

Liebe Leserin, lieber Leser,

im vorliegenden 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

Mit Yoga ins Wochenende

Yoga ist nicht nur gesund, es macht auch großen Spaß. Yoga ist darauf ausgerichtet, uns stark zu halten, damit wir Energie für unseren Alltag haben. Gerade in der heutigen Zeit erleben wir täglich Stresssituationen, die wir nur bewältigen, wenn wir körperlich, geistig und seelisch ausgeglichen sind. Hier bietet Yoga ein ideales Mittel. Es stärkt die Muskeln, Sehnen und Gelenke, fördert Flexibilität, körperliches Wohlbefinden, Kraft, Gleichgewicht, Ausdauer und Entspannung.



Kurs I3213 Goch, A.-Janssen-Schule, ab Donnerstag, 03.03.,
17:00 - 18:30 Uhr, 12 Abende, 24 UStd., Gebühr: 60,-€, Leitung: Steffi Schäfer

Arbeiten mit Tabellen: Excel

Neben Word ist Excel wohl das am häufigsten eingesetzte Programm. Die Volkshochschule bietet verschiedene Wochenend-Seminare bzw. Abendkurse an, die Ihnen von den Grundlagen der Handhabung bis zu komplexen verknüpften Tabellen einen Überblick über die Möglichkeiten des Programmpaketes MS-Excel bieten.

Excel Grundkurs 1

Handhabung und Formatierung:

Im ersten Teil werden die grundlegenden Kenntnisse für die Bedienung von Excel sowie die Dateneingabe und Gestaltung der Tabellen vermittelt:

- Aufbau des Excel Bildschirms und der Arbeitsmappen
- Dateneingabe und Formatierung von Tabellen
- Drucken von Arbeitsmappen
- Eingabe einfacher Formeln
- Verwendung des Funktionsassistenten

Kurs I5560K Kevelaer, Begegnungsstätte, Freitag, 03.03., 18:00 - 21:00 Uhr, Samstag, 04.03., 09.00 - 16.00 Uhr,
2 Tage, 12 UStd., Gebühr: 60,- €, Keine Ermäßigung, Leitung: Albert Dormoolen

Excel Grundkurs 2

Formeln und Funktionen

Im zweiten Teil lernen Sie anhand von Beispielen die Eingabe und Anwendung auch komplexerer Formeln und Funktionen kennen. Zusätzlich wird die Verwendung von Verweisfunktionen für verknüpfte Tabellen ausführlich gezeigt. Inhalte sind:

Bezugsarten

Erweiterte Funktionen

Gruppen-Modus

Logische Operationen und die Wenn-Funktion

Verknüpfte Tabellen

Rechnen mit Datums- und Zeitangaben



Kurs I5561K Kevelaer, Begegnungsstätte, Freitag, 17.03., 18:00 - 21:00 Uhr, Samstag, 18.03., 09.00 - 16.00 Uhr, 2 Tage, 12 UStd., Gebühr: 60,- €, Keine Ermäßigung, Leitung: Albert Dormoolen

Anti-Stress-Training mit Autogenem Training

Gezielt Entspannung erlernen

“Autogenes Training“ ist eine Methode, die Ihnen helfen kann, Ihr Wohlbefinden zu verbessern und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Mit stufenweise erlernbaren Übungen werden Sie angeleitet, durch Selbstbeeinflussung einen Zustand körperlicher, geistiger und seelischer Ausgeglichenheit, Ruhe und Entspannung zu erreichen.

Zudem besteht Gelegenheit, zu Ihrer positiven Selbstbeeinflussung, sogenannte “formelhafte Vorsätze“ kennen zu lernen und auszuprobieren.

Ziel ist, die Teilnehmer/innen zu befähigen, Stresssituationen gelassener gegenüber zu stehen und das Wohlbefinden zu steigern. In allen Grundkursen keine Vorkenntnisse erforderlich!

Kurs I3110G Goch, A.-Janssen-Schule, ab Montag, 06.03., 19:30 - 21:00 Uhr, 10 Abende, 20 UStd., Gebühr: 60,- €, Keine Ermäßigung, Leitung: Karl Vehreschild

Zeichnen und Malen

Hier können die Teilnehmer/innen in der Bandbreite von realistischer Darstellung bis zur farbigen Abstraktion unter sachkundiger Anleitung neue Möglichkeiten des Zeichnens und Malens erfahren und ihr Können erweitern. Dieser Kurs ist auch für Anfänger/innen geeignet.

Mitzubringen sind: Bereits vorhandene Materialien, je nach Vorlieben: Zeichen- oder Malpapier oder Leinwand, Stifte, Kreiden, Wassermalfarben, Aquarell-, Acryl- oder Ölfarben.

Kurs I2404G Goch, A.-Janssen-Schule, Raum 1, ab Dienstag, 07.03., 19:00 - 21:15 Uhr, 8 Abende, 24 UStd., Gebühr: 74,- €, Leitung: Willi Oster



Fotobücher gestalten Raffinierte Tricks und originelle Ideen

Die Zahl der Fotobuchanbieter ist groß. Doch wie überhaupt gestaltet man ein Fotobuch, und wo liegen die Qualitätsunterschiede? Die technische Erstellung ist schnell erlernt - die große Herausforderung besteht darin, kreativ oder künstlerisch aktiv zu werden. Sie erfahren, wie Sie von der Auswahl des Anbieters und Fotobuch-Formats über die Gestaltung bis zum Versenden der Daten vorgehen. Erklärt wird die Arbeit mit den eingebauten Assistenten oder wie man individuell etwas zaubern kann. Schwerpunkt des Kurses liegt auf individuellen Arbeiten und kreativem Gestalten. Sie erfahren raffinierte Tricks und originelle Ideen, um unverwechselbare und absolut individuelle Fotobücher zu gestalten. Zahlreiche außergewöhnliche Gestaltungsideen werden präsentiert und per Skript zum Nachahmen beschrieben. Qualitätsunterschiede werden an Ansichtsexemplaren verdeutlicht, und es gibt auch Tipps zu Aktionsgutscheinen. Wer teilnehmen will, benötigt lediglich grundlegende Kenntnisse im Umgang mit PC oder Laptop. Bitte bringen Sie ca. 30 Fotos auf Stick zum Gestalten mit.

Kurs I5660K Kevelaer, Begegnungsstätte, am Dienstag, 07.03., 14.03. und 21.03., 19:00 - 21:30 Uhr, 3 Abende, 9 UStd., Gebühr: 45,- €, Keine Ermäßigung, Leitung: Annette Wozny-Koepp

Die Bilder des Malers Otto Dix Expressiv und eindringlich - Bildvortrag

Der Expressionist und Maler der „Neuen Sachlichkeit“ Otto Dix (1891-1969) galt als Provokateur, Bürgerschreck und Kritiker seiner Zeit. Unverblümt oder schockierend, scharf und ironisch schilderte er das Elend der Nachkriegszeit sowie das dekadente Großstadtleben der 1920er Jahre und brach mit seinen drastischen Milieuschilderungen öfter Tabus. Als eigenwilliger, genau beobachtender Porträtist erfasste Dix seine Modelle äußerst präzise, zugleich überspitzt. Besonders auffällig sind die intensiven Blicke der Personen, die den Betrachter stets eindringlich fixieren. In Dresden ausgebildet, verbrachte Dix seit 1922 einige prägende Jahre in Düsseldorf, wo ihm nun in der K20 die Ausstellung „Otto Dix - Der böse Blick“ gewidmet ist. Der Vortrag stellt Dix und seine Bilder vor, vergleicht ihn mit einigen Kollegen wie Christian Schad und Georg Schrimpf und erläutert seine Bedeutung für die Kunst der Weimarer Republik.



Kurs I2001K Kevelaer, Begegnungsstätte, am Mittwoch, 08.03., 11:00 - 12:30 Uhr, 1 Tag, 2 UStd., Gebühr: 5,- €, Leitung: Dr. Birgit Poppe

Abitur - was dann? Berufsinformation von Praktikern

In Zusammenarbeit mit dem Gymnasium Goch soll den Schülern der Oberstufe die Möglichkeit gegeben werden, Absolventen verschiedener Studien- und Berufsausbildungen mit mehrjähriger Praxiserfahrung zu befragen. **Wir wollen nicht beraten, sondern informieren!** Unsere Informationsveranstaltung soll Ihnen die berufliche Orientierung erleichtern. Mögliche Berufsfelder: Medien, Gesundheit, Kultur, Sprachen, Banken, Verwaltung, Architektur, Ingenieur, Pädagogik, Sozialpädagogik, Freizeit.

Kurs I5120G Goch, Gymnasium, am Samstag, 11.03., 09:30 - 12:30 Uhr, 1 Tag, 4 UStd., Gebührenfrei, Organisation: Eva-Maria Janßen und Theo Reintjes

Die Dornmethode

Manuelle Therapie nach Dorn-Breuss

Die Dornmethode ist eine leicht erlernbare manuelle Therapieform um Blockaden an Gelenken und Wirbelsäule sanft wieder einzurichten. Dieser Kurs richtet sich an Betroffene, die selber unter Rückenbeschwerden wie wiederkehrende Wirbelblockaden, Beckenschiefstand, Wirbelsäulenverkrümmung und Zustand nach Bandscheibenvorfall leiden. Optimaler Weise wird der Kurs zu zweit gebucht. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, zwei Handtücher, eine Wolldecke.

Kurs I3434G Goch, A.-Janssen-Schule, am Samstag, 11.03. und Sonntag, 12.03., 10.00 - 17.00, 2 Tage, 16 UStd., Gebühr: 56,- €, keine Ermäßigung, Leitung: Bettina Simon

40 Jahre VHS-Zweckverband Goch

Thomas Hoeps & Jac. Toes: Wahr ist nur der Tod

Matinee-Lesung im Museum Goch

In Kooperation mit der KultOURbühne Goch, dem Museum Goch und der Buchhandlung am Markt. Das deutsch-niederländische Krimi-Duo Hoeps & Toes lädt sein Publikum zum Jubiläumsfest: Seit mittlerweile zehn Jahren schreibt das Team erfolgreiche Kriminalromane von denen bereits zwei für den niederländischen Krimipreis nominiert wurden. In ihrem Best-of-10-Programm erzählen Hoeps & Toes noch einmal die spannende und charmante Geschichte ihrer Roman-Hauptfiguren Robert Patati und Micky Spijker - er ein deutscher Restaurator für zeitgenössische Kunst mit detektivischem Spürsinn, sie eine hervorragende Polizeipsychologin und Sicherheitsberaterin aus Arnheim. Zwischendurch zeigen die Autoren Fotos von ihren Recherchereisen und plaudern aus dem Schreibkästchen. Und vor allem präsentieren sie ihren brandneuen Kurzkrimi, den definitiv letzten Patati-&Spijker-Fall "Wahr ist nur der Tod": Die Entdeckung gefälschter Gemälde in einem renommierten Museum mündet im Drama einer ausweglosen Geiselnahme. Wer rettet wen? Exklusiv erhalten übrigens Besucher der Hoeps & Toes-Jubeltour ein Passwort zum Download des bis zum Ende der Tour unveröffentlichten Kurzkrimis.



Kurs I2155G Goch, Museum Goch, Kastellstr. 9, am Sonntag, 12.03., 11.00 - 12.30 Uhr, 1 Tag, 2 UStd., Eintritt frei



Erste Schritte mit Linux auf dem Raspberry Pi

Der Raspberry Pi ist einer der kleinsten (wenig größer als eine Scheckkarte) und preiswertesten Computer (unter 40€). Neben etlichen Anschlüssen (u.a. bis zu 4 USB, Netzwerk und HDMI) verfügt er auch noch über einige programmierbare Ein- und Ausgabeleitungen, die sich wunderbar für Steuerungszwecke eignen, z.B. zur Hausautomation. In diesem Kurs integrieren wir den Raspberry Pi ins lokale Netzwerk, machen uns mit einigen grundlegenden Linux Kommandos vertraut, installieren einen Webserver und experimentieren mit den Ein- und Ausgabean schlüssen, weitere Themen nach Absprache. Der Raspberry Pi ist in der Kursgebühr enthalten, Sie dürfen ihn nach Abschluss des Kurses mit nach Hause nehmen. Eine Micro-SD-Karte (min. 4GB) und ein Ladegerät mit USB-Anschluss (5 Volt, 1 Ampere) sind mitzubringen. Am ersten Abend werden mit den Teilnehmern die Projekte abgestimmt. In Abhängigkeit davon können Sie weitere Komponenten über eine Sammelbestellung beziehen. Computergrundkenntnisse werden vorausgesetzt, Linux/-Unix Grundkenntnisse sind hilfreich.

Kurs 5240K Kevelaer, Begegnungsstätte, ab Freitag, 13.03., 18:00 - 21:15 Uhr, 4 Abende, 16 UStd., Gebühr: 120,- €, keine Ermäßigung, Leitung: Stefan Kemmerling

**„Nicht um meine Sprache zu
verlernen, lerne ich andere
Sprachen, sondern ich gehe bloß
durch fremde Gärten, um für meine
Sprache Blumen zu holen.“
(Herder)**

Italienisch A1.2

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Endlich Zeit für Italienisch A1, Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-009591-9

Kurs I4410G Goch, Leni-Valk-Realschule, ab Samstag, 15.03., 19:45 - 21:15 Uhr, 14 Abende, 28 UStd., Gebühr: 74,- €, Leitung: Nunzia Albaceli-Schenke

Kaufen und Verkaufen bei ebay.de

Sie haben noch Dinge im Keller oder auf dem Speicher, die zu schade zum Wegwerfen sind? Oder suchen Sie nach seltenen Sammlerstücke und Schnäppchen? Dann ist ein Blick auf passende Internetplattformen vielleicht die Lösung. In diesem Kurs werden wir die wichtigsten Angebote zum Kaufen und Verkaufen im Internet kennen lernen. Die Anmeldung, das Einstellen von Angeboten, die Verwendung von Bildern und der Abschluss und die Bezahlung des Vorgangs werden behandelt. Sicherheitsfragen und Risiken werden erörtert.



Kurs I5630K Kevelaer, Begegnungsstätte, am Donnerstag, 16.03. und Donnerstag, 23.03., 19:00 - 21:15 Uhr, 2 Abende, 6 UStd., Gebühr: 30,- €, keine Ermäßigung, Leitung: Steffen Geiling

GOch4moreperformance!

Auf Erfolgskurs

Die Unternehmensentwickler, Kleve

In Kooperation mit KulTOURbühne, Wirtschaftsförderung, Werbering- Vorsitzender und Volkshochschule

Chancen verschlafen, geht nicht!



Stefan Hagen zeigt, dass Sicherheit langweilig ist und Führungskraft durch Mut und Tatkraft entsteht, so dass Spitzenleistungen erst möglich werden. Ehemals Wirtschaftsförderer der Stadt Wipperfürth, ist er vielen eher bekannt als Fernsehcoach aus der Sendung "Hagen hilft!".

Was macht Menschen und Unternehmen erfolgreich? Sind es Kompetenzen, Wissen und Erfahrungen? Sicherlich - aber nur bis zu einem bestimmten Punkt. Entscheidend ist, wach zu sein. Wach, um frühzeitig neue Entwicklungen zu erkennen. Um offen zu sein, für Veränderungen

und neue Möglichkeiten. Wer mutig und selbstbewusst in die Zukunft schaut, wird seine Chancen und die seines Unternehmens nicht verschlafen.

Hagen weckt auf. Sie lernen ganz praktisch, wach bleiben und sich für Veränderungen, neue Entwicklungen und langfristige Ziele zu öffnen und so den Erfolg zu erhalten und zu steigern.

Kurs I5200G Goch, Kastell, am Donnerstag, 16.03.. 20:00 Uhr, 1 Abende.
Eintritt: 20,- €, Leitung: Stefan Hagen

"Jugend braucht Zukunft"©

Für welchen Beruf bin ich geeignet?

In jedem Jahr gibt es eine große Anzahl Jugendlicher, die ihre Ausbildung oder ihr Studium abbrechen. Ein Grund dafür mag sein, dass die Betroffenen vor ihrer Berufswahl keine oder zu wenig Möglichkeiten hatten, ihre berufliche Orientierung zu klären, ihre Stärken herauszufinden oder ihre Neigungen kennenzulernen. Neben dem persönlichen Eindruck der Jugendlichen, versagt zu haben, und der damit verbundenen Perspektivlosigkeit entsteht dadurch auch ein erheblicher volkswirtschaftlicher Schaden.

Die Initiative "Jugend braucht Zukunft"© bietet Hilfestellungen für die Berufswahl an. In dem eintägigen Seminar lernen Jugendliche zunächst, sich selbst besser einzuschätzen und dies für ihre Entscheidungsfindung zu nutzen. Durch eine streng vertrauliche Selbstanalyse unter Anleitung eines Trainers erarbeiten sie einen individuellen "Standort". Im Anschluss daran werden sie mit den Ergebnissen aus einem in der Praxis erprobten Neigungstest ihre beruflichen Interessengebiete ermitteln und die dazu passenden Berufsfelder bestimmen. Gemeinsam mit dem Trainer nutzen sie die Angebote des Internets, insbesondere die des Berufsinformationszentrums (BIZ) der Bundesanstalt für Arbeit, damit sie bei der Berufsfindung durch diese wichtigen Informationen und Hinweise konkret unterstützt werden.

An dem von der Initiative "Jugend braucht Zukunft"© entwickelten Seminar haben deutschlandweit bereits mehrere Tausend Jugendliche teilgenommen.

Kurs I5130G Goch, Langenberg-Zentrum, am Samstag, 18.03., 09:00 - 17:30 Uhr, 1 Tag, 10 UStd., Gebühr: 60,- €, incl. Getränke & Imbiss, keine Ermäßigung, Leitung: Andreas Kohmes

Traumreise nach Afrika

Tanz- und Trommelworkshop für 4- 8 Jährige

Warum verstecken sich Spinnen immer gerne in Ecken? Warum sind Krokodilstränen keine echten Tränen? Wieso fliegt der Vogel Jabahee im Winter nach Afrika? Warum hat der Geier keine Federn auf dem Kopf und am Hals, und was unternahm der König Nana im Regenwald gegen seine Langeweile...? Anhand von afrikanischen Märchen spielen, tanzen und trommeln wir zu den jeweiligen Geschichten. Lasst euch überraschen und taucht ein in die aufregende Welt der Griots (Geschichtenerzähler) Afrikas.

Kurs I1570G Goch, Familienzentrum Pustebume, Heinrichstr. 6, ab Dienstag, 21.03., 16:00 - 17:00 Uhr, 3 Tage, 4 UStd., Gebühr: 22,- €, Leitung: Julius Nartey



Vhs Webinare

Vortragsreihe in der Begegnungsstätte, Kevelaer

Essstörung - zu viel, zu wenig -

Lange Zeit galten Bulimie (Ess-Brech-Sucht) und Magersucht als die wichtigsten beiden Essstörungen, die vor allem Mädchen und junge Frauen betreffen. Inzwischen gewinnt noch eine dritte Störung an Bedeutung: die Ess-Sucht. Doch ganz gleich ob zu dick, zu dünn oder durch Ess-Brech-Anfälle normalgewichtig - alle drei Erscheinungsformen sind Verhaltensstörungen, bei denen sich die Betroffenen ständig gedanklich und emotional mit dem Essen beschäftigen. Bei allen drei Formen liegen psychosoziale Störungen vor, die meist in Fachkliniken behandelt werden müssen, wobei die Therapieansätze sich grundsätzlich unterscheiden.

Kurs I3001K Kevelaer, Begegnungsstätte, am Donnerstag, 23.03., 19:00 - 20:00 Uhr, 1 Tag, 1 UStd., Gebührenfrei, Leitung: Sonja Schmitz-Harwardt, Ernährungstherapeutin

Beginnende Sprachkurse im Februar/Anfang März

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

I4428G	18.02.	09:30-14:30	Italienisch kompakt am Wochenende, Goch, Langenberg-Zentrum
I4740K	20.02.	18:30-20:00	Spanisch am Abend A2.1, Kevelaer, Begegnungsstätte
I4710K	20.02.	20:00-21:30	Spanisch am Abend A1.2, Kevelaer, Begegnungsstätte
I4260G	02.03.	18:00-19:30	English all around A2, Goch, Arnold-Janssen-Schule
I4300K	06.03.	10:00-11:30	Lundi matin Französisch am Vormittag A1.1, Kevelaer, Begegnungsstätte
I4905G	06.03.	19:30-21:00	Chinesisch für Anfänger, Goch, Leni-Valk-Realschule
I4910G	06.03.	18:00-19:30	Chinesisch A1.4, Leni-Valk-Realschule
I4410G	15.03.	19:45-21:15	Italienisch A1.2, Leni-Valk-Realschule