

ein bisschen was Neues
en beche wat Neijes

*Das Magazin des VHS-Zweckverbandes
Goch Kevelaer Uedem Weeze*

1/2025

vhs 

en beche **wat Neijes...**

...da wir viele neue Veranstaltungen im Angebot haben

...da unser Programm eine neues Erscheinungsbild hat und auf eine andere Weise den Weg zu Ihnen findet

...da wir Ihnen neben einer Auswahl an Veranstaltungen hier auch einige Themen aufbereitet haben

...da unser Magazin jetzt einen Titel trägt, der unsere Regionalität sichtbar macht

„Und Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“

Frei nach Hermann Hesse feiern wir mit dieser ersten Ausgabe die Möglichkeit mit Ihnen auf eine neue Art in Kontakt zu kommen. Als Ihr regionaler Bildungsort stellen wir uns beständig die Frage, welche Interessen und Bedürfnisse Sie als Bewohner*innen unserer vier Kommunen Goch, Kevelaer, Uedem, Weeze haben. Dabei nehmen wir drängende Themen der Zeit genauso in den Blick wie die konkreten Anliegen, die uns von allen Seiten erreichen.

Appetit auf mehr? Die aktuelle Übersicht ist online.

Viele sind es von uns gewohnt, dass wir unsere Veranstaltungen und Kurse im Semesterrhythmus jedes halbe Jahr planen und veröffentlichen. Vermehrt stellen wir fest, dass diese langen Vorläufe nicht den Abläufen und Erwartun-

gen um uns herum entsprechen. Um mit dieser Entwicklung mitzuhalten, sehen wir das Magazin als einen Einblick in eine Auswahl an Veranstaltungen zum Zeitpunkt der Veröffentlichung. Interessante Veranstaltungen und Kursangebote, die uns nach der Drucklegung erreichen, nehmen wir daher in Ihrem Interesse gerne ins Programm auf. Es lohnt sich also immer wieder unsere Internetseite zu durchstöbern und uns auf Instagram und Facebook zu folgen.

Das Rad der Geschichte

Bei der Titelsuche für dieses Magazin durften wir die Erfahrung machen, wie sich die Besonderheiten jeder Kommune auch im regionalen Dialekt wiederfinden. Je nachdem, wen man fragt und wo man genau ist, variiert der Dialekt und zeigt die faszinierende Vielfalt dieser Region. Mit Hilfe von Agnes Stevens und den Plattprootern aus

Uedem haben wir uns auf eine Übersetzung von „ein bisschen was Neues“ festgelegt, die für alle regionalen Dialektvarianten in den vier Kommunen passen sollte. Uns ist bewusst, dass hierrüber, wie für Niederrheiner*innen typisch, diskutiert werden kann. Diese sprachliche Vielfalt geht auch auf die verschiedenen vergangenen Ereignisse und Entwicklungen in den einzelnen Kommunen zurück. Das nehmen wir zum Anlass die Besonderheiten der vier Kommunen Goch, Kevelaer, Uedem, Weeze im Wechsel auf unserer Titelseite zum Thema zu machen. Ausgehend von der alphabetischen Ordnung machen wir den Anfang mit Goch und stellen einen besonderen Ort vor.

Wir sind gespannt, wie Ihnen das neue Magazinformat gefällt und freuen uns mit Ihnen darüber ins Gespräch zu kommen.

Ihr VHS-Team

Inhalt

- 4 Im Gespräch mit Henning Janßen – Gedanken über die VHS als Bildungs- und Begegnungsort
- 8 Zahlen bitte! – Fakten aus der Welt der Sprachen
- 10 Das Leibliche Wohl – Kochkurse und Rezepte
- 12 Trend – Naturnahes Gärtnern
- 14 Programm: Mensch und Gesellschaft
- 22 Programm: Kunst und Kultur
- 26 Programm: Gesundheit
- 34 Programm: Sprachen
- 38 Programm: Berufliche und digitale Bildung
- 44 Programm: Grundbildung und Schulabschlüsse
- 46 VHS-Team – Wir stellen uns vor
- 47 Veranstaltungsorte – Goch, Kevelaer, Uedem, Weeze



Die Susmühle hat über 200 Jahre die Strömung der Niers genutzt, um die Gocher mit Mehl und Öl zu versorgen. Seit durch die Begradigung der Niers 1932 der Wasserspiegel stark gefallen ist, dient das markante Wasserrad nur noch als geschichtsträchtige Dekoration.



Zur Person

Henning Janßen ist eine niederrheinische Frohnatur. In Kleve geboren, wuchs er in den 70er und 80er Jahren in Bedburg-Hau auf. Er studierte in Münster und in Venlo und arbeitet zunächst als PR- und Marketing Berater in verschiedenen Agenturen sowie im Show- und Agrarbusiness. Henning Janßen war Direktor an der Fontys University of Applied Science für Technik und Logistik in Venlo und lehrt nun an der Fontys Hochschule in Eindhoven Marketing, Management und Kommunikation. Sein Engagement gilt seit langem der Grenzregion am Niederrhein. Henning Janßen unterstützte u.a. die Agrobusiness Region Niederrhein und war bereits zwei Mal Hauptredner beim Verleih der Grünen Couch in Straelen. Er liebt seinen wilden Garten mit der Vielfalt an Pflanzen und Tieren und fährt leidenschaftlich Motorrad.

251-5235G Goch

Einführung ins Marketing

Grundlagen für ein erfolgreiches Marketing für Unternehmen, Selbständige, Vereine, Verbände und an Marketing Interessierte.

Samstag, ab 21.06., 09:00 - 12:30 Uhr

4 Termine, 16 UStd.

Goch; VHS-Campus; Raum 209

Henning Janßen

Gebühr: 80,- €

251-5202G Goch

Interkulturelle Kompetenzen entwickeln

Lernen Sie, wie Sie mit kulturellen Unterschieden professionell oder privat umgehen und diese für eine erfolgreiche Kooperation einsetzen.

Samstag, ab 22.03., 09:00 - 12:30 Uhr

4 Termine, 16 UStd.

Goch; VHS-Campus; Raum 209

Henning Janßen

gebührenfrei

Henning Janßen

„Du kannst in jedem Moment deines Lebens lernen.“

Marketingexperte Henning Janßen im Gespräch
mit VHS-Leiterin Dr. Elvira Neuendank

Elvira Neuendank: Was macht für dich Marketing aus?

Henning Janßen: Mich interessieren Märkte, weil da Angebot und Nachfrage aufeinandertreffen. Und da Nachfrage immer eine Folge von Knappheit und Bedürfnissen ist, finde ich es spannend, zu entdecken, welche Bedürfnisse Menschen haben, um das dann entsprechend bedienen zu können.

Da haben wir etwas gemeinsam. Auch wir interessieren uns sehr dafür, welche Bedürfnisse die Bewohner*innen unserer Kommunen haben und wie wir mit Veranstaltungs- und Bildungsangeboten hier der aktuellen Nachfrage gerecht werden können.

Das spannende daran ist, sich einzelne Segmente herauszupicken, um treffende Angebote zu machen. Dieses Segmentieren der Märkte ist wichtig, um für die jeweilige Zielgruppe das richtige Produkt mit der richtigen Geschichte finden zu können. Und das nicht mit der Absicht, Leute von etwas zu überzeugen, das sie eigentlich nicht brauchen, sondern um es ehrlich zu meinen. Ihnen also etwas in die Hand zu geben, was sie wirklich brauchen und womit sie was anfangen wollen. Eine künstliche Nachfrage zu erzeugen, das finde ich nicht spannend. Mich interessieren die wirklichen Bedürfnisse von Menschen.

Ist das auch der Grund, warum du uns als Berater vor einigen Wochen deine Hilfe angeboten hast?

Ich habe tatsächlich bei der Arbeit mit euch als VHS-Team nochmal deutlich gemerkt, dass es mir viel Spaß macht, mit Menschen zusammen zu arbeiten. Und ich habe den Eindruck, dass die Orte für die Entwicklung der Gesellschaft eine zentrale Rolle spielen. Aktuell schwinden die konkreten Orte der Zusammenkunft. Es gibt weniger Kneipen. Immer weniger Menschen gehen auch in die Kirchen – so leid es mir tut, das zu sagen. Sogar auf dem Fußballplatz nimmt die Anzahl der Leute, die sich dort treffen, stetig ab. Ich glaube fest dran, dass die VHS etwas sein kann, wo wir uns lebenslang weiterbilden können in der Begegnung und durch die Begegnung mit anderen.

Es scheint, dass dir der Aspekt der Begegnung sehr wichtig ist.

Ja, fürs Lernen sind die gemeinsamen Momente zentral. Gerade in der Kindheit haben wir so gelernt, dass uns unsere Eltern oder andere Menschen etwas gezeigt haben. Ich kann mich selbst noch gut daran erinnern, wie mir mein Vater das erste Mal gezeigt hat, wie man ein Fahrrad reparieren kann. Dadurch weiß ich natürlich heute noch, wie man einen Reifen abzieht. Ich glaube,

das Besondere beim Lernen ist, dass man sich mit Menschen in der Begegnung austauschen kann, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen. Leider kommt der Prozess des Lernens in unserer Gesellschaft viel zu schlecht weg.

Und welche Rolle spielt die VHS in diesem Kontext?

Ich glaube, dass wir alle Talente oder bestimmtes Wissen haben, das wir miteinander in der VHS teilen können, um unsere Gesellschaft und unser Zusammenleben schöner zu machen. Ich würde nicht unbedingt soweit gehen zu sagen, dass die Welt dadurch besser werden kann, aber schöner, bunter, vielfältiger kann sie werden.

Dass du uns vor ein paar Wochen aufgesucht hast, um uns deine Hilfe in Sachen Marketing anzubieten, haben wir als Geschenk empfunden. Du machst das unentgeltlich und ich glaube jetzt die Antwort darauf gehört zu haben, warum du das machst. Ist es auch dein persönliches Interesse an deiner Umgebung als Gocher Bürger?

Ich bin sehr verwurzelt mit dieser Region. Ich bin einfach ein niederrheinisches Kind und ich sehe hier so viele Möglichkeiten. Mir würde es in der Seele weh tun, wenn ich nicht mit dazu beitragen könnte, alle Möglichkeiten zu

nutzen, die eine Bildungseinrichtung in dieser Region hat. Gerade weil ich beruflich ein Grenzgänger bin, kann ich ganz klar sagen, da liegt so viel Schönes und Neues, dass es zu entdecken gilt, wenn man alle Möglichkeiten ausschöpft in dieser besonderen Region an der Grenze zur Niederlande.

Erzähl bitte mehr von deiner Vorstellung einer Bildungsregion.

Gerade im sogenannten quartären Bereich unseres Bildungssystems, der sich nach der Primar-, Sekundar- und Tertiärstufe, mit Erwachsenen Bildung beschäftigt, gilt es die Bedeutung von Lernprozessen für die Gesellschaft herauszustellen. Die VHS könnte ein Teil einer grenzüberschreitenden Infrastruktur des lebenslangen Lernens werden. Mein Opa sagte immer: „Du kannst in jedem Moment deines Lebens lernen.“ Und da glaube ich noch heute dran! Was soll man sonst mit seinem Leben machen, wenn nicht lernen und Sachen entdecken. Und die VHS kann dazu einen großen Beitrag leisten. Zusammen mit den anderen Schulformen rechts und links der Grenze können die VHSen des Niederrheins ein Bindeglied – ein Transduktor – sein, um einen Korridor entlang der Grenze zu bilden, damit wir uns als Gesellschaft Mitten in Europa weiterentwickeln können. Diese Idee treibt mich an. Deshalb mache ich das hier.

Du bringst jetzt den Begriff der Infrastruktur hinein.

Ich beziehe mich dabei auf soziologische Erkenntnisse: Das Fehlen einer gut funktionierenden kritischen Infrastruktur führt dazu,

dass die Menschen in einer Gesellschaft immer unzufriedener und übellauniger werden. Wenn der Zug nicht zuverlässig fährt, die Straßen kaputt sind, das Personal in den Krankenhäusern und überall fehlt, werden die Defizite konkret spürbar. Das erzeugt Ängste. Um dem entgegen zu wirken, ist eine gute Infrastruktur so wichtig. Zu einer gut funktionierenden Infrastruktur gehören auch die verschiedenen Bildungseinrichtungen: also neben den normalen Schulen auch die VHSen. Um die Unzufriedenheit und Ängste in der Bevölkerung abzubauen, hilft es daher auch die VHS als einen guten Teil der Infrastruktur zu erleben.

Auf den Punkt gebracht: Worin siehst du die Bedeutung der VHS für die Region?

Zwei Aspekte sind zentral für mich: das lebenslange Lernen und die Bedeutung der konkreten Begegnungen von Menschen.

Ich bin da komplett bei dir. Vor allem der Punkt der realen Begegnungen hat so eine große Bedeutung für ein gravierendes gesellschaftliches Problem der Gegenwart: Das Hineinschlittern in feindschaftliche, entdemokratisierende Tendenzen ist eine Folge der mangelnden Begegnungen der verschiedenen Menschen miteinander. Dass sich abwertende, gefährliche Ideen vom „Anderen“ breit machen können, ist nur möglich, weil es die konkreten Begegnungen mit dem vermeint-

Nijmegen



lich „Anderen“ kaum noch gibt. Zugespitzt formuliert: Das Miteinander findet nur innerhalb von bestimmten Gruppen statt und dadurch ist die Gefahr groß, dass Menschen außerhalb dieser Gruppe an Bedeutung und Anerkennung verlieren. Natürlich will ich nicht behaupten, dass die VHS die eine Lösung für dieses Problem ist. Aber die VHS kann einer dieser Orte der realen Begegnungen, des gemeinsamen Lernens sein, damit dieses gefährliche Denken über den Anderen sich nicht so breit machen kann. In einem gemeinsamen Lernsetting ist ein reales Kennenlernen möglich. Dann kann aus einem Reden übereinander ein ehrliches Miteinander werden.

Das ist für mich auch ein Grund, warum ich bei euch den Kurs zur interkulturellen Kompetenz anbiete. Der Austausch über vermeintliche Grenzen und Lebensentwürfe hinweg, liegt mir sehr am Herzen. Das ist heutzutage wichtiger denn je. In meinen Seminaren an der Hochschule mache ich sehr positive Erfahrungen mit diesem Thema: Die Seminarteilnehmenden nehmen viel für private und berufliche Situationen mit.

Deinen Marketing-Kurs verstehe ich als ein kleines Geschenk an deine Heimat. Denn eigentlich ist es eher selten jemanden so versierten zu diesem Thema zu hören und im Zuge des Kurses das eigene Marketing-Vorgehen mit dir entwickeln zu können.

Mir sind gute Marketingleute wichtig, weil sie mit ihren Produkten zur Bedürfnisbefriedigung beitragen können und im besten Fall die Welt ein Stückchen besser

machen. Wenn dahinter nicht die Ausbeutung von jemand anderem oder des Planeten steckt. Ökonomie verstanden als die Wissenschaft vom Umgang mit knappen Ressourcen verbinde ich als katholisch geprägter Niederrheiner mit einem ethischen Anspruch.

Und was rätst du uns als Marketingexperte abschließend, was wir bei unseren weiteren Entscheidungen für die VHS beachten müssen?

Zentral ist die Arbeit an der Markenidentität und am Markenimage. Als VHS muss man sich wie jedes Unternehmen, jeder Verein und auch jede städtische Institution ein eigenes Verständnis von dem Selbstbild – der Identität – schaffen. Es reicht nicht aus ein schönes Prospekt zu produzieren. Die Grundlage ist die Schaffung einer starken Markenidentität als VHS plus dem dazu gehörenden Image – also der Vorstellung, die Außenstehende von euch haben. Das ist besonders dann notwendig, wenn sich – wie aktuell – etwas in der Gesellschaft verändert. Oder sich etwas bei euch als VHS verändert, so wie es in den letzten Monaten durch Personal- und Leitungswechsel und den Umzug in die neuen Räume passiert ist. Und da sich die Welt ständig verändert, bleibt die Arbeit an der Identität und am Image eine immerwährende, zentrale Aufgabe.

In diesem Sinne freu ich mich sehr, dass du uns in Sachen Marketing unterstützt und mit deinen Kursen unser Bildungsangebot bereicherst.

1.500.000.000

Menschen weltweit sprechen Englisch als Erst- oder Zweitsprache.

251-4200G  online

English A1.1
Mittwoch, ab 29.01., 18:00 - 19:30 Uhr
12 Termine, 24 UStd.
Anna Chlasta
Gebühr: 120,- €

225

indigene Sprachen werden in Europa gesprochen. Viele dieser Sprachen werden in den nächsten Jahrzehnten höchstwahrscheinlich aussterben. Die kritische Zahl an Sprechenden, die eine Sprache zum Überleben braucht, wird auf ca. 300.000 beziffert. In Deutschland liegen viele der Minderheiten- und Regionalsprachen weit unter diesem Wert. Das Nord- und Saterfriesische, und das Ober- und Niedersorbische sind daher ebenso vom Aussterben bedroht wie das bei uns gesprochene Niederrheiner Platt.

251-4330K Kevelaer

Kompaktkurs - Französisch für die Reise
Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse
oder mit geringen Vorkenntnissen

Dienstag, ab 6.05., 09:15 - 11:30 Uhr
4 Termine, 12 UStd.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte
Marie-Christine Schwitzgöbel
Gebühr: 60,- €

13

verschiedene Schreibweisen
gibt es im Französischen für
den Laut „o“

600

251-4500G Goch

Niederländisch am Abend A1.1
Dienstag, ab 4.02., 20:00 - 21:30 Uhr
15 Termine, 30 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 202
William Driessen
Gebühr: 120,- €

Buchstaben lang ist das seit 2011 im Guinnessbuch der Rekorde aufgeführte längste niederländische Wort. Kindercarnavalsoptochtvoorbereidingswerkzaamhedencomitéleden bezeichnet die Ausschussmitglieder, die die Aktivitäten für einen Kinderkarnevalszug leiten. Wie man sieht, können unsere Nachbarn durchaus mit den deutschen Donaudampfschiffahrtskapitänsjacken mithalten.

Zahlen bitte!

137

unterschiedliche Gebärdensprachen gibt es weltweit. Anders als oft angenommen, ist Gebärdensprache also nicht international. Und auch in den landeseigenen Sprachen gilt zwar jeweils eine einheitliche Grammatik, aber wie in gesprochener Sprache gibt es regionale Dialekte.

251-4940X  online

Deutsche Gebärdensprache (DGS I) für Anfänger*innen (A1.1)

Onlinekurs über Zoom
Mittwoch, ab 12.02., 18:30 - 20:00 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
kvhs Potsdam-Mittelmark, KOS-Dozent
Gebühr: 140,- €

Das leibliche Wohl

Wilde Küche mit wilden Kräutern

251-3900G Goch

Wildkräuterküche

Paniertes Gemüseschnitzel trifft Löwenzahn

Dienstag, 29.04., 17:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 4 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 110
Stefanie Fehlinger
Gebühr: 35,- €

251-3901G Goch

Wildkräuterküche

Wilde Pizza-Sonne mit Käseherz

Dienstag, 27.05., 17:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 4 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 110
Stefanie Fehlinger
Gebühr: 35,- €

251-3902G Goch

Wildkräuterküche

Highlights für den Grill

Dienstag, 8.07., 17:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 4 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 110
Stefanie Fehlinger
Gebühr: 35,- €

Kochen ist für alle da!

251-3904G Goch

Reine Männersache

Ein Kochkurs nicht nur für Anfänger

Mittwoch, ab 19.02., 18:00 - 21:00 Uhr
3 Termine, 12 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 110
Christian Protze
Gebühr: 125,- €

251-3910G Goch

(Groß-)Eltern-Kind-Kurs

Ostern kann kommen!

Samstag, 5.04., 14:00 - 16:30 Uhr
1 Termin, 3,33 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 110
Stefanie Fehlinger
Gebühr: 30,- €

251-3911G Goch

(Groß-)Eltern-Kind-Kurs

Der Sommer ist da!

Samstag, 14.06., 11:00 - 13:30 Uhr
1 Termin, 3,33 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 110
Stefanie Fehlinger
Gebühr: 30,- €

Rezeptidee: Meldequiche



Zutaten für eine 26cm Quiche

Teig:

250g Mehl (Dinkel oder Weizen)
125g Butter oder Margarine
1 Ei
1 Prise Salz

Füllung:

500g Gartenmelde (Blätter)
3 Zwiebeln
3 Eier
200ml Milch
2-3 Knoblauchzehen
25gr Butter oder Margarine
Salz, Pfeffer, Muskat

Mehl, Ei, Butter und Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig zusammenkneten. Weizen- oder Dinkelmehl können problemlos ausgewechselt werden. Falls Sie Vollkornmehl verwenden möchten, sollten Sie noch 1-2 EL Wasser zum Teig geben, damit er nach dem Backen nicht zu trocken wird.

Für die vegane Variante das Ei durch 2 EL Wasser ersetzen.

Den Teig nun ca. 30 Minuten kühl stellen.

Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.



Die 3 Eier mit der Milch verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann eine großzügige Portion Muskat hineinreiben und die 2-3 Knoblauchzehen mit einer Knoblauchpresse in die Mischung pressen oder kleingeschnitten hinzufügen.

Für die vegane Variante, die Ei-Milchmischung durch 400g pürierten Seidentofu mit 3 EL Speisestärke ersetzen.

Die Zwiebeln und die Gartenmelde kleinschneiden und zusammen mit der Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten. Den Teig in eine 26cm Springform eindrücken. Dabei einen etwa 4 cm hohen Rand hochziehen.

Die Zwiebel-Meldemischung auf dem Boden verteilen und die Flüssigkeit darübergießen.



Bei 180°C etwa 35-40 Minuten goldbraun backen. Zur Quiche passt sehr gut ein Blattsalat mit einem einfachen Dressing (1TL Senf, 1TL Honig, Salz Pfeffer, 1EL Essig, 2EL Öl).

Guten Appetit!

Gartenmelde

Gartenmelde ist ein altes, regionales Gemüse, das im Handel nicht zu finden ist. Für dieses Rezept können Sie als Alternative auch Spinat nutzen. Wenn Sie im Garten oder auf dem Balkon die Möglichkeit haben, Gemüse selbst anzubauen, können Sie über die Saatgutleihe in den Büchereien in Emmerich, Geldern, Goch, Kleve, Wachtendonk und Xanten Melde-Saatgut erhalten. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf: <https://www.vhs-goch.de/programm/pflanzenvielfalt>

Naturnahes Gärtnern

Jeder Quadratmeter zählt!

Mit dem eignen Balkon oder Garten einen Beitrag zur Artenvielfalt leisten.

Die heimische Tier- und Pflanzenwelt ist aktuell in Gefahr. Beispielsweise ist in den vergangenen 30 Jahren die Menge an fliegenden Insekten um 75% zurückgegangen. Da im Ökosystem alles miteinander auf komplexe Weise zusammenhängt, gefährdet diese Entwicklung das Überleben vieler Tiere und letztlich auch des Menschen. Neben ihrem wichtigen Beitrag zum Erhalt des Gleichgewichts im Ökosystem kann Insekten auch ein direkter Nutzen zugesprochen werden: Sie haben eine elementare Rolle als Bestäuber, als Filtrierer von Wasser, als Bodenverbesserer und als Nahrungsquelle für andere Tiere. Insekten brauchen Lebensraum, Nahrung, Nistmöglichkeiten und Überwinterungsplätze.

Aktiv werden für mehr Artenvielfalt
Ein wichtiger Schritt, um das Artensterben aufzuhalten, besteht darin die Vielfalt der Flora und Fauna durch das eigene Gärtnern zu fördern. Diese zentralen Prinzipien des naturnahen Gärtnerns für Balkon, Terrasse und Garten bilden die Grundlage:
Nähe zur Natur → Die Interessen des Menschen stehen im Einklang mit den natürlichen Prozessen. Die biologische Vielfalt von Tieren und Pflanzen wird gefördert.
Einheimische Wildpflanzen → Regionale Wildpflanzen, die sich ohne die menschliche Ausbreitung angesiedelt haben, sind ein wertvoller Bestandteil der Gartengestaltung.
Strukturreichtum → Es gilt die verschiedenen Flächen (Beete, Wege, Fugen, Dächer, Mauern, etc.) nach Möglichkeit zu begrünen. Bei der standortgerechten Pflanzenauswahl wird das Zusammenspiel aus der Licht-, Temperatur- und Wassersituation, der Bodenbeschaffenheit, den benachbarten Pflanzen und der Nutzung durch den Menschen berücksichtigt, um eine möglichst ökologisch vielfältige und pflegeärmere Gestaltung zu schaffen.
ökologischer Wert → Indem die Auswahl der Pflanzen so getroffen wird, dass über das gesamte Jahr Blüten, Früchte und Samenstände der heimischen Tierwelt

Detailwissen

Heimische/indigene Pflanzen sind Pflanzen, die schon vor dem Menschen in Mitteleuropa heimisch waren

Archäophyten sind Pflanzen, die vor 1492 durch menschlichen Einfluss nach Mitteleuropa einwanderten

Neophyten sind Pflanzen, die nach 1492 durch menschlichen Einfluss in Mitteleuropa verbreitet wurden

zur Verfügung stehen, kann ein hoher ökologischer Wert erreicht werden. Auch das Angebot an vielfältigen Nisthilfen und Rückzugsorten trägt maßgeblich dazu bei.

Kein Dünger und Gift → Ein absolutes Tabu sind chemisch-synthetische, naturfremde Dünger, leicht lösliche Phosphate, chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel, synthetische Bodenhilfsstoffe und Torf.

Ressourcen sparen → Im Umgang mit allen Ressourcen (Wasser, Energie, Material etc.) wird umsichtig und sparsam umgegangen. Wiederverwertung und Umnutzung sind wichtige Prinzipien, um Vorhandenes zu nutzen und natürliche Kreisläufe im eigenen Garten aufzubauen.

Partnerschaften zwischen Flora und Fauna

Die heimische Tier- und Pflanzenwelt ist in gegenseitiger Abhängigkeit über hunderttausende von Jahre im Rahmen der Evolution entstanden. Neben vielen Insektenarten, die sich von unterschiedlichen Pflanzen ernähren, gibt es auch solche, die sich auf nur eine Pflanzengruppe oder sogar eine bestimmte regionale Pflanzenart spezialisiert haben. Aber auch die Generalisten unter den Insekten sind beim Überleben auf einheimische Wildpflanzen angewiesen. Gibt es also weniger unserer regionalen Pflanzenarten, gibt es auch weniger Insektenarten und das ganze Ökosystem ist bedroht.

Regionalität

Die Zusammensetzung der einheimischen Wildpflanzen ist aufgrund der verschiedenen Gegebenheiten in jeder Region anders. Zudem haben sich über die Zeit die gleichen Pflanzenarten an den verschiedenen Standorten so stark an die jeweiligen Bedingungen angepasst, dass über Generationen verschiedene Variationen aufgetreten sind. Diese regionale Spezifik gilt es zu beachten, wenn man Wildpflanzen im eigenen Garten oder auf dem Balkon oder

der Terrasse ansiedeln möchte. Als regionale Wildpflanzen bezeichnet man Wildpflanzen des jeweiligen Ursprungsgebietes. Deutschland ist in 22 Ursprungsgebiete eingeteilt. Diese Gebiete unterscheiden sich aufgrund ihrer geografischen und klimatischen Bedingungen. Da die Regionalität so eine hohe Bedeutung bei Wildpflanzen hat, darf seit 2020 auf außerörtlichen Flächen – also in der „freien Natur“ – nur noch zertifiziertes Wildpflanzen-Saatgut des entsprechenden Ursprungsgebietes ausgebracht werden (siehe § 40 BNatSchG).

Faktencheck Artenvielfalt

„Die Bestände vieler Arten sind rückläufig. Ein Drittel der untersuchten Arten ist in ihren Beständen gefährdet. Von den etwa 72.000 in Deutschland einheimischen Tier-, Pflanzen- und Pilzarten wurden bislang etwa 40% auf die Gefährdung ihrer Populationen hin untersucht und in Roten Listen erfasst. Fast ein Drittel aller Arten in den Roten Listen sind bestandsgefährdet, das heißt, sie sind vom Aussterben bedroht oder stark gefährdet; etwa 3% gelten bereits als ausgestorben.“

Quelle: Wirth u.a. (Hg): Faktencheck Artenvielfalt. Bestandsaufnahme und Perspektiven für den Erhalt der biologischen Vielfalt in Deutschland. Zusammenfassung für die gesellschaftliche Entscheidungsfindung, Oekom Verlag München, 2024, S.15.

Detailwissen

Biodiversität meint das Zusammenspiel der Vielfalt auf drei Ebenen:

1. Vielfalt unterschiedlicher Arten
2. genetische Vielfalt innerhalb der Arten
3. Vielfalt der Lebensräume



251-1040G Goch
Frische Pflanzenkraft aus dem Winterwald

Samstag, 11.01., 11:00 - 13:15 Uhr
1 Termin, 3 UStdn.
Ingrid Burdack
Gebühr: 15,- €

251-1045W Weeze

Wildes Leben im Frühling!
Gemeinsam Natur entdecken für Groß und Klein

Freitag, 09.05., 17:00 - 18:30 Uhr
1 Termin, 2 UStdn.
Melanie van de Fliert
Gebühr: 5,- €

251-1043G Goch

Fledermauswanderung
unterwegs in der Natur für Groß und Klein

Freitag, 25.04., 20:00 - 22:30 Uhr
1 Termin, 3,33 UStdn.
Torsten Wollberg
Gebühr: 15,- €

251-1044G Goch

Vogelstimmenwanderung
für Naturinteressierte und Frühaufstehende

Samstag, 26.04., 06:00 - 10:00 Uhr
1 Termin, 5,33 UStdn.
Torsten Wollberg
Gebühr: 20,- €



„Demokratie ist im Grunde die Anerkennung, dass wir, sozial genommen, alle füreinander verantwortlich sind.“

Heinrich Mann

Aufarbeitung

251-1001X  online

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

Vortrag für (werdende) Eltern, Großeltern und für alle an Gleichberechtigung und Selbstbestimmung Interessierten

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 und sie gibt wichtige Hinweise, wie selbstbestimmte Geburten auch im Krankenhaus gelingen können. Nach Anmeldung (spätestens bis zum 05.03.2025) erhalten Sie den Zugangslink zu dem Vortrag.

Samstag, 8.03., 19:00 - 20:30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.

Lena Högemann
gebührenfrei

251-1002G Goch

Kinderverschickungen

Aufarbeitung eines dunklen Kapitels deutscher Nachkriegsgeschichte

In den 1950 - 1990er Jahren wurden weit über 10 Millionen Kleinkinder und Jugendliche in Deutschland in Erholungsheime öffentlicher, kirchlicher und privater Träger verschickt. Viele kamen traumatisiert zurück. Sie erlebten Missachtung und Misshandlungen in den Heimen. Allein aus und nach NRW wurden etwa 1,8 Millionen verschickt. In den Archiven des Landes NRW liegt der Schlüssel für die Aufarbeitung der Geschichte der Kinderverschickungen. Die Geschichte der Kinderverschickungen macht einmal mehr deutlich, dass überall dort, wo Menschen gepflegt, erzogen, gebildet und betreut werden, erhöhte Aufmerksamkeit und Kontrolle notwendig sind - Gesellschaft und Staat tragen für diese sensiblen Bereiche eine besondere Verantwortung. Die Aufarbeitung folgt vor diesem Hintergrund u.a. dem Ziel, dass „aus der individuellen Leiderfahrung eine intergenerationelle Lernerfahrung wird“ und arbeitet darauf hin, dass entsprechende gesetzliche Rahmenbedingungen in der Fürsorge geschaffen werden.

Mittwoch, 9.04., 18:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 2,67 UStd.

Goch; Kastell
Detlef Lichtrauter
gebührenfrei

Niederrhein

251-1010W Weeze

Schloss Wissen

Führung

Das Wasserschloss Wissen, Ersterwähnung 1372, ist damals wie heute eine wichtige Kulturstätte in der Gemeinde Weeze. Der Schlosspark mit seiner Orangerie, die Mühle aus dem Jahr 1545 und die 1876 erbaute, frisch renovierte Schlosskapelle unterstreichen die romantische Attraktivität der Schlossanlage.

Sonntag, 18.05., 14:00 - 15:30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.

Weeze; Schloss Wissen
Gebühr: 5,- €

251-1011G Goch

Literaturabend mit Heinz van de Linde: Hüsch zu Ehren

Erinnerung an Gedichte und Geschichten

Vor zwanzig Jahren ist er gestorben. Der Niederrheiner aus Moers hat die Menschen um ihn herum in seinen Gedichten und Geschichten treffend gezeichnet. Er hat ihre Eigenheiten entlarvt, aber immer liebevoll. Heinz van de Linde ist mit der gleichen Mundart aufgewachsen. Es ist ihm eine Ehre, aus seinem Werk Ausgewähltes lesen zu dürfen.

Montag, 19.05., 18:00 - 19:30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.

Goch; Kastell
Heinz van de Linde
gebührenfrei

Fahrradreise

252-1015X

Donauradweg

von Donaueschingen nach Donauwörth

8 Tage Zeit für landschaftliche, historische und kulturelle Sehenswürdigkeiten entlang der Donau. Reisepreis im Doppelzimmer: 1.260,00 € Einzelzimmerzuschlag: 270,00 €

Sonntag, 31.08. bis Sonntag, 07.09.
Kervenheimer Reisebüro

Perspektivwechsel

251-1020W Weeze

Mongolei

Eine Reise in das Land der Nomaden

Bilder von der Reise in die Mongolei, dem dünn besiedelsten Land der Erde, zeigen atemberaubende Erfahrungen der Globetrotter Annette

Mensch und Gesellschaft



Wozny-Koepp und Hansi Koepp. Die außergewöhnliche Reise führte sie in ursprüngliche und faszinierende Landschaften, wo besonders die Begegnungen mit gastfreundlichen Nomadenvölkern für sie immer unvergesslich bleiben werden.

Donnerstag, 6.02., 19:00 - 20:30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.

Weezer Wellenbrecher
Annette Wozny-Koepp
gebührenfrei

251-1021G Goch

Unser Universum

**Eine Reise durch die Astronomie
Thorsten Zeiger von der Volkssternwarte
Niederrhein gibt spannende Einblicke**

Der Blick in den Sternenhimmel übt seit jeher eine besondere Anziehungskraft auf den Menschen aus. Mit den heutigen technischen Möglichkeiten ergeben sich Einblicke in eine faszinierende Perspektive auf unser Universum. Auch wenn die Planeten und Sterne weit weg sind, geben sie mittels naturwissenschaftlicher Zusammenhänge spannende Einblicke in die Entstehungsgeschichte der Erde und das für uns so selbstverständliche erscheint in einem anderen Licht. In Kooperation mit der KulTOURbühne Goch.

Donnerstag, 8.05., 18:30 - 20:00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.

Goch; Kastell
Thorsten Zeiger
gebührenfrei

251-1022X  online

Die drei Ringe: Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind.

Dass ihre Traditionen miteinander verwandt waren, wussten Juden, Christen und Muslime im Mittelalter. In der Parabel von den drei Ringen streiten die Brüder jedoch über das Erbe, das sie von ihrem gemeinsamen Vater bekommen haben. Problematisch für das Verhältnis der Glaubensgemeinschaften zueinander wurden im Mittelalter nicht ihre Wahrheitsansprüche, sondern neue rechtliche Unterscheidungen zwischen Gläubigen, nur Geduldeten und Nichtgeduldeten.

Sonntag, 9.03., 19:30 - 21:00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.

gebührenfrei

251-1023X  online

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

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.

Dienstag, 8.04., 19:30 - 21:00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.

gebührenfrei

251-1024X  online

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

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.

Sonntag, 27.04., 19:30 - 21:00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.

gebührenfrei

251-1025X  online

Der jiddische Witz

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.

Montag, 2.06., 19:30 - 21:00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.

gebührenfrei

Natur

251-1040G Goch

Frische Pflanzenkraft aus dem Winterwald

Auch im Winter bieten uns Wald und Feld versteckte Köstlichkeiten an. Auf einem Spaziergang wollen wir grüne Kräuter, essbare Wurzeln, gesunde Winterpilze, Tannengrün und mehr entdecken. Wer mag, darf probieren und sich zum Abschluss an einem "Winterwald-Tee" wärmen.

Samstag, 11.01., 11:00 - 13:15 Uhr
1 Termin, 3 UStd.

Ingrid Burdack
Gebühr: 15,- €



Mensch und Gesellschaft

251-1041G Goch

Einführung in die Imkerei

Grundlagen: Bienenhaltung und Honigproduktion

Dieser Imkereikurs mit monatlichen Modulen bietet einen umfassenden Überblick über die Imkerei und führt die Teilnehmenden schrittweise an die verschiedenen Aspekte des Imkerns, der Bienenhaltung und der Honigverarbeitung heran. Die Module bestehen aus monatlichen theoretischen Lerneinheiten und aus praktischen Einheiten am Bienenstand.

16 Termine, 70,38 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 107
Stefan Loth
Gebühr: 245,- €
Lehrmittelkosten: 299,- €

251-1042U Uedem

Naturkundliche Exkursion ins Uedemer Bruch

für die ganze Familie

Wenn die Tage wieder länger und die Temperaturen milder werden, erwacht das Leben in unserer Kulturlandschaft. Die ersten Kräuter blühen, Sträucher und Bäume bilden ihre grünen Knospen und Blätter, die Vögel schmettern ihre Lieder und die Amphibien tummeln sich bereits in ihren Laichgewässern. Alle Zeichen stehen auf Frühling! Auch im Naturschutzgebiet „Uedemer Bruch“ lassen sich die Frühlingsboten in feuchten Wiesen, Gräben und Teichen, Hecken und Wäldern gut beobachten. In Zusammenarbeit mit dem Heimat- und Verkehrsverein Uedem e.V.

Samstag, 12.04., 15:00 - 17:00 Uhr
1 Termin, 2,67 UStd.
gebührenfrei

251-1043G Goch

Fledermauswanderung

unterwegs in der Natur für Groß und Klein

Fledermäuse gehören zu den scheuesten Tieren. Sie zu beobachten ist daher ein besonderes Erlebnis. Bei dieser Wanderung werden die Besonderheiten der überwiegend dämmerungs- und nachtaktiven Tiere erläutert. Sie aufzufinden und ihren Stimmen zu lauschen macht Groß und Klein viel Freude.

Freitag, 25.04., 20:00 - 22:30 Uhr
1 Termin, 3,33 UStd.
Torsten Wollberg
Gebühr: 15,- €

251-1044G Goch

Vogelstimmenwanderung

für Naturinteressierte und Frühaufsteher

Gemeinsam wird den verschiedenen Gesängen von Vögeln gelauscht und die Frage geklärt,

warum Vögel eigentlich singen. So hat nicht nur jede Vogelart ihre eigene Art zu kommunizieren, auch haben die vielfältigen Gesänge eine unterschiedliche Bedeutung. Zum Abschluss gibt es ein kleines Frühstück mit Kaffee, Brötchen und essbaren Wildkräutern direkt aus der Natur.

Samstag, 26.04., 06:00 - 10:00 Uhr
1 Termin, 5,33 UStd.
Torsten Wollberg
Gebühr: 20,- €

251-1045W Weeze

Wildes Leben im Frühling!

Expedition durch einen privaten Artenschutzgarten Gemeinsam Natur entdecken - für Groß und Klein

Der Vollfrühling hält Einzug, wenn Apfelbäume und Beerensträucher blühen, Weinreben ihre Blätter entfalten und die Tiere von der ganz kleinen Wildbiene bis zum Igel nach der Winterruhe wieder durch den Garten streifen. Zu Beginn des Monats Mai ist die Natur frisch, voller Energie und überwältigend schön. Zeit für eine Entdeckungsreise! Kinder ab Vorschulalter sind bei unserer Expedition herzlich willkommen, Becherlupen und kindgerechte Bestimmungsbücher liegen bereit. Bei Regenwetter wird um entsprechende Kleidung gebeten, Schirme sind vorhanden, und nach einem verkürzten Rundgang können bei Kaffee oder Tee im überdachten Raum Gedanken ausgetauscht und Informationen weitergegeben werden.

Freitag, 9.05., 17:00 - 18:30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
Melanie van de Fliert
Gebühr: 5,- €

Mehrmals im Monat bietet das Projekt "Mehr Grün am Haus" der Verbraucherzentrale NRW kostenlose Online-Seminare an.

Mit Fassadenbegrünung zu mehr Wohnqualität - so geht's

251-1046X online
Mittwoch, 8.01., 17:00 - 18:00 Uhr
1 Termin, 1,33 UStd.
gebührenfrei

251-1047X online
Mittwoch, 14.05., 17:00 - 18:00 Uhr
1 Termin, 1,33 UStd.
gebührenfrei

Dachbegrünung - für ein besseres Klima am eigenen Haus

251-1048X online
Mittwoch, 5.02., 17:00 - 18:00 Uhr
1 Termin, 1,33 UStd.
gebührenfrei

251-1049X online
Mittwoch, 4.06., 17:00 - 18:00 Uhr
1 Termin, 1,33 UStd.
gebührenfrei

Vorgarten gestalten: pflegeleicht & insektenfreundlich

251-1050X online
Mittwoch, 5.03., 17:00 - 18:00 Uhr
1 Termin, 1,33 UStd.
gebührenfrei

251-1051X online
Mittwoch, 2.07., 17:00 - 18:00 Uhr
1 Termin, 1,33 UStd.
gebührenfrei

251-1052X online

Die Klima-Verbindung: Dachbegrünung plus Photovoltaik

Mittwoch, 2.04., 17:00 - 18:00 Uhr
1 Termin, 1,33 UStd.
gebührenfrei

Nachhaltigkeit

251-1060X online

Less is more?

Zur Psychologie von Konsumreduktion und nachhaltigem Konsum

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.

Donnerstag, 6.02., 19:30 - 21:00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

251-1061X online

Wasser für die Welt

Klimaresilientes Wassermanagement angesichts klimatischer und geopolitischer Herausforderungen

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.

Dienstag, 25.03., 19:30 - 21:00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

Mensch und Gesellschaft



251-1062X online

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

Für Farbe, Duft und Geschmack in unserem Essen sind pflanzliche Sekundärstoffe verantwortlich. 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.

Donnerstag, 10.04., 19:30 - 21:00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

Klimakrise

251-1084X online

Energetische Sanierung vom Keller bis zum Dach

Onlineveranstaltung der Verbraucherzentrale NRW Kreis Kleve

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.

Mittwoch, 9.04., 18:00 - 19:30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

251-1151X online

Klimahandel - Wie unsere Zukunft verkauft wird

Seit über einem halben Jahrhundert wissen wir um die erschreckenden Auswirkungen von Umweltzerstörung und Klimawandel. Zwar häufen sich internationale Umwelt- und Klimakonferenzen, doch warum handeln wir nicht konsequent gegen die verheerenden Bedrohungen?

Mittwoch, 22.01., 19:30 - 21:00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

Spitze bei Hitze - Das hitzerobuste Haus

OnlineSeminar der Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW

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 Innen-

räumen. Welche Möglichkeiten der Vorsorge Gebäudeeigentümer:innen gegen diese Klimafolge treffen können, erklärt Energieberater Dipl.-Ing. Hermann-Josef Schäfer. In einem kurzen Exkurs geht er außerdem auf Starkregen und daraus resultierende mögliche Schäden ein und präventive Maßnahmen ein.

251-1152X online
Dienstag, 21.01., 18:00 - 19:30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

251-1153X online
Dienstag, 18.02., 18:00 - 19:30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

251-1154X online
Dienstag, 18.03., 18:00 - 19:30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

251-1155X online
Dienstag, 15.04., 18:00 - 19:30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

251-1156X online
Dienstag, 20.05., 18:00 - 19:30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

251-1157X online
Dienstag, 17.06., 18:00 - 19:30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

251-1158X online
Dienstag, 15.07., 18:00 - 19:30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

Energiewende

Sonnenstrom vom Dach

OnlineSeminar der Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW

Strom vom eigenen Hausdach lohnt sich dann am meisten, wenn er vor Ort verbraucht und nicht ins öffentliche Netz eingespeist wird. Doch das ist gar nicht so einfach, weil die meiste Energie im Privathaushalt morgens und abends benötigt wird, wenn die Sonne kaum scheint. Mit Batterien aber, die den Strom tagsüber speichern, wird die Energie auch nach Sonnenuntergang nutzbar. Der Energieberater Dirk Mober erläutert im Online-Vortrag, welche Chancen die staatlich geförderte Technologie für Privathaushalte bereithält. Unabhängigkeit und Klimaschutz spielen dabei ebenso eine Rolle wie finanzielle Erwägungen, ganz praktische Tipps und Hinweise auf Stolperfallen.

251-1200X online
Donnerstag, 16.01., 18:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 3 UStd.
gebührenfrei

251-1201X online
Donnerstag, 20.02., 18:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 3 UStd.
gebührenfrei

251-1202X online
Donnerstag, 20.03., 18:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 3 UStd.
gebührenfrei

251-1203X online
Donnerstag, 17.04., 18:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 3 UStd.
gebührenfrei

251-1204X online
Donnerstag, 15.05., 18:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 3 UStd.
gebührenfrei

251-1205X online
Donnerstag, 19.06., 18:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 3 UStd.
gebührenfrei

251-1206X online
Donnerstag, 17.07., 18:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 3 UStd.
gebührenfrei

Sonnenstrom vom Balkon

OnlineSeminar der Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW

Solarenergie erzeugen, ohne direkt eine Photovoltaik-Anlage auf dem Dach zu haben, ist einfacher als gedacht. Die Lösung dafür sind Solar-Module, die sich am Balkon, an der Hauswand oder auf dem Garagendach betreiben lassen. Sie produzieren klimafreundlichen Strom, senken die eigenen Stromkosten und machen unabhängiger vom Stromversorger. So können auch Mieter:innen die Energiewende voranbringen.

251-1210X online
Dienstag, 14.01., 18:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 3 UStd.
gebührenfrei

251-1211X online
Dienstag, 11.02., 18:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 3 UStd.
gebührenfrei

251-1212X online
Dienstag, 11.03., 18:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 3 UStd.
gebührenfrei



Mensch und Gesellschaft

251-1213X online
Dienstag, 8.04., 18:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 3 UStd.
gebührenfrei

251-1214X online
Dienstag, 13.05., 18:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 3 UStd.
gebührenfrei

251-1215X online
Dienstag, 10.06., 18:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 3 UStd.
gebührenfrei

251-1216X online
Dienstag, 8.07., 18:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 3 UStd.
gebührenfrei

Neue Heizung - Wärmepumpe und ihre Alternativen

OnlineSeminar der Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW

Ein Heizungstausch gewinnt mit Blick auf den Klimawandel, die neuen Richtlinien des Gebäudeenergiegesetzes und mögliche Förderungen zunehmend an Bedeutung. Im Vortrag „Wärmepumpe und ihre Alternativen“ erläutern die Energieberater:innen Volker Butzbach und Sabine Breil Grundlagen von Wärmepumpentypen, aber auch andere mögliche Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten. Außerdem werden die Themen Kosten und Förderungen besprochen.

251-1230X online
Montag, 6.01., 18:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 3 UStd.
gebührenfrei

251-1231X online
Montag, 3.02., 18:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 3 UStd.
gebührenfrei

251-1232X online
Montag, 7.04., 18:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 3 UStd.
gebührenfrei

251-1233X online
Montag, 5.05., 18:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 3 UStd.
gebührenfrei

251-1234X online
Montag, 7.07., 18:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 3 UStd.
gebührenfrei

Energetisch sanieren - vom Keller bis zum Dach

OnlineSeminar der Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW

Mit Blick auf die Energiepreise und die Klimakrise kommen viele Eigentümer:innen zu dem Schluss: Es ist Zeit für eine energetische Sanierung. Im Vortrag zeigt Energieberater Dr. Reinhard Loch, welche Maßnahmen für die energetische Modernisierung der eigenen Immobilie sinnvoll sind und gibt einen Überblick über Materialien, Bauteile und Systeme. Außerdem werden die Themen Kosten und Förderungen besprochen.

251-1240X online
Mittwoch, 8.01., 17:00 - 18:30 Uhr
1 Termin, 3 UStd.
gebührenfrei

251-1241X online
Mittwoch, 12.02., 17:00 - 18:30 Uhr
1 Termin, 3 UStd.
gebührenfrei

251-1242X online
Mittwoch, 5.03., 17:00 - 18:30 Uhr
1 Termin, 3 UStd.
gebührenfrei

251-1243X online
Mittwoch, 9.04., 17:00 - 18:30 Uhr
1 Termin, 3 UStd.
gebührenfrei

251-1244X online
Mittwoch, 14.05., 17:00 - 18:30 Uhr
1 Termin, 3 UStd.
gebührenfrei

251-1245X online
Mittwoch, 11.06., 17:00 - 18:30 Uhr
1 Termin, 3 UStd.
gebührenfrei

251-1246X online
Mittwoch, 9.07., 17:00 - 18:30 Uhr
1 Termin, 3 UStd.
gebührenfrei

Kursleitungen gesucht

Wenn Sie gute Fachkenntnisse in Verbindung mit pädagogischem Geschick und Kontaktfreude besitzen, dann melden Sie sich gerne bei uns: info@vhs-goch.de



Politik

251-1301X online

Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik heute

Ob Klima-, Umwelt- oder Gesundheitskrise: Die Machtworte der Wissenschaft verheißen Abhilfe im Zeichen moderner Sachrationalität. Das „Follow the Science!“ hat in modernen Wissenschaftsgesellschaften viel für sich. Öfter bedeutet es jedoch bloß ein „Schluss mit der Diskussion! Die Zeiten sind zu ernst.“

Freitag, 17.01., 19:30 - 21:00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

251-1302X online

Die USA nach den Präsidentschaftswahlen

Der Vortrag analysiert die Präsidentschaftswahl in den Vereinigten Staaten und die potentiellen Auswirkungen auf die amerikanische Innen- und Außenpolitik.

Dienstag, 25.02., 19:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

251-1303X online

Pop-up-Propaganda: Epikrise der russischen Selbstvergiftung

Während innerhalb Russlands das Verbot kritischer Medien eine beinahe karikaturhafte Erzählung über traditionelle Werte und die Notwendigkeit der »Militärischen Spezialoperation« hervorbringt, arbeiten sorgfältig geplante Propagandaaktionen im Rest der Welt an der Destabilisierung demokratischer Gesellschaften.

Sonntag, 16.03., 19:30 - 21:00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

Demokratie

251-1310X online

Rassismuskritisch denken lernen - Demokratie gestalten

Wo fängt sprachlicher Rassismus im Alltag an? Oft sind es schon beiläufige Bemerkungen oder Fragen, die anzeigen, wer aus der Sicht der Sprechenden zur Mehrheitsgesellschaft dazugehört und wer nicht. Im strukturellen Rassismus geht es dabei um die systematische Benachteiligung von Menschen, die nicht der Mehrheitsgesellschaft zugerechnet werden.

Mittwoch, 2.04., 19:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

Mensch und Gesellschaft



251-1311X online

Mehr Austausch wagen

Wie wir mit Andersdenkenden diskutieren können

Sich respektvoll auf den Anderen in einem Gespräch einlassen und gleichzeitig klar seine Meinung vertreten: was für eine gelingende Kommunikation im Privaten notwendig ist, gilt auch für Gespräche im gesellschaftlichen Raum.

Mittwoch, 30.04., 19:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

251-1312X online

Desinformation im Internet

Wie können Demokratien darauf reagieren?

Der Vertrauensverlust in das, was als Fakt gelten kann und was nicht, ist immens und hat große Auswirkungen auf die Demokratie.

Mittwoch, 7.05., 19:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

Einstellung

251-1319X online

Die sieben Todsünden

Menscheitswissen für das Zeitalter der Krise
Wir leben im Zeitalter der Krise - und haben doch kaum eine Vorstellung davon, wie wir dem Imperativ des »Immer mehr« entkommen können. Die sieben Todsünden lassen sich als Lehre vom Umgang mit der Naturgewalt Mensch neu interpretiert.

Montag, 3.02., 19:30 - 21:00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

251-1320X online

Perfektionismus und Optimierungswahn im Job

Perfektionismus und der Drang nach Effizienz, Exzellenz und hervorragenden Leistungen sind per se nichts Schlechtes - im Gegenteil. Allerdings münden Perfektionismus und Optimierungswahn nicht selten in "Prokrastination" oder in das sogenannte "Imposter-Phänomen"; starke Selbstzweifel und das Gefühl, die Erfolge nicht verdient zu haben.

Montag, 10.03., 19:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

251-1321X online

Schneller, höher, weiter

Wie uns heutige Zeitstrukturen privat und beruflich überfordern

Beschleunigungsprozesse, Arbeitsverdichtung und Komplexitätssteigerung sind die charakteristischen Herausforderungen der zunehmend digitalisierten Arbeitswelt. Der verinnerlichte Umgang mit Zeit macht auch vor dem privaten Leben nicht Halt. Ständige Zeitnot führt oft zu Gefühlen der Überforderung und schließlich zu Dekompensation, Burn-out oder Depression. Wie können "Zeitgehetzte" in diesem Konflikt wieder zu einem Ausgleich finden?

Mittwoch, 19.03., 19:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

Digitalisierung

251-1340X online

Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr

Psychologie der Internetnutzungsstörungen

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.

Mittwoch, 7.05., 19:30 - 21:00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

251-1341X online

Macht KI uns alle dumm?

Was können wir von unserem Gehirn erwarten? Macht der "denkende Computer" unser Leben leichter oder riskieren wir unsere Selbstbestimmung? Was wird aus unserer Gesellschaft, unserer Wirtschaft und unserem Geistesleben, wenn KI immer leistungsfähiger wird?

Montag, 17.02., 19:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

251-1343X online

Wie KI unsere Gesellschaft verändert Chancen und Herausforderungen

In diesem Web-Vortrag wollen wir hinter die Kulissen schauen und zunächst klären, was genau unter "Künstlicher Intelligenz" verstanden wird. Wir werden beleuchten, wo menschliche Entscheidungen in der Entwicklung eine wichtige Rolle spielen, wie diese Technologie

eingesetzt wird und wo sie uns im Alltag begegnet. Außerdem werden wir die Chancen und Herausforderungen für unsere Gesellschaft betrachten.

Montag, 14.04., 19:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

251-1344X online

Smart Home - Wie "intelligent" ist mein Zuhause?

Onlineveranstaltung der Verbraucherzentrale NRW Kreis Kleve

Egal, ob Sie schon einzelne Geräte in Ihrem 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.

Dienstag, 11.03., 18:00 - 19:30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

251-1345X online

Chancen und Risiken von Kryptowährungen

Onlineveranstaltung der Verbraucherzentrale NRW Kreis Kleve

Kryptowährungen sollen eigentlich in erster Linie alternative Zahlungsmittel sein. Gerade bei Bitcoin gab es seit der Einführung im Jahr 2009 allerdings eine Entwicklung weg vom digitalen Zahlungsmittel hin zum Spekulationsobjekt. Doch mit dem Erwerb sind viele Risiken verbunden, über die sich Verbraucher*innen vorher im Klaren sein sollten.

Dienstag, 8.04., 18:00 - 19:30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

251-1346X online

Online-Konten + digitale Daten

Was passiert damit nach meinem Tod

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

Dienstag, 20.05., 18:00 - 19:30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
Verbraucherzentrale NRW Kreis Kleve
gebührenfrei



Mensch und Gesellschaft

251-1347X online

(Un-)Sicher unterwegs im Internet?

Das sollten Sie wissen!

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.

Dienstag, 3.06., 18:00 - 19:30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.

Verbraucherzentrale NRW Kreis Kleve
gebührenfrei

Verbraucherfragen

251-1370X online

Organspende

Viele Menschen befürworten zwar eine Organspende nach dem Tode, aber die Zahl der tatsächlichen Organspenden ist deutlich niedriger als der akute Bedarf. Es gilt Patienten und Angehörige sowie die Öffentlichkeit für die Bedeutung und die dringliche Notwendigkeit von Organspenden zu sensibilisieren. Wer kann spenden? Wer wird transplantiert? Wie werden die Organe verteilt?

Donnerstag, 27.03., 19:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.

gebührenfrei

251-1371X online

Verbraucherfallen im Alltag

Onlineveranstaltung der Verbraucherzentrale NRW Kreis Kleve

Lästige Telefonwerbung, Anrufe vermeintlicher Polizisten, irreführende Werbung für angebliche Wundermittel gegen Beschwerden jeglicher Art, unseriöse Online-Shops - die Liste von Verbraucherfallen im Alltag ist lang.

Dienstag, 18.02., 18:00 - 19:00 Uhr
1 Termin, 1,33 UStd.

gebührenfrei

Pädagogik

251-1460K Kevelaer

Technik: Von hier nach da

Fortbildung für pädagogische Fach- und Lehrkräfte aus Kita und Grundschule

In der Fortbildung erfahren Sie, wie Sie die Kinder bei technischen Fragestellungen zu den Themenbereichen „Fortbewegung und Transport“, „Arbeitsteilung“ sowie „Ver- und Entsorgung“ begleiten und dabei technische Denk- und Handlungsweisen fördern.

Donnerstag, 23.01., 09:00 - 17:00 Uhr
1 Termin, 9 UStd.

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Forum
Barbara Maué

Gebühr: 56,- €

Lehrmittelkosten: 8,- €

251-1461K Kevelaer

Licht, Farben, Sehen Fortbildung für pädagogische Fach- und Lehrkräfte aus Kita und Grundschule

In der Fortbildung erforschen Sie verschiedene Facetten des Themas von bunten Discolichtern über Spiegelungen bis hin zu den Farben der Natur! Sie überlegen in der Gruppe, wie Sie das Erlebte in den Alltag Ihrer Einrichtung übertragen, entwickeln mit anderen Pädagog:innen zusammen Projektideen und Einstiege zum Thema und reflektieren wie Sie die Kinder beim Lernen in Projekten am besten begleiten.

Donnerstag, 5.06., 09:00 - 17:00 Uhr
1 Termin, 9 UStd.

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Forum
Barbara Maué

Gebühr: 56,- €

Lehrmittelkosten: 8,- €

Junge VHS

KidsSafe-Kinderschutztraining® für Schüler/innen der 1. - 6. Klasse

SICHERHEIT kann man lernen -- digital und einfach!

Dieser Kurs ist der ultimative Leitfaden, wie Ihr Kind lernt, sich effektiv vor Übergriffen, Gewalt & Mobbing im Alltag zu schützen, damit Sie als Eltern ruhig und entspannt bleiben können, wenn Ihr Kind allein unterwegs ist.

251-1505X online

Freitag, ab 31.01., 15:00 - 19:45 Uhr

1 Termin, 6 UStd.

Rainer Frank

Gebühr: 20,- €

251-1506X online

Mittwoch, ab 11.06., 15:00 - 19:45 Uhr

1 Termin, 6 UStd.

Rainer Frank

Gebühr: 20,- €

251-1510X online

Was kann ich gegen Mobbing und Cybermobbing tun?

vhs.KinderUni

für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Mobbing und Cybermobbing nehmen leider immer mehr zu. Aber was bedeuten diese

beiden Worte überhaupt? Warum "mobben" Menschen und machen einen anderen fertig? Und was kann ich tun, wenn ich selbst betroffen bin oder Zeuge von Mobbing werde?

Sonntag, 12.01., 11:00 - 12:00 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

gebührenfrei

251-1511X online

Warum kann man mit Bildern im Kopf super Vokabeln lernen?

vhs.KinderUni

für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Mit Bildern und Geschichten kannst du deine Fantasie einsetzen, um dir alles leichter zu merken. Und das Beste: Diese Kinderuni wird von einem echten Weltmeister im Gedächtnissport geleitet. Gemeinsam entdecken wir tolle Tricks, mit denen du spielerisch und ohne Langeweile Vokabeln und anderes auswendig lernen kannst.

Sonntag, 16.02., 11:00 - 12:00 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

gebührenfrei

251-1512X online

Warum essen wir täglich so viel Plastik?

vhs.KinderUni

für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Sicher ist dir schon mal aufgefallen, dass viele Produkte in Plastik verpackt sind. Und es gibt sogar eine riesige Menge an unsichtbarem Plastik: In den Produkten ist oft viel winziges Plastik drin, das wir nicht sehen und schmecken. Warum ist das so?

Sonntag, 16.03., 11:00 - 12:00 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

gebührenfrei

251-1513X online

Warum gibt es überall Werbung?

vhs.KinderUni

für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Fast überall siehst und hörst du Werbung - im Fernsehen, im Internet, in Games oder im Radio. Aber warum gibt es so viel davon und warum kann sie uns so gut beeinflussen?

Sonntag, 13.04., 11:00 - 12:00 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

gebührenfrei

Mensch und Gesellschaft



251-1514X online

Warum sind Menschen schlauer als Roboter?

vhs.KinderUni

für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Ein Roboter, der dein Zimmer aufräumt - das wäre doch super. Vielleicht kann er sich sogar mit dir unterhalten und auch die Hausaufgaben erledigen. Unmöglich? Ja, aber vielleicht auch bald schon Wirklichkeit.

Sonntag, 18.05., 11:00 - 12:00 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

gebührenfrei

251-1515X online

Warum gibt es eine Schatzkammer in Eisbergen?

vhs.KinderUni

für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Der riesige arktische Ozean, umgeben von sehr großen Ländern - Kanada, Russland, Grönland, Island, Alaska und der Nordspitze Skandinaviens - ist ein ganz besonderer Lebensraum. Hier gibt es Pflanzen und Tiere, die man sonst nirgendwo findet. Außerdem leben hier über 80 verschiedene arktische Völker.

Sonntag, 29.06., 11:00 - 12:00 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

gebührenfrei

Keramik-Kurs für Kinder

Für Kinder ab dem 4. Schuljahr

Beim Arbeiten mit dem Naturmaterial Ton können die Kinder grundlegende Gestaltungstechniken erlernen und Erfahrungen im dreidimensionalen Gestalten machen. Sollten Töpferutensilien vorhanden sein, können diese bitte mitgebracht werden.

Vor Ort fallen noch 5€ Materialkosten an. Diese Kosten sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.

251-1601K Kevelaer

Freitag, 7.02., 17:00 - 19:15 Uhr

1 Termin, 3 UStd.

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Werkraum

Marloes Lammerts

Gebühr: 14,- €

251-1602K Kevelaer

Samstag, 8.02., 10:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 3 UStd.

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Werkraum

Marloes Lammerts

Gebühr: 14,- €

251-1603K Kevelaer

Samstag, 17.05., 10:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 3 UStd.

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Werkraum

Marloes Lammerts

Gebühr: 14,- €

Kinder-Kunst-Kurs

Für Kinder ab 7 Jahre.

Du malst und bastelst gerne? Dann bist du genau richtig in unserem Kunst-Kurs für Kinder. Mit viel Spaß und Kreativität kannst du hier neues ausprobieren und deine Kunstwerke dann mit nach Hause nehmen. Kunst-Materialien sind vorhanden. Parallel zu dieser Kunst-Werkstatt für Kinder findet im Nebenraum das offene Malerei-Atelier für Jugendliche und Erwachsene statt.

251-1610G Goch

Samstag, 8.02., 10:30 - 13:00 Uhr

1 Termin, 3,33 UStd.

Goch; VHS-Campus;

Olha Lebedieva

Gebühr: 5,- €

251-1611G Goch

Samstag, 8.03., 10:30 - 13:00 Uhr

1 Termin, 3,33 UStd.

Goch; VHS-Campus;

Olha Lebedieva

Gebühr: 5,- €

251-1612G Goch

Samstag, 12.04., 10:30 - 13:00 Uhr

1 Termin, 3,33 UStd.

Goch; VHS-Campus;

Olha Lebedieva

Gebühr: 5,- €

251-1613G Goch

Samstag, 10.05., 10:30 - 13:00 Uhr

1 Termin, 3,33 UStd.

Goch; VHS-Campus;

Olha Lebedieva

Gebühr: 5,- €

Wassergewöhnung

Wassergewöhnung und spielerisches Erlernen erster Schwimmübungen

Für Kinder von 1-5 Jahre

Wasser ist ein besonderer Bewegungsraum, den Kinder zunächst kennenlernen müssen. Sie sollen sich wohl fühlen und Spaß an diesem Element haben. In diesem Kurs sollen jeweils ein*e Erwachsene*r und ein Kind (zwischen 1 und 5 Jahren) angeleitet werden, die Hürde "Wasser" zu überwinden und gemeinsam Erfahrung im Bereich der Wassergewöhnung (Wasser als neuer Spiel- und Lebensraum) und der Wasserbewältigung (Atmen, erstes begleitetes Gleiten, Tauchen und Springen) zu sammeln.

Eltern-Kind-Kurs: Die Kursgebühr wird für ein Elternteil berechnet. Ein Kind nimmt kostenfrei teil. Ein Geschwisterkind kann nur in Begleitung eines weiteren Elternteils angemeldet werden.

251-1710U Uedem

Samstag, ab 15.02., 14:00 - 14:45 Uhr

11 Termine, 11 UStd.

Uedem; Lehrschwimmbaden Schulweg

Melanie Hammerbach

Gebühr: 44,- €

Lehrmittelkosten: 1,- €

251-1711U Uedem

Samstag, ab 15.02., 14:45 - 15:30 Uhr

11 Termine, 11 UStd.

Uedem; Lehrschwimmbaden Schulweg

Melanie Hammerbach

Gebühr: 44,- €

Lehrmittelkosten: 1,- €

251-1712U Uedem

Samstag, ab 15.02., 15:30 - 16:15 Uhr

11 Termine, 11 UStd.

Uedem; Lehrschwimmbaden Schulweg

Melanie Hammerbach

Gebühr: 44,- €

Lehrmittelkosten: 1,- €

251-1714U Uedem

Freitag, ab 31.01., 14:15 - 15:00 Uhr

8 Termine, 8 UStd.

Uedem; Lehrschwimmbaden Schulweg

Andrea Weber

Gebühr: 32,- €

251-1715U Uedem

Freitag, ab 31.01., 15:00 - 15:45 Uhr

8 Termine, 8 UStd.

Uedem; Lehrschwimmbaden Schulweg

Andrea Weber

Gebühr: 32,- €

251-1716K Kevelaer

Samstag, ab 15.02., 08:00 - 08:45 Uhr

6 Termine, 6 UStd.

Kevelaer; Hallenbad

Melanie Hammerbach

Gebühr: 24,- €

Lehrmittelkosten: 1,- €

251-1716U Uedem

Freitag, ab 2.05., 14:15 - 15:00 Uhr

8 Termine, 8 UStd.

Uedem; Lehrschwimmbaden Schulweg

Andrea Weber

Gebühr: 32,- €

251-1717K Kevelaer

Samstag, ab 15.02., 09:00 - 09:45 Uhr

6 Termine, 6 UStd.

Kevelaer; Hallenbad

Melanie Hammerbach

Gebühr: 24,- €

Lehrmittelkosten: 1,- €

251-1717U Uedem

Freitag, ab 2.05., 15:00 - 15:45 Uhr

8 Termine, 8 UStd.

Uedem; Lehrschwimmbaden Schulweg

Andrea Weber

Gebühr: 32,- €

„Das Geheimnis der Kunst liegt darin, daß man nicht sucht, sondern findet.“

Pablo Picasso

Kunst und Kultur

Bereichsleitung: Dr. Elvira Neuendank
elvira.neuendank@vhs-goch.de

Programmauswahl – vollständige Übersicht: vhs-goch.de

Kunst- und Kulturgeschichte

Die Museumsfahrten finden statt, wenn sich ausreichend Personen anmelden. In der Gebühr enthalten: Bustransfer, Reiseleitung, Eintritt ins Museum, Führung durch die Ausstellung. Nach der Führung gibt es die Möglichkeit in der Zeit bis zur Abfahrt den eigenen Interessen nachzugehen und das Museum und die Umgebung zu erkunden. Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie um eine frühzeitige Anmeldung.

251-2001X

Ausstellungsbesuch: Marc Chagall Große Überblicksschau im K20, Düsseldorf

Marc Chagall (1887 - 1985) ist einer der faszinierendsten Künstler der Moderne. Seine phantastisch-poetischen Bildwelten sind von leuchtend intensiver Farbigkeit, seine Motive bis heute rätselhaft. Die Ausstellung im 40. Todesjahr des russisch-französischen Malers umfasst rund 100 Werke aus allen Schaffensphasen.

Samstag, 5.04., 10:00 - 17:45 Uhr
1 Termin, 10,33 UStd.

K20, Kunstsammlung NRW, Düsseldorf
Kursgebühr: 65€

Der Reisebus hält in Goch, Kevelaer, Uedem und Weeze. Die konkreten Abfahrtszeiten stehen online.

251-2002X

Ausstellungsbesuch: Mechanik und Menschlichkeit

100. Geburtstag von Tinguely und Aeppli

Jean Tinguely (1925-1991), bekannt für seine kinetischen Skulpturen und seinen innovativen Umgang mit gefundenen Materialien, trifft auf Eva Aeppli (1925-2015), eine Künstlerin, die es mit ihren handgenähten Figuren vermag, eine berührende Menschlichkeit einzufangen.

Samstag, 28.06., 10:00 - 17:45 Uhr
1 Termin, 10,33 UStd.

Lehmbruck Museum, Duisburg
Kursgebühr: 65€

Der Reisebus hält in Goch, Kevelaer, Uedem und Weeze. Die konkreten Abfahrtszeiten stehen online.

251-2003G Goch

Annegret Soltau - Fragen der Nachkriegsgeneration

Matinee im Museum Goch

Annegret Soltau (*1946) gehört zu den bedeutendsten Künstlerinnen ihrer Generation. Sie hat sich über Jahrzehnte mit Fragen nach der eigenen Identität beschäftigt. Der Vortrag nimmt ihre Suche nach den eigenen Wurzeln

auf und verortet sie in der Lebenswelt einer ganzen Generation, die nach dem Ende zweiten Weltkriegs geboren wurde.

Sonntag, 16.03., 11:30 - 13:00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.

Goch; Museum
Prof. Dr. Ulrike Mietzner
gebührenfrei

251-2070X online

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

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.

Sonntag, 23.02., 19:30 - 21:00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.

gebührenfrei

251-2071X online

Was ist eigentlich Kunst? Oder: Stil ist nicht das Ende des Besens...

Was genau definiert Kunst? Ist es der Stil, das Handwerk oder die Interpretation der Betrachtenden?

Dienstag, 4.03., 19:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.

gebührenfrei

251-2072X online

Die unsichtbaren Künstlerinnen: Kunstgeschichte anders erzählt!

Wir erkunden Werke und Geschichten faszinierender Frauen wie Sofonisba Anguissola und Artemisia Gentileschi und werden sehen, wie bedeutend ihr Beitrag zur Kunst war.

Dienstag, 27.05., 19:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.

gebührenfrei

251-2073X online

Konnte Pablo Picasso nicht richtig malen? Die Idee des Kubismus

Der Kubismus löste Formen auf und ermöglichte es, Objekte aus verschiedenen Blickwinkeln gleichzeitig darzustellen.

Dienstag, 10.06., 19:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.

gebührenfrei

Kunst und Kultur



251-2074X online

Abstrakt - ich seh nur Farbe?!

Entdecken Sie die faszinierende Welt der abstrakten Kunst – jenseits der reinen Darstellung von Dingen!

Dienstag, 24.06., 19:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.

gebührenfrei

251-2075X online

Kunstgeschichte macht Spaß! Bedienungsanleitung fürs Museum

Vielleicht wird mit ein paar Anregungen aus dem Vortrag ein zukünftiger Museumsbesuch noch mehr zur spannenden Entdeckungsreise!

Dienstag, 1.07., 19:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.

gebührenfrei

Theaterfahrt

Die Theaterfahrten finden statt, wenn sich ausreichend Personen anmelden. In der Gebühr enthalten: Bustransfer, Reiseleitung, Besuch der Vorstellung. Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie um eine frühzeitige Anmeldung. Der Reisebus hält in Goch, Kevelaer, Uedem und Weeze. Die konkreten Abfahrtszeiten stehen online.

251-2201X

Biedermann und die Brandstifter

Ein Schauspiel

In Max Frischs irrwitziger Parabel ohne Lehre ist die Gefahr für Herrn und Frau Biedermann unübersehbar und das bittere Ende absehbar. Nur sie selbst wollen sie nicht wahrhaben.

Samstag, 22.02.,
1 Termin, 10 UStd.

Theater Krefeld
Kursgebühr: 70€

251-2202X

Margarethe (Faust)

Oper in vier Akten

Zahlreiche Komponisten haben den Faust-Stoff vertont: Die am häufigsten aufgeführte Version stammt von Charles Gounod. Seine fesselnde und vielschichtige Komposition entführt in die romantischen Gefühle von Faust, illustriert die unheimlichen Verlockungen des Teufels und empfindet Margarethes Leiden nach.

Samstag, 29.03.,
1 Termin, 10 UStd.

Theater Mönchengladbach
Kursgebühr: 70€

251-2203X

Infinita

Schauspiel

Ein Stück über die ersten und letzten Momente im Leben, zwischen Kindergarten und Seniorenheim. Die Zeit, in der die großen Wunder geschehen: der erste Auftritt in der Welt, die ersten mutigen Schritte und der erste kühne Absturz.

Samstag, 17.05.,
1 Termin, 10 UStd.

Theater Duisburg
Kursgebühr: 70€

251-2204X

Die Passagierin

Oper in zwei Akten

Die polnische Widerstandskämpferin und KZ-Überlebende Zofia Posmysz (1923-2022) schuf mit dem autobiografischen Roman Die Passagierin 1962 ein packendes Zeitzeugnis des Holocaust. 1968 vertonte der polnisch-jüdische Komponist Mieczyslaw Weinberg diesen Stoff für Solisten, Chor und großes Sinfonieorchester. Eine szenische Aufführung blieb jedoch aus. Erst 2010 kam es bei den Bregenzer Festspielen zur Uraufführung dieses eindringlichen Mahnmals gegen das Verschleiern und Vergessen.

Sonntag, 22.06.,
1 Termin, 10 UStd.

Theater Krefeld
Kursgebühr: 70€

251-2205X

Carmen

Ballett von Robert North

Don José erinnert sich, seine Gedanken kreisen um Carmen. Seine verhängnisvolle Leidenschaft für diese heißblütige, verführerische Frau und seine rasende Eifersucht lassen ihn zum Mörder werden. Flamenco-Rhythmen und Gitarrenklänge charakterisieren Situationen und Protagonisten und bilden ein ideales Fundament für die spannungsgeladene Choreografie.

Freitag, 4.07.,
1 Termin, 10 UStd.

Theater Krefeld
Kursgebühr: 70€

Musik

251-2220G Goch

BRASS and MORE

Bandmusizieren für jedes Alter

Ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene - alle, die auf ihrem Instrument schon Grundkenntnisse erworben haben oder mal wieder richtig durchstarten möchten und Freude am ge-

meinsamen Musizieren teilen, sind hier genau richtig. Die gesamte Band trifft sich donnerstags 14-tägig. In Absprache mit den Kursteilnehmer*innen wird auch in kleineren Gruppen montags oder mittwochs geübt. Die genaue Terminierung wird im Kurs besprochen.

14 Termine, 30 UStd.
Goch; Ev. Begegnungshaus; M4 Gartensicht
Martha Seuken
Gebühr: 60,- €

251-2230G Goch

Schottischer Dudelsack - Spielgruppe VHS-Niers Pipes and Drums

für Spieler*innen mit Vorkenntnissen

Ziel des Spielkreises ist es, gemeinsam in netter Runde zu musizieren, Stücke einzustudieren und eventuell gemeinsam als Gruppe einen kleinen öffentlichen Auftritt zu organisieren.

Samstag, ab 18.01., 10:00 - 12:00 Uhr
9 Termine, 16 UStd.

Goch; VHS-Campus
Günter Borchers
gebührenfrei

251-2260K Kevelaer

E-Gitarre für Einsteiger*innen

- keine Notenkenntnisse erforderlich -

Angefangen mit den Funktionen der E-Gitarre werden die ersten Powerchords erlernt, um schnell viele bekannte Rock Songs begleiten zu können. Es geht von Anschlagstechniken für die ruhigen Balladen bis hin zu Blues Begleitungen, um für die nächste Session gewappnet zu sein. Es wird auch das erste Solo erlernt.

Sonntag, 4.05., 10:00 - 13:00 Uhr
1 Termin, 4 UStd.

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte
Sean Athens
Gebühr: 70,- €

251-2261K Kevelaer

Akustik-Gitarren Workshop

- zum Einsteigen, ohne Notenkenntnisse

Es werden die Grundkenntnisse des Gitarrespiels gezeigt. Anhand von leicht zu lernenden Songs werden verschiedene Techniken, Akkorde und Anschlagmuster erlernt. Ziel ist es, dass nach diesem intensiven Workshop die ersten Songs selbst gespielt werden können.

Sonntag, 4.05., 13:30 - 16:30 Uhr
1 Termin, 4 UStd.

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte
Sean Athens
Gebühr: 70,- €



Kunst und Kultur

251-2270K Kevelaer

Keyboard

für Einsteiger*innen und musikinteressierte Erwachsene

Das Keyboard ist ein Allround-Instrument, mit dem auf leichte Weise die Welt der Musik und das eigene Musizieren erlernt werden kann. Mit viel Spaß werden die Grundlagen des Keyboardspiels sowie die Handhabung, Begleitautomatik u.v.m. vermittelt. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Samstag, 17.05., 15:00 - 17:30 Uhr
1 Termin, 3 UStd.

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte
Annegret Welbers
Gebühr: 30,- €

Malerei

Offenes Atelier im VHS-Campus

Malerei am Samstag

Sie haben Interesse an der Malerei und freuen sich über eine gesellige Zeit in einem kreativen Umfeld? Dann besuchen Sie das offene Malerei-Atelier.

Hier können Sie sich mit fachgerechter Unterstützung in den verschiedenen malerischen Techniken (Acryl, Pastell, Aquarell) entfalten und frei Ihre Ideen umsetzen. Wenn Sie Freude an der Malerei haben, ganz gleich ob Sie gerade anfangen oder schon gute Vorkenntnisse haben, Sie sind willkommen!

Zum Kennenlernen und Ausprobieren ist vielfältiges Material verfügbar. Parallel zu diesem Malerei-Atelier für Jugendliche und Erwachsene findet eine Kunst-Werkstatt für Kinder (ab 7 Jahre) im Nebenraum statt.

Bringen Sie gerne eigenes Material mit. Da in einer großen Gruppe gemalt wird, können nur wasservermalbare Ölfarben verwendet werden.

251-2402G Goch

Samstag, 8.02., 10:30 - 13:00 Uhr
1 Termin, 3,33 UStd.

Goch; VHS-Campus; Raum 114 (Forum)
Gabriele Lomm
Gebühr: 5,- €

251-2403G Goch

Samstag, 8.03., 10:30 - 13:00 Uhr
1 Termin, 3,33 UStd.

Goch; VHS-Campus; Raum 114 (Forum)
Gabriele Lomm
Gebühr: 5,- €

251-2404G Goch

Samstag, 12.04., 10:30 - 13:00 Uhr
1 Termin, 3,33 UStd.

Goch; VHS-Campus; Raum 114 (Forum)
Gabriele Lomm
Gebühr: 5,- €

251-2405G Goch

Samstag, 10.05., 10:30 - 13:00 Uhr
1 Termin, 3,33 UStd.

Goch; VHS-Campus; Raum 114 (Forum)
Gabriele Lomm
Gebühr: 5,- €

Freie Malerei (Wochenendworkshop)

- zum Einsteigen und Vertiefen -

Sich kreativ zu entfalten und mit Spaß an der künstlerischen Weiterentwicklung zu arbeiten, steht im Mittelpunkt. Alle Teilnehmenden werden dabei begleitet, ihre individuellen Wünsche und Ideen zu verwirklichen. Dabei werden elementare Kenntnisse zu Komposition, Farbgestaltung und den wichtigsten Maltechniken vermittelt. Der Kurs ist offen für Arbeiten in Öl, Acryl, Pastell, Aquarell sowie allen gängigen Zeichentechniken. Mitzubringen sind Zeichen- und Malgründe, Farben, Pinsel und andere vorhandene Materialien.

251-2416K Kevelaer

Samstag, ab 24.05., 10:00 - 15:00 Uhr
2 Termine, 12 UStd.

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte
Gabriele Lomm
Gebühr: 55,- €

251-2417G Goch

Samstag, ab 7.06., 10:00 - 15:00 Uhr
2 Termine, 12 UStd.

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte
Gabriele Lomm
Gebühr: 55,- €

In allen Kursen und Workshops bitte ausschließlich lösungsmittelfreie, wasservermalbare Ölfarben verwenden.

Arbeiten mit Ton

Keramik-Werkstatt

- Schnupperkurs -

Sowohl Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene können nach eigenen Vorstellungen unter Anleitung der Kursleiterin mit dem Naturmaterial Ton keramische Gegenstände für Haus und Garten formen. Vorhandene Töpferutensilien bitte mitbringen. Material- und Brennkosten werden mit der Kursleiterin verrechnet.

251-2516K Kevelaer

Freitag, ab 28.03., 17:00 - 13:00 Uhr
2 Termine, 8 UStd.

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Werkraum
Marloes Lammerts
Gebühr: 30,- €

251-2517K Kevelaer

Freitag, ab 23.05., 17:00 - 13:00 Uhr
2 Termine, 8 UStd.

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Werkraum
Marloes Lammerts
Gebühr: 30,- €

Gestalten und Modellieren mit Ton

Der Kurs vermittelt Anfänger*innen Grundkenntnisse im Umgang mit dem Material Ton. Fortgeschrittene lernen neue Techniken und bekommen Anregungen. Bitte mitbringen: Baumwolltücher, Holzbrett, Zeitung, Plastiktüten, Schürze, Kaffeebecher für die Geselligkeit. Es entstehen zusätzlich noch Material- und Brennkosten, die vor Ort mit dem Dozenten verrechnet werden.

251-2530G Goch

Dienstag, ab 28.01., 19:00 - 22:00 Uhr
10 Termine, 40 UStd.

Goch; VHS-Campus; Raum 001
Frank Matenaer
Gebühr: 125,- €

251-2531G Goch

Mittwoch, ab 29.01., 19:00 - 22:00 Uhr
10 Termine, 40 UStd.

Goch; VHS-Campus; Raum 001
Frank Matenaer
Gebühr: 125,- €

251-2532G Goch

Donnerstag, ab 30.01., 19:00 - 22:00 Uhr
10 Termine, 40 UStd.

Goch; VHS-Campus; Raum 001
Frank Matenaer
Gebühr: 125,- €

251-2533G Goch

Dienstag, ab 6.05., 19:00 - 22:00 Uhr
8 Termine, 32 UStd.

Goch; VHS-Campus; Raum 001
Frank Matenaer
Gebühr: 100,- €

251-2534G Goch

Mittwoch, ab 14.05., 19:00 - 22:00 Uhr
7 Termine, 28 UStd.

Goch; VHS-Campus; Raum 001
Frank Matenaer
Gebühr: 88,- €

251-2535G Goch

Donnerstag, ab 8.05., 19:00 - 22:00 Uhr
7 Termine, 28 UStd.

Goch; VHS-Campus; Raum 001
Frank Matenaer
Gebühr: 88,- €

251-2540G Goch

Freitag, 31.01., 19:00 - 22:00 Uhr
Samstag, 01.02., 09:15 - 16:00 Uhr

Freitag, 07.03., 19:00 - 22:00 Uhr
3 Termine, 17 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 001
Frank Matenaer
Gebühr: 55,- €

251-2541G Goch

Freitag, 21.02., 19:00 - 22:00 Uhr
Samstag, 22.02., 09:15 - 16:00 Uhr
Freitag, 04.04., 19:00 - 22:00 Uhr

Kunst und Kultur



3 Termine, 17 UStd.

Goch; VHS-Campus; Raum 001
Frank Matenaer
Gebühr: 55,- €

251-2542G Goch

Freitag, 28.03., 19:00 - 22:00 Uhr
Samstag, 29.03., 09:15 - 16:00 Uhr

Freitag, 09.05., 19:00 - 22:00 Uhr
3 Termine, 17 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 001
Frank Matenaer
Gebühr: 55,- €

251-2543G Goch

Freitag, 16.05., 19:00 - 22:00 Uhr
Samstag, 17.05., 09:15 - 16:00 Uhr

Freitag, 27.06., 19:00 - 22:00 Uhr
3 Termine, 17 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 001
Frank Matenaer
Gebühr: 55,- €

251-2545G Goch

Sommer-ARTelier Töpfern

Kompaktkurs

Dienstag, 15.07., 10:00 - 16:00 Uhr
Mittwoch, 16.07., 10:00 - 16:00 Uhr

Donnerstag, 17.07., 10:00 - 16:00 Uhr
Freitag, 18.07., 10:00 - 16:00 Uhr
4 Termine, 32 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 001
Frank Matenaer
Gebühr: 120,- €

Nähen

251-2660G Goch

Nähmaschinenführerschein und Upcycling

Nähkurs für Anfänger*innen

Für Jugendliche und Erwachsene. Hier können die Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine erlernt werden. Unter Anleitung entstehen kleine Alltagshelfer und weitere einfache Nähprojekte. Dabei wird in diesem Kurs alte abgetragene Kleidung im Sinne der Nachhaltigkeit wiederverwendet. Da im Kursraum auch Nähmaschinen vorhanden sind, entstehen bei diesen ersten Nähversuchen kaum Kosten. Bitte mitbringen: eine oder zwei alte Jeans und ein altes T-Shirt.

Freitag, 28.03., 16:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 29.03., 10:00 - 16:00 Uhr

2 Termine, 13,33 UStd.
Goch; Arnold-Janssen-Haus
Rita Rennert
Gebühr: 10,- €

251-2661G Goch

Nähen von Kleidung

Aufbaukurs für Jugendliche und Erwachsene mit ersten Vorkenntnissen

Für Jugendliche und Erwachsene. Wir erlernen den eigenen Körper für das Anfertigen von Kleidung zu vermessen und vorhandene Schnittmuster auf die eigenen Maße anzupassen. Auch das Zuschneiden des Stoffes und das Fertigen des Kleidungsstücks (z.B. T-Shirt, Rock, Hose) wird von Grund auf gezeigt. So entstehen in diesem Kompaktkurs die ersten selbst gefertigten Lieblingsstücke, die ganz individuell zum eignen Geschmack und Körper passen.

Erste Näherfahrungen und der Umgang mit der Nähmaschine werden vorausgesetzt. Bitte mitbringen: Stoff und nach Möglichkeit auch Schnittmuster, Nähutensilien und eine Nähmaschine. Ansonsten sind einige Nähmaschinen, eine Overlock und eine Coverlock im Kursraum vorhanden.

Freitag, ab 16.05., 16:00 - 20:00 Uhr
2 Termine, 13,33 UStd.

Goch; VHS-Campus
Rita Rennert
Gebühr: 60,- €

Ikebana

251-2705G Goch

Ikebana

Blumen sind Edelsteine der Natur

Blumen und Zweige arrangieren wir in Schalen und Vasen zu einem Kunstwerk der Natur. Ikebana, nach den Regeln der Sogetsu Schule Tokio, ist von jedem zu erlernen. Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet (ca. 6-8 € pro Abend).

Mittwoch, ab 5.03., 17:00 - 19:15 Uhr
10 Termine, 30 UStd.

Goch; Leni-Valk-Realschule; Raum 44
Hildegard Weitowitz
Gebühr: 84,- €

Fotografie

251-2813K Kevelaer

Passende Brennweite und Einstellung für jedes Fotomotiv

Verschiedene Motive verlangen verschiedene Brennweiten. Ein einziges Motiv kann mit verschiedenen Brennweiten aber auch ganz anders aussehen und wirken.

Sonntag, 1.06., 10:00 - 15:30 Uhr
1 Termin, 7 UStd.

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte
Steffen Geiling
Gebühr: 40,- €

251-2816K

Architekturfotografie

Fotoexkursion: Medienhafen Düsseldorf

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.

Sonntag, 22.06., 17:00 - 22:15 Uhr
1 Termin, 7 UStd.

Uwe Schmid
Gebühr: 44,80 €

251-2817K Kevelaer

Startup Fotokurs - Wege zur kreativen Fotografie

Funktionsweise von Fotokamera und Objektiven (Intensiv-Seminar)

Die genaue Steuerung der wichtigsten Parameter wie Blende, ISO und Belichtungszeit und die damit verbundenen kreativen Gestaltungsmöglichkeiten in der Fotografie, werden umfassend erklärt.

Samstag, 24.05., 09:30 - 16:00 Uhr
Sonntag, 25.05., 09:30 - 16:00 Uhr

2 Termine, 16 UStd.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte
Uwe Schmid
Gebühr: 65,- €

Kursleitungen gesucht

Wenn Sie gute Fachkenntnisse in Verbindung mit pädagogischem Geschick und Kontaktfreude besitzen, dann melden Sie sich gerne bei uns: info@vhs-goch.de

vhs VHS-Zweckverband
Goch Kevelaer Uedem Weeze

„Kümmere Dich um Deinen Körper. Es ist der einzige Ort zum Leben, den Du hast.“

Jim Rohn

Onlinekurse

251-3000X  online

Geh glückwärts - natürlich, achtsam, stressfrei

ZPP-Präventionskurs

Dieser Online-Kurs zeigt Ihnen einen gesunden und achtsamen Umgang mit Stress. Ziel ist es, den eigenen Körper wieder in eine Balance zu bringen - und die Gedanken zu bändigen, um gelassener zu werden und besser mit schwierigen Situationen umgehen zu können.

Einstieg flexibel wählbar.

Weitere Informationen zu den Kursinhalten finden Sie auf unserer Homepage.

glückwärts Windisch GbR

Gebühr: 189,- €

Bitte informieren Sie sich zuvor bei Ihrer Krankenkasse, in welchem Umfang diese eine Erstattung der Kursgebühr vornimmt.

251-3001X  online

Innere Stärke dank Resilienz

ZPP-Präventionskurs

In schweren Zeiten brauchen wir psychische Widerstandskraft (Resilienz). Sie hilft uns mit Veränderungen besser umzugehen. Mit diesem Onlinekurs werden die 7 Schutzfaktoren der Resilienz ganz gezielt trainiert und somit die eigene psychische Widerstandskraft gestärkt.

Einstieg flexibel wählbar.

Weitere Informationen zu den Kursinhalten finden Sie auf unserer Homepage.

glückwärts Windisch GbR

Gebühr: 149,- €

Bitte informieren Sie sich zuvor bei Ihrer Krankenkasse, in welchem Umfang diese eine Erstattung der Kursgebühr vornimmt.

251-3002X  online

Pilates für Anfänger*innen

Es erwartet Sie eine klassische Pilates-Einheit, ein spezielles Trainingsprogramm, welches die Tiefenmuskulatur stärkt, die Figur strafft, die Haltung verbessert und die Lebensfreude steigert. Die Trainerin gibt Anweisungen bezüglich der einzelnen Übungen und greift ggf. auch korrigierend ein.

Einstieg in den Kurs mit Hilfe einer 10er-Karte (10 Termine zur freien Auswahl für 120,00 EUR) fortlaufend möglich! Details entnehmen Sie bitte der Website von Frau Würfl.

montags, von 17.30 bis 18.30 Uhr

10 Termine,

Anja Würfl

Gebühr: 120,- €

Gesundheit



251-3003X  online

Pilates für Fortgeschrittene

Es erwartet Sie eine klassische Pilates-Einheit, ein spezielles Trainingsprogramm, welches die Tiefenmuskulatur stärkt, die Figur strafft, die Haltung verbessert und die Lebensfreude steigert. Die Trainerin gibt Anweisungen bezüglich der einzelnen Übungen und greift ggf. auch korrigierend ein.

Einstieg in den Kurs mit Hilfe einer 10er-Karte (10 Termine zur freien Auswahl für 120,00 EUR) fortlaufend möglich! Details entnehmen Sie bitte der Website von Frau Würfl.

dienstags, von 09.00 bis 10.00 Uhr & 18.00 bis 19.00 Uhr

donnerstags, von 18.30 bis 19.30 Uhr

freitags, von 09.00 bis 10.00 Uhr

10 Termine,

Anja Würfl

Gebühr: 120,- €

Mit Yoga entspannt in den Abend

Eine sanfte Yoga-Routine am Abend ist hilfreich, um den Tag bewusst ausklingen zu lassen und zur Ruhe zu kommen. Geeignet für Anfänger*innen wie Fortgeschrittene. Dieser Kurs findet online auf der digitalen Lernplattform VHS Cloud statt.

251-3004X  online

Montag, ab 27.01., 19:30 - 20:30 Uhr

11 Termine, 14,67 UStd.

Sabine Bergers

Gebühr: 60,- €

251-3005X  online

Montag, ab 19.05., 19:30 - 20:30 Uhr

7 Termine, 9,33 UStd.

Sabine Bergers

Gebühr: 40,- €

Mit Yoga fit und wach in den Tag

Eine Morgenroutine, mit Yoga und Meditation, sorgt für einen bewussten Start in den Tag, um sich leichter und ausgeglichener zu fühlen. Geeignet für Anfänger*innen wie Fortgeschrittene. Dieser Kurs findet online auf der digitalen Lernplattform VHS Cloud statt.

251-3007X  online

Donnerstag, ab 30.01., 06:00 - 06:45 Uhr

11 Termine, 11 UStd.

Sabine Bergers

Gebühr: 44,- €

251-3008X  online

Donnerstag, ab 22.05., 06:00 - 06:45 Uhr

6 Termine, 6 UStd.

Sabine Bergers

Gebühr: 24,- €

251-3015X  online

Migräne

Migräne ist eine der am häufigsten auftretenden neurologischen Erkrankungen und beeinträchtigt die Betroffenen sehr. Leider dauert es oft Jahre, bis die Erkrankung diagnostiziert wird. Nur der aufgeklärte Patient ist gemeinsam mit einem Arzt in der Lage, die für ihn optimale Therapie zu finden.

Donnerstag, 30.01., 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin, 1 UStd.

Dr. Dietmar Krause

gebührenfrei

251-3016X  online

Mental stark dank Resilienz - auch in schwierigen Situationen

Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft

Psychische Widerstandskraft hilft uns gelassen und souverän zu sein, mutig und entschlossen für unsere Bedürfnisse einzustehen und dabei mental stark und zuversichtlich zu bleiben. Dieser Vortrag zeigt Ihnen diese Schutzfaktoren auf und wie es uns allen möglich ist diese zu erlernen zu stärken und zu trainieren.

Nach Bezahlung der Vortragsgebühr erhalten Sie Ihren Zoom Link mit dem Sie sich zur Vortragszeit online einloggen können.

Montag, 17.02., 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

glückwärts Windisch GbR

Gebühr: 9,- €

251-3017X  online

Diabetes mellitus Typ 2

Bei einem Typ-2-Diabetes sind die Zuckerwerte im Blut erhöht. Unbehandelt kann die Erkrankung akute Stoffwechsellentgleisungen und gesundheitliche Langzeitschäden nach sich ziehen. Ein veränderter Lebensstil und eine Behandlung mit Medikamenten können das verhindern.

Donnerstag, 6.03., 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin, 1 UStd.

Dr. med. Dietmar Klein

gebührenfrei

251-3018X  online

Stress-Löser Natur

Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff zu bekommen

Unser moderner Stress hat viele Gesichter. Erfahren Sie in diesem Vortrag, welche erstaunliche Wirkung die Natur auf die 4 wesentliche Bereiche der Stressbewältigung hat. Sie erhalten darüber hinaus praktische Anleitungen für einfache und wirkungsvolle Naturerlebnisse.

Nach Bezahlung der Vortragsgebühr erhalten Sie Ihren Zoom Link mit dem Sie sich zur Vortragszeit online einloggen können.

Montag, 10.03., 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

glückwärts Windisch GbR

Gebühr: 9,- €

251-3019X  online

Fettleber: Die neue Volkskrankheit

Eine nicht-alkoholische Fettleber ist die häufigste Lebererkrankung. Vor der Leberzirrhose lässt sich eine Fettleber heilen, denn die Leber verzeiht viel. Zusätzlich können vielleicht bald auch medikamentöse Therapien helfen. Die Patientenveranstaltung informiert über neueste Erkenntnisse zu dieser Volkskrankheit.

Donnerstag, 13.03., 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin, 1 UStd.

Prof. Dr. med. Ingolf Schiefke

gebührenfrei

251-3020X  online

Schlafstörungen

Leider werden Schlafstörungen oft bagatellisiert und nicht entsprechend behandelt. Im Vortrag wird ein Überblick über das Spektrum der Schlafstörungen gegeben. Dabei werden die neuesten Erkenntnisse zu den jeweiligen Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten vermittelt.

Donnerstag, 20.03., 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin, 1 UStd.

Dr. med. Daniel Sippel

gebührenfrei

251-3021X  online

Hochverarbeitete Lebensmittel und Fertiggerichte: Wie ungesund sind sie?

Mit einem genauen Blick kann man als VerbraucherIn erkennen, welches Produkt tatsächlich eher ungesund ist und welche anderen hochverarbeiteten Lebensmittel guten Gewissens eine Rolle in unserem Speiseplan einnehmen können. In diesem Vortrag wird der aktuelle Forschungsstand zum Thema vorgestellt und Tipps für eine ausgewogene, gesunde und praktische Ernährung gegeben.

Montag, 31.03., 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin, 1 UStd.

Dr. med. Stefan Kabisch

gebührenfrei



Gesundheit

251-3024X online

Multiple Allergien: allergisch gegen alles

Die gewöhnlichsten Tätigkeiten können für Allergiker zum Problem werden. Äußern kann sich das auf unterschiedliche Weise. Der WebVortrag informiert über Ursache, Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten der Volkskrankheit Allergie.

Donnerstag, 10.04., 19:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 1 UStd.
Prof. Dr. Martin Wagenmann
gebührenfrei

251-3025X online

Fibromyalgiesyndrom: Information zur Erkrankung

Fibromyalgiesyndrom (Faser-Muskel-Schmerz) ist eine chronische, nicht-entzündliche Erkrankung. Symptome wie Ganzkörperschmerzen, nicht-erholsamer Schlaf sowie eine gesteigerte Erschöpfbarkeit sind die Kernsymptome. Der Referent erläutert, wie die Diagnose eines FMS gestellt wird und welche Therapieempfehlungen auch bei dieser komplexen Erkrankung zu einer Verbesserung der Lebensqualität beitragen können.

Donnerstag, 8.05., 19:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 1 UStd.
Dr. Andreas Winkelmann
gebührenfrei

251-3026X online

Darmkrebs: Risiko und Prognose

Da Darmkrebs in den frühen Stadien oft symptomfrei verläuft und sich meist über Vorstufen („Polypen“) entwickelt, ist eine Vorsorge für alle Menschen empfohlen. In diesem WebVortrag referiert Prof. Dr. Martin Götz über das Darmkrebsrisiko in der Bevölkerung und die Möglichkeit der Früherkennung und Prophylaxe mittels Darmspiegelung und Stuhltest.

Donnerstag, 15.05., 19:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 1 UStd.
Prof. Dr. med. Martin Götz
gebührenfrei

251-3027X online

Die positive Wirkung von Musik bei Menschen mit Demenz

In den letzten Jahren wird zunehmend das große Potential von Musik in der Begleitung von Demenzerkrankten erforscht. Neben der Gedächtnisaktivierung bringt Musik die Menschen in Interaktion mit sich und anderen. Prof. Dr. Jan Sonntag gibt praktische Hinweise und ermutigt dazu, Musik vermehrt und gezielter in Pflege, Betreuung und Therapie zu verwenden.

Mittwoch, 4.06., 19:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 1 UStd.
Prof. Dr. Jan Sonntag
gebührenfrei

251-3028X online

Rückenschmerzen

So vielfältig die Ursachen von Rückenschmerzen sein können, so vielfältig sind die modernen Behandlungsmethoden. Der Referent berichtet über sinnvolle Maßnahmen unter Berücksichtigung von Leitlinien sowie neuester Erkenntnisse der Schmerzforschung. Die zahlreichen Möglichkeiten einer fachkundigen, an die Beschwerden der Patienten angepassten Therapie werden erläutert.

Donnerstag, 3.07., 19:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 1 UStd.
Dr. med. Andreas Winkelmann
gebührenfrei

Prävention & Selbstverteidigung

251-3030G Goch

Erste-Hilfe-Lehrgang

Grundlagenkurs u.a. für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Übungsleiter/innen

In Zusammenarbeit mit der DLRG-Ortsgruppe Goch Sie lernen sowohl theoretisch als auch durch praktische Übungen, wie Sie bei Notfällen richtig helfen können. Die Ausbildung dient auch der Verlängerung einer bereits absolvierten Erste-Hilfe-Kurses, der nicht länger als 2 Jahre zurückliegt. Bitte entnehmen Sie weitere Informationen zur Bezahlung und zur Verwendung von Rentengutscheinen unserer Homepage.

Samstag, 5.04., 09:00 - 18:00 Uhr
1 Termine, 9 UStdn.
Goch; DLRG Ortsgruppe; Royland 24
Uwe Dzubiella
gebührenfrei

251-3092G Goch

SeniorInnen Selbstverteidigung

Für Frauen und Männer 60+

Regelmäßig begegnen uns Gefahren oder Situationen, die uns verunsichern. Dieses Seminar hilft Ihnen, auf Basis der chinesischen Kampfkunst Wing Tsun Kung Fu, für solche Situationen Lösungen im Bereich der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung zu entwickeln. Normale Sportbekleidung wird empfohlen.

Sonntag, 6.04., 09:30 - 12:30 Uhr
1 Termine, 4 UStdn.
Goch; Arnold-Janssen-Schule; Mehrzweckraum
Christian Zitzke
Gebühr: 20,- €

Progressive Muskelentspannung & Autogenes Training

251-3096G Goch

Progressive Muskelentspannung

Zertifizierter Präventionskurs

Die Progressive Muskelentspannung beschäftigt sich mit der systematischen Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen, sodass fast alle Muskelkontraktionen völlig beseitigt werden können und Sie das Gefühl tiefer Entspannung erleben können. Der Kurs verläuft über acht Einheiten von jeweils 60 Minuten und ist in sich abgeschlossen. Mitzubringen sind eine Gymnastikmatte, ein Kissen, eine Decke und dicke Socken.

Freitag, ab 21.03., 17:00 - 18:00 Uhr
8 Termine, 10,67 UStdn.
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Ruth Peters
Gebühr: 80,- €

Bitte informieren Sie sich zuvor bei Ihrer Krankenkasse, in welchem Umfang diese eine Erstattung der Kursgebühr vornimmt.

251-3098G Goch

Autogenes Training

Zertifizierter Präventionskurs

Beim Autogenen Training handelt es sich um ein Übungsverfahren, in dem der Mensch selbst einen Entspannungseffekt herbeiführt, indem er sich bestimmte Formeln vorspricht. Der Kurs verläuft über 8 Einheiten von jeweils 60 Minuten und ist in sich abgeschlossen. Mitzubringen sind eine Gymnastikmatte, ein Kissen, eine Decke und dicke Socken.

Freitag, ab 21.03., 18:30 - 19:30 Uhr
8 Termine, 10,67 UStdn.
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Ruth Peters
Gebühr: 80,- €

Bitte informieren Sie sich zuvor bei Ihrer Krankenkasse, in welchem Umfang diese eine Erstattung der Kursgebühr vornimmt.

Tanz

DanseVita®: Tanz durch das Leben!

Die Musik verschiedener Musikgenres bei DanseVita® lädt dazu ein, sich vom Alltag zu lösen, in den Augenblick zu kommen und sich von Innen heraus in den Tanz zu begeben. Der freie Tanz - egal ob alleine, manchmal zu zweit oder in der Gruppe - bewirkt eine Leichtigkeit und Ungezwungenheit.

Wir tanzen barfuß oder mit Antirutsch-Socken. Bitte eine Flasche Wasser und bequeme Kleidung mitbringen.

Gesundheit



251-3101G Goch
Donnerstag, ab 13.02., 15:00 - 16:30 Uhr
4 Termine, 8 UStdn.
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Birgit Jürgehake
Gebühr: 40,- €

251-3102G Goch
Donnerstag, ab 8.05., 15:00 - 16:30 Uhr
4 Termine, 8 UStdn.
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Birgit Jürgehake
Gebühr: 40,- €

Stressbewältigung

251-3151K Kevelaer

Mit Stress anders umgehen

Einfaches Achtsamkeits-/Resilienztraining nicht nur für Berufstätige

Lernen Sie in diesem Seminar durch Achtsamkeit Ihre Konzentration zu verbessern und mehr Fokus im Berufsalltag zu erlangen. Nach einer Einführung zur Funktionsweise unseres Gehirns lernen Sie praktische, kurze Achtsamkeitsübungen und Kurzmeditationen.

Bitte bringen Sie etwas zu schreiben und Kissen mit.
Samstag, 24.05., 10:00 - 13:15 Uhr
1 Termin, 4 UStdn.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Forum
Stephanie Knoll
Gebühr: 25,- €

Yoga & Meditation

Yoga-Meditation und Entspannung

Die Yogastunde wird kraftvoll, dynamisch und meditativ zugleich. Der Fokus liegt auf einer guten Ausrichtung der Yogahaltungen, aber auch fließende Sequenzen kommen nicht zu kurz. Bitte eigene Yogamatte, Sitzkissen und/oder Yogablock sowie eine Decke mitbringen.

251-3200K Kevelaer
Freitag, ab 24.01., 18:00 - 19:00 Uhr
10 Termine, 13,33 UStdn.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 108
Sabine Bergers
Gebühr: 49,- €

251-3201K Kevelaer
Freitag, ab 16.05., 18:00 - 19:00 Uhr
7 Termine, 9,33 UStdn.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 108
Sabine Bergers
Gebühr: 35,- €

Chakra-Yoga mit ätherischen Ölen

Die Übungen des Chakra Yoga sind eine Kombination aus Yogahaltungen und Atemübungen, sowie Meditationen, die darauf ausgerichtet sind, einen freien Energiefluss durch den gesamten Körper zu ermöglichen. Dazu kommen auch ätherische Öle zum Einsatz.

251-3203G Goch
Montag, ab 27.01., 08:30 - 10:00 Uhr
9 Termine, 18 UStdn.
Goch; Arnold-Janssen-Schule; Mehrzweckraum
Jeongmi Tröller
Gebühr: 63,- €

251-3204G Goch
Montag, ab 28.04., 08:30 - 10:00 Uhr
9 Termine, 18 UStdn.
Goch; Arnold-Janssen-Schule; Mehrzweckraum
Jeongmi Tröller
Gebühr: 63,- €

251-3208G Goch
Dienstag, ab 21.01., 09:00 - 10:30 Uhr
12 Termine, 24 UStdn.
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Jeongmi Tröller
Gebühr: 84,- €

251-3209G Goch
Dienstag, ab 29.04., 09:00 - 10:30 Uhr
10 Termine, 20 UStdn.
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Jeongmi Tröller
Gebühr: 70,- €

251-3210G Goch
Mittwoch, ab 29.01., 18:00 - 19:30 Uhr
11 Termine, 22 UStdn.
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Jeongmi Tröller
Gebühr: 77,- €

251-3211G Goch
Mittwoch, ab 30.04., 18:00 - 19:30 Uhr
10 Termine, 20 UStdn.
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Jeongmi Tröller
Gebühr: 70,- €

Kundalini Yoga

Kundalini Übungen sind zugleich dynamisch und meditativ, kräftigend, entspannend und belebend. Übungsreihen, bewusster Atem, Tiefenentspannung, Meditation und Mantrien wirken wohltuend und ausgleichend auf unser Nervensystem. Bitte Yoga- oder Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken, festes Kissen, Wolldecke und Trinkwasser mitbringen.

251-3212G Goch
Donnerstag, ab 30.01., 18:30 - 20:00 Uhr
8 Termine, 16 UStdn.
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Alwine Drissen
Gebühr: 56,- €

251-3213G Goch
Donnerstag, ab 8.05., 18:30 - 20:00 Uhr
6 Termine, 12 UStdn.
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Alwine Drissen
Gebühr: 42,- €

251-3214G Goch

Schnupperstunde: Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga emphasizes concentration, breath control, physical strength, and body awareness.

Samstag, 1.02., 10:00 - 11:15 Uhr
1 Termin, 1,67 UStdn.
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Mobina Azimi
Gebühr: 7,- €

251-3215G Goch

Discover the Power of Vinyasa Yoga

Welcome to Vinyasa Yoga, a practice suitable for all age groups. It emphasizes concentration, breath control, physical strength, and body awareness.

Samstag, ab 15.02., 10:00 - 11:15 Uhr
8 Termine, 13,33 UStdn.
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Mobina Azimi
Gebühr: 49,- €

This Vinyasa Yoga class is conducted in English, and if you have any questions, they will be answered in German.

Gesund bewegen: Yoga

Sie wollten schon immer mal Yoga ausprobieren, haben sich bisher aber nicht getraut? Sie möchten beweglicher werden, ihre Muskulatur kräftigen und zur Ruhe kommen? Dann sind Sie hier genau richtig! Bitte eine Yoga- oder Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken und gegebenenfalls eine Decke mitbringen.

251-3222G Goch
Montag, ab 20.01., 18:30 - 20:00 Uhr
12 Termine, 24 UStdn.
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Ursula Laemers
Gebühr: 84,- €

251-3223G Goch
Mittwoch, ab 22.01., 18:30 - 20:00 Uhr
13 Termine, 26 UStdn.
Goch; Arnold-Janssen-Schule; Turnhalle
Ursula Laemers
Gebühr: 91,- €

251-3224G Goch
Mittwoch, ab 11.06., 18:30 - 20:00 Uhr
4 Termine, 8 UStdn.
Goch; Arnold-Janssen-Schule; Turnhalle
Ursula Laemers
Gebühr: 28,- €



Gesundheit

251-3225G Goch
Montag, ab 16.06., 18:30 - 20:00 Uhr
4 Termine, 8 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Ursula Laemers
Gebühr: 28,- €

Hatha-Yoga

Das Kursangebot richtet sich an alle, die ihre körperliche und seelische Balance sanft verbessern möchten. Bestimmte Körperstellungen, Atemübungen sowie Konzentrations- und Entspannungsübungen verbessern das Körperbewusstsein. Sie nehmen Ihre inneren Prozesse wieder besser wahr. Bitte Isomatte, Wolldecke und ein festes Kissen mitbringen.

251-3226G Goch
Dienstag, ab 28.01., 18:30 - 20:00 Uhr
8 Termine, 16 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Angela Nari
Gebühr: 59,- €

251-3227G Goch
Dienstag, ab 28.01., 20:15 - 21:45 Uhr
8 Termine, 16 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Angela Nari
Gebühr: 59,- €

251-3228G Goch
Dienstag, ab 29.04., 18:30 - 20:00 Uhr
8 Termine, 16 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Angela Nari
Gebühr: 59,- €

251-3229G Goch
Dienstag, ab 29.04., 20:15 - 21:45 Uhr
8 Termine, 16 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Angela Nari
Gebühr: 59,- €

Der VHS-Zweckverband Goch bietet weitere Hatha-Yoga-Kurse in Kevelaer an, welche über die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert sind. Bitte entnehmen Sie weitere Informationen sowie freie Restplätze zu den Kursen unserer Homepage www.vhs-goch.de

251-3240G Goch

Laufyoga: Breathwalk (Grundkurs)
Breathwalk integriert Atmung, Gehen und Meditation in besonderen Übungsmustern, die neue Lebenskraft erschaffen.

Montag, ab 5.05., 17:30 - 19:00 Uhr
7 Termine, 14 UStd.
Goch; Parkplatz Asperberg (gegenüber Reiterhof Hüschen)
Alwine Drissen
Gebühr: 70,- €

QiGong & Tai-Chi

251-3251K Kevelaer

QiGong-Workshop
QiGong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen.

Samstag, ab 1.02., 09:00 - 12:00 Uhr
2 Termine, 8 UStd.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 108
Gisela Ingenwepelt
Gebühr: 32,- €

251-3255K Kevelaer

Tai-Chi - Schnupperkurs
Tai-Chi ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Muskeln, Sehnen, Gelenke und Knochen werden gestärkt. Durch die langsamen, fließenden Bewegungen und durch regelmäßiges Üben, gewinnt man innere Ruhe, Gelassenheit, Konzentration und Achtsamkeit.

Samstag, ab 15.03., 09:00 - 12:00 Uhr
2 Termine, 8 UStd.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 108
Gisela Ingenwepelt
Gebühr: 32,- €

Aquafitness & Wassergymnastik

Der VHS-Zweckverband Goch bietet Kurse im Bereich Aqua-Fitness und Wassergymnastik an. Bitte entnehmen Sie weitere Informationen sowie freie Restplätze zu den Kursen unserer Homepage: www.vhs-goch.de

Sie haben Erfahrung in der Anleitung von Aquafitness oder Wassergymnastik-Kursen und wollen gerne Kurse über den VHS-Zweckverband anbieten? Dann melden Sie sich gerne mit einer Aussagekräftigen Kurz-Bewerbung bei uns: info@vhs-goch.de

Bewegung & Fitness

Ihr VHS-Zweckverband Goch organisiert für Sie auf Wunsch maßgeschneiderte Angebote im Rahmen der Gesundheitsvorsorge. Melden Sie sich gerne unverbindlich bei uns: rijana.vanbebbber@vhs-goch.de

251-3432K Kevelaer

Fitnessstraining - mit integrierter Rückenschule

Durch ein abwechslungsreiches Programm werden die Haltemuskeln des Körpers trainiert und stabilisiert. Das rückengerechte Training fördert und erleichtert die Mobilität im Alltag und Beruf. Oft werden die Übungen von Musik begleitet.

Dieser Kurs setzt Vorkenntnisse und Erfahrungen mit der Rückenschule voraus und ist nicht für Menschen mit akuten Rückenproblemen geeignet.

Donnerstag, ab 30.01., 19:00 - 20:00 Uhr
12 Termine, 16 UStd.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 108
Ursula Reynders
Gebühr: 48,- €

Locker vom Hocker

Fitnessstraining für Berufstätige

Beweglichkeits- und Bewegungsübungen fürs Büro und für zwischendurch bilden einen Schwerpunkt des Programms, ergänzt durch ein spezielles Lockerungs- und Kräftigungstraining der Problemmuskulatur vom "Vielsitzen".

251-3435G Goch
Dienstag, ab 28.01., 17:00 - 18:00 Uhr
10 Termine, 13,33 UStd.
Goch; Leni-Valk-Realschule; Turnhalle Altbau
Simone Kaak
Gebühr: 56,- €

251-3436G Goch
Dienstag, ab 29.04., 17:00 - 18:00 Uhr
9 Termine, 12 UStd.
Goch; Leni-Valk-Realschule; Turnhalle Altbau
Simone Kaak
Gebühr: 48,- €

Rücken-Fit: Gymnastik für die Wirbelsäule

Rückenschmerzen sind häufig Folge von Haltungsschäden oder einseitiger Belastung der Wirbelsäule. Durch gezielte Übungen zur Beweglichkeit der Wirbelsäule und Kräftigung der Muskulatur werden Beschwerden gelindert und vorbeugende Hilfen gegen gesundheitliche Schäden erreicht.

Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen!

Gesundheit



251-3440G Goch
Freitag, ab 17.01., 09:30 - 10:30 Uhr
20 Termine, 26,67 UStd.
Goch; Arnold-Janssen-Schule; Mehrzweckraum
Gudrun Zitzke
Gebühr: 81,- €

251-3441G Goch
Donnerstag, ab 16.01., 10:30 - 11:30 Uhr
18 Termine, 24 UStd.
Goch; Arnold-Janssen-Schule; Mehrzweckraum
Gudrun Zitzke
Gebühr: 72,- €

251-3443G Goch
Donnerstag, ab 16.01., 18:00 - 19:00 Uhr
18 Termine, 24 UStd.
Goch; Kath. Grundschule Liebfrauen; Turnhalle
Gudrun Zitzke
Gebühr: 72,- €

251-3444G Goch
Donnerstag, ab 16.01., 19:00 - 20:00 Uhr
18 Termine, 24 UStd.
Goch; Kath. Grundschule Liebfrauen; Turnhalle
Gudrun Zitzke
Gebühr: 72,- €

251-3445G Goch
Donnerstag, ab 16.01., 20:00 - 21:00 Uhr
18 Termine, 24 UStd.
Goch; Kath. Grundschule Liebfrauen; Turnhalle
Gudrun Zitzke
Gebühr: 72,- €

251-3447W Weeze
Montag, ab 20.01., 19:00 - 20:00 Uhr
10 Termine, 13,33 UStd.
Weeze; Gesamtschule Kevelaer-Weeze; Turnhalle
Rita Roelofs
Gebühr: 42,- €

251-3448W Weeze
Montag, ab 28.04., 19:00 - 20:00 Uhr
9 Termine, 12 UStd.
Weeze; Gesamtschule Kevelaer-Weeze; Turnhalle
Rita Roelofs
Gebühr: 39,- €

251-3450G Goch

Rücken-Fit: Intensiv Rücken-Aktiv für Alle

Mobilisation und Beweglichkeit sind Grundvoraussetzung für die Aktivierung des Körpers. Somit greift der gezielte aktive Muskelaufbau in verschiedenen Positionen und führt zum muskulären Gleichgewicht und zur Balance. Bessere Koordination und Gleichgewicht ergänzen das gute Körpergefühl. Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen!

Montag, ab 13.01., 18:50 - 19:50 Uhr
21 Termine, 28 UStd.
Goch; Leni-Valk-Realschule; Turnhalle
Maria Ingenerf-Gellings
Gebühr: 84,- €

251-3452G Goch

Seniorensgesundheitstraining von Kopf bis Fuß

In diesem Kurs wird altersgerechtes Bewegungstraining mit Ausdauer und Kondition zur Förderung der motorischen Fähigkeiten verbunden. Besseres Gleichgewicht, Geschicklichkeit und Körperbewusstsein dienen auch zur Sturzprophylaxe. Die Leistungsfähigkeit des Gehirns wird verbessert mit dem "Gehirntraining durch Bewegung".

Montag, ab 13.01., 17:45 - 18:45 Uhr
21 Termine, 28 UStd.
Goch; Leni-Valk-Realschule; Turnhalle Altbau
Maria Ingenerf-Gellings
Gebühr: 84,- €

Gesundheits-Gymnastik für Frauen

Training für Herz, Bauch, Beine und Rücken

Der Kurs beinhaltet Übungen zur Steigerung von Beweglichkeit und Ausdauer und hilft vor allem der Erhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden. Gezieltes Körpertraining, auch Tänze in einfachen Schrittfolgen, dienen als Ausgleich für einseitige Alltagsbelastung in Beruf oder Haushalt. Das Kursprogramm ist nicht nur auf Problemzonen abgestimmt, sondern wegen des rücken-schonenden Aufbaus für Teilnehmer*innen mit Wirbelsäulenproblemen geeignet. Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen!

251-3501G Goch
Dienstag, ab 14.01., 20:00 - 21:00 Uhr
20 Termine, 26,67 UStd.
Goch-Asperden; Niers-Kendel-Schule; Turnhalle
Gudrun Zitzke
Gebühr: 81,- €

251-3502K Kevelaer
Donnerstag, ab 30.01., 10:00 - 11:00 Uhr
13 Termine, 17,33 UStd.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 108
Ellen Peterscheck
Gebühr: 54,- €

251-3503K Kevelaer
Donnerstag, ab 30.01., 11:00 - 12:00 Uhr
13 Termine, 17,33 UStd.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 108
Ellen Peterscheck
Gebühr: 54,- €

Core-Training zur Stärkung der Körpermitte

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich ein effektives und attraktives Trainingsprogramm wünschen und nebenbei ihre Körperzusammensetzung positiv verändern wollen. Beim Core-Training trainieren Sie die geraden und schrägen Bauchmuskeln, Ihren Rücken und Ihre Hüftbeuger und -strecker. Mitzubringen sind: Gymnastikmatte, bequeme Sportkleidung, Sportschuhe Handtuch, Trinken und evtl. ein Snack für Zwischendurch.

251-3504G Goch
Montag, ab 20.01., 18:00 - 19:00 Uhr
10 Termine, 13,33 UStd.
Goch; Arnold-Janssen-Schule; Mehrzweckraum
Simone Kaak
Gebühr: 56,- €

251-3505G Goch
Montag, ab 28.04., 18:00 - 19:00 Uhr
9 Termine, 12 UStd.
Goch; Arnold-Janssen-Schule; Mehrzweckraum
Simone Kaak
Gebühr: 48,- €

Wer rastet, der rostet

Bewegung für SeniorInnen am Vormittag

Dieser Kurs richtet sich an alle, die im fortgeschrittenen Alter auf schonende Weise aktiv gegen "Alltagsbeschwerden" vorgehen möchten. Leichte Gymnastikübungen zur Steigerung von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Kondition sowie Atem- und Entspannungsübungen helfen dabei, Belastungen in Beruf und Alltag besser zu begegnen. Bitte Wollsocken und Gymnastikmatte mitbringen!

251-3506K Kevelaer
Mittwoch, ab 22.01., 09:30 - 10:15 Uhr
18 Termine, 18 UStd.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 108
Margret Kascher
Gebühr: 54,- €

251-3507K Kevelaer
Mittwoch, ab 22.01., 10:30 - 11:15 Uhr
18 Termine, 18 UStd.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 108
Margret Kascher
Gebühr: 54,- €

Gesundheits-Gymnastik für Damen 60+

Dieser Kurs richtet sich an alle, die jetzt aktiv für ihren Körper und Geist etwas tun möchten und den vorhandene Haltungsschwächen, Gelenks- und Wirbelsäulenproblemen schonend entgegenwirken möchten. Wir turnen zum Erhalt und Förderung der Beweglichkeit, alltagsbezogen und jede nur so wie sie kann. Neben Hallenschuhen und Sportbekleidung



Gesundheit

bitte eine Isomatte, Handtuch, warme Socken und Sportjacke (für die Ruhephase) mitbringen.

251-3508G Goch
Montag, ab 20.01., 17:00 - 18:00 Uhr
10 Termine, 13,33 UStd.
Goch; Arnold-Janssen-Schule; Mehrzweckraum
Simone Kaak
Gebühr: 56,- €

251-3509G Goch
Montag, ab 28.04., 17:00 - 18:00 Uhr
9 Termine, 12 UStd.
Goch; Arnold-Janssen-Schule; Mehrzweckraum
Simone Kaak
Gebühr: 48,- €

251-3510G Goch
Donnerstag, ab 30.01., 17:00 - 18:00 Uhr
9 Termine, 12 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Simone Kaak
Gebühr: 48,- €

251-3511G Goch
Donnerstag, ab 8.05., 17:00 - 18:00 Uhr
7 Termine, 9,33 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Simone Kaak
Gebühr: 40,- €

Gesundheits-Gymnastik für Bauch - Beine - Po

Dieser Kurs ist nicht nur auf die Problemzonen abgestimmt, sondern auf Grund des besonders rückenschonenden Muskelaufbauprogramms gerade auch für Teilnehmende mit Wirbelsäulenproblemen geeignet.

251-3530G Goch
Montag, ab 13.01., 19:30 - 21:00 Uhr
19 Termine, 38 UStd.
Goch; Arnold-Janssen-Schule; Mehrzweckraum
Gudrun Zitzke
Gebühr: 114,- €

251-3531G Goch
Freitag, ab 17.01., 08:30 - 09:30 Uhr
20 Termine, 26,67 UStd.
Goch; Arnold-Janssen-Schule; Mehrzweckraum
Gudrun Zitzke
Gebühr: 81,- €

Bodyworkout

In diesem Kurs erwartet Sie ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, bei dem keine Muskelgruppe außer Acht gelassen wird. Das Aufwärmprogramm aktiviert das Herz-Kreislaufsystem. Es folgen gezielte Übungen für den Muskelaufbau.

Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen!

251-3550W Weeze
Mittwoch, ab 29.01., 19:00 - 20:30 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
Weeze; Sportzentrum an der B 9; Turnhalle
Rita Roelofs
Gebühr: 60,- €

251-3551W Weeze
Mittwoch, ab 30.04., 19:00 - 20:30 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
Weeze; Sportzentrum an der B 9; Turnhalle
Rita Roelofs
Gebühr: 60,- €

Badminton für Einsteiger und Fortgeschrittene

Badminton zählt zu den schnellsten und attraktivsten Sportarten. Neben dem Spaß am Spiel und der Verbesserung der Fitness werden die Grundtechniken (Vorhand, Rückhand, Drive, Drop, Smash, Angabe, ...) als auch taktische Maßnahmen des Einzel- und Doppelspiels vermittelt. Bitte Badmintonschläger mitbringen! Für Bälle wird eine Umlage erhoben.

251-3620K Kevelaer
Donnerstag, ab 16.01., 19:00 - 20:30 Uhr
13 Termine, 26 UStd.
Kevelaer; Schulzentrum Hüls; Realschule; Turnhalle
Ulrich Lemmen
Gebühr: 78,- €

251-3621K Kevelaer
Donnerstag, ab 16.01., 20:30 - 22:00 Uhr
13 Termine, 26 UStd.
Kevelaer; Schulzentrum Hüls; Realschule; Turnhalle
Ulrich Lemmen
Gebühr: 78,- €

251-3622K Kevelaer
Donnerstag, ab 8.05., 19:00 - 20:30 Uhr
8 Termine, 16 UStd.
Kevelaer; Schulzentrum Hüls; Realschule; Turnhalle
Ulrich Lemmen
Gebühr: 48,- €

251-3623K Kevelaer
Donnerstag, ab 8.05., 20:30 - 22:00 Uhr
8 Termine, 16 UStd.
Kevelaer; Schulzentrum Hüls; Realschule; Turnhalle
Ulrich Lemmen
Gebühr: 48,- €

251-3630W Weeze

Tischtennis: Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In Kooperation mit Tischtennis Weeze

Tischtennis ist ein Bewegungssport und fördert das Herz-Kreislaufsystem, was wiederum die Beweglichkeit im Alltag sowie die geistige Reaktionsfähigkeit verbessert.

Bitte sportliche Kleidung, Hallenschuhe und, sofern vorhanden, einen Tischtennis-Schläger mitbringen.

Freitag, ab 7.02., 19:30 - 21:00 Uhr
8 Termine, 16 UStd.
Weeze; Gesamtschule Kevelaer-Weeze; Turnhalle
Stefan Seide, Christian Haynitzsch
Gebühr: 56,- €

Essen & Trinken

251-3900G Goch

Wildkräuterküche: Paniertes Gemüseschnitzel trifft Löwenzahn

Die Wildkräuter unserer Region haben viel zu bieten und können auf vielfältige Weise schmackhaft zubereitet werden.

An diesem Abend erstellen und genießen wir:
- Paniertes Gemüseschnitzel an warmem Kartoffelsalat mit jungem Löwenzahn und feinem Frühlingskräuter-Dipp
- Schokoladenfondue mit saisonalem Obst, Wildkräutern & Blüten
- Schraubglas: Selbst zusammengestellter Ansatz für Kräuter-Essig
Bitte bringen Sie ein Schraubglas (alternativ kann dieses vor Ort erworben werden) und Geschirrtücher mit.

Dienstag, 29.04., 17:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 4 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 110
Stefanie Fehlinger
Gebühr: 35,- €
In der Kursgebühr ist die Lebensmittellage von 10€ pro Teilnehmer/in enthalten.

251-3901G Goch

Wildkräuterküche: Wilde Pizza-Sonne mit Käseherz

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: Selbst gemachter Blütenzucker
Bitte bringen Sie ein Schraubglas (alternativ kann dieses vor Ort erworben werden) und Geschirrtücher mit.

Dienstag, 27.05., 17:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 4 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 110

Gesundheit



Stefanie Fehlinger
Gebühr: 35,- €
In der Kursgebühr ist die Lebensmittellage von 10€ pro Teilnehmer/in enthalten.

251-3902G Goch

Wildkräuterküche: Highlights für den Grill

An diesem Abend erstellen und genießen wir:
- Gekräuterter Zucchini-Fächer mit Feta-Käse dazu bunter Kichererbsen-Salat an Sommerkräutern
- Dessert: Überraschungs-Dessert für den Grill
- Schraubglas: Selbstkreiertes Kräuter-Öl
Bitte bringen Sie ein Schraubglas (alternativ kann dieses vor Ort erworben werden) und Geschirrtücher mit.

Dienstag, 8.07., 17:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 4 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 110
Stefanie Fehlinger
Gebühr: 35,- €
In der Kursgebühr ist die Lebensmittellage von 10€ pro Teilnehmer/in enthalten.

251-3904G Goch

Reine Männersache: Ein Kochkurs nicht nur für Anfänger

Zusammen mit einem Profi werden Sie an drei Terminen in der Küche kreativ und lernen, wie einfach und gesund es sein kann, selbst aktiv in der Küche zu sein.
Bitte ein Geschirrhandtuch und verschließbare Transportbehälter mitbringen.

Mittwoch, ab 19.02., 18:00 - 21:00 Uhr
3 Termine, 12 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 110
Christian Protze
Gebühr: 125,- €
In der Kursgebühr ist die Lebensmittellage von 45€ pro Teilnehmer enthalten.

251-3907G Goch

Lecker rund um die tolle Knolle

In diesem Kurs lernen Sie, wie man aus der Kartoffel viele verschiedene Gerichte zubereiten kann.
Bitte entnehmen Sie Details zum Menüplan von unserer Homepage.
Bitte ein Geschirrhandtuch und verschließbare Transportbehälter mitbringen.

Freitag, 16.05., 17:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 4 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 110
Christian Protze
Gebühr: 40,- €
In der Kursgebühr ist die Lebensmittellage von 15€ pro Teilnehmer/in enthalten.

251-3910G Goch

(Groß-)Eltern-Kind-Kurs: Ostern kann kommen!

Bald ist Ostern und wir stimmen uns schon jetzt mit süßen Hefe-Hasen und Osternestern darauf ein, die wir mit selbstgemachtem Fruchtequark gemeinsam genießen!
Bitte Geschirrtücher mitbringen.
Das empfohlene Alter des Kindes liegt zwischen 4 und 10 Jahren. Ein Geschwisterkind kann nur in Begleitung eines weiteren (Groß-)Elternteils angemeldet werden. Weitere Details zu den Anmeldebedingungen entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

Samstag, 5.04., 14:00 - 16:30 Uhr
1 Termin, 3,33 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 110
Stefanie Fehlinger
Gebühr: 30,- €
(Groß-)Eltern-Kind-Kurs:

Die Kursgebühr wird für ein (Groß-)Elternteil berechnet. Ein Kind nimmt kostenfrei teil. In der Kursgebühr ist die Lebensmittellage von 5€ pro Kind/(Groß-)Elternteil enthalten.

251-3911G Goch

(Groß-)Eltern-Kind-Kurs: Der Sommer ist da!

Der Sommer ist da! Und um ihn so richtig zu genießen, machen wir uns Himbeer-Joghurt-Eis mit herrlich-saftigen Buttermilchwaffeln und selbstgemachtem Eistee.
Bitte Geschirrtücher mitbringen.
Das empfohlene Alter des Kindes liegt zwischen 4 und 10 Jahren. Ein Geschwisterkind kann nur in Begleitung eines weiteren (Groß-)Elternteils angemeldet werden. Weitere Details zu den Anmeldebedingungen entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

Samstag, 14.06., 11:00 - 13:30 Uhr
1 Termin, 3,33 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 110
Stefanie Fehlinger
Gebühr: 30,- €
(Groß-)Eltern-Kind-Kurs:
Die Kursgebühr wird für ein (Groß-)Elternteil berechnet. Ein Kind nimmt kostenfrei teil. In der Kursgebühr ist die Lebensmittellage von 5€ pro Kind/(Groß-)Elternteil enthalten.

251-3915G Goch

Gesunde Ernährung für Menschen mit geistigem Handicap

Tägliche, ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Baustein eines gesunden und zufriedenen Alltags. Menschen mit Behinderungen können die täglichen Mahlzeiten jedoch als Belastung erleben. Dieser Kurs beinhaltet einen Mix aus Informationen und Praxis. Er besteht aus einem ca. 30 minütigen Theorieteil (in einfacher Sprache und mit bildertem Anschauungs-

material) und eine ca. 90-minütige praktische Anwendung in der Küche.
Gerne kann an dem ersten Abend eine Begleitung (z.B. eine Betreuer*in oder angehörige Person) zu dem Kurs mitgebracht werden.
Bitte ab dem 2. Termin mitbringen:
- Die Umlage für Lebensmittel beträgt pro Kurs-einheit und pro Person ca. 5€. Sie wird von der Kursleitung vor Ort entgegen genommen.
- Geschirrtücher bitte mitbringen

Montag, ab 10.02., 17:00 - 19:15 Uhr
8 Termine, 24 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 110
Maria Lamers
Gebühr: 110,- €
Lebensmittellage (s. Hinweis)

251-3917G Goch

Vitalität in der zweiten Lebenshälfte

Wer richtig isst, hat auch im Alter mehr Spaß am Leben, weil er gesünder, leistungsfähiger und damit fröhlicher bleibt! In den 3 Kurs-einheiten befassen wir uns mit den Themen "Gesundes Frühstück", "Gesunde Hauptmahlzeiten" und "Gesundes Abendessen/Gesunder Imbiss". Nach einer theoretischen Einführung in das Thema wird natürlich auch vieles frisch zubereitet.

Bitte mitbringen:
- Die Umlage für Lebensmittel beträgt pro Kurs-einheit und pro Person ca. 10€. Sie wird von der Kursleitung vor Ort entgegen genommen.
- Geschirrtücher bitte mitbringen

Mittwoch, ab 12.03., 10:00 - 13:00 Uhr
3 Termine, 12 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 110
Maria Lamers
Gebühr: 45,- €
Lebensmittellage (s. Hinweis)

Segelflug

251-3995G Goch

Faszination Segelfliegen - Schnupperkurs für Jung und Alt

Lautlos durch die Luft gleiten, in unterschiedlicher Höhe und über abwechslungsreichen Landschaften: Das ist Segelfliegen. Pünktlich zum Start der Segelflugsaison, können Sie sich einen Einblick in eine außergewöhnliche Sportart verschaffen. An den Informationsabenden werden nicht nur die Grundlagen des Segelflugsports und des hiesigen Vereinslebens besprochen, sondern auch die Segelflieger selbst besichtigt.

Freitag, 4.04., 19:00 - 21:00 Uhr
1 Termin, 3 UStd.
Flugplatz Goch-Asperden
Christian Küppers
gebührenfrei

„Eine Sprache zu lernen bedeutet, ein Fenster mehr zu haben, aus dem man die Welt betrachten kann.“

Chinesisches Sprichwort

Sprachkurssystem

Der VHS-Zweckverband Goch orientiert den Unterricht an den Vorgaben des Europarates, dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Das Kurssystem basiert auf sechs Kenntnisstufen (A1, A2, B1, B2, C1, C2), die allen Einrichtungen in Europa, die Sprachunterricht durchführen, als Grundlage dienen.

A1

Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sagen, wie Sie heißen, wo Sie wohnen, wer Sie sind, Auskünfte einholen wie z.B. nach dem Weg fragen und einfache Fragen beantworten.

A2

Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten (z.B. Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit, die eigene Ausbildung, Ihre Umwelt) mit einfachen Worten verständigen.

B1

Über Themen unterschiedlicher Bereiche des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit und Reisen sprechen und sich über persönliche Erfahrungen und Ereignisse austauschen.

B2

Sie können sich beruflich und privat problemlos mit Muttersprachler*innen, in der Standardsprache verständigen.

C1

Sie können sich fließend im gesellschaftlichen und privaten Leben verständigen und sich strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern.

C2

Sie können sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und nahezu alles, was Sie hören oder lesen, mühelos verstehen.

Sie möchten sich einstufen! Wir empfehlen folgende Tests:

www.einstufungstests.klett-sprachen.de
www.sprachtest.de (für Sprachniveaus ab B1)

www.cornelsen.de/empfehlungen/sprachtest

Bitte bringen Sie das Ergebnis zur Sprachberatung mit.

Sprachen

251-4020G Goch

Frauen-Treff am Vormittag Teil 1

Dienstag ab 14.01., 9.30 - 11:00 Uhr
26 Termine, 52 UStd.
Goch; Ev. Begegnungshaus; M4 Marktblick
Pia Wirtgen, Fatma Schneiders
gebührenfrei

251-4021G Goch

Frauen-Treff am Vormittag Teil 2

Dienstag, ab 29.04., 09:30 - 11:00 Uhr
18 Termine, 36 UStd.
Goch; Ev. Begegnungshaus; M4 Marktblick
Pia Wirtgen, Fatma Schneiders
gebührenfrei

251-4022G Goch

Frauen-Treff am Vormittag Spielgruppe 1

Dienstag, ab 14.01., 09:30 - 11:00 Uhr
26 Termine, 52 UStd.
Goch; Ev. Begegnungshaus; M4 Gartensicht
Fatma Schneiders, Hamida Salehi, Sabriye Demirli
gebührenfrei

251-4023G Goch

Frauen-Treff am Vormittag Spielgruppe 2

Dienstag, ab 29.04., 09:30 - 11:00 Uhr
18 Termine, 36 UStd.
Goch; Ev. Begegnungshaus; M4 Gartensicht
Fatma Schneiders, Hamida Salehi, Sabriye Demirli
gebührenfrei

Deutsch als Zweitsprache

251-4110G Goch

Deutsch am Abend A1.1 Teil 1

Montag, ab 27.01., 18:00 - 20:15 Uhr
20 Termine, 60 UStd.
Goch; Leni-Valk-Realschule; Raum 126
Aisalkyn Odokozova
Gebühr: 150,- € ermäßigbar

251-4111G Goch

Deutsch am Abend A1.1 Teil 2

Montag, ab 28.04., 18:00 - 20:15 Uhr
20 Termine, 60 UStd.
Goch; Leni-Valk-Realschule; Raum 126
Aisalkyn Odokozova
Gebühr: 150,- € ermäßigbar

251-4112G Goch

Deutsch am Abend A2.1 Teil 1

Montag, ab 03.02., 18:00 - 20:15 Uhr
18 Termine, 54 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 201
Tatiana Kröner
Gebühr: 135,- € ermäßigbar

251-4113G Goch

Deutsch am Abend A2.1 Teil 2

Montag, ab 28.04., 18:00 - 20:15 Uhr
18 Termine, 54 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 201
Tatiana Kröner
Gebühr: 135,- € ermäßigbar

251-4115K Kevelaer

Deutsch am Abend A2.2 Teil 1

Montag, ab 27.01., 18:00 - 20:15 Uhr
16 Termine, 48 UStd.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte
Claudia Senger
Gebühr: 120,- € ermäßigbar

251-4116K Kevelaer

Deutsch am Abend A2.2 Teil 2

Montag, ab 28.04., 18:00 - 20:15 Uhr
16 Termine, 48 UStd.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte
Claudia Senger
Gebühr: 120,- € ermäßigbar

251-4125K Kevelaer

Deutsch am Abend A1.2 Teil 1

Dienstag, ab 28.01., 18:00 - 20:15 Uhr
16 Termine, 48 UStd.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte
Claudia Senger
Gebühr: 120,- € ermäßigbar

251-4126K Kevelaer

Deutsch am Abend A1.2 Teil 2

Dienstag, ab 29.04., 18:00 - 20:15 Uhr
14 Termine, 42 UStd.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte
Claudia Senger
Gebühr: 105,- € ermäßigbar

Ein Kurs aus dem Programm der Kooperation
Online-Sprachkurse (KOS)

251-4130X  online

Deutsch C1

Montag, ab 19.05., 18:00 - 20:30 Uhr
9 Termine,
vhs Potsdam, KOS-Dozent
Gebühr: 171,70 €

Englisch

251-4200X  online

Englisch A1.1

Mittwoch, ab 29.01., 18:00 - 19:30 Uhr
12 Termine, 24 UStd.
Anna Chlasta
Gebühr: 120,- €

251-4210G Goch

Englisch am Abend A1.2

Dienstag, ab 21.01., 18:00 - 19:30 Uhr
15 Termine, 30 UStd.
Goch; Leni-Valk-Realschule; Raum 50
May Lamond
Gebühr: 135,- €

251-4220G Goch

Englisch am Abend A1.2 Teil 2

Mittwoch, ab 22.01., 19:00 - 20:30 Uhr
12 Termine, 24 UStd.
Goch; Leni-Valk-Realschule; Raum 50
May Lamond
Gebühr: 108,- €

251-4221G Goch

Englisch am Abend A2.1 Teil 1

Mittwoch, ab 30.04., 19:00 - 20:30 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
Goch; Leni-Valk-Realschule; Raum 50
May Lamond
Gebühr: 90,- €

251-4230G Goch

Englisch Refresher B1

Montag, ab 27.01., 09:30 - 11:00 Uhr
13 Termine, 26 UStd.
Goch; Stadtbücherei
Gisela Redies
Gebühr: 104,- €



Sprachen

251-4240G Goch

Englisch am Abend B1.2

Donnerstag, ab 23.01., 18:00 - 19:30 Uhr
15 Termine, 30 UStd.
Goch; Leni-Valk-Realschule; Raum 50
May Lamond
Gebühr: 135,- €

Französisch

251-4300G Goch

Lundi Soir, Französisch A2

Montag, ab 27.01., 18:00 - 19:30 Uhr
14 Termine, 28 UStd.
Goch; Leni-Valk-Realschule; Raum 121
Sophie Lorang
Gebühr: 112,- €

251-4305G Goch

Französisch B2

Montag, ab 27.01., 16:30 - 18:00 Uhr
13 Termine, 26 UStd.
Goch; Stadtbücherei
Gisela Redies
Gebühr: 104,- €

251-4310K Kevelaer

Lundi matin, Französisch A2/B1

Montag, ab 27.01., 11:30 - 13:00 Uhr
14 Termine, 28 UStd.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte
Sophie Lorang
Gebühr: 112,- €

251-4315K Kevelaer

Lundi après-midi, Französisch B1+

Montag, ab 27.01., 13:00 - 14:30 Uhr
14 Termine, 28 UStd.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte
Sophie Lorang
Gebühr: 112,- €

251-4330K Kevelaer

Kompaktkurs - Französisch für die Reise

*Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse
oder mit geringen Vorkenntnissen*

Dienstag, ab 6.05., 09:15 - 11:30 Uhr
4 Termine, 12 UStd.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte
Marie-Christine Schwitzgöbel
Gebühr: 60,- €

251-4340K Kevelaer

Auffrischkurs A2 Rebonjour !

Dienstag, ab 6.05., 14:00 - 15:30 Uhr
4 Termine, 8 UStd.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte
Marie-Christine Schwitzgöbel
Gebühr: 40,- €

251-4342K Kevelaer

Französisch A1 für die Reise

Wochenendkurs

Samstag, 28.06., 09:30 - 15:30 Uhr
Sonntag, 29.06., 09:30 - 15:30 Uhr
2 Termine, 14 UStd.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte
Marie-Christine Schwitzgöbel
Gebühr: 70,- €

251-4370G Goch

Wir singen zusammen! Vive les chansons ! Teil 3

Mittwoch, 7.05., 18:30 - 20:45 Uhr
1 Termin, 3 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 114 (Forum)
Marie-Christine Schwitzgöbel
Gebühr: 10,- €

251-4371K Kevelaer

Partie de boules - Vive la pétanque !

Sonntag, 15.06., 09:30 - 12:30 Uhr
1 Termin, 4 UStd.
Kevelaer; Solegarten, St. Jacobs
Marie-Christine Schwitzgöbel
Gebühr: 15,- €

251-4372K Goch

Le Tour de Provence - Es war einmal in der Provence

*Eine gebildete Reise durch die Provence
untermalt mit Chansons*

Dienstag, 17.06., 18:30 - 20:45 Uhr
1 Termin, 3 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 114 (Forum)
Marie-Christine Schwitzgöbel
Gebühr: 10,- €

Italienisch

251-4400G Goch

Italienisch für Anfänger A1

Donnerstag, ab 16.01., 17:00 - 18:30 Uhr
14 Termine, 28 UStd.

Goch; VHS-Campus; Raum 111
Daniela Pedrelli-Wachs
Gebühr: 140,- €

251-4410G Goch

Italienisch am Abend A2.2

Donnerstag, ab 16.01., 18:45 - 20:15 Uhr
14 Termine, 28 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 111
Daniela Pedrelli-Wachs
Gebühr: 140,- €

Niederländisch

251-4500G Goch

Niederländisch am Abend A1.1

Dienstag, ab 4.02., 20:00 - 21:30 Uhr
15 Termine, 30 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 202
William Driessen
Gebühr: 120,- €

251-4510G Goch

Niederländisch am Abend A1.2 Teil 2

Donnerstag, ab 6.02., 18:30 - 20:00 Uhr
14 Termine, 28 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 202
William Driessen
Gebühr: 112,- €

251-4520G Goch

Op zoek naar een nieuwe uitdaging?

Konversationskurs

Dienstag, ab 4.02., 18:15 - 19:45 Uhr
15 Termine, 30 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 202
William Driessen
Gebühr: 105,- €

Spanisch

251-4700X online

Spanisch A1 online am Abend

Dienstag, ab 4.02., 19:00 - 20:30 Uhr
12 Termine, 24 UStd.
Sara Soria
Gebühr: 120,- €

251-4720G Goch

Spanisch am Abend A2/B1

Konversationskurs

Sprachen



Mittwoch, ab 22.01., 18:30 - 20:00 Uhr
15 Termine, 30 UStd.
Goch; Leni-Valk-Realschule; Raum 125
Maria Eugenia Wagner
Gebühr: 150,- €

251-4730G Goch

Hablar y expresarse en español - Spanisch am Vormittag B2

Konversationskurs

Mittwoch, ab 22.01., 10:30 - 12:00 Uhr
15 Termine, 30 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 107
Maria Eugenia Wagner
Gebühr: 150,- €

Arabisch

251-4910G Goch

Salam! A1.1

Donnerstag, ab 6.02., 18:00 - 19:30 Uhr
12 Termine, 24 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 201
Hamid Benbouazza
Gebühr: 108,- €

251-4911G Goch

Salam! A2.1

Donnerstag, ab 6.02., 19:30 - 21:00 Uhr
12 Termine, 24 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 201
Hamid Benbouazza
Gebühr: 108,- €

Japanisch

251-4920G Goch

Japanisch A1.1

Dienstag, ab 11.02., 18:00 - 19:30 Uhr
12 Termine, 24 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 201
Sachiko Yoneyama
Gebühr: 120,- €

Weitere Sprachen

Kurse aus dem Programm der Kooperation
Online-Sprachkurse (KOS)

251-4930X online

Schwedisch A1 - Live aus Stockholm

Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Montag, ab 13.01., 17:00 - 18:30 Uhr
12 Termine, 24 UStd.
vhs Ulm, KOS-Dozent
Gebühr: 177,- €

251-4931X online

Dänisch für Anfänger*innen A1.1

Mittwoch, ab 15.01., 16:30 - 18:00 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
KOS-Dozent, vhs Reutlingen
Gebühr: 140,- €

251-4932X online

Ungarisch A1

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Mittwoch, ab 15.01., 20:00 - 21:00 Uhr
10 Termine, 13 UStd.
KOS-Dozent, vhs Ulm
Gebühr: 107,- €

251-4938X online

Chinesisch A1.1

Kompaktkurs

Donnerstag, ab 16.01., 18:00 - 19:30 Uhr
9 Termine, 18 UStd.
vhs Bingen, KOS-Dozent
Gebühr: 124,- €

251-4939X online

Latein - eine gute Wahl?

Ein kleiner Einblick in die Sprache Latein

Donnerstag, 30.01., 16:30 - 17:30 Uhr
1 Termin, 1 UStd.
vhs Leinfelden-Echterdingen, KOS-Dozent
gebührenfrei

Gebärdensprache

Ein Kurs aus dem Programm der Kooperation
Online-Sprachkurse (KOS)

251-4940X online

Deutsche Gebärdensprache (DGS I) für Anfänger*innen (A1.1)

Onlinekurs über Zoom

Mittwoch, ab 12.02., 18:30 - 20:00 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
kvhs Potsdam-Mittelmark, KOS-Dozent
Gebühr: 140,- €

Einbürgerungstest

Eine persönliche Anmeldung ist erforderlich
und am VHS-Campus in Goch zu den Öff-
nungszeiten der Anmeldestelle möglich.

251-4991G Goch

Einbürgerungstest am 14.02.2025

Freitag, 14.02., 13:00 - 14:15 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
Goch; VHS-Campus
Gebühr: 25,- €
Anmeldeschluss: 16.01.2025

251-4992G Goch

Einbürgerungstest am 14.03.2025

Freitag, 14.03., 13:00 - 14:15 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
Goch; VHS-Campus
Gebühr: 25,- €
Anmeldeschluss: 13.02.2025

251-4993G Goch

Einbürgerungstest am 11.04.2025

Freitag, 11.04., 13:00 - 14:15 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
Goch; VHS-Campus
Gebühr: 25,- €
Anmeldeschluss: 13.03.2025

251-4994G Goch

Einbürgerungstest am 16.05.2025

Freitag, 16.05., 13:00 - 14:15 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
Goch; VHS-Campus
Gebühr: 25,- €
Anmeldeschluss: 10.04.2025

251-4995G Goch

Einbürgerungstest am 27.06.2025

Freitag, 27.06., 13:00 - 14:15 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
Goch; VHS-Campus
Gebühr: 25,- €
Anmeldeschluss: 22.05.2025

Kursleitungen gesucht

Wenn Sie gute Fachkenntnisse in Verbindung
mit pädagogischem Geschick und Kontakt-
freude besitzen, dann melden Sie sich gerne
bei uns: info@vhs-goch.de

VHS-Zweckverband
Goch Kevelaer Uedem Weeze

Zukunft sichern: Mit Weiterbildung fit für die digitale Welt!

Berufliche und digitale Bildung

Bereichsleitung: Johannes Wilhelms
johannes.wilhelms@vhs-gocho.de

Programmauswahl – vollständige Übersicht: vhs-gocho.de

Schlüsselqualifikationen

251-5201K Kevelaer

Tipps für Ihre Bewerbung

Werbung in eigener Sache: Wie Sie sich auf Ihre nächste Bewerbung optimal vorbereiten.

Montag, 10.03., 17:30 - 21:15 Uhr
1 Termin, 5 UStd.

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte
Ursula Jockweg-Kemkes
Gebühr: 30,- €

251-5202G Goch

Interkulturelle Kompetenzen entwickeln

Lernen Sie, wie Sie mit kulturellen Unterschieden professionell oder privat umgehen und diese für eine erfolgreiche Kooperation einsetzen.

Samstag, ab 22.03., 09:00 - 12:30 Uhr
4 Termine, 16 UStd.

Goch; VHS-Campus; Raum 209
Henning Janßen
gebührenfrei

251-5203K Kevelaer

Das Vorstellungsgespräch - Ihre Chance!

Erfahren Sie, wie Sie sich professionell auf das nächste Vorstellungsgespräch vorbereiten.

Montag, 31.03., 17:30 - 21:15 Uhr
1 Termin, 5 UStd.

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte
Ursula Jockweg-Kemkes
Gebühr: 30,- €

251-5204X online

Neu erfinden: Finde deine wahre Berufung

Im Kurs tasten Sie sich systematisch an Ihr (frei-)berufliches Profil heran und erlernen Grundlagen der eigenen Selbstvermarktung.

Mittwoch, ab 2.04., 18:00 - 21:00 Uhr
3 Termine, 12 UStd.

VHS Köln
Gebühr: 96,- €

Existenzgründung

251-5230X online

Buchführung, Gewinnermittlung + Preiskalkulation für Gründer*innen

Regeln zur Rechnungsstellung, Buchführung und Gewinnermittlung für Gründer*innen und Unternehmer*innen.

Samstag, 22.02., 09:30 - 15:45 Uhr
1 Termin, 8 UStd.

VHS Köln
Gebühr: 75,- €

251-5231X online

Recht für Gründer*innen

Seminar für Existenzgründer*innen, in dem praxisrelevantes Wissen zum rechtssicheren Unternehmensablauf vermittelt wird.

Mittwoch, ab 30.04., 18:00 - 20:30 Uhr
4 Termine, 12 UStd.

VHS Köln
Gebühr: 100,- €

251-5232X online

We go business basics: Existenzgründung für den erfolgreichen Start

Rechtliche und betriebswirtschaftliche Voraussetzungen inklusive Fördermöglichkeiten für Existenzgründer*innen.

Freitag, ab 16.05., 09:30 - 15:45 Uhr
2 Termine, 15 UStd.

VHS Köln
Gebühr: 138,- €

251-5233X online

Der rechtssichere Onlineshop

Gemietete oder gekaufte Shopsysteme sind nicht immer rechtskonform. Rechtssicherheit führt zu einer entspannten Gestaltung Ihres Shops.

Mittwoch, ab 4.06., 18:00 - 20:00 Uhr
2 Termine, 6 UStd.

VHS Köln
Gebühr: 40,- €

251-5234X online

Effektive Organisation und Zeitmanagement für Gründer*innen

Tipps zur effektiven (digitalen) Bewältigung der anfallenden Aufgaben, um mehr Zeit für Ihr Kerngeschäft zu haben.

Dienstag, ab 17.06., 18:00 - 21:00 Uhr
3 Termine, 12 UStd.

VHS Köln
Gebühr: 90,- €

251-5235G Goch

Einführung ins Marketing

Grundlagen für ein erfolgreiches Marketing für Unternehmen, Selbständige, Vereine, Verbände und an Marketing Interessierte.

Samstag, ab 21.06., 09:00 - 12:30 Uhr
4 Termine, 16 UStd.

Goch; VHS-Campus; Raum 209
Henning Janßen
Gebühr: 80,- €

Berufliche und digitale Bildung



Beruf & Familie

251-5240X online

Nach der Elternzeit: Empowerment für berufstätige Mütter

Ziel des Kurses ist, Frauen in ihrer Doppelrolle als berufstätige Mutter zu stärken, damit sie im Berufsleben und Familienalltag erfolgreich(er) und zufrieden(er) sind.

Donnerstag, ab 13.02., 20:00 - 21:30 Uhr
4 Termine, 8 UStd.

VHS Köln
Gebühr: 69,- €

251-5241X online

Equal-Care: Gleichberechtigt in Beruf und Familie

Dieser Workshop beleuchtet, wie Männer und Frauen heute den Anforderungen an eine gleichberechtigte, eigenständige Erwerbsbiografie UND an die Care-Arbeit gerecht werden.

Freitag, 21.03., 13:00 - 17:00 Uhr
1 Termin, 5 UStd.

VHS Köln
Gebühr: 40,- €

251-5242X online

Von Ballast befreien: Mehr Balance für Job, Familie und Freizeit

Diese Veranstaltung gibt alltagsnahe Anregungen, wie Sie mit Energie und Motivation souverän aufräumen, um Altlasten und Belastungen zu reduzieren und Ihr eigenes Gleichgewicht zu finden.

Montag, ab 28.04., 18:00 - 20:00 Uhr
3 Termine, 8 UStd.

VHS Köln
Gebühr: 60,- €

251-5243X online

Gedächtnis- und Lern-Coaching mit Humor für Beruf, Studium und Alltag

Achtsames Gedächtnistraining ermöglicht erstaunliche Merkleistungen. Erproben Sie ganzheitliches Gedächtnistraining mit viel Humor, das Spaß macht und zu Ihrer individuellen und beruflichen Zielsetzung passt.

Montag, ab 5.05., 18:00 - 21:00 Uhr
5 Termine, 20 UStd.

VHS Köln
Gebühr: 218,- €

251-5244X online

Agieren statt funktionieren: Als Frau zwischen Job, Familie und Selbstbestimmung den eigenen Weg finden

Ein Workshop für Frauen, die ihr Bewusstsein trainieren möchten, um neue Perspektiven für sich zu entwickeln. Egal, ob als Mutter, Karrierefrau, Alleinerziehende, Single oder Frau in den besten Jahren.

Donnerstag, ab 5.06., 20:00 - 22:00 Uhr
3 Termine, 8 UStd.

VHS Köln
Gebühr: 69,- €

Projektmanagement

251-5250X online

Agiles Projektmanagement mit Scrum Grundlagen und Einsatz in der Praxis

Lernen Sie, wie agiles Projektmanagement dazu befähigt, schneller auf Veränderungen und Probleme zu reagieren und die Effizienz durch flexible, iterative Prozesse und schnelle Anpassung insbesondere bei langjährigen Projekten zu steigern.

Samstag, ab 18.01., 09:00 - 18:00 Uhr
2 Termine, 20 UStd.

VHS Köln
Gebühr: 218,- €

251-5251X online

Erfolgreich Projektanträge für gemeinnützige Organisationen schreiben

In diesem Workshop werden wir gemeinsam eine Projektidee entwickeln, zentrale Antragsfragen beantworten und eine eigene Kalkulation aufbauen. Gleichzeitig werden wir die Qualität anderer Projektideen beurteilen.

Montag, 12.05. bis Freitag, 16.05. 09:00 - 16:30 Uhr
5 Termine, 40 UStd.

VHS Köln
Gebühr: 350,- €

Bildungsurlaub gemäß AWbG NRW.

Qualitätsmanagement

251-5260X online

Qualitätsmanagement nach ISO 9001

Das Seminar bietet einen Einstieg in die QM-Norm DIN EN ISO 9001:2015 und der praktischen Umsetzung im betrieblichen Alltag, einschließlich des „Klimawandel“-Anhangs von 2024.

Montag, ab 3.02., 18:00 - 21:15 Uhr
4 Termine, 16 UStd.

MCCP Management Consulting Group
Gebühr: 149,- €

251-5261X online

Interner Auditor nach ISO 9001

Die Schulung bietet eine praxisorientierte Vorbereitung zur Durchführung effektiver interner Audits, die den Forderungen der DIN-Norm entsprechen und gleichzeitig Ihr Unternehmen weiterbringen.

Dienstag, ab 13.05., 18:00 - 21:15 Uhr
3 Termine, 12 UStd.

MCCP Management Consulting Group
Gebühr: 149,- €

EDV-Grundlagen

251-5300K Kevelaer

Microsoft Word Grundlagen

In diesem Kurs werden die wesentlichen Grundlagen des Textverarbeitungsprogramms "Microsoft Word" vermittelt, um Texte schreiben, bearbeiten, speichern und ausdrucken zu können.

Dienstag, 18.03., 09:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag, 20.03., 09:00 - 12:00 Uhr
2 Termine, 8 UStd.

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004
Günther Krüger
Gebühr: 40,- €

251-5301K Kevelaer

Computer-Grundlagen für die Generation 60plus (Teil 1)

Dieser Kurs vermittelt erste Schritte zur Bedienung eines Computers und ist für diejenigen gedacht, die noch nie an einem PC gearbeitet oder nur geringe Kenntnisse haben.

Dienstag, 25.03., 09:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag, 27.03., 09:00 - 12:00 Uhr
2 Termine, 8 UStd.

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004
Günther Krüger
Gebühr: 40,- €

251-5302K Kevelaer

Computer-Grundlagen für die Generation 60plus (Teil 2)

Behandelt werden u.a. Dateiablage und Ordnerstruktur, Nutzung externer Speichermedien (CD/DVD, externe Festplatte, USB-Stick), Bildübertragung von Digitalkamera bzw. Smartphone sowie das Herunterladen von Dateien aus dem Internet.

Dienstag, 01.04., 09:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag, 03.04., 09:00 - 12:00 Uhr
2 Termine, 8 UStd.

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004
Günther Krüger
Gebühr: 40,- €



251-5303K Kevelaer

Rund um den PC: Alles, was man am Computer so braucht

Der Workshop richtet sich an Interessierte, die zwar bereits am PC arbeiten, denen aber das Grundverständnis hierfür fehlt. Behandelt werden die Einrichtung des sogenannten "Desktops", die "Systemsteuerung", die Organisation von Dateien und Ordern sowie die Verbindung mit externen Speichermedien, Digitalkamera und Smartphone.

Dienstag, 13.05., 09:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag, 15.05., 09:00 - 12:00 Uhr
2 Termine, 8 UStd.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004
Günther Krüger
Gebühr: 40,- €

251-5304K Kevelaer

Computer-Grundlagen für die Generation 60plus

Nachmittagskurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die keine oder nur geringe EDV-Kenntnisse haben. In leicht verständlicher Form erlernen Sie ohne Zeitdruck den Umgang mit dem PC. Vorgesehen ist auch der Einstieg in die gängige Textverarbeitung mit dem Programm „Microsoft Word“. Einen Kurstag widmen wir dem Thema „Internet“, damit Sie sich auch im World Wide Web sicher bewegen.

Mittwoch, ab 28.05., 14:15 - 16:30 Uhr
5 Termine, 15 UStd.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004
Günther Krüger
Gebühr: 75,- €

Textverarbeitung

251-5400K Kevelaer

Microsoft Word 2016: kompakt und intensiv

In diesem Intensivkurs zur Textverarbeitung "Microsoft Word" lernen Sie alle wichtigen Arbeiten von der Erstellung über die Bearbeitung von Textdokumenten bis hin zur Druckausgabe. Dieser Kurs dient auch der Auffrischung bereits vorhandener Word-Kenntnisse.

Freitag, 07.02., 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 08.02., 09:00 - 16:00 Uhr
2 Termine, 12 UStd.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004
Albert Dormoolen
Gebühr: 60,- €

251-5402K Kevelaer

Computerpraxis für's Büro mit Word und Excel

Dieser Praxiskurs behandelt typische Anwendungen aus dem Bürobereich mit Hilfe von Microsoft Word und Excel, u.a. Geschäftsbriefe nach DIN-Norm, Schnellbausteine, Serienbriefe, Umschläge, Etiketten, Rechnungen mit Excel in Word erstellen.

Freitag, 14.02., 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 15.02., 09:00 - 16:00 Uhr
2 Termine, 12 UStd.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004
Albert Dormoolen
Gebühr: 60,- €

Fit im Büro mit Word, Excel und PowerPoint 2016

Grundlagenkurs

In diesem Einstiegskurs bereiten Sie sich gezielt auf die typischen Tätigkeiten eines Büroalltages vor. Unter fachkundiger Anleitung werden Sie mit zahlreichen praktischen Übungen für den effektiven Einsatz der bekannten Büroprogramme von Microsoft geschult.

251-5404K Kevelaer
Montag, 10.03. bis Freitag, 14.03. 09:00 - 16:00 Uhr
5 Termine, 40 UStd.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004
Albert Dormoolen
Gebühr: 180,- €

Bildungsurlaub gemäß AWbG NRW.

251-5405K Kevelaer
Montag, 23.06. bis Freitag, 27.06. 09:00 - 16:00 Uhr
5 Termine, 40 UStd.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004
Albert Dormoolen
Gebühr: 180,- €

Bildungsurlaub gemäß AWbG NRW.

Tabellenkalkulation

251-5500K Kevelaer

Microsoft Excel Grundkurs 1

Handhabung und Formatierung

Dieser Grundkurs vermittelt die grundlegenden Kenntnisse für die Bedienung von Microsoft Excel sowie die Dateneingabe und Gestaltung von Tabellen.

Freitag, 21.03., 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 22.03., 09:00 - 16:00 Uhr
2 Termine, 12 UStd.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004
Albert Dormoolen
Gebühr: 60,- €

251-5501K Kevelaer

Microsoft Excel Grundkurs 2

Formeln und Funktionen

In diesem Modul lernen Sie die Eingabe und Anwendung auch komplexere Formeln und Funktionen kennen. Zusätzlich wird die Verwendung der VERWEIS-Funktionen für verknüpfte Tabellen ausführlich gezeigt.

Freitag, 11.04., 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 12.04., 09:00 - 16:00 Uhr
2 Termine, 12 UStd.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004
Albert Dormoolen
Gebühr: 60,- €

251-5502K Kevelaer

Microsoft Excel Grundlagen: kompakt und intensiv

Wer die Grundlagen von "Microsoft Excel" intensiv erlernen oder auffrischen möchte, wird in diesem Intensivkurs mit allen wichtigen Arbeiten von der Erstellung über die Bearbeitung von Tabellen mit den wichtigsten Formeln und Funktionen bis hin zur Druckausgabe vertraut gemacht.

Freitag, 28.02., 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 01.03., 09:00 - 16:00 Uhr
2 Termine, 12 UStd.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004
Albert Dormoolen
Gebühr: 60,- €

251-5503K Kevelaer

MS Excel 2016 für Fortgeschrittene

Aufbaukurs

Microsoft Excel bietet vielfältige Möglichkeiten zur Optimierung von Arbeitsmappen und Tabellen. Sie lernen u.a. Formeln und Funktionen clever zu nutzen, Daten professionell aufzubereiten, zu analysieren und zu präsentieren, spezielle Datentools von Excel einzusetzen und Daten zu visualisieren.

Montag, 07.04. bis Freitag, 11.04. 09:00 - 16:00 Uhr
5 Termine, 40 UStd.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004
Albert Dormoolen
Gebühr: 180,- €

Bildungsurlaub gemäß AWbG NRW.

251-5504K Kevelaer

Microsoft Excel Aufbaukurs: Fortgeschrittene Arbeitstechniken

Wochenendkurs

Dieser Kompaktkurs hat als Schwerpunkt die Auswertung von Daten in Listen mit Hilfe der entsprechenden Datenbank-Funktionen von



Microsoft Excel. Zusätzlich wird die Darstellung von Daten in Diagrammen gezeigt.

Freitag, 16.05., 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 17.05., 09:00 - 16:00 Uhr
2 Termine, 12 UStd.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004
Albert Dormoolen
Gebühr: 60,- €

251-5505K Kevelaer

Word und Excel im Büro professionell einsetzen

Wochenkurs

Dieser Kurs vermittelt über 5 Tage den sicheren Umgang mit dem PC und der dazugehörigen gängigen Bürosoftware Word und Excel.

Montag, 05.05. bis Freitag, 09.05. 09:00 - 14:30 Uhr
5 Termine, 30 UStd.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004
Anne Stefan
Gebühr: 150,- €

Bildungsurlaub gemäß AWbG NRW.

251-5506K Kevelaer

Word und Excel Grundkurs

Vormittagskurs u.a. für Berufsrückkehrende oder Eltern

Dieser Kurs vermittelt an 5 Vormittagen den sicheren Umgang mit dem PC und der dazugehörigen gängigen Bürosoftware Word und Excel.

Montag, 02.06. bis Freitag, 06.06. 08:45 - 12:00 Uhr
5 Termine, 20 UStd.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004
Anne Stefan
Gebühr: 100,- €

251-5507K Kevelaer

Word und Excel Aufbaukurs

Vormittagskurs u.a. für Berufsrückkehrende oder Eltern

Sie lernen an 5 Vormittagen weitergehende Funktionen von Word und Excel für Ihren Büro- und Heimarbeitsplatz kennen.

Montag, 30.06. bis Freitag, 04.07. 08:45 - 12:00 Uhr
5 Termine, 20 UStd.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004
Anne Stefan
Gebühr: 100,- €

Werkzeuge für's Büro

251-5601K Kevelaer

Microsoft Outlook: Kommunikation - Organisation - Zeitmanagement

Sie lernen, wie Sie Ihre Bürokommunikation

mit MS Outlook einfacher organisieren können. Vom E-Mail-Versand über Termin-, Kontakt-, Aufgabenverwaltung bis hin zu Zeitmanagementinstrumenten werden Ihnen alle wichtigen Grundlagen praxisnah und verständlich erläutert.

Samstag, 22.02., 09:00 - 16:00 Uhr
1 Termin, 8 UStd.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004
Albert Dormoolen
Gebühr: 40,- €

251-5602X online

Die digitale Werkzeugkiste für den Beruf

An zwei Abenden dreht sich alles um Online-Tools. Diese können Ihnen helfen, Arbeitsprozesse zu optimieren, Teamarbeit zu stärken und/oder die Kreativität anzuregen.

Mittwoch, ab 26.02., 18:00 - 21:00 Uhr
2 Termine, 4 UStd.
VHS Köln
Gebühr: 47,- €

251-5603X online

Mindmapping: individuell und kollaborativ

Ideen finden, formen und teilen

Mit Hilfe von Mindmaps lernen Sie, Ideen oder Gedanken zu sammeln, zu visualisieren und bei Bedarf mit Dritten zu teilen. Über die Baumstruktur lassen sich diese in einen neuen Kontext setzen bzw. verknüpfen.

Dienstag, 25.03., 18:00 - 19:30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
VHS DigitalKooperation
gebührenfrei

251-5604X online

Prezi: dynamische Präsentationen

Die „ultimative“ Alternative zu MS PowerPoint

Erfolgreiche Präsentationen zeichnen sich durch „bildhaftes“ Erzählen von Geschichten aus. Prezi bietet dazu zahlreiche, auch KI-gestützte Möglichkeiten. Spezielle Animationseffekte ermöglichen Darstellungen, welche das Publikum „in den Bann ziehen“.

Mittwoch, 26.03., 20:00 - 21:30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
VHS DigitalKooperation
Gebühr: 15,- €

251-5605X online

Grafikdesign für Nichtgrafiker*innen und Quereinsteiger*innen

Grundlagen der Gestaltung

In diesem 3-Tage-Workshop lernen Sie verschiedene Design-Prinzipien kennen und bekommen Einblicke in Gestaltungsregeln, die Sie dabei unterstützen, zielgruppenspezifische Designprodukte zu realisieren.

Mittwoch, 02.04. bis Freitag, 04.04. 09:00 - 16:30 Uhr
3 Termine, 24 UStd.
VHS Köln
Gebühr: 158,- €

Bildungsurlaub gemäß AWbG NRW.

Internet / Webseiten / Medien

251-5800X online

Webseitengestaltung mit Jimdo

Ganz ohne Programmierkenntnisse ermöglicht Jimdo das Erstellen einfacher Webseiten. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Jimdo optimal nutzen und mit nur wenigen Schritten zum professionellen Webauftritt gelangen.

Samstag, ab 22.02., 09:00 - 16:30 Uhr
2 Termine, 16 UStd.
VHS Köln
Gebühr: 159,- €

251-5801X online

Social Media Marketing mit Instagram

Erfolgskonzepte und -strategien im Business

Instagram ermöglicht ein wirkungsvolles, bildhaftes Social Media Marketing. Gerade für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) stellt es sich als Low-Budget-Alternative zu klassischen Kommunikationsmitteln im Printbereich (Flyer, Plakate usw.) dar.

Donnerstag, 27.03., 20:00 - 21:30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
VHS DigitalKooperation
Gebühr: 15,- €

251-5802X Kevelaer

WordPress

Die eigene Website einrichten, gestalten und bedienen

Kreativ die eigene Webseite mit WordPress und ohne Programmierkenntnisse zu erstellen, wird in diesem Kurs vermittelt. Der Kurs ist besonders geeignet für alle, die im Internet eigene Publikationen veröffentlichen möchten: Maler, Musiker, Künstler, Autoren, Fotografen und andere Kreative sowie motivierte Freiberufler und engagierte Arbeitnehmer.

Montag, 19.05. bis Donnerstag, 22.05. 09:00 - 14:30 Uhr
4 Termine, 24 UStd.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004
Uwe Schmid
Gebühr: 160,- €

Bildungsurlaub gemäß AWbG NRW.



251-5803X online

Achtung Internet: Wie Sie sich vor Gefahren schützen können

In diesem Vortrag wird allgemeinverständlich über typische Sicherheits- und Datenschutzprobleme bis hin zu häufigen Betrugsszenarien im Zusammenhang mit dem Internet informiert. Ziel ist, ein allgemeines Verständnis für die Funktionsweise und die damit verbundenen Gefahren des Internet und des Konsums via Internet zu erlangen.

Freitag, 27.06., 17:30 - 19:00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
VHS Köln
gebührenfrei

251-5804K Kevelaer

Einstieg in das Internet für die Generation 60plus

Einsteigerkurs

Warum den Umgang mit dem Internet nur den Jüngeren überlassen? Hier lernen Sie, wie Sie sich sicher im "World Wide Web" bewegen.

Dienstag, 08.07., 09:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag, 10.07., 09:00 - 12:00 Uhr
2 Termine, 8 UStd.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004
Günther Krüger
Gebühr: 40,- €

Video / Foto

251-5820K Kevelaer

Digitalisierung von Videos, Dias und Papierbildern

Schützen Sie Ihre schönsten Erinnerungen und halten Sie diese digital fest. In diesem Kurs lernen Sie, wie man Fotos in Papierform, Dias sowie VHS-Kassetten in digitaler Form sichert.

Dienstag, 25.02., 18:00 - 21:15 Uhr
1 Termin, 4 UStd.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004
Steffen Geiling
Gebühr: 20,- €

251-5821K Kevelaer

Fotobücher professionell am PC gestalten

Zur Geltung kommen "Fotoschätze" in einem selbst gestalteten Fotobuch, z.B. Fotos vom letzten Urlaub, von der Hochzeit, den Kindern, entweder als Geschenk oder für sich selbst. Von der Planung, über die Bildauswahl bis zum Layout des Fotobuches werden die Schritte bis zum fertig gestalteten Fotobuch anhand einfacher Beispiele im Seminar durchlaufen. Gebühr inkl. Gutschein von CEWE im Wert von 24,95 Euro.

Montag, 17.03., 18:00 - 21:00 Uhr
Montag, 24.03., 18:00 - 21:00 Uhr
2 Termine, 8 UStd.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004
Steffen Geiling
Gebühr: 40,- €

Programmierung

251-5830K Kevelaer

Programmieren für Einsteiger*innen

Viele Aufgaben am Computer lassen sich automatisieren, was Sie in diesem Einsteigerkurs lernen werden. Damit vereinfachen und beschleunigen Sie das Eingeben von sich wiederholenden Daten. Auch wenn Sie allgemein das Programmieren erlernen möchten, ist dieses Seminar genau das Richtige für Sie. Das Gelernte kann in fast alle Programmiersprachen (z.B. wie Office-VBA incl. Access-Datenbanken, VB, C#, Python) übertragen werden.

Samstag, 5.04., 10:00 - 17:00 Uhr
1 Termin, 8 UStd.
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004
Steffen Geiling
Gebühr: 40,- €

251-5831X online

Einführung in die Programmierung

Dieser Wochenendkurs richtet sich an alle, die noch keine Programmiererfahrung haben und systematische Basiskenntnisse erwerben möchten, um sich besser im Dickicht der verschiedenen Sprachen zurechtzufinden. Sie erfahren, welche Programmiersprache für Sie am besten geeignet ist, und können einfache Programme selbst schreiben.

Samstag, ab 5.04., 09:00 - 16:30 Uhr
2 Termine, 16 UStd.
VHS Köln
Gebühr: 142,- €

Kursleitungen gesucht

Wenn Sie gute Fachkenntnisse in Verbindung mit pädagogischem Geschick und Kontaktfreude besitzen, dann melden Sie sich gerne bei uns: info@vhs-goch.de



Künstliche Intelligenz (KI)

251-5850X online

ChatGPT&Co: ein Freund und eine Helferin?

Wie künstliche Intelligenz unsere Gesellschaft verändert

Der auf künstlicher Intelligenz (KI) basierende Textgenerator ChatGPT wird von immer mehr Menschen alltäglich genutzt. Und ständig kommen neue KI-getriebene Tools hinzu. Nach einem inhaltlichen Überblick über die aktuellen Perspektiven setzen wir uns mit den gesamtgesellschaftlichen Auswirkungen der neuen KI-Generation auseinander.

Donnerstag, 30.01., 17:00 - 19:00 Uhr
1 Termin, 3 UStd.
Landeszentrale für polit. Bildung
gebührenfrei

251-5851X online

Grundlagen Generativer Künstliche Intelligenz

Wie funktioniert KI und wie wende ich sie richtig an?!

In diesem Kurs werden grundlegende Funktionen der Generativen Künstlichen Intelligenz erklärt. Sie lernen dabei, wie diese KI-Systeme funktionieren, indem Sie sich mit den Grundlagen der Generativen Modelle vertraut machen und worauf Sie bei der Verwendung achten müssen.

Dienstag, 11.02., 18:00 - 20:30 Uhr
1 Termin, 3 UStd.
VHS Köln
Gebühr: 29,- €

251-5852X online

Fotos und Videos mit KI generieren und animieren

In diesem Seminar bekommen Sie einen Einblick in die Erstellung von KI-generierten Bildern mit "Midjourney", um diese Fotos anschließend mit "Runway AI" zu animieren. Zusätzlich werden wir uns anschauen, wie man auch ohne ein Bild als Vorlage Videos direkt per Text-Eingabe generieren kann, z. B. mit Schwenk- oder Zoom-Effekten.

Samstag, 15.02., 10:30 - 15:00 Uhr
1 Termin, 5 UStd.
VHS Köln
Gebühr: 43,- €



251-5853X online

Recherche mit KI: Wie finde ich die richtigen Informationen?

In diesem Workshop erfahren Sie, welche KI-Tools es außer ChatGPT gibt und welche Vorteile diese bei der Online-Recherche bieten. In kurzen Übungen lernen Sie die Tools besser kennen. Sie werden außerdem die Vorteile von KI-Apps auf dem Smartphone kennenlernen, Fotos analysieren und ein Gespräch mit einem KI-Chatbot führen.

Donnerstag, 13.03., 16:30 - 20:00 Uhr
1 Termin, 5 UStd.
VHS Köln
Gebühr: 31,- €

251-5854X online

Mit Künstlicher Intelligenz Texte schreiben und Videos generieren

In diesem Kurs werden wir mit "ChatGPT" ein Drehbuch für ein kurzes Video schreiben und aus diesem Text ein Video mit "Synthesia" generieren. Ziel ist ein fertiges Video (z.B. ein Tutorial), in dem ein Avatar auf Deutsch spricht und gleichzeitig Texte, Bilder und Musik automatisch dazu eingeblendet werden.

Samstag, 15.03., 10:30 - 14:45 Uhr
1 Termin, 5 UStd.
VHS Köln
Gebühr: 39,- €

251-5855X online

Digital Imaging mit Künstlicher Intelligenz: Promptografie!

In Midjourney, Leonardo, Firefly, aber auch in Photoshop oder anderen Programmen lassen sich Bilder über Prompts, also Texteingaben, generieren, erweitern oder Inhalte hinzufügen. Alles hängt von der sinnvollen Eingabe dieser Prompts ab. Wir werden herausfinden, wie viel sich über Prompts steuern lässt und was dem Zufall überlassen bleibt.

Dienstag, 25.03., 17:30 - 21:30 Uhr
1 Termin, 5 UStd.
VHS Köln
Gebühr: 40,- €

251-5856X online

ChatGPT, DALL-E und Co: Was kann Künstliche Intelligenz?

In diesem Kurzseminar bekommen Sie einen Überblick über Anwendungen, Einsatzmöglichkeiten und Chancen verschiedener Tools. Und wir blicken auf Bedenken und Risiken, die diskutiert werden.

Donnerstag, 27.03., 18:00 - 19:30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
VHS Köln
Gebühr: 14,- €

251-5857X online

Zukunftsreise: Wie wir mit KI in 7 Jahren leben und arbeiten werden

Workshop mit Selbstlerneinheiten
Was wird sich in den kommenden Jahren durch künstliche Intelligenz (KI) in unserem Leben und Arbeiten verändern? In diesem Workshop können Sie davon einen Eindruck bekommen. Wie klar Ihr Bild von der Zukunft wird, hängt davon ab, wie stark Sie sich selber einbringen.

Montag, ab 7.04., 18:00 - 20:00 Uhr
3 Termine, 8 UStd.
VHS Köln
Gebühr: 96,- €

251-5858X online

Fake News mit digitalem Faktencheck enttarnen

In diesem Online-Vortrag geht es darum, was Fake News und Desinformation sind, wie sie uns beeinflussen und wie man sie erkennen kann. Dabei werden auch Werkzeuge vorgestellt, die professionelle Faktenchecker nutzen.

Samstag, 26.04., 17:30 - 19:00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
VHS Köln
Gebühr: 14,- €

251-5859X online

ChatGPT effektiv nutzen

Bessere Texte und Ideen mit KI

Sie haben ChatGPT schon ausprobiert und sind mit den Ergebnissen unzufrieden? Sie möchten wissen, wie Sie mehr aus dem Tool herausholen? Wir erarbeiten, wie Sie präzise Fragen und Aufgaben (Prompts) stellen, um die Arbeit mit ChatGPT zu optimieren.

Samstag, 17.05., 11:00 - 12:30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
VHS Köln
Gebühr: 14,- €

251-5860X online

DALL-E, Midjourney und Co. gezielt nutzen: Bilder mit KI generieren

Sie haben DALL-E, Midjourney, Leonardo.ai oder vergleichbare Text-zu-Bild-Generatoren ausprobiert und sind mit den Ergebnissen unzufrieden? Sie möchten wissen, wie Sie bessere Bilder generieren? Dabei kann dieser Workshop helfen, präzisere Eingaben (Prompts) zu formulieren.

Samstag, 17.05., 14:30 - 16:00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
VHS Köln
Gebühr: 14,- €

251-5861X online

Mit KI die Zukunft gestalten

Tools und Trends im Überblick

Von ChatGPT und Microsoft Copilot haben Sie bestimmt schon gehört. Doch welche KI-Tools gibt es sonst noch? In diesem halbtägigen Workshop öffnen wir einen Werkzeugkoffer mit verschiedenen Tools. Diese unterstützen Sie beim Texten, Recherchieren, Planen, Übersetzen, Analysieren, Vertonen und Illustrieren.

Freitag, 18.07., 15:30 - 19:30 Uhr
1 Termin, 5 UStd.
VHS Köln
Gebühr: 36,- €

Digitale Selbstbestimmung

251-5900X online

Datenkompetenz für eine digitale Demokratie

Vierwöchiger Onlinekurs mit tutorieller Begleitung

Machen Sie sich auf eine digitale Entdeckungsreise! Finden Sie heraus, wo Ihre persönlichen Daten im Internet landen und was Sie machen können, um weniger Spuren zu hinterlassen. In unseren Behörden liegen viele amtliche Informationen. Diese oft ungenutzten Daten können unsere Demokratie stützen. Sie machen Entscheidungsprozesse sichtbar und bilden eine unerlässliche Basis für eine Bürgerbeteiligung auf Augenhöhe.

Dienstag, ab 11.03., 15:30 - 17:00 Uhr
4 Termine, 20 UStd.
Landeszentrale für polit. Bildung
Gebühr: 20,- €

Bildungsurlaub

Die als „Bildungsurlaub“ gekennzeichneten Kurse erfüllen die gesetzlichen Anforderungen gemäß „Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW“. Sie dienen der beruflichen Weiterbildung von Beschäftigten in NRW. Auf Antrag erhalten Sie von uns die erforderlichen Nachweise für Ihren Arbeitgeber. Bitte legen Sie diese bis spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn Ihrem Arbeitgeber vor. Nähere Informationen finden Sie unter <https://www.vhs-goch.de/beratung/bildungsurlaub>.

„Es ist keine Schande nichts zu wissen, wohl aber, nichts lernen zu wollen.“

Platon

Grundbildung und Schulabschlüsse

Bereitschaft: Dr. Rijana van Bebber
rijana.vanbebbber@vhs-goch.de

Grundbildung

251-6000G Goch

Lesen und Schreiben muss man lernen

Lesen und Schreiben - ein erster Schritt in die eigene Unabhängigkeit. In diesem Kurs wird Ihnen die Möglichkeit gegeben, Ihre Lese- und Schreibkenntnisse aufzubessern oder vielleicht neu zu erlernen.

Termine auf Anfrage.
Goch; VHS-Campus; Raum 111
Tatiana Kröner

Wenn Sie jemanden in dieser Situation kennen, bitte weisen Sie sie/ihn auf unser Kursangebot hin. Alle Anfragen werden selbstverständlich vertraulich behandelt.
Tel.: 02823-973119 (Dr. Rijana van Bebber)
rijana.vanbebbber@vhs-goch.de

251-6001G Goch

Schnupperkurs: Lesen und Schreiben muss man lernen

Die Kurse "Lesen und Schreiben muss man lernen" wenden sich an Menschen mit Deutsch als Muttersprache bzw. an sehr gut Deutsch sprechende Menschen. Die Kursleitung fängt mit Ihnen ganz individuell dort an, wo Sie stehen. Sie können dabei ohne Angst und ohne Leistungsdruck lernen - es finden keine Prüfungen statt. Ziel ist es, einfache Sätze lesen und schreiben zu lernen und diese Fähigkeit mit Fortgang des Kurses weiter auszubauen. Dieser Schnupperkurs beinhaltet zunächst nur 6 Termine. Im Nachgang ist ein Folgekurs möglich, sofern der Wunsch danach besteht.

Dienstag, ab 14.01., 18:00 - 19:30 Uhr
6 Termine, 12 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 108
Tatiana Kröner
Gebühr: 42,- €

Bitte vereinbaren Sie einen Termin für ein persönliches Beratungsgespräch. Ohne vorherige Beratung ist keine Anmeldung zum Kurs möglich. Wir behandeln alle Anfragen selbstverständlich vertraulich.
Tel.: 02823-973119 (Dr. Rijana van Bebber)
rijana.vanbebbber@vhs-goch.de

Schulabschluss nachholen?

Sie möchten gerne Ihren Schulabschluss nachholen? Wir beraten Sie gerne unverbindlich in einem persönlichen Gespräch. Alle Anfragen werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Kontakt: Dr. Rijana van Bebber
rijana.vanbebbber@vhs-goch.de oder
02823 973119

Erster Schulabschluss (1. Semester)

251-6100G Goch

Neuer Lehrgang zum Erwerb des Ersten Schulabschlusses (ESA; ehemals Hauptschulabschluss nach Klasse 9)

Januar bis Juni 2025 (1. Semester)

Dieser Lehrgang führt zum Erwerb des Ersten Schulabschlusses und schließt im Dezember 2025 des Folgesemesters mit den Zentralen Abschlussprüfungen ab. Gerade dieser erste Bildungsabschluss ist von besonderer Bedeutung, wenn es darum geht, eine Ausbildungsstelle in Handwerk, Industrie oder Handel zu bekommen. Der Erste Schulabschluss bildet den ersten Stein in der Sicherung des beruflichen Werdeganges. Unterrichtstage & -zeiten:
Mo-Mi, 18.00-21.15 Uhr
Do, 17.00-20.15 Uhr
Erforderliche Unterlagen für die Anmeldung: Lebenslauf, Passbild, letztes Schulzeugnis/Abgangszeugnis, ggf. Sprachzertifikat Deutsch B1 sowie 25€ Lernmittelgebühr

Montag, ab 27.01.,
Goch; VHS-Campus; Raum 208
Julian Görtz, Ute Hennecke, Rüdiger Bohne,
Heike Tiedeck, Rolf Heymes
gebührenfrei
Lehrmittelkosten: 25,- €

Persönliche Beratung erforderlich.
Tel.: 02823-973119 (Dr. Rijana van Bebber)
rijana.vanbebbber@vhs-goch.de

251-6140G Goch

Brückenkurs Deutsch ESA

In diesem Brückenkurs erfahren Sie eine Aufarbeitung der deutschen Rechtschreibung, Grammatik und Aufsatzlehre. Fehlerfreies Schreiben ist ein Basiswissen.

Dienstag, ab 7.01., 18:00 - 21:15 Uhr
3 Termine, 12 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 208
Julian Görtz
gebührenfrei

251-6141G Goch

Brückenkurs Mathematik ESA

In diesem Kurs erfahren Sie eine eingehende Aufbereitung des Lernstoffes von Klasse 5 bis 9.

Mittwoch, ab 8.01., 18:00 - 21:15 Uhr
3 Termine, 12 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 208
Rolf Heymes
gebührenfrei

Grundbildung und Schulabschlüsse

251-6142G Goch

Brückenkurs Englisch ESA

In diesem Kurs erfahren Sie eine eingehende Aufbereitung des Lernstoffes von Klasse 5 bis 9. Dabei soll die Betonung auf der aktiven Kommunikation liegen.

Donnerstag, ab 9.01., 17:00 - 20:15 Uhr
3 Termine, 12 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 208
Heike Tiedeck
gebührenfrei

Erster Schulabschluss (2. Semester)

251-6150G Goch

Lehrgang zum Erwerb des Ersten Schulabschlusses (ESA; ehemals Hauptschulabschluss nach Klasse 9)

Juni bis Dezember 2025 (2. Semester)

Dieser Lehrgang führt zum Erwerb des Ersten Schulabschlusses und schließt im Dezember 2025 mit den Zentralen Abschlussprüfungen ab. Unterrichtstage & -zeiten:
Mo-Mi, 18.00-21.15 Uhr
Do, 17.00-20.15 Uhr

Montag, ab 16.06.,
61 Termine, 244 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 208
Julian Görtz, Ute Hennecke, Rüdiger Bohne,
Heike Tiedeck, Rolf Heymes
gebührenfrei
Lehrmittelkosten: 25,- €

Eine Aufnahme in das zweite Semester ist nur unter bestimmten Voraussetzungen nach einem persönlichen Beratungsgespräch möglich.

Mittlerer Schulabschluss (1. Semester)

251-6200G Goch

Neuer Lehrgang zum Erwerb des Mittleren Schulabschlusses (MSA; Klasse 10b)

Januar bis Juni 2025 (1. Semester)

Dieser Lehrgang führt zum Erwerb des Mittleren Schulabschlusses (Mittlere Reife, 10b) und schließt im Dezember 2025 des Folgesemesters mit den Zentralen Abschlussprüfungen ab. Für gewisse Ausbildungsstellen ist der Nachweis des Mittleren Schulabschlusses notwendig. Außerdem bildet der MSA die Voraussetzung, wenn Sie Schulformen der Sekundarstufe II besuchen wollen.

Unterrichtstage & -zeiten:
Mo-Do, 18.00-21.15 Uhr
Fr, 17.00-20.15 Uhr
Erforderliche Unterlagen für die Anmeldung: Lebenslauf, Passbild, letztes Schulzeugnis über den Erwerb des ESA, ggf. Sprachzertifikat Deutsch B2 sowie 25€ Lernmittelgebühr

Montag, ab 27.01.,
Goch; VHS-Campus; Raum 209
Rüdiger Bohne, Ute Hennecke, Thomas Bunse,
Daniel Loock, Ludger Hendriks,
Jutta Vogelskamp
gebührenfrei
Lehrmittelkosten: 25,- €

Persönliche Beratung erforderlich.
Tel.: 02823-973119 (Dr. Rijana van Bebber)
rijana.vanbebbber@vhs-goch.de

251-6240G Goch

Brückenkurs Englisch MSA

In diesem Kurs erfahren Sie eine eingehende Aufbereitung des Lernstoffes von Klasse 5 bis 9. Dabei soll die Betonung auf der aktiven Kommunikation liegen.

Dienstag, ab 7.01., 18:00 - 21:15 Uhr
3 Termine, 12 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 209
Daniel Loock
gebührenfrei

251-6241G Goch

Brückenkurs Deutsch MSA

In diesem Brückenkurs erfahren Sie eine Aufarbeitung der deutschen Rechtschreibung, Grammatik und Aufsatzlehre. Fehlerfreies Schreiben ist ein Basiswissen.

Mittwoch, ab 8.01., 18:00 - 21:15 Uhr
3 Termine, 12 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 209
Ludger Hendriks
gebührenfrei

251-6242G Goch

Brückenkurs Mathematik MSA

In diesem Brückenkurs werden systematisch Prozentrechnung, Dreisatz, Formenlehre, Gleichungen und noch viele andere Grundrechenarten eingeübt.

Donnerstag, ab 9.01., 18:00 - 21:15 Uhr
3 Termine, 12 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 209
Thomas Bunse
gebührenfrei

Mittlerer Schulabschluss (2. Semester)

251-6250G Goch

Lehrgang zum Erwerb des Mittleren Schulabschlusses (MSA; Klasse 10b)

Juni bis Dezember 2025 (2. Semester)

Dieser Lehrgang führt zum Erwerb des Mittleren Schulabschlusses (Mittlere Reife, 10b) und schließt im Dezember 2025 mit den Zentralen Abschlussprüfungen ab. Unterrichtstage & -zeiten:
Mo-Do, 18.00-21.15 Uhr
Fr, 17.00-20.15 Uhr

Montag, ab 16.06.,
76 Termine, 304 UStd.
Goch; VHS-Campus; Raum 209
Rüdiger Bohne, Ute Hennecke, Jutta Vogelskamp,
Ludger Hendriks, Thomas Bunse, Daniel Loock
gebührenfrei
Lehrmittelkosten: 25,- €

Eine Aufnahme in das zweite Semester ist nur unter bestimmten Voraussetzungen nach einem persönlichen Beratungsgespräch möglich.

Lehrkräfte gesucht

Sie haben Interesse an der Zusammenarbeit in einem interdisziplinär aufgestellten Dozententeam und würden unsere Teilnehmenden der Schulabschlusslehrgänge gerne im Abendbereich unterrichten? Dann freuen wir uns über eine aussagekräftige und formlose Kurzbewerbung:

Kontakt: Dr. Rijana van Bebber
rijana.vanbebbber@vhs-goch.de oder
02823 973119

VHS-Team



Dr. Elvira Neuendank

Telefon: 02823 973116
elvira.neuendank@vhs-goch.de



Monique Kling

Telefon: 02823 973118
monique.kling@vhs-goch.de



Margret Verhülsdonk

Telefon: 02823 973114
margret.verhuelsdonk@vhs-goch.de



Johannes Wilhelms

Telefon: 02823 973117
johannes.wilhelms@vhs-goch.de



Dr. Rijana van Bebber

Telefon: 02823 973119
rijana.vanbebbber@vhs-goch.de



Sonja Royen

Telefon: 02823 973112
sonja.royen@vhs-goch.de



Barbara Schürmann

Telefon: 02823 6060
barbara.schuermann@vhs-goch.de

VHS-Leiterin Fachbereichsleiterin

Kunst und Kultur
Mensch und Gesellschaft

Stellv. VHS-Leiterin Fachbereichsleiterin

Integration – Deutsch – Sprachen
Grundbildung und Schulabschlüsse

Stellv. VHS-Leiterin Verwaltungsleiterin

Finanzen – Allgemeine Verwaltung
Datenschutz

Fachbereichsleiter

Berufliche und digitale Bildung
Beratung zu Bildungsscheck

Fachbereichsleiterin

Gesundheit
Grundbildung und Schulabschlüsse

Verwaltungsmitarbeiterin

Information – Anmeldung
Kursverwaltung – Sachbearbeitung

Verwaltungsmitarbeiterin

Information – Anmeldung
Kursverwaltung – Sachbearbeitung

Veranstaltungsorte

Goch

VHS-Campus, Hevelingstraße 123
Arnold-Janssen-Haus, Frauenstraße 8
Leni-Valk-Realschule, Leni-Valk-Straße 37
Turnhalle und Mehrzweckraum Arnold-Janssen-Schule, Hinter der Mauer 53
Turnhalle Liebfrauenschule, Theodorstraße 26
Turnhalle Asperden, Don-Bosco-Schule, Knobbenhof
Familienzentrum Pustebume, Heinrichstraße 6
St.-Arnold Pfarrgemeinde, Kirchhof 10
Kultur- und Kongresszentrum Kastell, Kastellschtraße 9
Museum Goch, Kastellstraße 7
Michaelsheim, Kirchhof 7
Kompetenzzentrum der DLRG, Royland 24-26
Begegnungszentrum M4 der evangelischen Kirchengemeinde Goch, Markt 4

Kevelaer

Öffentliche Begegnungsstätte, Bury-St. Edmunds-Straße 5-7
Gesamtschule Kevelaer - Weeze, Auf der Hüls 1
Turnhalle St. Hubertus-Grundschule, Hubertusstraße 46
Niederrheinisches Museum für Volkskunde und Kulturgeschichte e.V., Hauptstraße 18
St. Quirinus-Pfarrheim Twisteden, Quirinusstraße 16
Schwimmhalle Kevelaer, Hüls 1

Uedem

Lehrschwimmbecken und Turnhalle, Schulstrasse 7
Bürgerhaus, Agathawall 13
Hohe Mühle, Mühlenstraße 101
ART-Atelier Renate Wischinski, Tönishang 10
Freie Waldorfschule Niederrhein, Meursfeldstraße 8

Weeze

Turnhalle ehemalige Gesamtschule Kevelaer-Weeze, Bodelschwinghstraße 10
Alte Schmiede, Wasserstraße 7
Sportzentrum B9, Uedemer Straße
Weezer Wellenbrecher, Vittinghoff-Schell-Park 2
Relax Fitness Sports, Katharinastraße 1

Kontakt

VHS in Goch – VHS Campus

47574 Goch
Hevelingstraße 123
02823 6060
www.vhs-goch.de
anmeldung@vhs-goch.de

VHS in Kevelaer – Rathaus, Bürgerdienste Service-Center

47623 Kevelaer
Peter-Plümpe-Platz 12
02832 122201

VHS in Uedem – Rathaus, Bürgerbüro

47589 Uedem
Mosterstraße 2
02825 88101

VHS in Weeze – Rathaus, Büro für Kultur und Tourismus

47652 Weeze
Cyriakusplatz 13 – 14
02837 910116 und 02837 910118

Kontonummer der VHS

Sparkasse Rhein-Maas
IBAN DE57 3245 0000 0034 1192 71
BIC WEKADED1KLE

Impressum

Herausgeber

VHS-Zweckverband Goch

Träger

Die Städte Goch und Kevelaer und
die Gemeinden Uedem und Weeze

Verbandsvorsteher

Dr. Dominik Pichler
Bürgermeister der Stadt Kevelaer

Gestaltung / Fotos

Dr. Elvira Neuendank

AGBs und Datenschutz

Unsere AGBs und Datenschutzrichtlinien finden Sie
unter den folgenden URLs:
www.vhs-goch.de/agb
www.vhs-goch.de/datenschutz

www.vhs-goch.de

 VHS-Goch

 vhs.goch

Öffnungszeiten

Geänderte Öffnungszeiten!

Mo – Mi 09:00 – 12:00
Mo – Mi 14:00 – 17:00
Do 14:00 – 18:00

Mo – Di 09:00 – 17:00
Mi 09:00 – 12:00
Do 09:00 – 18:00
Fr 09:00 – 12:30
Sa 10:00 – 12:30

Mo – Di 08:30 – 12:30, 14:00 – 16:00
Mi + Fr 08:30 – 12:30
Do 08:30 – 12:30, 14:00 – 18:00
2. Sa/Monat 10:00 – 12:00

Mo – Mi 08:00 – 12:00, 14:00 – 16:00
Do 08:00 – 12:00, 14:00 – 18:00
Fr 08:00 – 12:00

