Gymnastikhalle Lise-Meitner-Gynasium, Friedrich-Nettesheim-Weg 6-8, Geldern

A3511G 84,90 Euro



Gesundheit, Bewegung & Ernährung

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

Dr. med. Jonathan Aryee

Donnerstags, 17 bis 18.30 Uhr

Beginn: 06.02.2025, 12-mal

FZ "Am Rodenbusch", Am Rodenbusch 19,
Geldern

A3519G

gebührenfrei

Yoga & Mantra

Schon lange sind Yogahaltungen, Atemtechniken des Yogas und Meditation bekannt als Methoden, die zu mehr Entspannung, Konzentration und allgemeinem Wohlbefinden beitragen. Die Rezitation eines Mantras, einzeln durchgeführt oder in Verbindung mit einer Yogahaltung, ist hingegen noch nicht sehr verbreitet. In vielen Yoga Traditionen sind sie fester Bestandteil einer Yoga Praxis, werden oft zu Beginn einer Yogastunde oder vor der Meditation durchgeführt.

"Mantra - das, was mich schützt und zentriert." Mantras sind kraftvolle Klänge, die bestimmte Schwingungen in unserem Körper erzeugen. Diese Schwingungen haben die Fähigkeit, unsere Psyche positiv zu beeinflussen und somit die körperliche, geistige und emotionale Gesundheit zu verbessern. Durch das Chanten gelangen wir in einen Zustand der tiefen Konzentration, die Yogahaltungen werden intensiver wahrgenommen, der Muskeltonus verändert sich und bereits beim -so Üben- stellt sich eine wohltuende Entspannung ein. Der Geist wird ausgerichtet und vorbereitet für die Meditation.

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

Beate Pastowski

Freitag, 23.05.2025, 10 bis 13 Uhr

Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A3530G

19,60 Euro

Progressive Muskelentspannung



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. Am 30.4.25 fällt der Kurs aus.

Katja Ortscheid

ab 19.02.2025, 9-mal 18.30 bis 19.30 Uhr

Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A3550G

64 Euro



Bewegung und Entspannung für Schmerzpatienten

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. Am 30.4.25 fällt der Kurs aus.

Katja Ortscheid

ab 19.02.2025, 9-mal 17.15 bis 18.15 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A3551G

64 Euro

Qi Gong – Sanfte Bewegungen zur Gesundheit im Lebensabschnitt 55+



Qi-Gong fördert die Selbstheilungskräfte und aktiviert die Lebensenergie. Qi- Gong ist ein Bewegungssystem mit Jahrtausende alter Tra-

dition. 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

Christiane Grothe

Dienstags, 9 bis 10 Uhr
Beginn: 04.02.2025, 8-mal
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A3600G

48,80 Euro

Christiane Grothe

Dienstags, 9 bis 10 Uhr
Beginn: 29.04.2025, 10-mal
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A3601G

59,90 Euro

Qi Gong – Sanfte Bewegungen zur Gesundheit

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



Gesundheit, Bewegung & Ernährung

Christiane Grothe

Dienstags, 10.30 bis 11.30 Uhr
Beginn: 04.02.2025, 8-mal
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A3602G

48,80 Euro

Christiane Grothe

Dienstags, 10.30 bis 11.30 Uhr
Beginn: 29.04.2025, 10-mal
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A3603G

59,90 Euro

Tai Chi Chuan – chinesisches Gesundheitstraining

Tai Chi Chuan ist ein chinesisches Gesundheitstraining. Der Wu-Stil ist eine traditionelle, jahrhundert 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.

Helga Felgentreu

Montags, 17.15 bis 18.45 Uhr
Beginn: 03.02.2025, 14-mal
Turnhalle Alber-Schweitzer-Grundschule,
Haagscher Weg 28, Geldern

A3610G

112 Euro

Zilgrei – Selbsthilfemethode kennen lernen

In diesem Workshop lernen Sie die wirksame Selbsthilfemethode Zilgrei zur Vorbeugung, Linderung und/oder Beseitigung von Schmerzen und Einschränkungen im Bewegungsapparat kennen. Die Übungen sind leicht erlernbar und haben durch die Sanftheit der Methode einen entspannenden Charakter. Die erlernten Selbstbehandlungen können ohne großen Kraft- und Zeitaufwand im Alltag integriert werden. Die effiziente Wirkung entwickelt sich durch die Kombination einer speziellen Atemtechnik mit gezielten Körperstellungen oder Körperbewegungen. Der Kursleiterin Melanie Röder ist ausgebildete Zilgrei®-Lehrerin

Anmeldung bis 30. Januar 2025

Bitte mitbringen: Matte und lockere Kleidung

Melanie Röder

Donnerstags, 18.30 bis 19.30 Uhr
Beginn: 06.02.2025, 6-mal
Quartiers- und Begegnungstreff am Elisabeth-Haus, Elisabethstr. 5 47647 Nieukerk

A3620K

49,90 Euro

Melanie Röder

Sonntag, 02.02.2025, 10 bis 13 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A3621G

19,90 Euro



Klangreisen – Entspannung mit Klangschalen



(c) Thekla Rütten

"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 27. Januar 2025

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

Thekla Rütten

Mittwochs, 9.30 bis 10.30 Uhr
Beginn: 05.02.2025, 4-mal
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A3630G

34,30 Euro

Ayurveda-Handmassage



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 20. März 2025

Bitte mitbringen: Handtuch

Michael Janssen

Samstag, 29.03.2025, 9.30 bis 17.15 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A3650G

42,70 Euro



Gesundheit, Bewegung & Ernährung

Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und Darmgesundheit



(c) Anna Fenkes

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, Fitness- und Wellnesstrainerin und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Themen Ernährung, Gesundheit und alternativer Medizin. Zur Zeit macht sie eine Ausbildung als Heilpraktikerin.

Anmeldung bis 20. März 2025

Anna Fenkes

Donnerstag, 03.04.2025, 18 bis 19.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A3700G

10 Euro

Austausch Tipps und Workshop



(c) Baiba Rudovica

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 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.

Die Teilnehmer haben die Gelegenheit einige fermentierte Produkte zu kosten. Dafür sammelt die Kursleiterin vor Ort ca. 6 Euro ein.

Anmeldung bis 10. Januar 2025

Baiba Rudovica

Dienstag, 28.01.2025, 18 bis 21 Uhr
Quartiers- und Begegnungstreff am Elisabeth-Haus, Elisabethstr. 5, 47647 Nieukerk

A3800K

10 Euro

Fermentieren leicht gemacht – Grundlagen, Tipps und Workshop

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 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.

Die Teilnehmer haben die Gelegenheit einige fermentierte Produkte zu kosten. Dafür sammelt die Kursleiterin vor Ort ca. 6 Euro ein.

Anmeldung bis 1. Februar 2025

Baiba Rudovica

Dienstag, 18.02.2025, 18 bis 21 Uhr
Quartiers- und Begegnungstreff am Elisabeth-Haus, Elisabethstr. 5 47647 Nieukerk

A3801K

24,50 Euro

Fermentieren – Fermentationsrezepte der Welt

Rund um den Globus finden wir verschiedene fermentierte Lebensmittel, weil Fermentieren eine von ältesten Haltbarkeitsmethoden ist. Sind Sie auch neugierig und wollen Fermentier-Rezepte aus der Welt kennenlernen und zubereiten? Dann kommen Sie zum Workshop und lassen Sie uns zusammen eine "Reise" nach Marokko machen, um fermentierte Zitronen herzustellen, nach Korea, um Kimchi zu machen und nach Mexiko, um fermentierte Salsa vorzubereiten. Sie bekommen auch Ideen, wie Sie Salzzitronen, Kimchi und Salsa in Ihrem Menü integrieren können.

Bitte mitbringen: ein 0,2 l, ein 0,5 l und ein 1 l Bügel- oder Einmachglas. Die Lebensmittelkosten von ca. 9 Euro nimmt die Kursleitung entgegen.

Baiba Rudovica

Dienstag, 18.03.2025, 18 bis 21.15 Uhr
Städt. Sekundarschule, EG, Raum D1, Schulküche, Fontanestr. 5, Straelen

A3802S

24,50 Euro



Gesundheit, Bewegung & Ernährung

Fermentieren – Sauerteig- und glutenfreie Brote



(c) Elize Zaluma Photo

Als Vorbereitung auf die Teilnahme an diesem Praxis-Workshop wird empfohlen, den Vortrag "Fermentieren leicht gemacht" Z3800G zu besuchen.

In diesem Workshop können Sie verschiedene Brote kosten und selbst herstellen:

- Brot aus Sauerteig
- Buchweizenbrot glutenfrei

Bitte mitbringen: 2 Gläser ca. 0,5 l für den Sauerteigansatz. Die Lebensmittelkosten von ca. 7 Euro nimmt die Kursleitung entgegen.

Baiba Rudovica

Dienstag, 08.04.2025, 18 bis 21 Uhr
Städt. Sekundarschule, EG, Raum D1,
Schulküche, Fontanestr. 5, Straelen

A3803S

24,50 Euro

Fermentieren – Milchfermentation



(c) Elize Zaluma Photo

Unser Milchfermentationsworkshop bietet Ihnen die Möglichkeit, die Kunst der Milchfermentation zu entdecken und Ihre eigenen hausgemachten, probiotischen Milchprodukte herzustellen.

Was Sie im Workshop erwartet:

- Grundlagen der Milchfermentation
- Milchauswahl
- Herstellung von Joghurt, verschiedene
- Geschmacksrichtungen und Konsistenzen
- Kefir, Molke und Frischkäse herstellen
- Kostprobe verschiedener fermentierter Milchprodukte
- Erfahren Sie, wie Sie diese in Ihre tägliche Ernährung integrieren können

Bitte mitbringen: 2 x 0,5 l Schraubgläser. Die Lebensmittelkosten inklusive Milchkefirknolle von ca. € 13 nimmt die Kursleiterin entgegen.

Baiba Rudovica

Dienstag, 06.05.2025, 18 bis 21 Uhr
Städt. Sekundarschule, EG, Raum D1,
Schulküche, Fontanestr. 5, Straelen

A3804S

24,50 Euro



Schnittfesten Frischkäse herstellen und verarbeiten

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

Anmeldung bis 1. Juni 2024

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

Baiba Rudovica

Dienstag, 03.06.2025, 18 bis 21 Uhr
Städt. Sekundarschule, EG, Raum D1,
Schulküche, Fontanestr. 5, Straelen

A3805S

24,50 Euro

Fermentieren – Probiotische Getränke

Ein Workshop und Sie können ein Leben lang eigene "Gesundheits-Getränke" herstellen. Gemeinsam werden im Kurs folgende Fermente hergestellt:

- Kombucha
- Rote Beete Kwass
- Brot Kwass
- Wasserkefir
- Kreative Geschmacksvariationen

Als Vorbereitung auf die Teilnahme an diesem

Praxis-Workshop wird empfohlen, den Vortrag "Fermentieren leicht gemacht" A3800G zu besuchen.

Bitte mitbringen: 1 x 1 l, 2 x 0,5 l Glas mit Schraubdeckel, 2 x 1 l Bügel- oder Einmachgläser. Die Lebensmittelkosten von ca. 5 Euro + 20 Euro für Getränke Starter (Milchkefirknolle, Kombucha Starter, Wasserkefir Kristalle) nimmt die Kursleitung entgegen.

Baiba Rudovica

Dienstag, 01.07.2025, 18 bis 21 Uhr
Städt. Sekundarschule, EG, Raum D1,
Schulküche, Fontanestr. 5, Straelen

A3806S

24,50 Euro



Gesundheit, Bewegung & Ernährung

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



(c) Stefanie Fehlinger

An diesem Abend erstellen und genießen wir:

- Paniertes Gemüseschnitzel an warmem Kartoffelsalat mit jungem Löwenzahn und feinem Frühlingskräuter-Dip
- Dessert: Kleiner Genuss von Apfel & Rosmarin
- Schraubglas: ein selbst zusammengestellter Kräuter-Essig

Bitte mitbringen: 1 Schraubglas, um Kräuter in Kokosöl mit nach Hause nehmen zu können

Stefanie Fehlinger

Donnerstag, 06.03.2025, 18 bis 21 Uhr
Städt. Sekundarschule, EG, Raum D1,
Schulküche, Fontanestr. 5, Straelen

A3820S

31,90 Euro

Wildkräuterküche – vegetarisch



(c) Stefanie Fehlinger

An diesem Abend erstellen und genießen wir:

- Pasta an gebackener Tomatensauce aus dem



Ofen mit mediterranen Kräutern

- dazu: saisonaler Wildkräutersalat
- Schokoladenfondue mit saisonalem Obst, Wildkräutern & Blüten
- Schraubglas: Kräuter-Honig

Bitte mitbringen: 1 Schraubglas, um selbstgemachten Kräuter-Zucker mit nach Hause nehmen zu können

Stefanie Fehlinger

Donnerstag, 03.04.2025, 18 bis 21 Uhr
Städt. Sekundarschule, EG, Raum D1,
Schulküche, Fontanestr. 5, Straelen

A3821S

31,90 Euro

Wildkräuterküche – vegetarisch



(c) Stefanie Fehlinger

An diesem Abend erstellen und genießen wir:

- Käse-Zupfbrot, herzhafte Muffins,
- einen leckeren Salat und ein Erdbeer-Dessert „to go“
- Bunte Köstlichkeiten für sonnige Ausflüge in die Natur,
- gekrönt mit vielen regionalen Kräutern der Saison!
- Schraubglas: Ansatz für Blüten-Oxymel

Bitte mitbringen: 1 Schraubglas, um Lieblings-Kräutertee für den Winter mit nach Hause nehmen zu können

Stefanie Fehlinger

Donnerstag, 15.05.2025, 18 bis 21 Uhr
Städt. Sekundarschule, EG, Raum D1,
Schulküche, Fontanestr. 5, Straelen

A3822S

31,90 Euro

Wildkräuterküche – vegetarisch



(c) Stefanie Fehlinger

An diesem Abend erstellen und genießen wir:

- Pizza-Sonne mit wilden Kräutern & heißem Käse-Herz
- dazu: Gurkensalat mit Sommerkräutern
- Dessert: gekräuterte Zitronen-Joghurt-Creme
- Schraubglas: selbstgemachter Blütenzucker

Bitte mitbringen: 1 Schraubglas, um frischen Löwenzahn-Tee mit nach Hause nehmen zu können

Stefanie Fehlinger

Donnerstag, 12.06.2025, 18 bis 21 Uhr
Städt. Sekundarschule, EG, Raum D1,
Schulküche, Fontanestr. 5, Straelen

A3823S

31,90 Euro



Gesundheit, Bewegung & Ernährung

Wildkräuterküche – vegetarisch



(c) Stefanie Fehlinger

An diesem Abend erstellen und genießen wir:

- gekräuterter Zucchini-Fächer mit Feta-Käse
- dazu bunter Kichererbsen-Salat an Sommerkräutern
- Überraschungsdessert für den Grill
- Schraubglas: selbst kreiertes Kräuter-Öl

Bitte mitbringen: 1 Schraubglas, um frischen Löwenzahn-Tee mit nach Hause nehmen zu können

Stefanie Fehlinger

Donnerstag, 10.07.2025, 18 bis 21 Uhr
Städt. Sekundarschule, EG, Raum D1,
Schulküche, Fontanestr. 5, Straelen

A3824S

31,90 Euro

Reine Männersache – Ein Kochkurs nicht nur für Anfänger



(c) Christian Protze

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 einmal im Monat 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 andere kochen, ganz egal, hier lernen Sie wie es geht!

Die Materialkosten sind im Entgelt enthalten.

Bitte mitbringen: Schürze, Schneidbrett, Geschirrhandtuch, verschließbare Transportbehälter und ein scharfes Küchenmesser

Christian Protze

ab 05.02.2025, 3-mal 18 bis 21 Uhr
Städt. Sekundarschule, EG, Raum D1,
Schulküche, Fontanestr. 5, Straelen

A3840S

99,90 Euro

Christian Protze

ab 30.04.2025, 3-mal 18 bis 21 Uhr
Städt. Sekundarschule, EG, Raum D1,
Schulküche, Fontanestr. 5, Straelen

A3841S

99,90 Euro





Natur & Nachhaltigkeit



Natur & Nachhaltigkeit

- 93** Tiere
- 93** Pflanzentauschbörse
- 94** Landwirtschaft
- 96** Garten
- 96** Kräuter
- 97** Kosmetik
- 98** Energie - Sanierung

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



Wohlfühlwanderung mit Hund rund um die ehemalige Turmwindmühle in Schaephuysen



(c) privat

Wandern Sie mit uns über die Schaephuysener Höhen und lassen den Alltag hinter sich. Die ehemalige Turmwindmühle, die heutige Jugendbildungsstätte St. Michaelsturm, schmückt die beeindruckende Niederrheinische Kulturlandschaft mit ihren weiten Ackerflächen, Feldwegen und Waldparzellen.

Neue Forschungsergebnisse aus der Hirnforschung und Psychologie bringen uns den Glücksgefühlen auf die Spur. Der frische Sauerstoff und der Bewegungsschub sorgen für Glückshormone. Der Aufenthalt in der Natur macht den Kopf frei, entspannt und erfrischt. Unsere Hunde leben im Hier und Jetzt, und freuen sich ebenso, wenn wir entspannt sind. Erleben Sie Ihren Hund bei einer bewussten Wanderung (ohne Signale) durch die wunderbare Natur am Niederrhein. Ihr Hund benötigt ein Geschirr und eine Schleppleine, da wir durch wildreiches Gebiet wandern. Ihr Hund sollte gut verträglich mit Artgenossen und Menschen sein. Läufe Hündinnen, deren Standhitze nicht länger als sechs Wochen vorbei ist, können leider nicht an der Wanderung teilnehmen! Die Referentin ist zertifizierte Hundepsychologin nTR, zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin für den Unteren Niederrhein und Waldachtsamkeitstrainerin.

Dauer: ca. 2 Stunden Strecke: ca. 5 km
Treffpunkt: Wanderparkplatz Schaephuysen, Am Schaephuysen Steg 1, Rheurdt/Schaephuysen

Gebühr: 5 Euro pro Person
(Einzug erfolgt per Lastschrift)

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Bettina Küster

Samstag, 29.03.2025, 11 bis 13.30 Uhr
Wanderparkplatz Schaephuysen,
Am Schaephuysen Steg 1, Rheurdt

A4164R

5 Euro

VHS-Pflanzentauschbörse im Naturparkzentrum Wachtendonk



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



Natur & Nachhaltigkeit

den Mühlenwall - direkt hinter der Niersbrücke/Feldstraße - Richtung Ortsmitte links.

Info-Telefon: 02162-81709-430

Inge Michels

Samstag, 12.04.2025, 15 bis 16 Uhr
Naturparkzentrum Haus Püllen,
Feldstr. 35, Wachtendonk

A4165W

gebührenfrei

„Fair-Bio-Regional: Nachhaltige Ernährung konkret“ – eine Ausstellung in der Volkshochschule Gelderland und im Weltladen Geldern



(c) Heidelberger Arbeitsgemeinschaft Eine Welt e.V.

Was bedeuten FAIR, BIO und REGIONAL im Hinblick auf unsere Lebensmittel? Was haben diese Konzepte miteinander und mit der Entwicklung unserer Welt zu tun? Wie sehen die eigenen Konsumgewohnheiten aus und was kann jede/r verändern?

Unser Lebensmittelmarkt wird immer globaler und ist von Ungerechtigkeit geprägt. Schokolade beispielsweise wird hauptsächlich im globalen Norden konsumiert, die Hauptzutaten Kakao und Zucker jedoch stammen aus dem globalen Süden. 70% der Kakaoproduktion findet in Westafrika statt. Neben zu geringen Einkommen der Produzenten*innen ist der Anteil der ausbeuterischen Kinderarbeit sehr hoch. Fairtrade-Produkte, die insbesondere in Weltläden angeboten werden, schließen ausbeuterische Kinderarbeit aus, und die Produzenten*innen erhalten einen gerechten Arbeitslohn. Die Aus-

stellung macht ebenso die Bedeutung von ökologischer Landwirtschaft und den Stellenwert der Bioprodukte im Sinne der Nachhaltigkeit deutlich. Die Milchwirtschaft ist ökonomisch der wichtigste Zweig der deutschen Landwirtschaft. In der Bio-Milchwirtschaft sind artgerechte Tierhaltung und Eigenproduktion der Futtermittel bzw. entsprechender Zukauf bei Bio-Höfen vorgeschrieben. Massentierhaltung, Hochleistungszucht und Kraftfuttereinsatz in der konventionellen Landwirtschaft widersprechen dem Tierwohl und Umweltschutz. In der Ausstellung wird ebenso erläutert, dass regional und saisonal angebaute Produkte einen kleineren CO₂-Fußabdruck haben, weil u.a. lange Transportwege vermieden werden. Dass unser Einkaufsverhalten, die landwirtschaftliche Produktion, die Verarbeitung von und der Handel mit Lebensmitteln weitreichende ökologische, soziale und politische Auswirkungen hat, wird insgesamt durch die anschaulichen Darstellungen und Erläuterungen in der Ausstellung offensichtlich. Nachhaltige konkrete Handlungsalternativen werden vorgestellt.

Die Ausstellung wurde vom Weltladen Heidelberg-Altstadt entwickelt und richtet sich insbesondere an Erwachsene und Schüler*innen ab Klasse 10. Die gemeinsamen Veranstalter Weltladen Geldern (weltladen-geldern.de), Volkshochschule Gelderland (vhs-gelderland.de) und Fairtrade-Stadt Geldern (fairtrade-geldern.de) zeigen die Ausstellung zeitversetzt sowohl im Weltladen als auch in der VHS.

Ausstellungstermine:

Weltladen, Gelderstraße 8, Geldern:
Samstag, 1. Februar bis Donnerstag,
20. Februar 2025

Dienstag - Samstag 10 bis 13 Uhr und
Dienstag - Freitag 15 bis 18 Uhr

Volkshochschule Gelderland,
Kapuzinerstraße 34, Geldern:
Montag, 24. Februar bis Donnerstag,
13. März 2025



Die Ausstellung ist während der Öffnungszeiten der VHS frei zugänglich.

Für Gruppenanmeldungen wird um telefonische Anmeldung gebeten: 02831-9375-0

Sonja Vieten

ab 24.02.2025, 9 bis 21.30 Uhr
Volkshochschule, Kapuzinerstr. 34, Geldern

A4166G

gebührenfrei

Bio, regional und lecker – wie geht das am Niederrhein? Biologische Landwirtschaft auf dem Demeter-Biohof Büsch in Weeze



(c) Biohof Büsch Weeze

Begleitend zu unserer Ausstellung „Fair-Bio-Regional: Nachhaltige Ernährung konkret“ haben wir Frau Simone Schmitz für einen Vortrag gewinnen können. Sie ist seit 2023 die Betriebsleiterin des Demeter-Biohofs Büsch. Der Biohof Büsch liegt in Weeze am unteren Niederrhein und wird seit 1984 biologisch bewirtschaftet. Ziel ist es, den gemeinsamen Lebensraum am Niederrhein positiv und lebenswert zu gestalten und hochwertige Lebensmittel zu produzieren und zu vermarkten. 1956 als Siedlungsbetrieb der Bauernsiedlung von Theo und Maria Büsch neu gegründet, übernahmen Barbara und Johannes Büsch 1984 den elterlichen Betrieb. Direkt wurde die bis dahin konventionell geführte Landwirtschaft auf organisch biologischen Landbau nach Bioland-Richtlinien umgestellt. Seit 2011 wird nach Demeter-Richtlinien produziert.

2016 sind Simone Schmitz und Daniel Schewe als außerfamiliäre Hofnachfolger in den Hof mit eingestiegen. Seit 2023 führt Simone Schmitz den Hof als Betriebsleiterin. Heute bewirtschaftet der Betrieb rund 58 Hektar landwirtschaftlicher Nutzfläche. Auf dem Betrieb werden 20 Mutterkühe und deren Nachzucht gehalten. Sie nutzen und verwerten das Grünland der Naturschutzflächen in der Kendelniederung. In fünf Mobilställen leben 1100 Hühner auf den Grünland- und Klee grasflächen des Betriebes. Eine kleine Herde Coburger Fuchsschafe grasst unter den Streuobstbäumen am Hof, deren Äpfel im Herbst auf dem Hof zu Saft verarbeitet werden. Auf dem Acker werden neben dem Futter für Kühe und Hühner (Weizen und Körnermais), auch Brotgetreide, Kartoffeln und verschiedene Gemüsesorten angebaut. Als stickstoffsammelnde Fruchtfolgeglieder werden Klee gras und Körnerleguminosen angebaut. Ein möglichst geschlossener Betriebskreislauf unter maximaler Berücksichtigung ökologischer Anforderungen ist das Ziel der Betriebsorganisation.

Der Biohof Büsch ist seit vielen Jahren ein Leitbetrieb organischen Landbaus in NRW. Im Rahmen dieses Projektes werden jedes Jahr neue praxisrelevante Versuche zur Weiterentwicklung des ökologischen Landbaus durchgeführt. Für Verbraucher*innen, Schulklassen und alle Interessierten geben die Mitarbeiter*innen ihr Wissen auch als Demonstrationsbetrieb ökologischer Landbau im Rahmen des Bundesprogramms ökologischer Landbau weiter.

(Textquelle: www.buesch-naturkost.de (leicht verändert))

Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
02831-9375-0

Simone Schmitz

Montag, 24.02.2025, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A4167G

gebührenfrei



Natur & Nachhaltigkeit

Schotter wird bunt! – Inspirationen für einen Vorgarten, der willkommen heißt

Wie wird aus einem tristen Steinvorgarten wieder ein blühendes Willkommen? Sie haben wenig Zeit, sich um die Gartenpflege zu kümmern? Sie sind es leid, im Schotter Unkraut und verrottete Blätter zu entfernen? Sie möchten preisgünstig ihren Vorgarten umgestalten und auch etwas für Insekten tun?

Naturgärtner empfehlen lichten Schatten anstatt aufgeheizte Steinwüste, Struktur anstatt Wildwuchs und Wohlfühloase zum Verweilen anstatt grauen Schotter.

Der Vortrag soll Ihnen Inspirationen und Tipps liefern, um Ihren Vorgarten umzugestalten.

Sacha Sohn ist Ingenieurin für Landespflege und Naturgartenplanerin. Sie lebt und arbeitet mit ihrer Familie auf dem Hilshof in Kerken.

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

Sacha Sohn

Freitag, 24.01.2025, 18.30 bis 20 Uhr
Quartiers- und Begegnungstreff am Elisabeth-Haus, Saal, Elisabethstr. 5,
47647 Nieukerk

A4168G

8 Euro

Wildkräuter im Frühling



(c) Gabriele Heckmanns

Gabriele Heckmanns, Leiterin der Aira-Heilpflanzenschule, nimmt Sie mit in die Welt der heimischen Wildpflanzen. Bei ihrem Lichtbildervortrag stellt sie Pflanzen vor, die uns besonders im Frühling auffallen, wie z.B. Veilchen, Gänseblümchen und Schlüsselblume. Die verschiedenen Wildkräuter werden erläutert und deren Verwendungsmöglichkeiten besprochen. Dabei wird auch auf deren gesundheitliche Wirkungen eingegangen. Im Frühjahr sind die Kräuter besonders gehaltvoll und können für die Entspannung und Entgiftung genutzt werden. Man kann viel mehr Kräuter essen, als man denkt. Um deren positive Wirkung auf die Gesundheit zu nutzen, kann man diverse Kräuter in unterschiedlichsten Gerichten verwenden, z.B. als schmackhafte und gesunde Kräutersuppe, die "Grüne Neune", die schon unseren Vorfahren sehr wichtig war.

Verbunden wird das Pflanzenwissen mit Geschichten über wilde Kräuter, die im Laufe früherer Zeiten entstanden sind und die uns verdeutlichen, welcher Wert den Pflanzen beigemessen wurde - bevor sie als Unkraut bekämpft wurden. Für unsere Vorfahren waren die Frühlingspflanzen mit der Göttin Freya verbunden.

Beim zweiten Teil der Veranstaltung können Sie Ihr Wissen bei einem Spaziergang erproben und darüber hinaus die Wildkräuter mit allen Sinnen wahrnehmen. Wir sammeln einige und stellen aus ihnen ein Kräutersalz her.

Exkursion: Dienstag, 01.04.25, 17.00 - 20:00 Uhr. Treffpunkt: Wanderparkplatz am Baerlaghof, Hochwald 38, Issum

Gabriele Heckmanns

Dienstag, 11.03.2025, 18 bis 19.30 Uhr
Dienstag, 01.04.2025, 17 bis 20 Uhr
Volkshochschule, Raum 104,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A4392G

30,50 Euro



Naturkosmetik: Cremes und Salben selber herstellen



(c) Gabriele Heckmanns

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 geübt 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.

Aus Wildkräutern werden beim ersten Treffen Ölauszüge hergestellt, die als Basis für das Rühren einer Heilsalbe und einer Gesichtscreme dienen, die beim zweiten Treffen mit verschiedenen naturreinen Materialien zubereitet werden. Ein Handbalsam für beanspruchte Hände (Gartenarbeit, Haushalt, etc.) bereiten wir beim ersten Treffen ebenfalls mit Kräuterwässern und Ölen zu.

1. Termin: Ansetzen und Vorbereiten am Donnerstag, 22.05.2025

2. Termin: Rühren von Creme und Salbe am Donnerstag, 12.06.2025

jeweils von 18 bis 20.15 Uhr statt.

Die Kosten für Material von € 22 nimmt die Kursleiterin entgegen.

Anmeldung bis 10. Mai 2025

Gabriele Heckmanns

Donnerstag, 22.05.2025, 18 bis 20.15 Uhr
Donnerstag, 12.06.2025, 18 bis 20.15 Uhr
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A4393G

29,90 Euro

Spitze bei Hitze – Das hitzerobuste Haus



(c) Carmen Hesse

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

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

Anmeldeschluss: 10. März 2025

Carmen Hesse

Mittwoch, 19.03.2025, 18 bis 19.30 Uhr
Online-Workshop

A4600

gebührenfrei



Natur & Nachhaltigkeit

Energetische Sanierung vom Keller bis zum Dach – Online-Workshop

verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

Mit Blick auf die Energiepreise, die Barrierefreiheit oder die Anpassung an die Folgen des Klimawandels kommen viele Eigentümer:innen zu dem Schluss: Es ist Zeit für eine energetische Sanierung.

Der Vortrag beschäftigt sich unter anderem mit der Frage, wie sich sinnvollen Maßnahmen für die eigene Immobilie und die Zielsetzungen herausfiltern lassen und gibt einen Überblick über Materialien, Bauteile und Systeme. Außerdem werden die Themen Kosten und Förderungen besprochen.

Anmeldeschluss: 30. März 2025

Carmen Hesse

Mittwoch, 09.04.2025, 18 bis 19.30 Uhr
Online-Workshop

A4602

gebührenfrei

Grundlagenwissen zu Erneuerbaren Energien (Schwerpunkt Wasserstoff) im Kreis Kleve



Der Referent vermittelt Grundlagenwissen zu den Erneuerbaren Energien im Kreis Kleve. Grüner Wasserstoff Herstellung und Transport, Elektrofahrzeuge, CO2 Bilanz und mehr.

- Erzeugung von Erneuerbaren Energien im Kreis Kleve im Vergleich zu einigen Großstädten im Ruhrgebiet
- Herstellung von Wasserstoff
- Elektrolyseur und Brennstoffzelle
- Transport von Wasserstoff
- Synthetische Kraftstoffe
- Kraftstoffvergleich
- Elektrofahrzeuge
- Wasserstofffahrzeuge (H2-Fahrzeuge)
- H2-Tankstelle
- CO2-Bilanz
- Ausblick

Heinrich Giesen ist gelernter Maschinenbau-meister und öffentlich bestellter und vereidigter Sachverständiger der Handwerkskammer Düsseldorf. Er ist ferner Mitglied des Kreistages.

Heinrich Giesen

Montag, 10.03.2025, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A4603G

gebührenfrei





Sprachen & Integration



IN DER WELT ZU HAUSE

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

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische 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

- 104** Englisch
- 108** Französisch
- 113** Niederländisch
- 120** Italienisch
- 120** Spanisch
- 121** Latein
- 122** Chinesisch
- 123** Beratungsabend
Deutsch
- 123** Deutsch
- 125** 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 2024:

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
			B1
Verstehen	A1	A2	B1
	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
	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



Englisch A1 für Anfänger

NEU. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Ihnen werden die notwendigen Grundlagen bzgl. Grammatik und Wortschatz vermittelt. Darauf aufbauend entwickeln Sie Sprechfertigkeiten, die kontinuierlich erweitert und verbessert werden. Sprechhemmungen werden abgebaut. Dabei entwickeln sich Lerntempo und Gesprächsthemen durch die Gruppe.

Das Lehrwerk wird zu Beginn der Veranstaltung bekanntgegeben.

Jutta Seidel

Mittwochs, 9.00 bis 10.30 Uhr
Beginn: 05.02.2025, 14-mal
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5100G

99,40 Euro

Fortsetzungskurs 3. Semester. Für alle, die ihre Englischkenntnisse ganz ohne Druck ausbauen möchten: In diesem Kurs tasten Sie sich in Ihrem eigenen Tempo an die englische Sprache heran, begleitet von Alltagssituationen und relevanten Themen aus allen Lebensbereichen. . Besonderen Wert legen wir auf das aktive Sprechen: In der Gruppe werden Vokabeln durch lebendige Sprechübungen gefestigt, sodass der Unterricht dynamisch und interaktiv ist. Durch die aktive Mitarbeit aller Teilnehmer schaffen wir eine motivierende Lernatmosphäre, in der jeder mit Freude am gemeinsamen Austausch seine Sprachfähigkeiten erweitert. Das Lehrwerk, an dem sich der Unterricht orientiert, wird zu Beginn der Veranstaltung vorgestellt

Rajyashree Mukherjee

Mittwochs, 10.10 bis 11.40 Uhr
Beginn: 05.02.2025, 14-mal
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5110G

99,40 Euro



Fit for Travel (A1 für Quereinsteiger)



Es war schon immer mal Ihr Wunsch ...

Ihre schon lang verstaubten oder auch geringen Englisch-Vorkenntnisse wieder hervorzukramen oder hervorkramen zu lassen. Sei es zum Reisen oder einfach nur so ...

Als erfahrener langjähriger Englisch-Lehrer sollte mir dies gelingen.

Ich orientiere mich an den neuesten Erkenntnissen der Fremdsprachendidaktik und -methodik und gestalte meinen Kurs mit vielfältigen Möglichkeiten, auch denen, die die fortschreitende Digitalisierung heute bietet. Und damit Sie keinen Schreck beim Thema "Digitalisierung" bekommen: selbstverständlich orientiert sich der Kurs an einem Lehrwerk, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird. Fortsetzungskurs im 2. Semester.

Helmut Scheunert

Mittwochs, 10.45 bis 12.15 Uhr
Beginn: 05.02.2025, 13-mal
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5111G

92,30 Euro

Englisch A1/A2

Dieser Kurs ist geeignet für Interessenten mit geringen bis guten Vorkenntnissen. In einer entspannten Atmosphäre werden Ihnen die notwendigen Grundlagen bzgl. Grammatik und Wortschatz vermittelt. Darauf aufbauend entwickeln Sie Sprechfertigkeiten, die kontinuierlich erweitert und verbessert werden. Sprechhemmungen werden abgebaut. Dabei entwickeln sich Lerntempo und Gesprächsthemen durch die Gruppe.

Das Lehrwerk wird zu Beginn der Veranstaltung bekanntgegeben.

Jutta Seidel

Dienstags, 18 bis 19.30 Uhr
Beginn: 04.02.2025, 14-mal
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5120G

99,40 Euro

Englisch A2



Dieser Fortsetzungskurs auf Niveau A2 richtet sich an Teilnehmer mit grundlegenden Vorkenntnissen, die sich bereits in alltäglichen Situationen mit einfachen Ausdrücken und einem soliden Basiswortschatz verständigen können. Hier geht es um mehr als nur das Erlernen von Lehrbuchinhalten!

Der Fokus liegt auf einem aktiven Austausch, der den Unterricht lebendig und abwechslungs-



Sprachen & Integration

lungsreich gestaltet. Dabei können Sie sich zu verschiedenen Themen äußern und Ihre Englischkenntnisse in einem entspannten Umfeld weiterentwickeln.

Erleben Sie einen interaktiven Unterricht, der weit entfernt von Frontalunterricht ist, und genießen Sie die Möglichkeit, Ihre Sprachkenntnisse auf kreative und praxisnahe Weise zu vertiefen. Lernen Sie in einer offenen, kommunikativen Atmosphäre, die den Austausch und das gemeinsame Lernen fördert!

Rajyashree Mukherjee

Montags, 10.40 bis 12.10 Uhr
Beginn: 03.02.2025, 14-mal
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5121G

99,40 Euro

Sie eine freundliche und motivierende Lernatmosphäre, 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

Lillian Rose Zita

Freitags, 9 bis 10.30 Uhr
Beginn: 07.02.2025, 10-mal
Volkshochschule, Raum 201,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5131G

71 Euro

Englisch A2/B1

Für Interessenten mit soliden Grundkenntnissen. Sie möchten Ihre Kenntnisse der englischen Sprache stabilisieren und gleichzeitig auch ausbauen? Dieser Kurs vermittelt Ihnen das nötige Grammatikwissen und die Erweiterung Ihres Wortschatzes. Gleichzeitig bietet er Raum für Information und Kommunikation. Wir lesen interessante und aktuelle Texte, diskutieren darüber und erzählen eigene Erlebnisse. So kommen die Kenntnisse auch zur Anwendung.

Jutta Seidel

Montags, 18.30 bis 20 Uhr
Beginn: 03.02.2025, 14-mal
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5130G

99,40 Euro

Wochenendkurs Business Englisch B1

In unserem zweitägigen Kompaktkurs lernen Sie praxisorientiertes Business Englisch für den Berufsalltag. Der Kurs deckt alle wichtigen Themen ab, wie Verhandlungen, Präsentationen, geschäftliche E-Mails und Meetings. Ideal für alle, die in kurzer Zeit ihre Englischkenntnisse gezielt verbessern möchten. Perfekt für Berufstätige, die sich am Wochenende weiterbilden wollen.

Lillian Rose Zita

Samstag, 22.03.2025 und Sonntag,
23.03.2025, 10 bis 16 Uhr
Volkshochschule, Raum 201,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5132

69,90 Euro

English-Refresher B1

Ihre Englischkenntnisse sind ein wenig eingetrocknet, und Sie möchten diese endlich wieder zum Leben erwecken? In diesem Kurs erwartet

Englisch B1/B2

Für Teilnehmer mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen. Sie möchten Ihre Kenntnisse der englischen Sprache erweitern und vertiefen? In



einer entspannten Atmosphäre bietet Ihnen dieser Kurs die entsprechenden Möglichkeiten und ermuntert Sie gleichzeitig, Sprechhemmungen abzubauen. Wir wiederholen wichtige Grammatikkapitel, aber vor allem lesen wir interessante und aktuelle Texte und diskutieren anschließend darüber. Aber auch eigene Erlebnisse kommen nicht zu kurz.

Jutta Seidel

Freitags, 8.30 bis 10 Uhr
Beginn: 07.02.2025, 14-mal
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5133G

99,40 Euro

Englisch B1/B2



Für Interessenten mit soliden Englischkenntnissen. Sie möchten gern in der Anwendung der Sprache sicherer werden? In diesem Kurs werden Sprachbarrieren abgebaut, indem wir wichtige Grammatikkapitel wiederholen und vor allem interessante und aktuelle Texte lesen und darüber diskutieren. Aber auch eigene Erlebnisse kommen nicht zu kurz.

Jutta Seidel

Freitags, 10 bis 11.30 Uhr
Beginn: 07.02.2025, 14-mal
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5134G

99,40 Euro

Englisch B2+/C1: Conversation

Möchten Sie Ihre Englischkenntnisse verbessern und gleichzeitig Ihr Selbstvertrauen in der Anwendung der Sprache stärken? In unserem Konversationskurs erwartet Sie die perfekte Mischung aus anspruchsvollen Texten, spannenden Diskussionen und literarischen Entdeckungen.

Gemeinsam lesen und besprechen wir Kurzgeschichten und Gedichte, die nicht nur inspirieren, sondern auch tiefere Einblicke in aktuelle und relevante Weltthemen bieten. Dabei schaffen wir eine offene Atmosphäre, in der Sie sich aktiv einbringen und Ihre Sprachfähigkeiten durch lebendige Diskussionen weiterentwickeln können.

Werden Sie Teil einer engagierten Lerngruppe und erleben Sie, wie viel Freude es macht, Englisch zu sprechen und dabei in die Welt der Literatur und aktuellen Themen einzutauchen!

Rajyashree Mukherjee

Montags, 9 bis 10.30 Uhr
Beginn: 03.02.2025, 14-mal
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5150G

99,40 Euro

"Let's talk" – Konversationskurs mit Stammtisch-Flair (B2/C1)

Tauchen Sie in die faszinierende Welt der englischen Literatur ein! In diesem Kurs erkunden wir gemeinsam die Vielfalt klassischer und moderner Werke und lassen uns von ihrer Tiefe und Schönheit inspirieren. In einer offenen und flexiblen Atmosphäre haben Sie die Möglichkeit, anregende Diskussionen zu führen, Texte kritisch zu analysieren und Ihre ganz persönlichen Interpretationen zu teilen. So entdecken Sie nicht nur neue literarische Schätze, sondern vertiefen auch Ihre eigenen Interessen und Ihr Verständnis. Lassen Sie uns gemeinsam die Freude an der englischen Literatur erleben und neu entfalten!



Sprachen & Integration

Rajyashree Mukherjee

Freitags, 10.10 bis 11.40 Uhr
Beginn: 07.02.2025, 14-mal
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5151G

99,40 Euro

Business English Crashkurs B1: Bildungsurlaub

Erreichen Sie Ihre geschäftlichen Ziele mit unserer innovativen und praxisnahen Lernmethode im Business English auf B1-Niveau. In diesem Kurs verbessern Sie Ihre Sprachkenntnisse und lernen, in verschiedenen geschäftlichen Situationen sicher und professionell auf Englisch zu agieren. Sie werden darin geschult, effektive Kontaktgespräche auf Messen und Ausstellungen zu führen, professionelle Kundengespräche zu meistern und erfolgreiche geschäftliche Telefonate zu tätigen. Darüber hinaus erhalten Sie wichtige Kenntnisse im Bereich Verkauf, einschließlich der Erstellung von Angeboten und Rechnungen. Auch das Verfassen von Erinnerungsschreiben sowie der professionelle Umgang mit Beschwerden sind Teil des Programms.

Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre Business-Englisch-Kommunikationsfähigkeiten auf das nächste Level bringen und erfolgreicher in internationalen Geschäftsumgebungen agieren möchten!

Lillian Rose Zita

Montag bis Freitag, 10 bis 16 Uhr
Beginn: 14.07.2025, 5-mal
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5170G

183,75 Euro



Französisch A1

Fortsetzungskurs im 2. 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.

Chantal Belleau

Dienstags, 18.30 bis 20 Uhr
Beginn: 04.02.2025, 14-mal
Haus Quademechels, Rathausstr. 57, Rheurdt

A5200R

99,40 Euro

Französisch für Anfänger – Teil 1

Wochenendkurs zum leichten Einstieg in die französische Sprache. Vermittelt werden Kernthemen und erste Grundgrammatik für den nächsten Frankreichaufenthalt. In einem entspannten Lerntempo lernen Sie z.B. die wichtigsten Begriffe für die Bereiche Unterkunft, Ausflüge, Einkäufe und Restaurant. Das aktive Sprechen steht im Vordergrund und wird fleißig geübt.

Marie-Christine Schwitzgöbel

Samstag, 10.05.2025 und
Sonntag, 11.05.2025, 10 bis 16 Uhr
Volkshochschule, Raum 201,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5201G

69,90 Euro



Französisch für Anfänger – Teil 2



Fortsetzung des ersten Wochenendes (siehe A5201G). Vertiefung des Wortschatzes, kurze Dialoge und einige wesentliche Grammatikpunkte wie zum Beispiel Vergangenheitsform und nahe Zukunft.

Marie-Christine Schwitzgöbel

Samstag, 17.05.2025 und Sonntag,
18.05.2025, 10 bis 16 Uhr
Volkshochschule, Raum 201,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5202G

69,90 Euro

Französisch A1

Fortsetzungskurs 5. Semester. Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

Wir möchten die Grundkenntnisse aus dem 4. 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 wird am ersten Termin bekannt gegeben.

Der Kurs findet im Kleingruppenunterricht mit max. 6 Personen statt.

Maria Meyer

Donnerstags, 19 bis 20.30 Uhr
Beginn: 06.02.2025, 14-mal
Volkshochschule, Raum 201,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5211G

99,40 Euro

Französisch A2



Pixabay

Fortsetzungskurs 8. Semester. Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen erwerben in diesem Kurs Grundlagen zur Verständigung in der französischen Sprache.

Das Lehrwerk wird am ersten Termin bekannt gegeben.

Sophie Lorang

Donnerstags, 18 bis 19.30 Uhr
Beginn: 06.02.2025, 14-mal
Realschule am Westwall, Raum 0.110,
Westwall 10, Geldern

A5222G

99,40 Euro

Le petit déjeuner à la française

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.



Sprachen & Integration

nisse geht, hier haben Sie die Gelegenheit, in einer freundlichen und lockeren Atmosphäre Ihre Französischkenntnisse zu vertiefen.

Das Frühstück findet im Quartiers- und Begegnungstreff in Kerken statt, einem Ort mit gemütlichem Café-Flair. Passend zum französischen Frühstück erwarten Sie frische Croissants und Konfitüre, die in der Teilnahmegebühr enthalten sind. Kaffee und Tee stehen natürlich auch bereit.

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!

Marie-Christine Schwitzgöbel

Freitag, 04.04.2025, 9 bis 11.15 Uhr
Quartiers- und Begegnungstreff am
Elisabeth-Haus, Saal, Elisabethstr. 5,
47647 Nieukerk

A5225K

15 Euro

Französisch A2/B1: Matinée française

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. Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekanntgegeben.

Florence Tardy-Barbion

Dienstags, 9.15 bis 10.45 Uhr
Beginn: 04.02.2025, 14-mal
Volkshochschule, Raum 201,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5230G

99,40 Euro

Französisch B1

Fortsetzungskurs. Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen. Neben dem Lehrwerk arbeiten wir mit Zeitungs-, Lied- und Rezepttexten. Neben der Erarbeitung und Vertiefung von nötigen grammatischen Grundlagen, wollen wir in lockerem Rahmen so viel wie möglich miteinander sprechen. Das Lehrwerk wird zu Beginn der Veranstaltung bekanntgegeben.

Der Kurs findet im Kleingruppenunterricht mit max. 6 Personen statt.

Maria Meyer

Donnerstags, 17.30 bis 19 Uhr
Beginn: 06.02.2025, 14-mal
Volkshochschule, Raum 201,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5231G

138,60 Euro

Französisch B1 *



Pixabay

Fortsetzungskurs. Dieser Kurs wendet sich an Interessenten mit guten Vorkenntnissen. Neben den Lehrwerksinhalten möchte ich Ihnen 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 français mais vous n'avez pas l'occasion de le pratiquer ? Alors venez !

Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekanntgegeben. Der Kurs findet im Kleingruppenunterricht mit max. 6 Personen statt.

Chantal Belleau

Montags, 19.15 bis 20.45 Uhr
Beginn: 17.02.2025, 14-mal
Volkshochschule, Raum 201,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5232G

138,60 Euro

Französisch B1: Lectures et conversation

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. Der Kurs findet im Kleingruppenunterricht mit max. 6 Personen statt.

Sophie Lorang

Mittwochs, 19.45 bis 21.15 Uhr
Beginn: 05.02.2025, 14-mal
Volkshochschule, Raum 201,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5233G

138,60 Euro

Französisch B2: Cours de conversation

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...

Catherine Nozière

Dienstags, 10 bis 11.30 Uhr
Beginn: 04.02.2025, 14-mal
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5240G

99,40 Euro

Französisch B2: Lectures et conversation

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.

Gisela Redies

Dienstags, 18.30 bis 20 Uhr
Beginn: 04.02.2025, 12-mal
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5241G

85,20 Euro

Rencontres entre francophones et francophiles (B2/C1)





Sprachen & Integration

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 ! À bientôt...

Fabienne Milot

Donnerstags, 20 bis 22.15 Uhr
Beginn, 03.04.2025, 8-mal
Quartiers- und Begegnungstreff am
Elisabeth-Haus, Saal, Elisabethstr. 5,
47647 Nieukerk

A5250K

55,20 Euro

Französisch A1 für Anfänger Bildungsurlaub – Intensivkurs



Sie suchen einen gründlichen und kompakten Einstieg in die französische Sprache? Dann sind Sie bei uns genau richtig! In diesem einwöchigen Intensivkurs lernen Sie spielerisch und mit vielen Alltagssituationen erste Schritte des Französisch. Die mündliche Kommunikation steht im Vordergrund, aber natürlich erlernen Sie auch die grundlegende Grammatik der Niveaustufe A1. So haben Sie am Ende des Kurses ein vollkommenes Lernerlebnis und ein solides Fundament, auf dem Sie Ihre Sprachkenntnisse in weiterführenden Kursen ausbauen können.

Dieser Intensivkurs ist auch als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz NRW anerkannt.

Arbeitsmaterial, Informationen und eine Karte von Frankreich werden gestellt.

Zum Ende des Kurses erhält jeder Teilnehmer eine Teilnahmebescheinigung.

Marie-Christine Schwitzgöbel

Montag bis Freitag, 9.15 bis 16.15 Uhr
Beginn: 19.05.2025, 5-mal
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5270G ab 5 Pers.

210 Euro



Le Tour de Provence – Ein deutsch-französischer Abend

Begeben Sie sich auf eine digitale Reise durch die Provence, begleitet von stimmungsvollen Chansons. Gemeinsam entdecken wir die schönsten Orte dieser einzigartigen Region: die Lavendelfelder der Haute Provence, das idyllische Lourmarin im Lubéron, den majestätischen Pont du Gard, die glanzvolle Côte d'Azur, die pulsierende Stadt Marseille, die unberührte Camargue und die historische Stadt Avignon.

Freuen Sie sich auf eine musikalische und kulturelle Entdeckungstour durch die Provence, ergänzt durch spannende Anekdoten. Für Quizbegeisterte gibt es zudem ein kurzes Quiz mit Preisen für die Gewinner.

Rendez-vous en Provence - Entdecken Sie die Höhepunkte dieser traumhaften Region bequem von zu Hause aus!

Mindestteilnehmerzahl: 10
Telefonische Anmeldung erforderlich!

Marie-Christine Schwitzgöbel

Freitag, 09.05.2025, 18 bis 20.15 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5280G

15 Euro



Niederländisch A1 für Anfänger

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.

Gerrie Teuwen

Mittwochs, 18 bis 19.30 Uhr
Beginn: 05.02.2025, 14-mal
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5300G

99,40 Euro

Niederländisch A1 für Anfänger

Dieser Wochenendkurs richtet sich an Anfänger, die bisher keine oder nur sehr geringe Kenntnisse der niederländischen Sprache haben. An zwei intensiven Tagen lernen Sie die Grundlagen der Alltagssprache, indem wir uns gemeinsam typische Alltagssituationen wie Einkaufen, Restaurantbesuche und Freizeitaktivitäten anschauen.



Sprachen & Integration

Sie üben dabei nicht nur das Sprechen, sondern auch Zuhören, Lesen und Schreiben. Ergänzend arbeiten wir an Ihrem Wortschatz, der Aussprache und grundlegenden Grammatik, sodass Sie am Ende des Kurses gut gerüstet für erste einfache Gespräche im Alltag sind.

Gerrie Teuwen

Samstag, 28.06.2025 und
Sonntag, 29.06.2025, 10 bis 16 Uhr
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5301G

69,90 Euro

Niederländisch A2

Fortsetzungskurs 3. Semester. Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Sie lernen anhand von Alltagssituationen. Dieser Kurs ermöglicht einen leichten Zugang zur niederländischen Sprache.

Das Lehrwerk wird zu Beginn der Veranstaltung bekanntgegeben.

Gerrie Teuwen

Montags, 18 bis 19.30 Uhr
Beginn: 03.02.2025, 14-mal
Realschule am Westwall, Raum 0.109,
Westwall 10, Geldern

A5310G

99,40 Euro

Niederländisch A1

Fortsetzungskurs 3. Semester. Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Sie lernen anhand von Alltagssituationen. Dieser Kurs ermöglicht einen leichten Zugang zur niederländischen Sprache. Das Lehrwerk wird zu Beginn der Veranstaltung bekanntgegeben.

Gerrie Teuwen

Donnerstags, 10 bis 11.30 Uhr
Beginn: 06.02.2025, 14-mal
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5311G

99,40 Euro

Niederländisch A1

Fortsetzungskurs im 2. Semester. Dieser Kurs ist für Anfänger die nur ganz wenig Niederländisch sprechen.

Der Schwerpunkt liegt hier auf der Alltagssprache. Sie lernen anhand von Alltagssituationen: beim Einkaufen, im Restaurant, anderen Freizeitbeschäftigungen und noch vieles mehr. In jedem Kapittel 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.

Gerrie Teuwen

Dienstags, 9:00 bis 10.30 Uhr
Beginn: 04.02.2025, 14-mal
Haus Quademichels, Rathausstr. 57, Rheurdt

A5312R

99,40 Euro

Niederländisch A1

Fortsetzungskurs 4. Semester. Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Niederländisch für den Alltag: Einkaufen, Urlaub buchen etc. Das Lehrwerk wird zu Beginn der Veranstaltung bekanntgegeben.

Hanneke Hellmann

Dienstags, 19.30 bis 21 Uhr
Beginn: 04.02.2025, 14-mal
Realschule am Westwall, Raum 0.109,
Westwall 10, Geldern

A5313G

99,40 Euro



Niederländisch B1

Dieser Kurs richtet sich Teilnehmende, die die Niveaustufe A1 abgeschlossen haben. Sie lernen über die Wohnsituation, Kleidung, Aussehen, Transportmittel, Medien und Gesundheit zu sprechen. Der Kurs eignet sich besonders für Quereinsteiger, da ab diesem Semester mit einem neuen Kursbuch gearbeitet wird. Das Lehrwerk wird zu Beginn der Veranstaltung bekanntgegeben.

Gerrie Teuwen

Montags, 19.30 bis 21 Uhr
Beginn: 03.02.2025, 14-mal
Realschule am Westwall, Raum 0.109,
Westwall 10, Geldern

A5320G

99,40 Euro

Niederländisch A2

Fortsetzungskurs. Der Kurs richtet sich an alle, die mit der Sprache unserer Nachbarn gerne in Kontakt bleiben wollen. Das Kursniveau entspricht dem Beginn der Stufe A2 des europäischen Referenzrahmens. Der Kursleiter bemüht sich durch den Einsatz der neuesten methodischen Mittel die Sprechfertigkeit der Teilnehmer zu erhalten und weiter zu fördern. Dabei steht stets het alledaagse Nederlands im Vordergrund. Die Themen sind realitätsbezogen, das heißt, sie orientieren sich an unseren Besuchsmöglichkeiten im Nachbarland, und werden durch den Einsatz neuester Digitaltechnik aufbereitet. Quereinsteiger sind ganz herzlich willkommen.

Helmut Scheunert

Donnerstags, 10.45 bis 12.15 Uhr
Beginn: 06.02.2025, 12-mal
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5321G

138 Euro

Niederländisch B1

Dieser Kurs richtet sich Teilnehmende, die die Niveaustufe A1 abgeschlossen haben. Sie lernen über die Wohnsituation, Kleidung, Aussehen, Transportmittel, Medien und Gesundheit zu sprechen. Der Kurs eignet sich besonders für Quereinsteiger, da ab diesem Semester mit einem neuen Kursbuch gearbeitet wird. Das Lehrwerk wird zu Beginn der Veranstaltung bekanntgegeben

Gerrie Teuwen

Dienstags, 19.15 bis 20.45 Uhr
Beginn: 04.02.2025, 14-mal
Städt. Sekundarschule, 1. Etage, Raum D14,
Fontanestr. 5, Straelen

A5322S

99,40 Euro

Niederländisch B1: Niederländisch für Fortgeschrittene

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.

Der Kurs findet in Kleingruppenunterricht mit max. 6 Personen statt.

Hanneke Hellmann

Dienstags, 18 bis 19.30 Uhr
Beginn: 04.02.2025, 14-mal
Realschule am Westwall, Raum 0.109,
Westwall 10, Geldern

A5331G

116,20 Euro

Niederländisches Literaturcafé (B2-C1)

Entdecken Sie die Welt der niederländischen Literatur an vier inspirierenden Freitagabenden! Tauchen Sie ein in Gedichte, Romane und No-



Sprachen & Integration

vellen und lassen Sie sich von der Vielfalt der niederländischen Literatur begeistern. An jedem Abend widmen wir uns einem ausgewählten Werk, das wir gemeinsam lesen und auf Niederländisch diskutieren.

Freuen Sie sich auf anregende Gespräche in entspannter, gemütlicher Atmosphäre im Quartiers- und Begegnungstreff in Nieuwerk, der an diesen Abenden zu einem stimmungsvollen Literaturcafé wird. Genießen Sie bei einer Tasse Kaffee oder Tee literarische Meisterwerke und lassen Sie sich von der niederländischen Sprache verzaubern.

Die Werke werden vor Kursbeginn bekannt gegeben, sodass Sie genügend Zeit haben, sich auf den ersten Abend vorzubereiten. Kommen Sie vorbei und erleben Sie literarische Abende voller Inspiration und Austausch!

Gerrie Teuwen

ab 14.02.2025, 4-mal 18.30 bis 20.30 Uhr
Quartiers- und Begegnungstreff am
Elisabeth-Haus, Saal, Elisabethstr. 5,
47647 Nieuwerk

A5340K

49,50 Euro

Niederländisch C1: Spreekvaardigheid voor ver gevorderden

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.

Maja van Dongen-Besseling

Samstag, 10 bis 15 Uhr, 4-mal
22.02.2025, 05.04.2025, 17.05.2025.
Der 4. Termin wird noch bekannt gegeben.
Bürgerhaus "Altes Kloster", Wall 17,
Wachtendonk

A5350W

98,40 Euro

Niederländisch A1: Bildungsurlaub – Intensivkurs I



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!



Roland Reuter

Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr
Beginn: 03.02.2025, 5-mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5370G

210 Euro

Roland Reuter

Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr
Beginn: 02.06.2025, 5-mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5371G

210 Euro

VORANKÜNDIGUNG:

Roland Reuter

Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr
Beginn: 13.10.2025, 5-mal
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5372G

210 Euro

VORANKÜNDIGUNG:

Roland Reuter

Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr
Beginn: 02.02.2026, 5-mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5373G

210 Euro

Niederländisch A2: Bildungsurlaub – Intensivkurs II

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 + Arbeitsbuch, Hueber-Verlag

Bauen Sie anschließend auf diesem Kurs auf mit den Kursen Niederländisch Bildungsurlaub Intensiv III - VI!

Roland Reuter

Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr
Beginn: 23.06.2025, 5-mal
Volkshochschule, Raum 105, Kapuzinerstr.
34, Geldern

A5374G

210 Euro

VORANKÜNDIGUNG:

Roland Reuter

Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr
Beginn: 20.10.2025, 5-mal
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5375G

210 Euro

Niederländisch A2/B1: Bildungsurlaub – Intensivkurs III

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 + Arbeitsbuch, Hueber-Verlag



Sprachen & Integration

Bauen Sie anschließend auf diesem Kurs auf mit den Kursen Niederländisch Bildungsurlaub Intensiv IV und V!

Roland Reuter

Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr
Beginn: 10.02.2025, 5-mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5376G

210 Euro

Roland Reuter

Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr
Beginn: 30.06.2025, 5-mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5377G

210 Euro

VORANKÜNDIGUNG:

Roland Reuter

Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr
Beginn: 16.02.2026, 5-mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5378G

210 Euro

Niederländisch B1: Bildungsurlaub – Intensivkurs IV

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 inter-

essierte 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.

Lehrwerke:

- 'Ter Zake', Zakelijk Nederlands voor anderstaligen, Klett/Intertaal

- 'Het Doel', Eliyahu M. Goldratt, Spectrum Verlag

- 'Taal Vitaal' Lehr- + Arbeitsbuch, Hueber Verlag (ältere Auflagen sind ebenfalls geeignet)

- Grammatik 'Kurz und bündig', PONS Verlag
1 Std. Hausaufgaben pro Tag sind einzuplanen!

Roland Reuter

Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr
Beginn: 14.07.2025, 5-mal
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5379G

210 Euro

Niederländisch B2: Bildungsurlaub – Intensivkurs V

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.

Zum Ende des Kurses erhält jeder Teilnehmer eine Teilnahmebescheinigung.

Lehrwerke:

- Ter Zake, Zakelijk Nederlands voor anderstaligen, Klett/Intertaal
 - Het Doel, Eliyahu M. Goldratt, Spectrum Verlag
 - Taal Vitaal, Lehr- und Arbeitsbuch, Huber Verlag (älteren Auflagen sind ebenfalls geeignet)
 - Grammatik "Kurz und bündig", Pons Verlag
- 1 Std. Hausaufgaben pro Tag sind einzuplanen!

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 "Sonny Boy" von Annejet van der Zijl wenigstens bis Kapitel 5. Im Kurs besprechen wir Ereignisse aus dem Leben der Hauptfiguren, Worte oder Sätze und besonders interessante oder ergreifende Textpassagen, die Sie zuvor markiert haben.

Zum Ende des Kurses erhält jeder Teilnehmer eine Teilnahmebescheinigung.

Mitzubringen, niederländische Literatur in niederländischer Sprache: "Sonny Boy" von Annejet van der Zijl, ISBN 978 90 214 4170 2/NUR 301/321 o.a. Ausgaben

Roland Reuter

Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr
Beginn: 21.07.2025, 5-mal
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5380G

210 Euro

Roland Reuter

Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr
Beginn: 01.09.2025, 5-mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5381G

210 Euro

Niederländisch B2: Bildungsurlaub – Intensivkurs Niederlandekunde im Film II

NEU. NL-Kunde im Film II bietet komplett andere Inhalte als der Kurs "Niederlandekunde im Film" im Jahr 2024.

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:



Sprachen & Integration



Italienisch A1

Fortsetzungskurs im 3. Semester. Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

Das Lehrwerk wird zu Beginn der Veranstaltung bekanntgegeben.

Raffaele Sansone

Dienstags, 9.30 bis 11 Uhr
Beginn: 14.01.2025, 14-mal
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5410G

99,40 Euro

Italienisch A2

Fortsetzungskurs im 6. Semester. Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.

Das Lehrwerk wird zu Beginn der Veranstaltung bekanntgegeben.

Raffaele Sansone

Dienstags, 11 bis 12.30 Uhr
Beginn: 14.01.2025, 14-mal
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5420G

99,40 Euro



Spanisch A1 für Anfänger

NEU. Tauchen Sie ein in die Welt der spanischen Sprache und Kultur! Dieser Kurs ist ideal für alle, die ohne 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!

Chantal Belleau

Dienstags, 20 bis 21.30 Uhr
Beginn: 04.02.2025, 14-mal
Haus Quademechels, Rathausstr. 57, Rheurdt

A5501R

99,40 Euro

Spanisch A1 für Anfänger (Teil 1)

NEU. In diesem ersten Wochenendkurs lernen Sie die Grundlagen der spanischen Sprache, um sich im Urlaub verständigen zu können. Von Begrüßungen bis hin zu einfachen Alltagsdialogen: Sie erhalten einen kompakten Einstieg in die spanische Grammatik und erweitern Ihren Wortschatz für typische Reisesituationen. Ideal für Anfänger ohne Vorkenntnisse.



Chantal Belleau

Samstag, 24.05.2025 und
Samstag, 31.05.2025, 10 bis 16 Uhr
Volkshochschule, Raum 201,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5510

69,90 Euro

Spanisch A1 für Anfänger (Teil 2)

NEU. Im zweiten Teil des Wochenendkurses vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse aus Teil 1 (siehe A5510). Sie üben weiterführende Dialoge und lernen, sich sicherer in Restaurants, Hotels und bei Wegbeschreibungen auszudrücken. Dieser Kurs festigt Ihre Basiskenntnisse und bereitet Sie auf noch mehr Alltagssituationen im spanischsprachigen Raum vor.

Chantal Belleau

Samstag, 28.06.2025 und
Sonntag, 29.06.2025, 10 bis 16 Uhr
Volkshochschule, Raum 201,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5511

69,90 Euro



Latein für Fortgeschrittene – Carpite diem!



Latein wieder entdecken -
Sprache, Geschichte, Kultur

Zielgruppe dieses Kurses sind Erwachsenen mit elementaren Vorkenntnissen im Vokabular und in der Grammatik der lateinischen Sprache aus ihrer Schulzeit, d.h. Personen, die interessiert sind, sowohl ihre sprachlichen Fähigkeiten aufzufrischen als auch historische Zusammenhänge erkennen und sich damit auseinandersetzen möchten. Hierzu dienen Texte von bekannten römischen Schriftstellern. Die Teilnehmenden werden angenehm erstaunt und überrascht sein, dass manchmal nach längerer Zeit viele Vokabeln und grammatische Konstruktionen (Acl und Ablativ Absolutus) abrufbar sind und die ruhenden Synapsen sich wieder zu einem Geflecht vernetzen. Zur Veranschaulichung und Vertiefung einiger spannender römischer The-



Sprachen & Integration

men könnten Exkursionen angeboten werden
(mit Zusatzkosten verbunden)

Hermann Bornheim

Dienstags, 11 bis 12.30 Uhr
Beginn: 04.02.2025, 5-mal
Volkshochschule, Raum 201,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5610G

57,50 Euro



Chinesisch A1 für Anfänger

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.

Xian Wahlen

Dienstags, 19.30 bis 21 Uhr
Beginn: 04.02.2025, 10-mal
Volkshochschule, Raum 201,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5750G

99 Euro

Chinesisch A1

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.

Xian Wahlen

Mittwochs, 10 bis 11.30 Uhr
Beginn: 05.02.2025, 10-mal
Volkshochschule, Raum 201,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5751G

99 Euro



Beratungsabend Deutschkurse

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 powinniście wcześniej wziac udzial w konsultacji jezykowej. Po prostu prosze przyjsc wieczorem konsultacyjnym miedzy godzina 18.00 a 19.00 i poznać naszych wykladowców. Oni doradzaja wam bezpłatnie o waszych kursach.

Freitag, 07.02.2025, 18 bis 20 Uhr

Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5800GB

gebührenfrei

Deutsch A1 für Anfänger

Für Teilnehmer mit keinen oder geringen Deutschkenntnissen. Bitte lassen Sie sich beraten! (siehe auch Beratungsabend Deutschkurse)

Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekanntgegeben.

Die VHS Gelderland führt keine Zertifikatsprüfungen durch.

Olivia Becker-Ernst

Dienstags, 18 bis 19.30 Uhr

Beginn: 18.02.2025, 14-mal

Realschule am Westwall, Raum 0.205,
Westwall 10, Geldern

A5801G

99,40 Euro

Deutsch A1



Fortsetzungskurs 3. Semester. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Bitte lassen Sie sich beraten! (siehe auch Beratungsabend Deutschkurse)
Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekanntgegeben.



Sprachen & Integration

Die VHS Gelderland führt keine Zertifikatsprüfungen durch.

Second Semester. This course is for learners with very basic knowledge. Please get advice before registering! (see also German courses info night)

The coursebook will be announced at the beginning of the course.

The VHS does not offer certificate examinations.

Roland Meyer

Mittwochs, 18 bis 20.15 Uhr
Beginn: 19.02.2025, 14-mal
Realschule am Westwall, Raum 0.109,
Westwall 10, Geldern

A5810G

149,10 Euro

Deutsch A2

Fortsetzungskurs im 2. Semester. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit soliden Vorkenntnissen. Bitte lassen Sie sich beraten! (siehe auch Beratungsabend Deutschkurse)

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 get advice before registering! (see also German courses info night)
The coursebook will be announced at the beginning of the course.

The VHS does not offer certificate examinations.

Roland Meyer

Donnerstags, 18 bis 20.15 Uhr
Beginn: 20.02.2025, 14-mal
Realschule am Westwall, Raum 0.109, Westwall 10, Geldern

A5821G

149,10 Euro

Deutsch B2

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit soliden Vorkenntnissen auf B2-Niveau.

Das Lehrwerk wird zu Beginn der Veranstaltung bekanntgegeben.

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.

The VHS Gelderland does not offer certificate examinations.

Markus Schwab

Samstags, 9.30 bis 12.45 Uhr
Beginn: 22.02.2025, 14-mal
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5840G

198,80 Euro



Einbürgerungstest

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 Prüfungsergebnisses kann bis zu drei Monate in Anspruch nehmen.

Donnerstag, 22.05.2025, 14 bis 15 Uhr
Anmeldeschluss: Donnerstag, 24.04.2025
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5901G *25 Euro*

Donnerstag, 26.06.2025, 14 bis 15 Uhr
Anmeldeschluss: Donnersttag, 28.05.2025
Volkshochschule, Raum 205, Kapuzinerstr.
34, Geldern

A5902G *25 Euro*

Donnerstag, 31.07.2025, 14 bis 15 Uhr
Anmeldeschluss: Donnerstag, 03.07.2025
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5903G *25 Euro*

Donnerstag, 28.08.2025, 14 bis 15 Uhr
Anmeldeschluss: Donnerstag, 31.07.2025
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A5904G *25 Euro*



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, be-

triebswirtschaftlichen 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

- 128** Kommunikation
- 134** Büroorganisation
- 140** Recht und Steuern
- 144** PC-Anwendungen
- 146** Büroanwendungen
- 149** Smartphone und Tablet
- 151** Fahrradtouren mit GPS
- 151** Fotobuch und Webseiten
- 152** Wordpress, Raspberry Pi



Information und Beratung:
Regina Sprick
(Beruf & Digitalisierung)
Telefon: 02831-9375-20
Zimmer Nr. 204



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 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

Französisch Intensivkurs A1 für Anfänger	112
Niederländisch Intensivkurs I, II, III, IV, V	116
Niederländisch Intensivkurs B2 Niederlandekunde im Film	119
Ausbildung zur/zum Mediatorin/Mediator	128
Leichter Inhalte vermitteln - individuelle Flipcharts erstellen	130
Vom Mitarbeiter zur Führungskraft	132
Bürokommunikation - Fit fürs Büro mit Word, Excel, Internet und E-Mail	147
Word, Excel, PowerPoint und Internet	147
Tabellenkalkulation mit Excel	148
Wordpress	152



Ausbildung zur/zum (zertifizierten) Mediatorin/Mediator



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 herge-

stellt. 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 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 Interventionsgruppen, Falldurchführung und -dokumentation an. Um die Zertifizierung zu erhalten, müssen zusätzlich 5



Supervisionen innerhalb von 3 Jahren durchgeführt werden. Die Supervisionen sind nicht in der Ausbildung enthalten und müssen zusätzlich bezahlt werden. Die Ausbildung findet in Kooperation mit KoViAk* statt.

*KoViAk Akademie für Konflikt- & Führungskompetenz, Josefstr. 40, 45473 Mülheim an der Ruhr

Monique Ridder

Modul 1	09.05.-11.05.2025
Modul 2	06.-08.06.2025
Modul 3	04.-06.07.2025
Modul 4 BU	11.-15.08.2025
Modul 5	17.-19.10.2025
Modul 6	21.-23.11.2025
Modul 7 BU	19.-23.01.2026
Modul 8	10.-12.04.2026

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

A6000G

2.100 Euro

Information zur Ausbildung zur/ zum zertifizierten Mediatorin/ Mediator

Vorab haben Sie Gelegenheit, das Ausbildungskonzept und die AusbilderInnen bei einer Informationsveranstaltung kennenzulernen und Antworten auf Ihre individuellen Fragen zu erhalten. Start: 9. Mai 2025

Monique Ridder

Mittwoch, 15.01.2025, 18.30 bis 20 Uhr
Volkshochschule, Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6001G

gebührenfrei

Monique Ridder

Mittwoch, 26.02.2025, 18.30 bis 20 Uhr
Online-Workshop

A6002

gebührenfrei

Monique Ridder

Donnerstag, 13.03.2025, 18.30 bis 20 Uhr
Volkshochschule, Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6003G

gebührenfrei

Neuorientierung in Alltag und Beruf

Stress- und EmotionsCoaching Persönlichkeitsentwicklung



top3 consult

Ursula Jockweg-Kemkes

zert. Business-Coach BZTB

Mental-Coach



Tel. 0 28 31 / 13 41 41 | ujk@top3-consult.de

Am Rodenbusch 72 a | 47608 Geldern

www.top3-consult.de

COACHING
BERATUNG | SEMINARE



Beruf & Digitalisierung

Leichter Inhalte vermitteln – individuelle Flipcharts erstellen



(c) Marlies Meyer-Gerats

Eine Flipchart ist schnell und einfach nutzbar. Mit etwas Übung können Sie damit Ihr Publikum elektrisieren oder auf dem Papier mit anderen "gemeinsam denken". Dies ist ein Erfolgsfaktor zur Ideenfindung und Problemlösung, beim Erklären, Beraten oder Verkaufen. Sie lernen, Flipcharts kreativ und attraktiv zu gestalten. Sie erlernen die Anwendung einfacher Bildsymbole und können aus einer Idee das Konzept für ein Flipchart in ihrer eigenen persönlichen Hand und Bildschrift umsetzen.

Trainiert werden der Umgang mit Stiften und Farben sowie der Einsatz von Signaturen. Die Inhalte: Grundlagen und kleine Materialkunde; Rahmen, Linien und Layout; Schrift und Lesbarkeit; Grundformen, Figuren und Farben; von der Idee zum Bild; Inhalte live visualisieren. Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht erforderlich. Die Dozentin Marlies Meyer Gerats ist Trainerin, Business-Coach, Mediatorin und NLP Master.

Bitte mitbringen: verschiedene Stifte, Keil Stifte und Wachsmalblöcke, falls vorhanden. Die Veranstaltung ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Marlies Meyer-Gerats

Montag bis Donnerstag, 10 bis 17 Uhr
Beginn: 14.04.2025, 4-mal
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6007G

179 Euro

Erfolgreiche Zusammenarbeit mit interkulturellen Herausforderungen



(c) Marlies Meyer-Gerats

Ein interkulturelles Team ist heute alltäglich. Diese Teamsituation kann bereichernd und herausfordernd sein. Konflikte entstehen oft durch Unterschiede, Unwissen und Missverständnisse.

Ziel:

- Unterschiedliche Kulturen zu verstehen und im Team besser zu kommunizieren.
- Verschiedene Sichtweisen und Perspektiven kennenzulernen und deren Auswirkungen zu begreifen.
- Wertvolle Ressourcen, die in viel Zeit und Ärger verschwinden, besser zu nutzen
- Freude an der Arbeit zu haben, sich wohl und angenommen zu fühlen.
- Sich wieder wertgeschätzt zu fühlen und aktives Team einzubringen.



In diesem Seminar erlernen Sie den Umgang mit unterschiedlichen Kulturen sowie vielfältige Möglichkeiten, Unsicherheiten durch Wissen und Austausch aufzulösen.

- Unterschiedliche Kommunikationshaltungen kennenlernen: Von der direkten Kommunikation bis zu subtilen Andeutungen - Sie lernen, wie man verschiedene Botschaften entschlüsselt.
- Interkulturelle Barrieren erkennen und überwinden.
- Lernen, was „Wissen-Haltung-Fähigkeit“ für Sie bedeutet: Entwickeln Sie eine tiefere Einsicht in die Synergie zwischen Wissen, Einstellungen und Fähigkeiten und wie sie deinen interkulturellen Austausch prägen.
- Die Macht der Kulturdimensionen bei dir selbst und anderen verstehen: Entdecken Sie, wie Individualität und Gemeinschaftssinn im täglichen Leben eine Rolle spielen.
- Erfahren Sie, wie kollektive Erlebnisse und geteilte Fremdbilder das Zusammenleben und die Zusammenarbeit beeinflussen.
- Internationale Kompetenzen entdecken und verstehen, was das mit einem selbst zu tun hat.
- Die Macht und Wirkung eigener WahrnehmungsfILTER erkennen: Lernen Sie, wie Ihre WahrnehmungsfILTER die Realität formen und wie man sie bewusst steuern kannst, um Missverständnisse zu vermeiden.

Die Dozentin Marlies Meyer-Gerats ist Trainerin, Business Coach, Mediatorin und NLP Master.

Marlies Meyer-Gerats

Samstag, 22.03.2025 und Sonntag,
23.03.2025, 10 bis 17 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6008G

84,90 Euro

Erfolgreich präsentieren - PowerPoint ist nicht alles!

„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 Alltag

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 13. März 2025



Beruf & Digitalisierung

Peter Lahner

Samstag, 29.03.2025 und Sonntag,
30.03.2025, 9 bis 16.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6020G

99 Euro

Kommunikation im Beruf – "was reden die denn da...?"

...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

Peter Lahner

Sonntag, 18.05.2025, 9 bis 16.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6021G

49 Euro

Peter Lahner

Sonntag, 16.03.2025, 9 bis 16.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6022G

49 Euro

Vom Mitarbeiter zur Führungskraft – Bildungsurlaub (online)

Willkommen zu unserem 3-tägigen Online-Bildungsurlaub: „Vom Mitarbeiter zur Führungskraft“!

Es ist keine Seltenheit, dass neue Führungskräfte unvorbereitet in ihre neue Rolle geworfen werden - oft bleiben nur wenige Tage zur Vorbereitung. Doch gleichzeitig ändern sich die Aufgaben und Erwartungen drastisch. In den Bereichen Umgang mit Mitarbeitern, Delegation von Zielen und dem Umgang mit Fehlverhalten wird nun führendes Handeln erwartet, wo bisher geführtes Verhalten angemessen war. Diese veränderten Anforderungen stellen die zentrale Herausforderung für neue Führungskräfte dar. Unser Ziel ist es, diesen Rollenwechsel aktiv zu managen. Wir besprechen und trainieren schwierige Situationen, denen Führungskräfte in der Praxis begegnen. Zudem bieten wir Tipps und Anregungen für die individuellen Situationen der Teilnehmenden, um ihnen den Übergang zu erleichtern.

Nutzen Sie dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen zu besprechen und Ihre Fähigkeiten als neue Führungskraft weiter zu stärken. Melden Sie sich jetzt an und nehmen Sie Ihre Führungskarriere in die Hand!

Seminarinhalte

- Akzeptanz schaffen in der Rolle der Führungskraft
- Erwartungen und Anforderungen an die moderne Führungskraft
- Kommunikatives Handwerkszeug
- Techniken der Motivation und Selbstmotivation
- Delegation über Zielvereinbarungen



- Kontrolle und Motivation
- Kritikgespräche und andere Instrumente der Verhaltensänderung

Dahms Privatinstitut

Dienstag bis Donnerstag, 9 bis 17 Uhr

Beginn: 03.06.2025, 3-mal

Online-Workshop

A6050

243,75 Euro

Die Kunst der Beeinflussung

Mit diesem bewährten Trainingskonzept verfolgen wir zwei Ziele:

- Sie erlernen die Kunst der Beeinflussung, damit Sie Ihre eigenen Ziele effektiver durchsetzen können.
- Sie lernen die Beeinflussungsversuche anderer zu durchschauen, damit Sie sich vor Manipulation schützen können.

Erfolgreiche Verhandlungen setzen eine positive Gesprächs- und Kommunikationskultur voraus. Sie trainieren in dieser Veranstaltung, wie Sie eine angenehme Gesprächsatmosphäre aufbauen können, um damit Ihren eigenen Verhandlungserfolg zu begründen. Die Strategien, Taktiken und Techniken professioneller Verhandlungsführung werden praktisch dargestellt und trainiert. Durch die Anwendung dieser Verfahren erhöht sich die Chance, dass Sie Ihre Ziele auch gegen Widerstand durchsetzen können.

Seminarinhalte

- Sympathiefeld zum Verhandlungspartner sicher aufbauen
- Bedürfnisse des Gegenübers analysieren und einbeziehen
- Argumentation erfolgreich anwenden
- Fragetechniken und aktives Zuhören geschickt einsetzen
- professionelle Gesprächs-, Verhandlungs- und Diskussionsstrukturen anwenden
- sichere und sympathische Ausstrahlung stärken
- eigene und fremde Emotionen gezielt einsetzen

- Körpersprache gewinnend einsetzen
- Beeinflussungsprozesse professionell vorbereiten und erfolgreich durchführen
- Manipulationen erkennen und abwehren
- Schlagfertigkeitstechniken für Verhandlungen nutzen
- im Dialog erfolgreich Ziele erreichen
- mit schwierigen Situationen und Verhandlungspartnern ("Problemtypen") umgehen
- Umsetzungshinweise für den effizienten nachhaltigen Praxistransfer

Das Dahms-Trainingsbuch Bd. 7 kann für 14,-€ im Seminar erworben werden.

Anmeldungen bitte bis 5. Mai 2025

Dahms Privatinstitut

Sonntag, 11.05.2025, 10 bis 17.30 Uhr

Volkshochschule, Raum 202,

Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6051G

49,60 Euro

Tipps für Ihre Bewerbung



(c) Ursula Jockweg-Kemkes

Was macht eine aussagekräftige Bewerbung aus? Hard skills und soft skills - was ist das? Wie stellen Sie Ihre Stärken gut dar? An diesem



Beruf & Digitalisierung

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 Goch statt, die die Anmeldung entgegen nimmt: Johannes Wilhelms, 02823 973117

Ursula Jockweg-Kemkes

Montag, 10.03.2025, 17.30 bis 21.15 Uhr
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte

A6052G

30 Euro

Das Vorstellungsgespräch – Ihre Chance!

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 Goch statt, die die Anmeldung entgegen nimmt: Johannes Wilhelms, 02823 973117

Ursula Jockweg-Kemkes

Montag, 31.03.2025, 17.30 bis 21.30 Uhr
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte

A6053G

30 Euro

Richtig Ausmisten und Ordnung schaffen!



(c) Maike Suhre

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 inzwischen auch in unseren digitalen Begleitern (Computer, Smartphone und Tablet). Auch hier werden Daten analog und digital gehortet, ohne eine passende Ab-



lagestruktur.

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 Tipps und Kniffe zeigen, wie sie Ihren inneren Schweinehund überwinden können, der Sie am Ausmisten hindert. Im Anschluss geht es darum, wie Sie durch neue Strukturen die neu entstandene Ordnung dauerhaft beibehalten können. 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

Meike Suhre

Mittwoch, 12.02.2025, 18 bis 19.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6054G

10 Euro

Stressabbau durch eine optimierte Büroorganisation

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

Meike Suhre

Mittwoch, 12.03.2025, 18 bis 20.15 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6055G

10 Euro

Superhirn – Namen und Gesichter merken



(c) Helmut Lange

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige 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



Beruf & Digitalisierung

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.

Helmut Lange

Dienstag, 11.03.2025, 19 bis 21.30 Uhr
Online-Workshop

A6060

24,90 Euro

Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

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.

Helmut Lange

Donnerstag, 13.03.2025, 19 bis 21.30 Uhr
Online-Workshop

A6061

24,90 Euro

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

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.

Helmut Lange

Samstag, 29.03.2025, 9 bis 16.30 Uhr
Online-Workshop

A6063

59,90 Euro

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler)

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 Vokabel-lern-Tricks.

Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internet-Verbindung, 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.

Helmut Lange

Dienstag, 18.03.2025, 16 bis 18 Uhr
Online-Workshop

A6064

24,90 Euro

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

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 Vokabel-lern-Tricks.

Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internet-Verbindung, 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 be-

treten können.

Helmut Lange

Donnerstag, 27.03.2025, 19 bis 21.30 Uhr
Online-Workshop

A6065

24,90 Euro

KI im Alltag – Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität

in diesem praxisnahen Kurs erfahren Sie, wie Sie KI gewinnbringend in ihrem täglichen Leben einsetzen können. Der Kurs richtet sich an alle jeden Alters, die ihren Alltag effizienter und angenehmer gestalten möchten - ohne Vorkenntnisse. Kursinhalte werden anhand einer unterhaltsamen Geschichte vermittelt, die zeigt, wie KI in verschiedenen Lebenssituationen helfen kann. Von der kreativen Nutzung von Essensresten über intelligentes Dating bis hin zur Reiseplanung - die Teilnehmer erlernen praktische Anwendungen, die ihnen Zeit und Energie sparen. Der Dozent Arno S. Schimmelpfennig ist Experte für KI und digitales Marketing.

Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internet-Verbindung, 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.

Helmut Lange

Mittwoch, 12.03.2025, 18.30 bis 21 Uhr
Online-Workshop

A6066

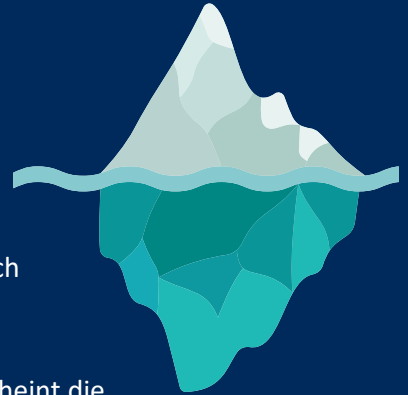
24,90 Euro

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



Die folgenden Vorträge finden in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW e.V. statt. Alle Veranstaltungen sind gebührenfrei!

Online-Konten und digitale Daten: Was passiert damit eigentlich nach meinem Tod? – Online-Workshop



Zwar werden Verträge per Mausklick abgeschlossen und in sozialen Netzwerken sind Nutzer aktiv. Aber wie man Daten schützt oder was mit Fotos, Onlinekonten und Profilen nach dem Tod passiert, ist meist unbekannt. So wissen nur wenige, dass in der Onlinewelt Verträge weiter laufen und Kosten verursachen oder Guthaben drohen zu verfallen, wenn der digitale Nachlass nicht geregelt ist.

In diesem kostenlosen Online-Vortrag informiert Coletta Lehmenkühler von der Verbraucherzentrale im Kreis Höxter, wie rechtzeitig die richtigen Vorkehrungen für das Online-Erbe getroffen werden können.

Anmeldeschluss: 10. Mai 2025

Coletta Lehmenkühler

Dienstag, 20.05.2025, 18 bis 19.30 Uhr
Online-Vortrag

A6071

gebührenfrei

Verbraucherfallen im Alltag – Online-Workshop

Immer wieder gibt es Fälle von untergeschobenen Verträgen für Abonnements, Gewinnspiele sowie Internet und Telefon.

Lästige Telefonwerbung, Anrufe vermeintlicher Polizisten, irreführende Werbung für angebliche Wundermittel gegen Beschwerden jeglicher Art, unseriöse Online-Shops - die Liste von Verbrau-

cherfallen im Alltag ist lang.

In einem kostenlosen Online-Vortrag am Dienstag, 18. Februar 2025 von 18 bis 19 Uhr, informieren Carmen Hesse und Ruth Hamstra, Beraterinnen der Verbraucherzentrale Kreis Kleve, wie man dagegen vorgehen und sich davor schützen kann.

Anmeldeschluss: 8. Februar 2025

Carmen Hesse

Dienstag, 18.02.2025, 18 bis 19 Uhr
Online-Vortrag

A6072

gebührenfrei

Smart Home – Wie "intelligent" ist mein Zuhause? – Online-Vortrag



(c) Carmen Hesse

Unter einem Smart Home stellen sich viele ein vollvernetztes Zuhause vor. Tatsächlich geht es hier um die Vernetzung von Haustechnik und Haushaltsgeräten, aber auch schon die Nutzung einzelner Geräte wie z.B. Heizkörperthermostate oder mit dem Internet verbundene Lampen oder Saugroboter gehören zu einem Smart Home.

Egal, ob Sie schon einzelne Geräte in Ihrem



Beruf & Digitalisierung

Haushalt vernetzt haben oder dies für die Zukunft in Erwägung ziehen: Es ist gut zu wissen, welche rechtlichen Vor- und Nachteile ein Smart Home haben kann und wie es aktuell um den Datenschutz bestellt ist.

Von der Referentin Coletta Lehmenkühler, Verbraucherberaterin der Verbraucherzentrale im Kreis Höxter erfahren Sie daher, was ein Smart Home ist, wie es funktioniert und worauf man achten sollte. In dem interaktiven Vortrag am Dienstag, 11.03.2025 von 18 bis 19.30 Uhr sind das Einbringen eigener Erfahrungen ausdrücklich erwünscht.

Anmeldeschluss: 5. März 2025

Coletta Lehmenkühler

Dienstag, 11.03.2025, 18 bis 19.30 Uhr
Online-Vortrag

A6073

gebührenfrei

(Un-)Sicher unterwegs im Internet? – Das sollten Sie wissen! – Online-Vortrag

Bei der Nutzung vernetzter Geräte und digitaler Dienste gehen viele sorglos mit ihren Daten um. Das liegt auch daran, dass digitale Selbstverteidigung und sicheres Surfen im Netz neben der (Einstellungs-) Zeit auch das notwendige Wissen verlangen. Vielen ist z.B. nicht klar, welche Funktion die Cookies im Browser haben und warum man sich damit beschäftigen sollte, welche man zulässt und welche nicht.

Vorfälle wie Cyberangriffe auf Server von Unternehmen oder auf Nutzerkonten (z.B. Online-Banking) zum Zwecke des Daten- und Identitätsdiebstahls zeigen immer wieder, dass ein Mangel an Datenschutz und Sicherheit weitreichende Folgen haben kann. Leider sind bei vielen Diensten relevante Einstellungen nicht datenschutzfreundlich voreingestellt.

In diesem Online-Workshop können sich Verbraucher:innen darüber informieren, welche Einstellungen an ihrem Gerät wichtig sind.

Anmeldeschluss: 25. Mai 2025

Carmen Hesse

Dienstag, 03.06.2025, 18 bis 19.30 Uhr
Online-Vortrag

A6076

gebührenfrei

Rente: Feststellungsverfahren Schwerbehinderung

In diesem Vortrag erfahren Sie Näheres zum Feststellungsverfahren der Schwerbehinderteneigenschaft, angefangen von der Antragstellung beim zuständigen Versorgungsamt bis hin zum Erhalt des abschließenden Bescheids. Sie erfahren Schritt für Schritt, wie Sie den Prozess erfolgreich durchlaufen und welche Unterlagen dabei von Bedeutung sind, um den Prozess reibungslos zu gestalten und die bestmögliche Unterstützung zu erhalten.

Darüber hinaus werden die zahlreichen Vorteile und Rechte beleuchtet, die mit der Feststellung der Schwerbehinderteneigenschaft verbunden sind. Von den sozialen Leistungen bis hin zum besonderen Kündigungsschutz am Arbeitsplatz. Dieser Vortrag richtet sich an alle, die mehr über das Feststellungsverfahren der Schwerbehinderteneigenschaft erfahren möchten, sei es für sich selbst oder im beruflichen Kontext.

Der Referent Christian Cremers ist Rentenberater mit Vertretungsbefugnis vor den Sozial- und Landessozialgerichten.

Christian Cremers

Donnerstag, 20.03.2025, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6080G

10 Euro

Rente: Vereinbarkeit von Pflege und Beruf

Als pflegende Angehörige stehen Sie vor einer doppelten Herausforderung: Sie müssen nicht nur die Pflege und Betreuung Ihrer Liebsten sicherstellen, sondern auch Ihre eigene berufliche Zukunft und finanzielle Absicherung im



Blick behalten. In diesem Vortrag erhalten Sie wichtige Informationen und praktische Tipps zur Rentenfrage und zur Vereinbarkeit von Pflege und Beruf.

Erfahren Sie, welche Rentenansprüche Sie als pflegende Angehörige erwerben können. Wir erklären Ihnen, wie Pflegezeiten sich auf Ihre spätere Rente auswirken und welche Möglichkeiten der Rentenabsicherung für Sie relevant sind und welche staatlichen Fördermöglichkeiten es gibt, um Ihre Altersvorsorge zu stärken. Ein weiteres zentrales Thema ist die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf. Sie haben als pflegende Angehörige das Recht auf Freistellung von der Arbeit, um sich um Ihre Pflegebedürftigen zu kümmern. Doch auch flexible Arbeitszeitmodelle, Teilzeitarbeit oder Homeoffice können Ihnen helfen, Beruf und Pflege besser miteinander zu vereinbaren. Darüber hinaus möchten wir Ihnen Informationen zu Pflegegeld und staatlichen Unterstützungsangeboten nahelegen. Erfahren Sie, wie Sie finanzielle Unterstützung beantragen können und welche weiteren Hilfen Ihnen zur Verfügung stehen, um den Pflegealltag zu erleichtern.

Neben diesen Themen möchten wir Ihnen auch Wege aufzeigen, welche Unterstützungsnetzwerke und Selbsthilfegruppen es für pflegende Angehörige gibt. Der Austausch mit anderen Betroffenen kann eine wertvolle Quelle der Unterstützung und des Verständnisses sein.

Der Referent Christian Cremers ist Rentenberater mit Vertretungsbefugnis vor den Sozial- und Landessozialgerichten.

Christian Cremers

Donnerstag, 15.05.2025, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6081G

10 Euro

Erben und Vererben – wie kann ich das beeinflussen?



(c) Maria Bergel

Dieses Seminar soll den Teilnehmern einen Überblick über das deutsche Erbrecht verschaffen, um ihnen die für sie und ihre Erben geeigneten Mittel der Vermögensübertragung unter Lebenden und im Todesfall zur Kenntnis zu bringen. In diesem Rahmen wird zunächst das gesetzliche Erbrecht dargestellt, das automatisch eingreift, wenn keine anderweitigen Verfügungen getroffen werden. Letzte in Gestalt von Testamenten und Erbverträgen können jedoch eine davon abweichende Regelung treffen, über die unter Berücksichtigung des Pflichtteils der gesetzlichen Erben ebenfalls referiert wird, wobei die Erbeinsetzung, die Enterbung, die Ersatzerbschaft, die Vor- und Nacherbfolge, die Vermächtnisse, die Teilungsanordnungen und die Einsetzung eines Testamentsvollstreckers zur Sprache kommen. Schließlich wird auf die Stellung der Erben nach dem Erbfall eingegangen, insbesondere auf das Institut der Erbengemeinschaft und ihre Bedeutung.



Beruf & Digitalisierung

Maria Bergel

Donnerstag, 27.03.2025, 18 bis 20 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6090G

10 Euro

Erbschaftssteuer reduzieren - wie geht das?

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) und Gero Hallmann (Steuerberater/Dipl.-Finw.) 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 2025 dargestellt.

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

Jörg Hallmann

Montag, 17.02.2025, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6091G

10 Euro

Praxiswissen für Vereinsvorstände – Jahresupdate 2025



(c) Jörg Hallmann

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 2025, 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**



Jörg Hallmann

Montag, 03.02.2025, 19 bis 20.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6096G

10 Euro

Die 7 Fehler bei der Kapitalanlage



(c) Udo Nienhuysen

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.

Udo Nienhuysen

Freitag, 28.03.2025, 18 bis 20.15 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6098G

10 Euro

Kryptowährungen verstehen

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 Kryptowährungen 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.

Udo Nienhuysen

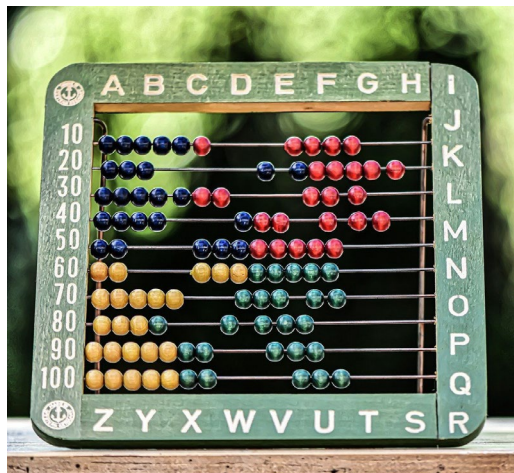
Montag, 24.03.2025, 18 bis 19.30 Uhr
Donnerstag, 27.03.2025, 18 bis 19.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6099G

19,90 Euro



Buchführung und Bilanz



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.

Lucas van Stephoudt

Montags, 18.30 bis 21.30 Uhr
Beginn: 10.02.2025, 14-mal
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6100G

227,60 Euro

Erste Schritte mit dem PC



Möchten Sie spielend den Einstieg in die Welt der EDV erleben? Das Arbeitsmittel Computer leicht verständlich kennen lernen! In diesem Kurs lernen Sie mit leicht verständlichen Erläuterungen den Umgang mit dem PC und erproben die wichtigsten Anwendungsprogramme. Mit viel Spaß und Begeisterung werden wir den Computer zum Arbeiten, manchmal vielleicht auch zum Abstürzen bringen. Anhand von praktischen Übungen kann jeder an einem eigenen PC das Gelernte nachvollziehen.

- Sie lernen den Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte kennen
- Sie starten Programme und üben den Umgang mit Maus und Tastatur
- Sie erstellen u. speichern einen Text mit Word
- Sie ordnen Dateien und Ordner
- Sie passen Windows an



- Sie lernen verschiedene Programme für unterschiedliche Nutzungsbereiche kennen
- Sie stellen eine Verbindung zum Internet her und besuchen Internetseiten
- Sie lernen, wie Sie kleine Probleme und Fehler selbst beheben können

Anne Stefan

Montag bis Freitag, 8.45 bis 12 Uhr
Beginn: 10.03.2025, 5-mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6210G

99,90 Euro

Melanie Heilmann

ab 10.03.2025, 5-mal 17.30 bis 20.45 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6211G

99,90 Euro

Erste Schritte mit dem PC für Senioren

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 EDV-Erfahrung haben. Sie erfahren in diesem Kurs was ein Betriebssystem ist und wozu es gut ist. Einstellung der Benutzeroberfläche nach eigenen Bedürfnissen, kennen lernen der integrierten Programme zum Zeichnen oder Abspielen von Videos und einen Einstieg in den Umgang mit der Textverarbeitung Word sind vorgesehen. Auch lernen Sie, wie Sie Ihre Dateien ablegen können, so dass Sie diese auch wieder finden. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie Fotos Ihrer Digitalkamera auf den PC bekommen und anschließend auf eine CD / DVD brennen können. Ein Ausflug ins World Wide Web und das Versenden von E-Mail runden den Kurs ab. Der Unterricht findet auch in den Herbstferien statt.

Melanie Heilmann

ab 19.02.2025, 8-mal 15.30 bis 17.45 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6250G

119,90 Euro

Windows 11 – am eigenen Laptop für Anfänger*innen

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen und Bedienkonzepte von Windows 11 kennen. Sie erhalten Infos und Tipps zur Oberfläche, dem Startbildschirm, dem Desktop, der Taskleiste und den Fenstern. Sie erlernen den Umgang mit Windows-Apps (Windows-Programmen) und wie sich Dateien und Ordner mit dem Explorer verwalten lassen.

Kursinhalte:

- erste Schritte mit Windows 11, die Verwendung des Windows-Kontos
- die Windows 11 Oberfläche, Start(-center)
- Desktop-Apps und Fenster nutzen und arrangieren, mehrere Desktops, Widgets (Internet und Microsoft-Konto erforderlich)
- den Explorer kennenlernen
- Einstellungen (Übersicht, Begrifflichkeiten)
- Microsoft Edge
- Einstellungen für das Benachrichtigungscenter
- Windows individuell einrichten, Einstellungen und Systemsteuerung

Bitte bringen Sie Ihren Laptop mit Windows 11 und das Netzteil mit!

Bitte bringen Sie Ihren Laptop mit Windows 11 und das Netzteil mit!

Hans-Joachim Sowa

Sonntag, 09.03.2025, 9 bis 14 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6317G

39,60 Euro



Beruf & Digitalisierung

Windows 11 – am eigenen Laptop Fortsetzungskurs

Teilnehmende mit ersten Kenntnissen aus dem Grundkurs Y5317G erhalten weiterführende Informationen zu Funktionen und dem Bedienkonzept von Windows 11.

Kursinhalte:

- Desktop-Apps und Fenster nutzen, App-Store
- Datenorganisation mit dem Explorer
- Werkzeuge und Zusatzprogramme
- Windows individuell einrichten, Einstellungen und Systemsteuerung

Bitte bringen Sie Ihren Laptop mit Windows 11 und das Netzteil mit.

Bitte bringen Sie Ihren Laptop mit Windows 11 und das Netzteil mit!

Hans-Joachim Sowa

Sonntag, 06.04.2025, 9 bis 14 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6318G

39,60 Euro

Fit fürs Büro: Word und Excel Grundlagen

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.

Eine konsequente Steigerung Ihrer EDV-Kompetenz ist durch die Teilnahme am Aufbaukurs A5361G möglich.

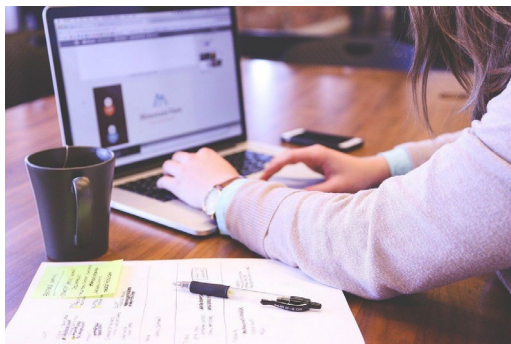
Anne Stefan

Montag bis Freitag, 8.45 bis 12 Uhr
Beginn: 07.04.2025, 5-mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6351G

99,90 Euro

Bürokommunikation – Fit fürs Büro mit Word, Excel, Internet und E-Mail



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

verfügen und die wichtigsten Büro- und Heim-anwendungen 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.

Liudger Angerhausen

Mittwochs, 18 bis 20.15 Uhr
Beginn: 05.03.2025, 10-mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6380G

149,90 Euro

BILDUNGSURLAUB

Anne Stefan

Montag bis Freitag, 8.15 bis 13.15 Uhr
Beginn: 17.02.2025, 5-mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6381G

149,90 Euro

Word, Excel, PowerPoint und Internet – Bildungsurlaub

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

Anne Stefan

Montag bis Freitag, 8.30 bis 16 Uhr
Beginn: 27.01.2025, 5-mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6400G

227 Euro

Anne Stefan

Montag bis Freitag, 8.30 bis 16 Uhr
Beginn: 07.07.2025, 5-mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6401G

227 Euro



Tabellenkalkulation mit Excel – Bildungsurlaub



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.

Anne Stefan

Montag bis Freitag, 8.30 bis 16 Uhr
Beginn: 24.03.2025, 5-mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6500G

227 Euro

Anne Stefan

Montag bis Freitag, 8.30 bis 16 Uhr
Beginn: 25.08.2025, 5-mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6501G

227 Euro

Tabellenkalkulation mit Excel

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.

Anne Stefan

Samstag, 15.03.2025 und
Sonntag, 16.03.2025, 9 bis 16.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6510G

99,90 Euro



Excel – Pivot Tabellen

Eine Pivot Tabelle ist ein leistungsfähiges Tool zum Berechnen, Zusammenfassen und Analysieren von großen Datenmengen. Sie vereinfacht es Ihnen Vergleiche und Auswertungen vorzunehmen, sowie Muster und Trends in Ihren Daten zu erkennen.

Folgende Kursinhalte werden vermittelt:

- Überblick über die Möglichkeiten von Pivot-Tabellen
- Erstellung eigener Pivot Tabellen
- Daten auswerten mit verschiedenen Funktionen, Gruppieren von Pivot-Daten
- Einsteigendes über Berechnungen innerhalb von Pivot-Tabellen
- Feldeigenschaften in Pivot Tabellen definieren und anpassen
- Pivot Tabellen in Pivot Charts darstellen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer die sich für einen Einstieg in das effiziente Auswerten von Daten in kurzer Zeit interessieren. Gute Excel Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

Im Entgelt sind die Kosten für das Kursbegleitbuch enthalten.

Anne Stefan

Montag bis Mittwoch, 8.45 bis 12 Uhr
Beginn: 24.02.2025, 3-mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6515G

79,60 Euro



Android Smartphones und Tablets für Anfänger ohne Kenntnisse



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.

Andreas Braems

Sonntag, 25.05.2025, 9 bis 14 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6608G

38,40 Euro

Android Smartphones und Tablets

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 A5608G besuchen.



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.

Andreas Braems

ab 15.06.2025, 2-mal 9 bis 14 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6609G

69,90 Euro

Android Smartphones und Tablets – Aufbaustufe

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.

Bitte bringen Sie Ihr geladenes Gerät mit Ladekabel, sowie Ihre Google-Mailadresse samt Passwort mit, sowie die vierstellige PIN von Ihrer SIM-Karte.

Andreas Braems

Sonntag, 29.06.2025, 9 bis 14 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6611G

38,40 Euro

Sicher Emails schreiben und verwalten

In diesem Workshop lernen Sie den sicheren Umgang mit einem kostenlosen Email-Programm kennen. Zuerst erstellen Sie eine eigene kostenlose Emailadresse am Beispiel von Gmail. Im Anschluss erfahren Sie, wie Sie ein Emailprogramm installieren und einrichten anhand des kostenlosen Programms Thunderbird. Im Anschluss lernen Sie die Bedienung von Thunderbird kennen. Sie schreiben Emails, erfahren, was die Begriffe "An", "Kopie", "Blindko-

pie" bedeuten und erstellen Ihre eigenen Kontakte und Verteiler.

Wenn Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen möchten, können Sie sich in unser WLAN einloggen und direkt im Kurs das Programm auf Ihrem Gerät einrichten. Bitte Ladegerät mitbringen.

Wenn Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen möchten, können Sie sich in unser WLAN einloggen und direkt im Kurs das Programm auf Ihrem Gerät einrichten. Bitte Ladegerät mitbringen.

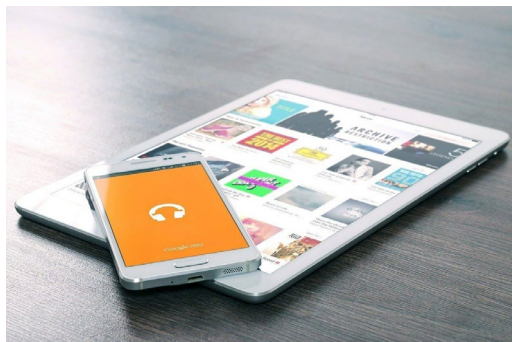
Andreas Braems

Samstag, 05.07.2025, 9 bis 14 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6630G

38,40 Euro

iPad und iPhone – die mobilen Begleiter in Beruf und Freizeit



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

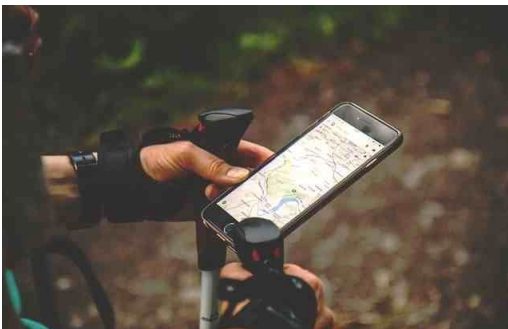
Stefan Kemmerling

Freitag, 21.03.2025, 17 bis 20 Uhr
Samstag, 22.03.2025, 10 bis 13 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6650G

49,90 Euro

Fahrradrouten planen



Sie möchten in die digitale Routenplanung einsteigen? Dieses Seminar hilft ihnen Begriffe wie GPS, Track, Route, POI, Highlights und Collections einzuordnen. Es unterstützt Sie bei der Entscheidungsfindung, ob Sie zur Navigation ein Outdoorgerät oder ein Smartphone nutzen möchten.

Wir gehen im Laufe des Seminars auf Produk-

te der Firma Garmin (Hard- und Software) ein und stellen diese der Anwendung "Komoot" gegenüber. Für die praktischen Übungen bringen Sie gerne Ihren eigenen Laptop oder Ihr persönliches Garmin-Gerät mit. Wenn Sie keine eigenen Geräte haben, stehen Ihnen Geräte der Kursleiter zur Verfügung.

Die Trainer Sabine und Peter Zelmer sind Mitglieder im ADFC Hamminkeln.

Peter Zelmer

Samstag, 15.02.2025, 10 bis 17.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6655G

45 Euro

Fotobücher professionell am PC gestalten



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



Beruf & Digitalisierung

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 € 24,95 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.

Bei Fragen wenden Sie sich an Frau Sprick, 02831 9375-20.

Anne Stefan

Donnerstag, 06.03.2025 und
Freitag, 07.03.2025, 8.45 bis 12 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6661G

43,90 Euro

Steffen Geiling

Dienstag, 04.03.2025 und
Dienstag, 11.03.2025, 18 bis 21.15 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6662G

43,90 Euro

WordPress – die eigene Webseite einrichten gestalten und bedienen

Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz

Kreativ die eigene Webseite mit WordPress - ganz ohne Programmierkenntnisse - zu erstellen wird in diesem Seminar vermittelt. Dabei geht es um die individuelle Gestaltung und Nutzung. WordPress ist ein Content-Management-System (CMS) zur Verwaltung der Inhalte (Texte und Fotos).

WordPress eignet sich für verschiedenste Online-Projekte. Der Kurs ist besonders interessant für alle, die im Internet eigene Publikationen veröffentlichen möchten, z. B. Maler, Musiker, Künstler, Autoren oder Fotografen. Aber auch motivierte Freiberufler und engagierte Arbeitnehmer, die sich gezielt fortbilden möchten und ihrer Kreativität freien Lauf lassen möchten, sind herzlich willkommen.

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

Anmeldung bis spätestens 30. April 2025
Bitte USB-Stick mitbringen!

Uwe Schmid

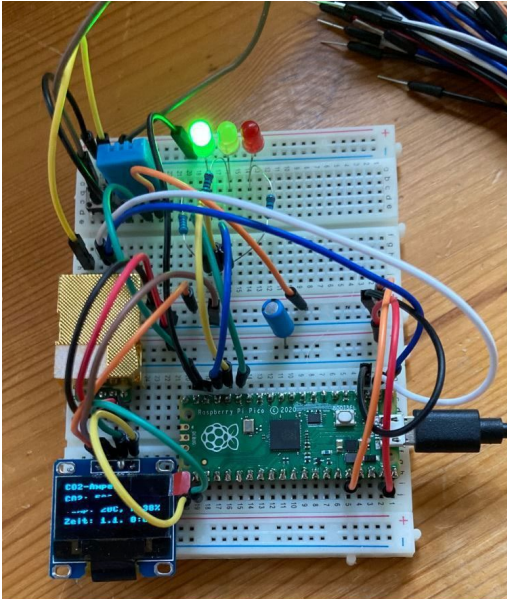
Montag bis Donnerstag, 9 bis 16 Uhr
Beginn: 19.05.2025, 4-mal
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte;
Raum 004

A6680

160 Euro



Einfache Projekte mit Raspberry Pi und dem Mikrocontroller Raspberry Pi Pico fürs Smart Home



(c) Stefan Kemmerling

Mit dem Raspberry Pi als Linux Rechner und dem Raspberry Pi Pico als Mikrocontroller 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 Stromverbräuche 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 kompletter Linux-PC kann außerdem für viele Zwecke als Server dienen z.B. als Webserver, als Firewall, die den Ein- und Ausgangsverkehr zum Internet überwacht, als NAS für alle Geräte im Heimnetzwerk, als Medienserver, als private Cloud mit Kalender und Adressserver, als Passworttresor, als VPN-Server 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 Betriebssystems Linux und der Programmiersprache Python (oder einer anderen Programmiersprache) sind hilfreich.

Wenn vorhanden bitten wir Sie Ihren Raspberry Pi mitzubringen. Ein Raspberry Pi Pico ist in der Kursgebühr enthalten und wird Ihnen am ersten Abend ausgehändigt.

Stefan Kemmerling

Dienstags, 18 bis 21.15 Uhr
Beginn: 14.01.2025, 4-mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A6690G

94,50 Euro

WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG !

Für unser vielfältiges Programm suchen wir **fachlich** und **pädagogisch** geeignete Dozent*innen und Referierende auf Basis einer freiberuflichen Mitarbeit.

WIR FREUEN UNS ÜBER IHRE
AUSSAGEKRÄFTIGEN UNTERLAGEN !

Hier sind wir erreichbar:

Tel.: 02831 - 9375 - 0

info@vhs-gelderland.de

Oder besuchen Sie uns:

www.vhs-gelderland.de

facebook/vhsgelderland

instagram/volkshochschule_
gelderland



Schulabschlüsse & Alphabetisierung

157 Schulabschlüsse

159 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: 02831-937515 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

1. Halbjahr Feb. - Juni		2. Halbjahr Aug. - Dez.	
ES (1)	 ES (2) Prüfung	EES Prüfung	 MSA/ FOR Prüfung
	Vorb. EES*	Vorb. MSA**	
*Pflichtkurs für Quereinsteiger in den EES Voraussetzung: ES		**Pflichtkurs für Quereinsteiger in den MSA Voraussetzung: EES	



Jetzt vormerken lassen für die Schulabschlusslehrgänge!

Anmeldung nur nach persönlichem Beratungsgespräch!

Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit:



Kelly Tucker
02831 9375-15
kelly.tucker@vhs-gelderland.de

Erster Schulabschluss 2025 (ES) (1. Semester)

Beginn: 3. Februar 2025
Ende: 11. Juli 2025
Montag bis Freitag, 18 bis 21.15 Uhr

Realschule am Westwall, Raum 0.204,
Westwall 10, Geldern

A7001G 40 Euro

Kosten:

Der Lehrgang ist kostenlos, es fällt aber eine einmalige Verwaltungsgebühr von € 40,00 an. Lernmaterialien müssen selbst angeschafft werden.

Erweiterter Erster Schulabschluss 2025 (EES)

Beginn: 3. Februar 2025
Ende: 11. Juli 2025
Montag bis Freitag, 18 bis 21.15 Uhr

Realschule am Westwall, Raum 0.203,
Westwall 10, Geldern

A7002G 40 Euro

Lehrgang zum Erwerb des Hauptschulabschlusses nach Klasse 10 (EES).

Zugangsvoraussetzung:

Hauptschulabschluss nach Klasse 9 (ES) bzw. Vorbereitungskurs HSA 10 (EES)

Kosten:

Der Lehrgang ist kostenlos, es fällt aber eine einmalige Verwaltungsgebühr von € 40,00 an. Lernmaterialien müssen selbst angeschafft werden.

Vorbereitungskurs Mittlerer Schulabschluss 2026 (MSA)

Beginn: 3. Februar 2025
Ende: 11. Juli 2025
Montag bis Freitag, 18 bis 21.15 Uhr

Realschule am Westwall, Raum 0.203,
Westwall 10, Geldern

A7002GV 40 Euro

Pflichtkurs für Quereinsteiger in den MSA!

Zugangsvoraussetzung:

Hauptschulabschluss nach Klasse 10 (EES), Vollendung des 18. Lebensjahrs, sehr gute Deutschkenntnisse (ab B2+)

Kosten:

Der Lehrgang ist kostenlos, es fällt aber eine einmalige Verwaltungsgebühr von € 40,00 an. Lernmaterialien müssen selbst angeschafft werden.

Lesen. Schreiben. Lernen.

zum Vorlesen



alphanetz-nrw.de
Netzwerk Alphabetisierung & Grundbildung NRW



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



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, interessen- und zielgerichtet 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

- 161** VHS in der St. Martini-Grundschule
- 165** Nähführerschein für Kids
- 166** VHS in Familienzentren
- 168** Netzwerk „Kinder forschen“
- 170** Kinderschwimmen
- 172** PC für Kids
- 173** Prüfungsvorbereitung ZAP Mathe



Information und Beratung:
Regina Sprick
(Junge VHS)
Telefon: 02831-9375-20
Zimmer Nr. 204



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 31. Januar 2025 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 Grundschul Kinder

Verteidigung ist nicht nur sich gegen einen Angreifer zu wehren, Verteidigung ist vor allem Konfliktvermeidung. In diesem Kurs stärkst du dein Selbstbewusstsein. Du wirst unterstützt, gestärkt und motiviert, dich zu behaupten.

Bei den Trainingseinheiten lernst du Elemente 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 Angriffstechniken. Im Trainingsprogramm sind Elemente der Etikette, Philosophie und Kodex der Kampfkunst enthalten und es wird Respekt, Achtung und Demut geschult.

Der Dozent Ralf Quanté, Kampfkunstgrossmeister und -pädagoge, unterrichtet sein entwickeltes Kampfkunstsystem, das spezifische Kampfkunstelemente der Selbstverteidigung und des Nahkampfes enthält.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe.

Ralf Quanté

Donnerstags, 14.30 bis 16 Uhr

Beginn: 13.02.2025, 8-mal

Turnhalle St. Martini Grundschule

Geldern-Veert

A8002G

79,90 Euro

Unterwegs mit dem Forschungsschiff "Wilde Gans" – für Kinder im Grundschulalter mit ihren Eltern



(c) Wahrsmannshof

Warst Du schon einmal auf einem Forschungsschiff? Wenn Du Dich für die Natur interessierst und auch gerne Experimente machst, dann wird Dich die Tour mit dem Forschungsschiff "Wilde Gans" auf dem Reeser Meer Süd sicher begeistern. Gemeinsam mit anderen Kindern kannst Du mit Ferngläsern die vielen Wasservögel beobachten und bestimmen. Durch die im Boden des Schiffes eingelassenen Öffnungen können wir Wasserproben nehmen und beispielsweise die Wassertemperatur, den Sauerstoffgehalt und die Tiefe des Sees messen. Mit einer Greifschaukel werden Bodenproben genommen, die



darin gefundenen Kleinlebewesen untersucht und die Wasserpflanzen bestimmt.

Ihr werdet von dem erfahrenen Projektleiter Tuve von Bremen begleitet, der Euch fast alle Fragen beantworten kann. Das Forschungsboot gehört zum Natur- und Umweltbildungszentrum Wahrsmannshof, der 2020 im Wettbewerb "Soziale Natur - Natur für alle" für seine inklusiven Angebote für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen als Ort der UN-Dekade der Biologischen Vielfalt ausgezeichnet wurde.

Wichtige Hinweise: Bitte dem Wetter angepasste Kleidung tragen (ggf. Sonnenschutz bzw. Schlechtwetterkleidung). Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Eine Haftung durch die Erziehungsberechtigten wird vorausgesetzt.

Treffpunkt: Bootsanleger am Reeser Meer Süd (grünes Tor mit Hinweis „Anlegestelle Wilde Gans“), zwischen Doelenweg 3 und Doelenweg 4, 46459 Rees (nicht am Wahrsmannshof!)

Verbindliche Anmeldung (mit Angabe der Personenzahl / Erwachsene und Kinder) bis 30. Mai 2025

Wichtige Hinweise: Bitte dem Wetter angepasste Kleidung tragen (ggf. Sonnenschutz bzw. Schlechtwetterkleidung). Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Eine Haftung durch die Erziehungsberechtigten wird vorausgesetzt.

Tuve von Bremen

Freitag, 13.06.2025, 15.30 bis 17 Uhr
Bootsanleger am Reeser Meer Süd (grünes Tor mit Hinweis „Anlegestelle Wilde Gans“)

A8103

gebührenfrei

Inline-Skater-Sicherheitstraining für Grundschulkinder, gerne mit ihren Eltern

In diesem Sicherheitstrainingskurs lernst Du sicheres und spaßorientiertes Fahren auf Inline-Skates. Im Vordergrund stehen das richtige Fallen und sichere Bremsen wie auch einige Basistechniken - z.B. Skater Position, Kurven fahren und Richtungswechsel. Themen wie Aus-

rüstung/Material und weitere Sicherheitsaspekte bleiben nicht unerwähnt.

Idealerweise können Eltern in diesem Kurs gemeinsam mit ihren Kindern das Skaten erlernen. Die Teilnahme eines Elternteils ist jedoch nicht Voraussetzung.

Bitte mitbringen: Inline-Skates und vollständige Schutzausrüstung (inkl. Helm) sowie Getränk.

AUSWEICHTERMIN BEI REGEN:

Donnerstag, 22.05.25, 15 bis 17 Uhr

Freitag, 23.05.25, 15 bis 17 Uhr,

Samstag, 24.05.25, 10 bis 12 Uhr

Markus Elstner

Donnerstag, 08.05.2025, 15 bis 17 Uhr

Freitag, 09.05.2025, 15 bis 17 Uhr

Samstag, 10.05.2025, 10 bis 12 Uhr

Schulhof Sankt-Martini Grundschule,
Schulstraße 18, Geldern

A8104G

29,90 Euro

„Wilde“ Kräuterkräcker backen

Wir gehen gemeinsam über das Schulgelände und schauen, welche Wildkräuter hier wachsen. Aus wenigen Zutaten und Wildkräutern backen wir knusprige Kräcker, die ein prima Snack für die Brotdose sind!

Bringe eine Brotdose und eine Schürze mit.

Im Entgelt sind die Kosten für Lebensmittel enthalten.

Anika Janßen

Mittwoch, 26.03.2025, 15 bis 17.15 Uhr

Sankt-Martini Grundschule, Schulstraße 18,
Geldern-Veert

A8106G

18 Euro



"Heute koche ICH!" – süße Hefe-Hasen und Osternester



(c) Stefanie Fehlinger

Bald ist Ostern und wir stimmen uns schon jetzt mit süßen Hefe-Hasen und Osternestern darauf ein, die wir mit selbstgemachtem Früchtequark gemeinsam genießen!

Mit viel Spaß und Neugierde entdecken wir gemeinsam saisonale Früchte und zaubern daraus Neues und Traditionelles. Dabei wollen wir ausprobieren wie all die guten Zutaten einzeln, aber auch zusammen, als künstlerischer Hochgenuss schmecken! Hier wird in der Gruppe gemeinsam geschnibbelt, geschält, genascht, gekocht und auch gebacken. Dabei wird viel gelacht und zum Schluss natürlich auch gemeinsam genossen!

Im Entgelt sind die Kosten für Lebensmittel enthalten.

Stefanie Fehlinger

Dienstag, 01.04.2025, 15 bis 17.15 Uhr
Sankt-Martini Grundschule, Schulstraße 18,
Geldern-Veert

A8107G

18 Euro

"Heute koche ICH!" – Jetzt ist Erdbeerzeit!

Im Wonnemonat Mai machen wir Erdbeertörtchen mit selbstgemachten Böden aus Keks-Teig und leckerem Vanillepudding. Dazu trinken wir einen Früchtetee.

Im Entgelt sind die Kosten für Lebensmittel enthalten.

Stefanie Fehlinger

Dienstag, 13.05.2025, 15 bis 17.15 Uhr
Sankt-Martini Grundschule, Schulstraße 18,
Geldern-Veert

A8108G

18 Euro

"Heute koche ICH!" – Himbeer-Joghurt-Eis



(c) Stefanie Fehlinger

Der Sommer ist da! Um ihn so richtig zu genießen, machen wir uns Himbeer-Joghurt-Eis mit herrlich-saftigen Buttermilchwaffeln und selbstgemachtem Eistee.

Im Entgelt sind die Kosten für Lebensmittel enthalten.

Stefanie Fehlinger

Dienstag, 24.06.2025, 15 bis 17.15 Uhr
Sankt-Martini Grundschule, Schulstraße 18,
Geldern-Veert

A8109G

18 Euro



Zentangle für Kinder der Klasse 4

Zentangle ist eine einfache Zeichenmethode bei der du lernst, aus Kreisen und Strichen, spannende Muster zu zeichnen. Strich für Strich wird alles einfach erklärt. 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.

Kerstin Darda

Mittwoch, 19.03.2025, 14.30 bis 16 Uhr
Sankt-Martini Grundschule, Schulstraße 18,
Geldern-Veert

A8110G

12 Euro

Kleine Kostbarkeiten aus Ton herstellen

Lasse einfach deine Hände sprechen beim freien Gestalten mit Ton. Die Freude am Tun soll im Vordergrund stehen, so dass am Kursende kleine Kostbarkeiten aus Ton entstanden sind. Bringe ein einfaches Besteckmesser mit, eine kleine Kuchengabel und einen kleinen Löffel.

Im Entgelt sind die Kosten für Material enthalten.

Anika Janßen

Mittwoch, 05.03.2025, 15 bis 17.15 Uhr
Sankt-Martini Grundschule, Schulstraße 18,
Geldern-Veert

A8111G

18 Euro

Bildhauerworkshop für Kinder im Grundschulalter – in den Osterferien



(c) Monika Bansch

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 Bansch 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.

Monika Bansch

Mittwoch, 23.04.2025 und
Donnerstag, 24.04.2025, 10 bis 13 Uhr
Sankt-Martini Grundschule, Schulstraße 18,
Geldern-Veert

A8112G

44,90 Euro

Bunt wie der Regenbogen



(c) Sonja Vandelaar

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.

Sonja Vandelaar

Samstag, 22.03.2025, 10 bis 13.15 Uhr
Sankt-Martini Grundschule, Schulstraße 18,
Geldern-Veert

A8113G

26,50 Euro

Auf die Farben, fertig, los!

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 Leinwand und Farben für jedes Kind inbegriffen.

Bitte mitbringen: Malkittel, unterschiedliche Pinsel.

Sonja Vandelaar

Samstag, 05.04.2025, 10 bis 13.15 Uhr
Sankt-Martini Grundschule, Schulstraße 18,
Geldern-Veert

A8114G

24,90 Euro

Nähführerschein für Kids



(c) Anne Stefan

Hier erwarten dich spannende Nähprojekte:

- eine Kissenhülle oder Tasche
- Türstopper
- ein Utensilo
- ein Nadelkissen
- eine Schürze oder ein Dreiecktuch



Junge VHS

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 erhältst eine Liste mit den benötigten Materialien für dein Projekt.

Im Entgelt ist ein Nählehrbuch für Kinder und Kleinmaterial enthalten.

Anne Stefan

Montag bis Freitag, 9.30 bis 12.30 Uhr
Beginn: 18.08.2025, 5-mal
Volkshochschule, Raum 105,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A8119G

79,90 Euro

Sichtbare Erlebniswelt und kraftvolle Wirkung – Kinderzeichnungen als Selbsterfahrung



(c) Tatjana van Went

Wie können wir Kinder begreifend und stärkend in ihrem Malprozess unterstützen ohne sie unbewusst zu blockieren? In diesem Vortrag nähern wir uns dem Gefühl vom Kind beim Malprozess und ergründen die damit verbundene ganzheitliche Wirkung.

Die Dozentin Tatjana van Went ist als Pädagogische Künstlerin tätig.

Anmeldung bis 10. Dezember 2024

Tatjana van Went

Donnerstag, 09.01.2025, 18.30 bis 20 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A8120G

10 Euro

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



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, Widerstandsbandern und Slamball.

Bitte mitbringen: Springseil und Fitnessmatte

Gerhard Bollessen

Mittwochs, 17 bis 18.30 Uhr

Beginn: 12.02.2025, 15-mal

FZ "Am Rodenbusch", Am Rodenbusch 19, Geldern

A8130G

gebührenfrei

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

Ilona Groth

Freitags, 15 bis 15.45 Uhr

Beginn: 14.02.2025, 15-mal

FZ Walbeck, "Mühlenkindergarten", Steprather Weg 32, Geldern

A8131G

gebührenfrei

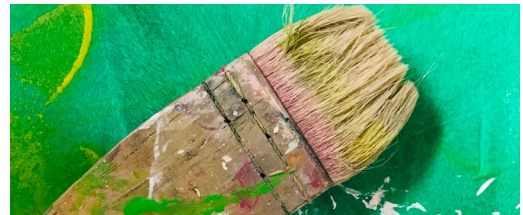
Potentiale erkennen - Potentiale fördern

Volkshochschule Gelderland in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum „Havelring“, Evang. Kindertagesstätte „Arche Noah“, Geldern und Städt. Kindertagesstätte „Drachenhöhle“, Uhlandstraße, 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.

Auf die Farben, fertig los!



(c) Sonja Vandelaar

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. Jedes Kind erhält im Kurs eine Leinwand und Farben.

Sonja Vandelaar

Samstag, 15.03.2025, 9.30 bis 12 Uhr

FZ "Havelring" Evang. Kita "Arche Noah", Bogenstr. 13, Geldern

A8135G

gebührenfrei



Junge VHS

Küchenzeit für Groß & Klein

Mit viel Spaß und Neugierde entdecken wir gemeinsam saisonale Früchte und zaubern daraus Neues und Traditionelles. Dabei wollen wir ausprobieren, wie all die guten Zutaten einzeln, aber auch zusammen, als künstlerischer Hochgenuss schmecken! Hier wird in der Gruppe gemeinsam geschnibbelt, geschält, genascht, gekocht und auch gebacken. Dabei wird viel gelacht und zum Schluss natürlich auch gemeinsam genossen! Bald ist Ostern und wir stimmen uns schon jetzt mit süßen Hefe-Hasen und Osternestern darauf ein, die wir mit selbstgemachtem Früchtequark genießen!

Stefanie Fehlinger

Samstag, 22.03.2025, 11 bis 14 Uhr
FZ "Havelring" Evang. Kita "Arche Noah",
Bogenstr. 13, Geldern

A8136G

gebührenfrei

Kräuterspaziergang rund um die Kita

Kennst Du das Wiesenpflaster? Hast Du schon mal ein Gänseblümchen gegessen, oder einen Löwenzahn-Tee getrunken? In der Wiese an Eurer Kita wachsen viele spannende Pflanzen, die von Dir erkundet werden wollen! Komm mit mir auf Entdeckungstour rund um Deine Kita und lerne die Pflanzen, die Du täglich dort triffst, ein bisschen besser kennen. Wenn wir alles erkundet haben, kochen wir uns einen selbstgepflückten Tee & essen ein paar Kekse dazu. Was wird wohl Deine Lieblingspflanze rund um die Kita werden?

Stefanie Fehlinger

Freitag, 16.05.2025, 10 bis 11.30 Uhr
FZ "Havelring" Evang. Kita "Arche Noah",
Bogenstr. 13, Geldern

A8137G

gebührenfrei

"Netzwerk Kinder forschen" MINT-Bildung für nachhaltige Entwicklung Kreis Kleve an der Hochschule Rhein Waal



NETZWERKPARTNER

Die VHS Kleve, Goch und Gelderland sind Bildungspartner im lokalen Netzwerk Kreis Kleve an der Hochschule Rhein-Waal der bundesweiten Initiative "Kinder forschen". Ihr Ziel ist es, Natur, Physik, Chemie, Mathe und Technik für die Kinder in den Kitas und in der Grundschule erlebbar zu machen und damit einen Beitrag zur ganzheitlichen frühkindlichen Förderung zu leisten.

Die gemeinnützige Stiftung Kinder forschen engagiert sich für gute frühe Bildung in den Bereichen Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik (MINT) und Bildung für Nachhaltigkeit - mit dem Ziel, Mädchen und Jungen stark für die Zukunft zu machen und zu nachhaltigem Handeln zu befähigen. Gemeinsam mit ihren Netzwerkpartnern vor Ort bietet die Stiftung bundesweit ein Bildungsprogramm an, das pädagogische Fach- und Lehrkräfte dabei unterstützt, Kinder im Kita- und Grundschulalter qualifiziert beim Entdecken, Forschen und Lernen zu begleiten. Die Bildungsinitiative Kinder forschen verbessert Bildungschancen, fördert Interesse am MINT-Bereich, fokussiert auf nachhaltige Entwicklung und professionalisiert dafür pädagogisches Personal. Partner der Stiftung sind die Siemens Stiftung, die Dietmar



Hopp Stiftung, und die Dieter Schwarz Stiftung. Gefördert wird sie vom Bundesministerium für Bildung und Forschung.



"Netzwerk Kinder forschen" – "Mathematik in Raum und Form entdecken"



Der Parkettboden im Wohnzimmer, die Pyramide in Ägypten oder als Käseschachtel oder das Geschenkpapier....Alltäglich umgibt uns Mathematik in Form von Mustern und Strukturen, geometrischen Figuren und dreidimensionalen Körpern. In der Fortbildung „Mathematik in Raum und Form entdecken“ erfahren Sie, wie viel Geometrie in unserem Alltag steckt wie Sie diese Lerngelegenheiten erkennen und gemeinsam mit den Kindern gestalten und wieviel Spaß das machen kann!

Neben vielen praktischen Anregungen für Ihre Arbeit erfahren Sie, wie die Kinder ihr visuelles und räumliches Vorstellungsvermögen entwickeln. Zudem diskutieren Sie Möglichkeiten, wie Sie mit geeigneten Impulsen die mathema-

tische Kompetenzentwicklung der Kinder unterstützen.

Und das alles, wie immer, mit viel eigenem praktischen Tun!

Fragestellungen in der Fortbildung:

- Wie erkenne ich Lerngelegenheiten zu mathematisch-geometrischen Themen im Alltag und wie greife ich diese zusammen mit den Kindern auf?
- Wie kann ich räumliches Vorstellungsvermögen bei den Mädchen und Jungen stärken und fördern?
- Wie unterstütze ich als Lernbegleitung das Lernen mathematischer Sachverhalte?

Arbeitsunterlagen:

Teilnehmende Kitas, Horte und Grundschulen erhalten in der Fortbildung kostenfrei pädagogische Materialien mit Ideen und Hintergrundinformationen für die Praxis.

Das Materialpaket beinhaltet:

- Broschüre „Mathematik in Raum und Form entdecken“ - digital-
- Forschungs- und Entdeckungskarten für pädagogische Fach- und Lehrkräfte
- Entdeckungskarten für Kinder im Grundschulalter inkl. Tipps zur Lernbegleitung

Referentin: Barbara Maué, Referentin für frühkindliche Bildung für MINT und BNE

Anmeldung bis 28. April 2025

Barbara Maué

Donnerstag, 08.05.2025, 9 bis 17 Uhr
Volkshochschule, Raum 106,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A8151G

64,30 Euro



Wassergewöhnung für Babys und Kleinkinder mit ihren Eltern



(c) adrit1 auf pixabay

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 entgegen gewirkt 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. 30 Grad Celsius. Es ist sinnvoll, die Kinder beim täglichen Baden auf diese Temperatur vorzubereiten, das heißt, die Badewassertemperatur langsam, aber stetig auf die angegebenen Werte zu senken.
3. Es empfiehlt sich, dem Kind etwa eine Stun-

de 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.

Sebastian Terschüren

ab 15.02.2025, 8-mal 9 bis 9.45 Uhr
Schwimmhalle Don-Bosco-Schule,
Köln-Mindener-Bahn, Geldern

A8180G

59,30 Euro

Sebastian Terschüren

ab 15.02.2025, 8-mal 9.45 bis 10.30 Uhr
Schwimmhalle Don-Bosco-Schule,
Köln-Mindener-Bahn, Geldern

A8181G

59,30 Euro

Sebastian Terschüren

ab 15.02.2025, 8-mal 10.30 bis 11.15 Uhr
Schwimmhalle Don-Bosco-Schule,
Köln-Mindener-Bahn, Geldern

A8182G

59,30 Euro

Stephan Janz

Donnerstags, 15.45 bis 16.30 Uhr
Beginn: 06.02.2025, 10-mal
Schwimmhalle Don-Bosco-Schule,
Köln-Mindener-Bahn, Geldern

A8183G

75 Euro

Stephan Janz

Donnerstags, 16.30 bis 17.15 Uhr
Beginn: 06.02.2025, 10-mal
Schwimmhalle Don-Bosco-Schule,
Köln-Mindener-Bahn, Geldern

A8184G

75 Euro



Schwimmen lernen – für Kinder von 5 – 7 Jahren mit ihren Eltern

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 herausholen).

Für Kinder aus Geldern übernimmt die Stadt Geldern das Entgelt.

Zur Betreuung der Kinder ist jeweils ein Erwachsener pro Kind erforderlich.

Stephan Janz

Dienstags, 15.45 bis 16.30 Uhr
Beginn: 04.02.2025, 10-mal
Schwimmhalle Don-Bosco-Schule,
Köln-Mindener-Bahn, Geldern

A8185G

75 Euro

Stephan Janz

Dienstags, 16.30 bis 17.15 Uhr
Beginn: 04.02.2025, 10-mal
Schwimmhalle Don-Bosco-Schule,
Köln-Mindener-Bahn, Geldern

A8186G

75 Euro

Tastschreiben in 4 Terminen

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.

Jenny Pätzold

Freitag, 10.01.2025, 17 bis 18.30 Uhr
Samstag, 11.01.2025, 10 bis 11.30 Uhr
Freitag, 17.01.2025, 17 bis 18.30 Uhr
Samstag, 18.01.2025, 10 bis 11.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A8550G

65 Euro

Jenny Pätzold

Dienstags, 17 bis 18.30 Uhr
Beginn: 18.03.2025, 4-mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A8551G

65 Euro

Jenny Pätzold

Donnerstag, 12.06.2025, 17 bis 18.30 Uhr
Freitag, 13.06.2025, 17 bis 18.30 Uhr
Donnerstag, 26.06.2025, 17 bis 18.30 Uhr
Freitag, 27.06.2025, 17 bis 18.30 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A8552G

65 Euro



Junge VHS

Tastaturtraining – Ferienprogramm für Kinder von 9 bis 12 Jahren

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.

In der Kursgebühr ist das Begleitmaterial enthalten.

Annegret Feirer

Dienstag bis Freitag, 10 bis 13 Uhr
Beginn: 22.04.2025, 4-mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A8558G

84,80 Euro

Annegret Feirer

Montag bis Donnerstag, 10 bis 13 Uhr
Beginn: 21.07.2025, 4-mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A8559G

84,80 Euro

PC für Kids – gestalten am PC

In diesem Ferienkurs werden wir gemeinsam mit viel Spaß und Kreativität ganz persönliche Geschenke und Grußkarten erstellen. So ganz nebenbei lernt ihr mit der Textverarbeitung Word umzugehen, lernt ein Bildbearbeitungsprogramm kennen und erstellt eine eigene Grafik. Ihr werdet Text und Bilder zusammenfügen, Grafiken einbinden, Tabellen gestalten und Dokumente nach Euren Wünschen erstellen. Diese Kenntnisse könnt ihr später für Referate und Hausaufgaben gut gebrauchen. Als Ergebnis dieses Kurses erstellt ihr den Druck für ein T-Shirt oder eine Stofftasche, ein Geschenkfoto und eigene Visitenkarten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: aus Baumwolle ein weißes T-Shirt, eine helle unbedruckte Stofftasche oder Kissenhülle oder ein Stück Stoff.

Anne Stefan

Montag bis Donnerstag, 9.30 bis 12.30 Uhr
Beginn: 14.04.2025, 4-mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A8561G

64 Euro

PC für Kids – Präsentation mit PowerPoint



Neben einer ausführlichen Einführung in das Programm PowerPoint, gibt dieser Kurs auch einen kurzen Einblick in Word sowie einige Tipps zum sicheren Surfen im Internet.

In einer Kleingruppe lernen die Kinder wie die verschiedenen Medien für z.B. Schulvorträge genutzt werden können.

Die Aufgabe "Eine Präsentation halten" ist in der weiterführenden Schule mittlerweile ein fester Bestandteil des Unterrichts. Immer häufiger müssen Schüler eine "Präsentation" strukturieren, gestalten, mit Inhalt füllen und das Ergebnis vor der Klasse in Form eines Vortrags präsentieren.

Der Kurs hilft Ihrem Kind, die Grundlagen von PowerPoint zu erlernen, die ersten Präsentationen zu erstellen und stressfrei vorzutragen. Ein eigener Laptop kann mitgebracht werden.

Anne Stefan

Montag bis Donnerstag, 9.30 bis 12.30 Uhr
Beginn: 14.07.2025, 4-mal
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A8562G

64 Euro



Handy-Check und Smartphone Führerschein für Kids von 10 bis 12 Jahren



Dieser Kurs ist für Kids, die bereits ein eigenes Gerät besitzen. Wir checken gemeinsam das Smartphone und überprüfen verschiedene Einstellungen z.B. den Datenschutz bei Google und auch bei WhatsApp. Danach werden grundlegende Funktionen gezeigt und die Kids werden auf Gefahren hingewiesen. Welche Fotos und Videos darf ich über das Internet versenden? Welche Rolle spielt dabei das Recht am eigenen Bild? Richtiger Umgang mit dem Internet und den Apps: YouTube, WhatsApp, Instagram und Co. stehen als nächstes auf dem Programm. Was ist denn genau CyberMobbing? Was sind Spuren im Netz? Und wie verhalte ich mich richtig in Gruppen? An praktischen Beispielen sollen die Kinder für die Themen sensibilisiert werden. Abschließend: Ein kleiner Fragebogen und dein Smartphone-Führerschein ist in der Tasche! Bitte bringen Sie Ihr geladenes Gerät mit Ladekabel, sowie Ihre Google-Mailadresse (so weit bereits eingerichtet) samt Passwort mit, sowie die vierstellige PIN von Ihrer SIM-Karte.

Andreas Braems

Samstag, 24.05.2025, 9 bis 14 Uhr
Volkshochschule, Raum 205,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A8565G

38,40 Euro

Mathe ZAP 10 – alle Schulformen – Prüfungsvorbereitung

Die Mathe-Abschlussprüfung in der 10. Klasse ist für viele von euch eine echte Herausforderung. Wir möchten euch ein Stück weit unterstützen, diese „Hürde“ zu meistern. Wir besprechen alle Themenbereiche, wie sie in der Prüfung vorkommen werden. Wir bearbeiten echte Prüfungen aus dem Vorjahr, erklären euch, wie ihr am schlauesten vorgeht und auf was ihr besonders achten solltet. Dieser Kurs ersetzt keine Nachhilfe, soll euch jedoch sicherer und geübter machen und aufzeigen, wo ihr nochmal üben müsst. Ein paar Tipps und Tricks gibt's natürlich auch...

Peter Lahner

Mittwoch, 23.04.2025 und
Donnerstag, 24.04.2025, 9.30 bis 13 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A8570G

42,80 Euro

„Prüfungsangst - nein danke!“

„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“.



Junge VHS

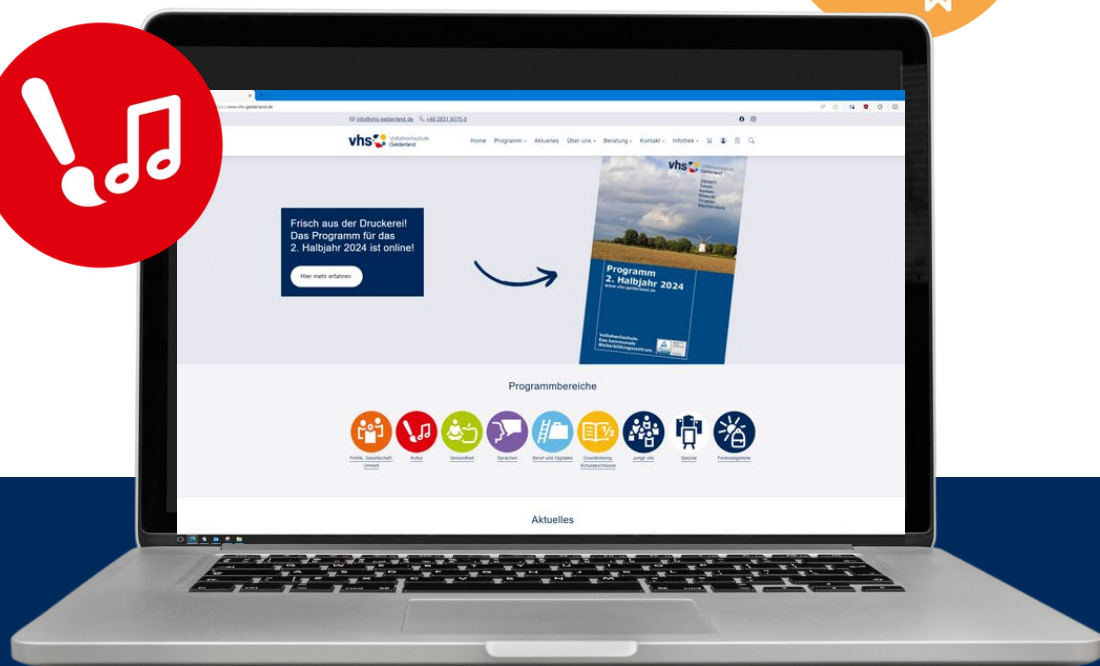
Der Referent Peter Lahner teilt sein Wissen und seine Erfahrungen als Vertriebsleiter und Leiter der Ausbildungsabteilung namhafter Konzerne - aus der Praxis für die Praxis

Peter Lahner

Dienstag, 22.04.2025, 9.30 bis 13 Uhr
Volkshochschule, Raum 202,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

A8575G

21,50 Euro



TAG UND NACHT ERREICHBAR!

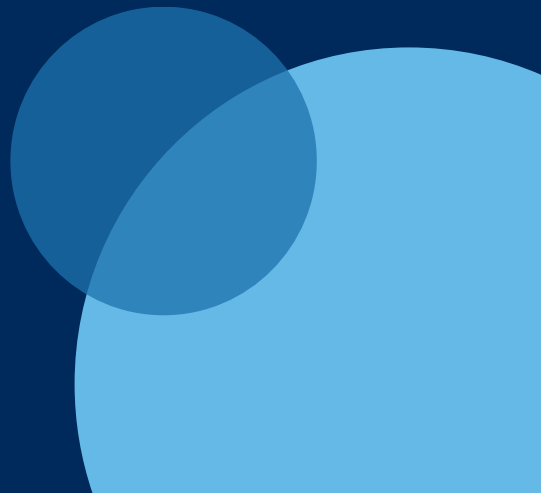
Schauen Sie mal vorbei!

www.vhs-gelderland.de



Allgemeine Informationen

- Allgemeines
- Datenschutzbestimmungen
- Leitbild der vhs Gelderland
- Benachbarte Volkshochschulen
- Stichwortverzeichnis
- Anmeldekarten





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 Teilnehmerzahl.
- (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



Allgemeine Informationen

ausgeschlossen.

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. Teilnahme

- (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. Aus-



geteiltes 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 Einschreibepauschale vorliegt.

10. Leistungsumfang, Nebenabreden

- 1) Der Umfang der Leistungen der VHS Geldland 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. Einzelveranstaltungen 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.



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.



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 Datenverarbeitung

gen 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

Issum	Kai Janssen
Kerken	Gabi Diepers
Rheurdt	Steffen Geiling
Wachtendonk	Petra Lambertz-Müller

Verbandsvorsteher

Herr Bürgermeister Sven Kaiser, Geldern

Der VHS Zweckverband Gelderland ist Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen e.V.

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-fo-to.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>.

Kursbetreuer

In allen Städten und Gemeinden des Gebietes der Volkshochschule Gelderland stehen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Volkshochschule Kursbetreuer zur Verfügung.

Geldern	Norbert Schneider
---------	-------------------



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

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 Arbeiterwohl-
fahrt, 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 Kle-
ve-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 - Kreisbil-
dungswerk Kleve
Wasserstr. 1, 47533 Kleve
Tel. 02821-7215 - 25

Evangelischer Kirchenkreis Kleve
Niersstr. 1, 47574 Goch
Tel. 02823-9444-1



Stichwortverzeichnis

A

Achtsamkeit	51, 53, 163
Achtsamkeitstraining	75, 76
Acrylmalerei	53, 163
Adipositas	68
Afrika	33
Albrecht Dürer	34
Alpen	31
Alterstraumatologie	67
Android	149, 150, 172
Antike	36
Aquafitness	70
Aquajogging	70
Aquarell	54
Architekturfotografie	60
Atelier	51, 52
Atem	75
Ausmisten	134
Ausstellung	94
Ayurveda	83

B

Baby	169, 170
Badminton	71
Baltikum	44
Bankenunabhängig	143
bankenunabhängige	143
Beruf	132
Betriebssystem Windows	145
Betrüger	139
Bewegungstherapie	70, 71, 80
Bewerbung	133, 134
Beziehungsfähigkeit	27
Bilanz	143
Bildbearbeitung	58
Bildhauerei	56, 164
Bildhauer-Werkstatt	62
Bildungsurlaub	112, 129, 147, 148
Bildungsurlaub Niederländisch	116-119
Bindung	27
Biohof	95
Bio-Lebensmittel	94
Biologische Landwirtschaft	95

Bodyfitness	167
Bodyfitnesstraining	72, 166
Buchführung	143
Bürokommunikation	146, 147
Büroorganisation	135
Business Englisch	106, 108

C

Chinesisch	122
chinesisches Gesundheits- training	82
Computerspielsucht	37

D

Darm	68
Demeter	95
Demokratie	27
Deutsch	122, 123
Deutsch als Fremdsprache	123, 124
Deutsch Beratung	122
Digitaler Nachlass	137
Disco Fox	49

E

Eduard Mörike	42
EDV	144, 145
Einbürgerungstest	124, 125
Elternbildung	166
E-Mail	146, 147
Emails	150
Englisch	104-108
Entfaltung	53
Entspannung	75-83
Erbrecht	141
Erfolg	130
Ernährung	94
Erneuerbare Energien	98
Erster Schulabschluss	156
Erweiterter Erster Schulabschluss	157
Erzieher	166
Erzieherfortbildung	167, 169
Europa	27, 44
Excel	146-148
Exkursion	77, 96, 161



F

Fahrradrouten planen	151
Fahrradtour	29
Fairtrade	94
Familienbildung	169, 170
Familienzentrum	168
Ferienangebot	164
Ferienprogramm für Kinder	57, 165
Fermentieren	83-87
Finanzen	143
Fitnessstraining	72-75, 166
Flipcharts erstellen	129
Förderprogramm	97
Forschen	161
Forscher-Werkstatt	167, 169
Fortbildung	167, 169
Foto	58, 60
Fotobücher	151, 152
Fotografie	58, 60, 61, 152
Fotografieren	60
Fotokurs	59
Fotoworkshop	58, 59
Französisch	108-112
Französisches Frühstück	109
Französisch Stammtisch	111
Frauen	72, 167

G

Ganzkörpergymnastik	71, 75
Ganzkörpertraining	73
Garten	93
Geburt	28
Gedächtnistraining	135-137
Gefühle	26
Gefühlserbschaften	23
Geldanlage	143
Gesprächs- und Verhandlungstraining	132, 133
Gesundheit	49, 68
Gesundheitsforum	67, 68
Gesundheitstraining	82
Gitarre	46, 47
Goethe, Johann W. v.	42
GPS	151
Großbritannien	27

Gymnastik	71
-----------	----

H

Handmassage	83
Handwerk	56, 57
Hatha Yoga	78-80
Haus	97
Haustechnik	139
Heizkosten sparen	139
Hits der 50er und 60er Jahre	45
Hochsensibilität	24
Hula Hoop	49
Hundehaltung	93

I

Inline-Skater-Sicherheits- training	162
Inneres Kind	25
insektenfreundlich	97
Internet	146, 147
Internetsucht	37
intuitives Malen	51, 163
iPad und iPhone	150
Islam	36
Italienisch	119, 120
IT-Sicherheit	137, 139, 140

J

Jiddisch	37
Jonglieren	50
Judentum	37
Jüdischer Friedhof	29

K

Kampfkunst	82
Kapital	143
Keyboard	47, 48
Kids Tastschreiben am PC	171, 172
Kinder	24, 170, 171
Kinder forschen	167, 169
Kinderkurse	57,
Kinderkurse	161-172
Kinderzeichnung	166
Kindheit	25



Stichwortverzeichnis

Kita	166, 167
Klangschalen	82
Klassenarbeit	173
Kleinkinderschwimmen	170, 171
Klimawandel	34
Kochen	87-90, 162-168
Kolonialismus	33
Kommunikation	128-133
Konsum	33
Konzentration	50
Konzert	45
Kopfrechnen	136
Korbflechten	56
Kosmetik	96
kostenlose Emailadresse	150
kreativ	53
Kriegsenkel	23
Kriegskinder	23
Kryptowährung	143
Küche	87-90
Kunst	41, 53-56
Kunst für Kinder	164, 165, 167
Kunstgeschichte	41

L

Landschaftsfotografie	60
Laptop	144, 145
Latein	44, 121
Lipödeme	67
Literatur	43
Literaturcafé	42

M

Malen	51, 53, 61, 163- 167
Malerei	52
Martini-Schule	161-165
MBSR	75, 76
Mediation	129
Mediatorenausbildung	128
Medienhafen	60
Meditation in Bewegung	82
Medizinische Gymnastik	70, 71

Mittlerer Schulabschluss	157
Modernisierung	97
Mona Lisa	41
Mongolei	30
Musik	45-49, 161

N

Nachhaltigkeit	33
Nähen	57, 165
Nähprojekt	58
Nahrungsmittel	35, 68
Namen merken	135
Natur	96
Naturkosmetik	96
Naturpark Schwalm Nette	60
Naturschutz	33
Neue Sachlichkeit	41
Niederländisch	113-119
Niederländisch Bildungsurlaub	117, 118
Niederländisch für Anfänger	113

O

Oermter Berg	61-64
Online	53-55, 97, 135, 136-140
Ordnung	134, 135
Overlock	58

P

Pädagogik	166
Parlamentarismus	27
Pastellmalerei	51, 52
Patientenrechte	28
PC für Kids	171, 172
PC Grundlagen	145-147
PC-Grundlagen	45, 144, 145
Pflanze	97
Pflanzentauschbörse	93
Pflanzenvielfalt	68, 83- 90, 96
Pflege	140
Philosophie	36
Photo	58, 59



Pilates	74, 75
Pivottabellen	148
PMR	80
Portraitmalerei	52
PowerPoint	131, 147, 172
Präsentieren	131
Progressive Muskelentspannung	80
Prostitution	36
Prüfungsangst	173
Q	
Qi Gong	81, 82
R	
Raspberry Pi	152
Recht	140-142
Reise	44
Reisebericht	30, 31
Rentenberatung	140
Rezept	85
Rhetorik	132, 133
Rheurdt	108
Rohstoffe	35
Rückenfit	70, 71
rückenschonende Konditionsgymnastik	70
Rückenschule	75
S	
Schauspiel	50
Schmerzen	80
Schneidern	57
Schöne Schrift	55
Schreib-Werkstatt	63, 64
Schriftstellerportrait	42
Schwerbehinderung	140
Schwimmen	170, 171
Selbsthilfe	82
Selbstverteidigung	72
Selbstwert	26
Seniorenbildung	45, 48, 73, 74, 81, 82, 145
Shinrin Yoku	77

Singen	45, 46
Skulptur	56
Smartphone	149, 150, 172
Sommer-Akademie	61-64
Spanisch	120, 121
Spanisch für Anfänger	120, 121
Sparen	143
Spiel	50
Sport	71
Sprachberatung u. Einstufungstests	122
Squaredance	48, 49
Steingarten	95
Steuerrecht	143
Steuerrecht für Vereine	142
Streitschlichter	128, 129
Stressbewältigung	75, 76
Sucht	37
T	
Tablet	149, 150, 172
Tai Chi Chuan	82
Tanz	48, 49, 161
Tastschreiben am PC	171, 172
Theater	50
Thunderbird	150
Tiere	36
Tierfoto	60
Trauma	23, 25
U	
Unverträglich	68
Urban Sketching	55
V	
Verbraucherzentrale	97, 137, 139, 140
Vereinsrecht	142
Vermitteln	129
Vermögensaufbau	143
Vertrag	140
VHS-Literaturzirkel	43
Vokabeln lernen	136, 137



Stichwortverzeichnis

Vorgarten	95, 97
Vorschulkinder	165
Vorstellungsgespräch	134
Vortrag	26, 96

W

Wahlrecht	27
Waldbaden	77
Wandern	93
Wasser	34
Wassergewöhnung	169, 170
Wassergymnastik	70
Wasserstoff	98
Webseite	152
Wildkräuter	87-90, 96
Wildkräuterwanderung	63
Wirbelsäulengymnastik	70, 71
Witz	37
Wochendkurs	113
Wochenendkurs	120, 121
Wohlfühlen	82
Word	146, 147, 172
WordPress	152

Z

ZAP Mathematik	173
zeichnen	163
Zeichnen	53-55
Zertifizierter Mediator	128, 129
Ziele erreichen	130
Zilgrei	82
ZUMBA	73, 167
ZUMBA Gold	73, 74
Zuschneiden	57

[illegible]

This image shows a full page of a document template designed for handwriting practice. It consists of approximately 20 evenly spaced, horizontal blue dashed lines running across the width of the page. The background is plain white, providing a clear guide for letter height and placement. There are no margins, text, or other markings present.