

Liebe Leserin, lieber Leser,

das neue Herbst/Winterprogramm Ihrer VHS liegt vor.

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.

Bitte beachten Sie, dass die VHS Geschäftsstelle Goch vom 24.07.2017 bis 11.08.2017 geschlossen ist. Anmeldungen per E-Mail und in den Rathäusern der Gemeinden Kevelaer, Uedem und Weeze sind weiterhin möglich.

Für Rückfragen und Anregungen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Viel Spaß beim Lesen und schöne Sommerferien!

Ihr VHS - Team

Atempause im August - Gesundheits- und Fitnessgymnastik mit Musik - auf der Hüls

In Zusammenarbeit mit dem Kevelaerer Marketing.

Genießen Sie an einem Abend draußen die Einführung in ein ganzheitliches Bewegungsprogramm. Erfahren Sie, wie durch vielseitige Übungen zugleich die Mobilisation des Körpers und das allgemeine Wohlbefinden positiv beeinflusst werden. Bei Regen fällt die Veranstaltung aus.

Kurs J3430K Kevelaer, Auf der Hüls, am Donnerstag, 17.08.2017, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Abend, 2 UStd.,
Gebührenfrei, Leitung: Ulla Reynders

Wer rastet, der rostet

Bewegung für Senioren am Vormittag

Diese Kurse richten sich an alle, die in fortgeschrittenem Alter auf schonende Weise aktiv gegen die sogenannten "Alltagsbeschwerden" vorgehen möchten. Leichte Gymnastikübungen zur Steigerung von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Kondition, sowie Atem- und Entspannungsübungen helfen Ihnen dabei, Belastungen in Beruf und Alltag besser zu begegnen. **Bitte Wollsocken und Gymnastikmatte mitbringen!**



Kurs J3507K Kevelaer, Begegnungsstätte, ab Mittwoch 30.08.2017, von 09:30 - 10:15 Uhr, 14 Tage, 14 UStd.,
Gebühr: 35,-€,
Leitung: Margret Kascher

Wassergymnastik für Damen und Herren

Ungeübte, genesende und ältere Bürger/innen erhalten im Wasserbecken praktische Anleitungen, wie sie Körper und Muskulatur beweglich machen und kräftigen können und als Ausgleich für den Berufsalltag dienen. Lassen Sie sich vom Hausarzt bestätigen, dass Sie an diesen Übungen teilnehmen können. Keine Schwimmkenntnisse erforderlich.

Kurs J3415U Uedem, Lehrschwimmbecken, ab Mittwoch, 30.08.2017, 16:30 - 17:15 Uhr, 16 Tage, 16 UStd.,
Gebühr: 40,- €, Keine Ermäßigung, Leitung: Jolande Blijenberg

Kurs J3416U Uedem, Lehrschwimmbecken, ab Mittwoch, 30.08.2017, 17:15 - 18:00 Uhr, 16 Tage, 16 UStd., Gebühr: 40,- €, Keine Ermäßigung, Leitung: Jolande Blijenberg



Zumba®

Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend latein-amerikanischen Tanzelementen. Es bietet ein gutes Ganzkörpertraining. Dabei ist neben der Stärkung der Muskulatur und der Körperstraffung durch den entsprechenden Kalorienverbrauch eine

Gewichtsreduktion möglich. Der Einstieg ist einfach, das Training effektiv und macht Spaß. Die Trainerin ist lizenziert.

Kurs J3560G Goch, A.-Janssen-Schule, Raum 3, ab Mittwoch 30.08.2017, 19:15 - 20:15 Uhr, 7 Abende, 10 UStd., Gebühr: 25,- €, Leitung: Anja Kuypers

Kurs J3562G Goch, A.-Janssen-Schule, Raum 3, ab Mittwoch 30.08.2017, 20:15 - 21:15 Uhr, 7 Abende, 10 UStd., Gebühr: 25,- €, Leitung: Anja Kuypers

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. Es handelt sich um allgemeine Übungsformen als Ausgleich für berufliche Alltagsbelastung. Bitte zu allen Kursen eine Gymnastikmatte mitbringen!

Kurs J3441G Goch, A.-Janssen-Schule, Raum 3, ab Donnerstag, 31.08.2017, 09:00 - 10:00 Uhr, 15 Tage, 20 UStd., Gebühr 50,- €, Leitung: Gudrun Zitzke

Kurs J3442G Goch, A.-Janssen-Schule, Raum 3, ab Donnerstag, 31.08.2017, 10:00 - 11:00 Uhr, 15 Tage, 20 UStd., Gebühr 50,- €, Leitung: Gudrun Zitzke

Kurs J3443G Goch, Turnhalle Liebfrauenschule, ab Donnerstag, 31.08.2017, 18:00 - 19:00 Uhr, 15 Abende, 20 UStd., Gebühr 50,- €, Leitung: Gudrun Zitzke

Kurs J3444G Goch, Turnhalle Liebfrauenschule, ab Donnerstag, 31.08.2017, 19:00 - 20:00 Uhr, 15 Abende, 20 UStd., Gebühr 50,- €, Leitung: Gudrun Zitzke

Kurs J3445G Goch, A.-Janssen-Schule, Raum 3, ab Donnerstag, 31.08.2017, 20:00 - 21:00 Uhr, 15 Abende, 20 UStd., Gebühr 50,- €, Leitung: Gudrun Zitzke

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 J2650G Goch, A.-Janssen-Schule, Raum 1, ab Mittwoch 30.08.2017, 19:00 - 21:15 Uhr, 15 Abende, 45 UStd., Gebühr: 90,- €, Leitung: Anne Werner

Kurs J2655K Kevelaer, Kervenheimer Nähstudio, Schloßstr. 1, ab Donnerstag 31.08.2017, 09:30 - 11:45 Uhr, 6 Tage, 18 UStd., Gebühr: 60,- €, Keine Ermäßigung, Leitung: Marion Schopmans

Wassergymnastik für Damen und Herren

Ungeübte, genesende und ältere Bürger/innen erhalten im Wasserbecken praktische Anleitungen, wie sie Körper und Muskulatur beweglich machen und kräftigen können und als Ausgleich für den Berufsalltag dienen. Lassen Sie sich vom Hausarzt bestätigen, dass Sie an diesen Übungen teilnehmen können. Keine Schwimmkenntnisse erforderlich.

Kurs J3417U Uedem, Lehrschwimmbecken, ab Donnerstag, 31.08.2017, 14:15 - 15:00 Uhr, 14 Tage, 14 UStd., Gebühr: 35,- €, Keine Ermäßigung, Leitung: N.N.

Kurs J3418U Uedem, Lehrschwimmbecken, ab Donnerstag, 31.08.2017, 15:00 - 15:45 Uhr, 14 Tage, 14 UStd., Gebühr: 35,- €, Keine Ermäßigung, Leitung: N.N.

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 (Vor-hand, Rückhand, Drive, Drop, Smash, Angabe, ...) als auch taktische Maßnahmen des Einzel- und Doppelspiels vermittelt. Bitte Badmintonschläger mitbringen! Für Bälle wird eine Umlage erhoben.

Kurs J3620K Kevelaer, Schulzentrum Hüls, Zweifachturnhalle, ab Donnerstag 31.08., 19:00 - 20:30 Uhr, 8 Abende, 16 UStd., keine Ermäßigung, Leitung: Ulrich Lemmen

Kurs J3621K Kevelaer, Schulzentrum Hüls, Zweifachturnhalle, ab Donnerstag 31.08., 20:30 - 22:00 Uhr, 8 Abende, 16 UStd., keine Ermäßigung, Leitung: Dietmar Kantner

Faszination Mittelalter: Historische Schwertkampfkunst und mehr Für Anfänger ab 16 Jahren

Haben Sie Lust, in eine spannende Periode unserer Vergangenheit einzutauchen, die uns in vielerlei Hinsicht mehr beeinflusst, als uns bewusst sein mag? Erlernen Sie die Grundzüge mittelalterlicher Schwertkampfkunst und darüber hinaus Einiges zum Hintergrund.

Bis zur Durchsetzung des allgemeinen Landfriedens in den späten 90er Jahren des 15. Jahrhunderts war das Erlernen wirksamer Angriffs- und Verteidigungstechniken mit dem Schwerte für einen jeden 'Freien Mann' und auch eine jede 'Freie Frau' eine selbstverständliche Wichtigkeit! (Im ältesten in unserem Kulturkreis erhaltenen Fechtlehrbuch, dem "Towerfechtbuch" oder I.33 ist speziell dem Schwertkampf der Frauen ein eigenes Kapitel gewidmet.)

Sich auf dem Markt sicher bewegen, eine angemessene Marktsprache zu sprechen, ggf. Mittelalterliches selber fertigen, die "richtige" Gewandung, "Gar Köstliches" aus den Kochbüchern der Meister/innen des 12. bis 15. Jahrhunderts sind einige der Randthemen, die neben dem fachgerechten Gebrauch von Schwert und Schild mit behandelt werden. Auf Wunsch kann eine Leistungsprüfung (Klassische Schwertleite/Authorization-Carte) abgelegt werden. Des Weiteren wird die Teilnahmemöglichkeit an mittelalterlichen Lagern angeboten.



Kurs J3660G Goch, Turnhalle St. Georg-Schule, ab Donnerstag, 31.08.2017, 20:30 - 22:00 Uhr, 7 Abende, 14 UStd., Gebühr: 35,- €, Leitung: Armin Schoelen

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