

Liebe Leserin, lieber Leser,

das neue Herbst/Winterprogramm Ihrer VHS hat begonnen.

Im Newsletter haben wir wieder einige interessante Veranstaltungen aus den verschiedenen Fachbereichen unseres Programms für Sie ausgewählt.

Wir freuen uns über einen regen Zuspruch und Ihre Teilnahme an unseren Kursen.

Für Rückfragen und Anregungen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Viel Spaß beim Lesen!

Ihr VHS - Team

Fatburner

Dieser Kurs verbindet alle Elemente, die dir helfen keinen Körper optimal in Form zu bringen. Im Vordergrund steht ein Mix aus Herz-Kreislauftraining und Muskeltraining. Ein dynamisches Warm-Up mit einfachen Schritten wird zu einer einprägsamen Kombination zusammengestellt. Danach sorgen abwechslungsreiche Übungen mit z.B. dem Stepper, Hantel etc. dafür, dass die Fettverbrennung angeregt, die Koordination verbessert und jede Muskelgruppe angesprochen wird. Ausgewählte Musik ist nicht nur ein Motivationsfaktor, sondern vermittelt auch viel Spaß beim Kurs. Nach einer kurzen Entspannungsphase kann man nach jeder Kursstunde mit neuer Kraft und Energie durchstarten.

Kurs J3520K Kevelaer, Begegnungsstätte, ab Montag, 04.09.2017, 18:30 - 19:30 Uhr, 12 Abende, 16 UStd., Gebühr: 40,-€, Leitung: Elena Kascher

Lesen und Schreiben muss man können!

Irgendwann, irgendwie hat man es damals versäumt, diesen großen Schritt zu machen. Formulare müssen ausgefüllt werden, der Führerschein will erworben werden, aber ohne ABC geht leider nichts.

In diesem Kurs wird Ihnen die Möglichkeit gegeben, Ihre Lese- und Schreibkenntnisse aufzubessern oder vielleicht neu zu erlernen.

Lesen und Schreiben - ein erster Schritt in die eigene Unabhängigkeit. Wir wollen Ihnen helfen, dadurch weiter zu kommen. Wir beraten Sie gerne unverbindlich!

Wenn Sie jemanden in dieser Situation kennen, bitte weisen Sie sie/ihn auf unser Kursangebot hin.

Alle Anfragen werden selbstverständlich vertraulich behandelt: Tel.: 02823 973118.

Kurs J6000G Goch, Leni-Valk-Realschule, ab Dienstag 05.09.2017, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Abende, 24 UStd., Gebühr: 15,-€, Keine Ermäßigung, Leitung: Sascha Ricking

Die wunderbare Welt der Acrylfarbe

Malen am Vormittag im Atelier Renate Wischinski

Grundlegende Methoden der Acrylmalerei werden vermittelt. Handhabung sowie Farbtöne mischen, unterschiedliche Maltechniken werden besprochen, das Einarbeiten von Materialien ausprobiert, um individuelle Gestaltungsergebnisse zu erzielen.

Es werden sowohl abstrakte als auch gegenständliche Bilder entstehen, wahlweise in freier oder nach systematischer Aufgabenstellung. Materialien sind mitzubringen, z.B. Acrylfarbe, Pinsel, Leinwand oder Malpappe, Wasserbehälter, Radierer, Bleistift, Küchenkrepp und Alufolie.

Eingehende Materialbesprechung am ersten Kurstag.



Renate Wischinski (r) u. Daniela Gust (l)

Kurs J2412U Uedem, Atelier Renate Wischinski, ab Mittwoch 06.09.2017, 09:30 - 11:45 Uhr, 5 Tage, 15 UStd., Gebühr: 54,- €, Keine Ermäßigung, Leitung: Renate Wischinski

QiGong mit 18 Folgen

Diese Übungsreihe verbindet verschiedene Elemente des Taijiquan und Qigong miteinander. Die Reihe ist leicht zu erlernen, wirkt positiv auf die Gesundheit, harmonisierend auf Körper und Geist sowie stimmungsaufhellend. Sie ist somit geeignet für Teilnehmer/innen jeden Alters.

Kurs J3250G Goch, A.-Janssen-Schule, Raum 3, ab Mittwoch, 06.09.2017, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende, 20 UStd., Gebühr 50,- €, Leitung: Elke Stergar

Spanisch für den Urlaub A1

Der Kurs möchte einen Einstieg in die spanische Sprache für den Urlaub bieten. Es werden verschiedene typische Urlaubssituationen behandelt. Dabei wird ein optimales Minimum an Grammatik vermittelt, um sich im Urlaub schon verständigen zu können. Somit ist der Kurs für alle Einsteiger in die spanische Sprache interessant.

Kurs J4750G Goch, Leni-Valk-Realschule, ab Mittwoch, 06.09.2017, 18:30 - 20:00 Uhr, 12 Abende, 24 UStd., Gebühr 72,- €, Leitung: Maria Eugenia Wagner

Mehr als Fake-News und Hass-Kommentare:

Der sichere Einstieg in Facebook, Twitter, Instagram & Co.

Facebook, Twitter und andere soziale Netzwerke sind wegen Fake-News und vieler Hass-Kommentare in der Kritik. Dabei können sie viel mehr. Schnell bekommt man weltweite Kontakte und viele interessante Informationen von Unternehmen oder Nachrichtenportalen. Facebook bildet so die reale Welt in Teilen digital ab und erweitert die Informations- und Kommunikationsmöglichkeiten. Mit den richtigen Einstellungen und ein wenig Übung gelingt es auch, seine Privatsphäre zu schützen. Aber wie sieht es mit Datenschutz aus? Und wie erkenne ich "Fake-News"? Um diese und weitere Fragen geht es u.a. in dem Seminar. Thematisiert werden Grundeinstellungen bei Facebook, Möglichkeiten, das Facebook-Profil weitestgehend zu schützen und die Weitergabe von Daten soweit wie möglich einzugrenzen.

Kurs J5803K Kevelaer, Begegnungsstätte, am Freitag, 08.09.2017, 18:00 - 21:15 Uhr, 1 Abend, 4 UStd., Gebühr 20,- €, Keine Ermäßigung, Leitung: Thorsten Schröder

Erntezeit

Das Geheimnis natürlicher Geschäftsbeziehungen

In Kooperation mit KULTOURbühne, Wirtschaftsförderung und Werbering Goch.

Beim Blick in die Natur wird schnell deutlich: Angemessene Aussaat und Pflege sorgen für ertragsreiche Jahre und langfristige Ernteerfolge. Diese Gesetzmäßigkeit gilt gleichermaßen für Geschäftsbeziehungen. Insbesondere in einer Welt, in der digitale Prozesse zunehmend Raum einnehmen.

- Wie baue ich Kontakt auf und halte ihn mit einer natürlichen Leichtigkeit?
- Warum ist die eigene Haltung wichtiger als jede Methode?
- Wie differenzieren wir uns erkennbar vom Wettbewerb?
- Und warum lohnt es sich, dazu öfter die Wahrnehmung zu trainieren?

Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Praxisvortrag mit Tiefgang. Erhalten Sie leicht umzusetzende Impulse. Die beiden Kundenexperten Lucy Kayes und Gunnar Marx liefern Ihnen lebhaftige Beweise, warum echtes Interesse erfolgreicher ist als jede Datenbank.

Kurs J5001G Goch, Kastell, am Donnerstag 14.09.2017, 19:30 15 Uhr, 1 Abend, Eintritt: 20,- €, Leitung: Lucy Kayes und Gunnar Marx

Die 5 Tibeter®

Seit Jahrhunderten kennen Mönche in Tibet Energieübung-en, die sie ungewöhnlich jung und vital erhalten, so dass sie beinahe alterslos wirken. Diese Übungen sind so einfach, dass sie von jedermann in jedem Alter angefangen und praktiziert werden können. Täglich 10-20 Minuten sind dafür ausreichend. Während Sie üben, wird Ihr ganzer Körper aktiviert: Der Kreislauf, endokrine Drüsen und alle wichtigen Organe werden angeregt. Der Körper nimmt Energie über Hauptenergiezentren, die man sich als drehende Kraftfelder vorstellt, auf. Durch unsere Lebensgewohnheiten sind diese oft aus dem Gleichgewicht und blockiert. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und eine Matte mit.

Kurs J3070K Kevelaer, Begegnungsstätte, am Samstag 16.09.2017, 15:00 - 17:15 Uhr und Sonntag 17.09.2017, 10:00 - 12:15 Uhr, 2 Tage, 6 UStd., Gebühr: 24,- €, Keine Ermäßigung, Leitung: Brunhilde Lammerich

Wandern Sie gerne? Interessieren Sie sich für Geologie und die Landschaft am Niederrhein? Dann haben Sie an einem Sonntag die Gelegenheit, unter fachkundiger Führung den Spuren der Entstehungsgeschichte der Niederrheinischen Landschaft zu folgen. Die Wanderung dauert ca. 3 Stunden.

Geologisch - landschaftskundliche Wanderung

Durch die Berger Heide und rund um das Reindersmeer

Die Wanderung führt durch die herbstliche Berger Heide mit ihren Trockenheiden, Flugsanddünen und Waldgebieten. Die Dünenlandschaft rund um das Reindersmeer ist ein Relikt der letzten Eiszeit.

Treffpunkt: Wellsche Hut, Grenzübergang Well, Wezerweg 13, 5855 EM Well, Niederlande

Vorherige Anmeldung ist erforderlich: Tel.: 02823 973113

Kurs J1100X, am Sonntag 17.09.2017, 09:30 - 12:30Uhr, Gebühr: 5,- €, Leitung: Jutta Schröter

Wie wär's denn mal mit selber nähen?

Fordern und fördern Sie Ihre Kreativität und Fantasie!

Endlich kann man mal das tragen, was man immer schon haben wollte. Jedes Teil ist ein Einzelstück und dazu auch noch selbstgenäht. Also, ran an die Arbeit! Dieser Kurs ist für Anfänger/innen und Teilnehmer/innen mit Nähkenntnissen gleichermaßen geeignet und verschafft ihnen einen Einblick in die Welt des Nähens und Designens. Soweit es möglich ist, kann jeder Teilnehmer/in nach eigenen Wünschen nähen und bekommt die entsprechende Hilfe im Kurs. Bitte eine Nähmaschine/Nähutensilien mitbringen. Weiteres wird am ersten Kurstag besprochen.



Kurs J2656G Goch, A.-Janssen-Schule, Raum 1, ab Montag 18.09.2017,
19:00 - 21:15 Uhr, 10 Abende, 30 UStd.,
Gebühr: 78,- €, Keine Ermäßigung, Leitung: Helga Wagner

Anmeldungen:

Volkshochschule im Langenberg-Zentrum
Roggenstr. 39
47575 Goch
Tel.: 02823 6060 u. 9731-0
Fax: 02823 88665

Rathaus Kevelaer, Bürgerservice
Peter-Plümpe-Platz/Marktstraße,
47623 Kevelaer
02832 122155

Rathaus Uedem, Bürgerservice
Mosterstraße 2,
47589 Uedem
02825 8862 - 64

Rathaus Weeze, Büro f. Kultur und Fremdenverkehr
Cyriakusplatz 13 - 14
47652 Weeze
02837 910116 + 910118

Internet: www.vhs-goch.de
E-Mail: info@vhs-goch.de

Beginnende Sprachkurse im September

Es ist jeweils nur der Beginn der Veranstaltung angegeben, weitere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite www.vhs-goch.de unter der jeweiligen Kursnummer:

J4300K	04.09.	10:00-11:30	Lundi matin, Französisch am Vormittag A1, Kevelaer, Begegnungsstätte
J4290G	04.09.	18:00-19:30	English club book, Goch, Leni-Valk-Realschule
J4100G	05.09.	09:15-11:30	Deutsch am Vormittag, Goch, Arnold-Janssen Schule
J4040G	05.09.	14:00-15:30	Deutsch für Asylsuchende, Goch, Arnold-Janssen Schule
J4245K	05.09.	16:00-17:30	Light English Konversation, Kevelaer, Begegnungsstätte
J4310G	05.09.	17:00-18:30	Französisch für Anfänger, Goch, Leni-Valk-Realschule
J4140K	05.09.	18:00-20:15	Deutsch am Abend A2.1, Kevelaer, Begegnungsstätte
J4160G	05.09.	18:00-20:15	Grammatikkurs B1, Goch, Leni-Valk-Realschule
J4215G	05.09.	18:00-19:30	Englisch A2, Goch, Arnold-Janssen Schule
J4220G	05.09.	18:00-19:30	Englisch am Abend A2.2, Goch, Leni-Valk-Realschule
J4920G	05.09.	18:00-19:30	Japanisch A1.2, Goch, Leni-Valk-Realschule
J4130G	05.09.	18:30-20:45	Deutsch am Abend A2.1, Goch, Leni-Valk-Realschule
J4150G	05.09.	18:30-20:45	Deutsch am Abend B1.1, Goch, Leni-Valk-Realschule
J4960G	05.09.	18:30-20:00	Russisch für Anfänger, Goch, Leni-Valk-Realschule
J4730G	05.09.	19:00-20:30	Spanisch am Abend A1.4, Goch, Leni-Valk-Realschule
J4930G	05.09.	19:30-21:00	Japanisch A2.1, Goch, Leni-Valk-Realschule
J4420K	05.09.	19:45-21:15	Italienisch A1.2, Kevelaer, Begegnungsstätte
J4705G	05.09.	20:00-21:30	Spanisch am Abend A1.2, Goch, Leni-Valk-Realschule
J4970G	05.09.	20:00-21:30	Russisch A2.3, Goch, Leni-Valk-Realschule
J4235K	06.09.	09:30-11:00	Englisch am Vormittag A2.4, Kevelaer, Begegnungsstätte
J4295K	06.09.	10:00-11:30	English f. Anfänger f. Seniorinnen u. Senioren, Kevelaer, Begegnungsstätte
J4790G	06.09.	11:00-12:30	Hablar y expresarse en espanol, Goch, Arnold-Janssen Schule
J4010G	06.09.	12:00-14:15	Alphabetisierungskurs, Goch, Arnold-Janssen Schule
J4115K	06.09.	18:00-20:15	Deutsch am Abend A1.1, Kevelaer, Begegnungsstätte
J4980G	06.09.	18:00-19:30	Griechisch für Anfänger, Goch, Leni-Valk-Realschule
J4440G	06.09.	18:15-19:45	Corso di conversazione, Goch, Leni-Valk-Realschule
J4530K	06.09.	18:30-20:00	Niederländisch am Abend A1.2, Kevelaer, Begegnungsstätte
J4750G	06.09.	18:30-20:00	Spanisch für den Urlaub A1, Goch, Leni-Valk-Realschule
J4410G	06.09.	19:45-21:15	Italienisch A1.2, Goch, Leni-Valk-Realschule
J4505K	06.09.	20:00-21:30	Niederländisch für Anfänger, Kevelaer, Begegnungsstätte
J4210K	07.09.	09:00-10:30	Englisch für Frühaufsteher A1.3, Kevelaer, Begegnungsstätte
J4320K	07.09.	09:30-11:00	Jeudi martin, Französisch am Vormittag A2, Kevelaer, Begegnungsstätte
J4330K	07.09.	11:00-12:30	Pratique de la langue francaise B1, Kevelaer, Begegnungsstätte
J4205G	07.09.	18:00-19:30	Englisch am Abend A1.3, Goch, Leni-Valk-Realschule
J4988G	07.09.	18:00-19:30	Arabisch A1.2, Goch, Arnold-Janssen Schule

J4995G	07.09.	18:00-19:30	Türkisch für Anfänger A1.1, Goch, Leni-Valk-Realschule
J4940G	07.09.	19:00-20:30	Polnisch für Anfänger, Goch, Leni-Valk-Realschule
J4430G	07.09.	19:30-21:00	Italienisch für Fortgeschrittene A2, Goch, Leni-Valk-Realschule
J4985G	07.09.	19:30-21:00	Salam! Goch, Arnold-Janssen Schule
J4700G	08.09.	09:00-11:30	Spanisch am Vormittag A1.1, Goch, Arnold-Janssen Schule
J4280G	08.09.	15:00-16:30	English speaking Practice, Goch, Arnold-Janssen Schule
J4285G	08.09.	17:00-18:30	Read, watch and speak about Australia, Goch, Arnold-Janssen Schule
J4200K	08.09.	18:00-19:30	Englisch für Anfänger, Kevelaer, Begegnungsstätte
J4255G	11.09.	09:15-10:45	English with fun B1.3, Goch, Arnold-Janssen Schule
J4250G	11.09.	11:00-12:30	English for fun B1.2, Goch, Arnold-Janssen Schule
J4110G	11.09.	18:00-20:15	Deutsch am Abend A1.1, Goch, Leni-Valk-Realschule
J4910G	11.09.	18:00-19:30	Chinesisch A1.4, Goch, Leni-Valk-Realschule
J4195G	11.09.	18:30-20:45	Konversation Deutsch C1, Goch, Leni-Valk-Realschule
J4740K	11.09.	18:30-20:00	Spanisch am Abend A2.1, Kevelaer, Begegnungsstätte
J4905G	11.09.	19:30-21:00	Chinesisch für Anfänger, Goch, Leni-Valk-Realschule
J4710K	11.09.	20:00-21:30	Spanisch am Abend A1.2, Kevelaer, Begegnungsstätte
J4500G	12.09.	18:30-20:00	Niederländisch für Anfänger, Goch, Leni-Valk-Realschule
J4570G	12.09.	18:30-20:00	Op zoek naar een nieuwe uitdaging? Goch, Leni-Valk-Realschule
J4510G	12.09.	20:00-21:30	Niederländisch am Abend A1.2, Goch, Leni-Valk-Realschule
J4780K	12.09.	20:00-21:00	Toma la palabra! Konversation Spanisch A2, Kevelaer, Begegnungsstätte
J4340G	13.09.	09:15-10:45	Lecture et discussion en francais, Goch, Arnold-Janssen Schule
J4770G	14.09.	20:00-21:30	Toma la palabra? Konservationskurs Spanisch A2, Goch, Leni-Valk-Realschule
J4165G	15.09.	09:30-11:45	Grammatikkurs B1, Goch, Langenberg-Zentrum
J4275K	16.09.	10:00-13:15	Englischkurs für Berufstätige, Kevelaer, Begegnungsstätte
J4180G	18.09.	18:30-20:45	Deutsch am Abend B2.1, Goch, Leni-Valk-Realschule