

## Neues VHS-Programm zu Weihnachten

Liebe Leserin, lieber Leser,  
rechtzeitig zu Weihnachten ist das neue Programmheft der VHS in den Druck gegangen.  
Im ersten Halbjahr 2018 gelangen Sie mit Ihrer Volkshochschule **"Zielsicher zur Bildung"**.  
Die Hefte werden ab dem 08. Januar verteilt und liegen spätestens ab dem 09. Januar an den bekannten Verteilerstellen aus.

Schon jetzt steht das neue Programm für Sie im Internet zur Verfügung. So können Sie sich zielgerichtet informieren und auch schon Kurse online buchen.

Die Geschäftsstelle in Goch bleibt in der Zeit vom 27.12.2017 bis zum 03.01.2018 geschlossen.  
Ab dem 4. Januar stehen wir Ihnen dann wieder zur Verfügung. Bis dahin können Sie sich in den Rathäusern von Kevelaer, Uedem und Weeze (im Rahmen der dortigen Öffnungszeiten) anmelden.

Im Januar starten dann auch schon direkt die ersten Kurse, einige davon werden hier im Newsletter vorgestellt. Mit Ihnen freuen wir uns auf das neue Programm und hoffen, dass dieses reichlich Zuspruch finden wird.  
Bis dahin wünschen wir Ihnen frohe Weihnachtstage und für das neue Jahr alles Gute, viel Glück, Erfolg und vor allem Gesundheit.

Ihr VHS – Team

## Das Keppelner Gräberfeld und andere germanische Gräberfelder am Niederrhein

In Zusammenarbeit mit dem Heimat- und Verkehrsverein Uedem e.V.

Das Keppelner Gräberfeld wurde vor dem 2. Weltkrieg ausgegraben. Das Fundmaterial befindet sich in Duisburg und eine Fundaufnahme nach heutigem Standard hat bisher nicht stattgefunden. Der Vortrag behandelt das Keppelner Gräberfeld im Rahmen anderer germanischer Gräberfelder am rechtsrheinischen Niederrhein.

**Kurs K1001U** Uedem, Bürgerhaus, ab Dienstag, 09.01.2018., 19:30 - 21:00 Uhr 1 Abend, 2 UStd.,  
Gebührenfrei, Leitung: Dr. Klaus Frank

## Gemischter Chor - Neue Zeit - Singen macht glücklich und gesund

Freuen Sie sich auf eine nette und fröhliche Gemeinschaft aus Männern und Frauen (auch Paare) die Freude daran haben, mehrstimmig neuzeitliches Liedgut aus Schlagnern, Musicals oder sonstiges zu singen. Das Motto soll lauten: Singen macht Spaß! Viele Studien belegen, dass gemeinsames Singen Körper und Seele gut tut und die Lebensmotivation erhöht.

- Singen befreit,  
Sie kommen gestresst und gehen entspannt.
- Es werden überwiegend deutsche Texte gesungen.
- Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich.
- Es findet kein Vorsingen statt.
- Es finden keine Einsingübungen statt.
- Es gibt zwischendurch eine kleine Pause zur Unterhaltung und Geselligkeit



**Kurs K2221G** Goch, Langenberg-Zentrum, Saal 1, ab Dienstag, 09.01.2018, 20:00 - 22:00 Uhr,  
12 Abende, 28 UStd., Gebühr: 30,- €, Leitung: Hans-H. Koppers

## Computer-Grundlagen für Einsteiger - Vertiefungskurs

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die über grund-legende Kenntnisse des Betriebssystems "Windows" und der Textverarbeitung "Word" verfügen oder an einem PC Grundkurs bereits teilgenommen haben. In diesem Kurs werden die vorhandenen Kenntnisse in "Windows" und "Word" vor allem durch praktische Übungen vertieft und ergänzt. Der Inhalt des Kurses ist variabel und wird zu Beginn mit den Teilnehmer/innen abgestimmt. Bringen Sie zum Kurs einen USB-Stick mit, auf dem die im Kurs erarbeiteten Übungen abgespeichert werden und somit später auch zu Hause nutzbar sind. **Sie können gern Ihr eigenes Notebook (mit Stromkabel) mitbringen.** Auf diesem müssen Windows und Word installiert sein. Alternativ können Sie einen bereitgestellten Computer im Kursraum benutzen.

**Kurs K5304K** Kevelaer, Begegnungsstätte, ab Mittwoch, 10.01.2018, 15:30 - 17:45 Uhr 5 Tage, 15 UStd., Gebühr: 75,- €, Keine Ermäßigung, Leitung: Günther Krüger

## Schottischer Dudelsack - Spielgruppe II

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

Jeder, der Spaß hat, mit diesem außergewöhnlichen Instrument unter fachlicher Anleitung zu arbeiten, ist herzlich eingeladen, mitzuspielen. Vorkenntnisse sind erforderlich. Dudelsack sollte vorhanden sein.

**Kurs K2231G** Goch-Pfalzdorf, St. Martin Schule, ab Freitag, 12.01.2018, 18:30 - 20:00 Uhr, 7 Abende, 14 UStd., Gebühr: 56,- €, Keine Ermäßigung, Leitung: Claus Kampen



## English with fun B1.3

We study texts and grammar in your Lehrbuch (see below) and additionally we will read an easy mystery story. You will like the pleasant ambience and enjoy relaxed learning.

Lehrbuch: Great! B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501484-8

**Kurs K4255G** Goch, Kastell, ab Montag, 15.01.2018, 09:15 - 10:45 Uhr, 13 Tage, 26 UStd., Gebühr: 78,- €, Leitung: Gisela Redies

## English for fun B1.2

If you want to polish up your English in a relaxed atmosphere, come and join us. We read easy texts and discuss them. We also work on grammatical problems.

Lehrbuch: Network Plus, Langenscheid Verlag, ISBN 974-3-12-606579-5

**Kurs K4250G** Goch, Kastell, ab Montag, 15.01.2018, 11:00 - 12:30 Uhr, 13 Tage, 26 UStd., Gebühr: 78,- €, Leitung: Gisela Redies

## Keramik-Werkstatt

In diesem Kurs können experimentelle Techniken der Keramik anhand bestimmter Aufgabenstellungen erlernt und angewendet werden. Es können z.B. große Gartenkeramiken entstehen. Material- und Brennkosten werden mit der Kursleiterin verrechnet. Vorhandene Töpferutensilien bitte zum Kurs mitbringen.

**Kurs K2515K** Kevelaer, Begegnungsstätte, ab Montag, 15.01.2018, 19:30 - 21:45 Uhr, 7 Abende, 21 UStd., Gebühr: 54,- €, Leitung: Marloes Lammerts

**Kurs K2516K** Kevelaer, Begegnungsstätte, ab Donnerstag, 18.01.2018, 09:00 - 11:15 Uhr, 7 Tage, 21 UStd., Gebühr: 54,- €, Leitung: Marloes Lammerts



## Rücken yoga am Nachmittag

Rücken yoga ist eine spezielle Form von Hatha Yoga, die ausgerichtet ist, Rückenprobleme und Rückenschmerzen vorzubeugen bzw. diese zu lindern oder zu beheben. Rücken yoga verbindet die klassischen Yoga Übungen mit den Erkenntnissen aus Physiotherapie und Fitness-Training.

**Kurs K3225G** Goch, A.-Janssen-Schule, Mehrzweckraum, ab Donnerstag 18.01.2018, 14:30 - 16:00 Uhr, 9 Abende, 18 UStd., Gebühr: 47,- €, Leitung: Brigitte Elbers

## Die eigene Website mit WordPress realisieren

WordPress ist ein so genanntes Content-Management-System (CMS), um Inhalte (Texte, Fotos) im Internet zu veröffentlichen. Mit diesem Programm lässt sich eine eigene Website erstellen - und zwar ohne Programmierkenntnisse. WordPress eignet sich für verschiedene Online-Projekte. In diesem Kurs steht die individuelle Gestaltung und Nutzung im Vordergrund. Der Kurs ist besonders interessant für jene, die eigene Publikationen im Internet veröffentlichen möchten, z.B. Maler, Musiker, Künstler, Autoren, Fotografen oder sonstige Freiberufler. Arbeitnehmer, die sich gezielt fortbilden möchten, sind herzlich eingeladen, an dieser spannenden Bildungsveranstaltung teilzunehmen. Kursinhalte:

- Installation und Konfiguration
- Einrichten der Datenbank
- Sicherheitstipps / WordPress sicherer machen
- Administration und Einbinden eines Themes (Designs)
- Erstellen und Verwalten von eigenen Artikeln und Seiten
- Funktionserweiterungen durch Einbinden externer Plug-Ins
- Fotogalerie, Kontaktformular, Veranstaltungskalender u.a.
- Content Optimierung / professionelle Inhaltspflege
- Funktionen und Einstellungen der WordPress Mediathek
- Einbetten von Videos und Audiodateien / Podcasting



Voraussetzung zur Teilnahme sind Computer- und Internet-Kenntnisse. Grundkenntnisse im Bereich CSS und HTML werden in diesem Kurs vermittelt. Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt. Eine rechtzeitige Anmeldung zu diesem Workshop wird daher empfohlen. **Bildungsurlaub nach dem AWbG.**

**Kurs K5805** Kevelaer, Begegnungsstätte, Montag - Donnerstag, 22.01.2018 - 25.01.2018, 09:00 - 16:30 Uhr, 4 Tage, 32 UStd., Gebühr: 160,- €, Keine Ermäßigung, Leitung: Rosi Gotzen

## Was kommt nach Delfin 4? Alltagsintegrierte Sprachbildung in der Kita

In Kooperation mit dem Familienzentrum i-Pünktchen.

Im Alltag mit Kindern spielerisch Sprache fördern. Dieser Vortrag richtet sich in erster Linie an die Eltern von Kindergartenkindern. Seit diesem Kindergartenjahr ist das Konzept der alltagsintegrierten Sprachbildung in den Kitas verpflichtend. Was bedeutet das konkret für die Kinder und Eltern? Die Logopädin und Multiplikatorin Birgit Reinartz stellt kurz und knapp das Beobachtungsverfahren BaSiK vor, das in den meisten Einrichtungen jetzt angewandt wird. Was wird dabei beobachtet und welche Konsequenzen ergeben sich daraus? **Außerdem erhalten die Eltern Tipps und Anregungen, wie sie selbst im Alltag mit ihren Kindern spielerisch Sprache fördern können.**

Inhaltskonzept:

- Sprachentwicklung/Sprachbaum nach Wendtland
- Sprache und Bewegung
- BaSiK: Die verschiedenen Bereiche, die beobachtet werden, Quantitative und qualitative Auswertung, was passiert mit den Beobachtungsbögen?
- Sprachfördermöglichkeiten im Gruppenalltag, Tipps für zu Hause
- Abschließende Fragen

Die Dozentin ist zertifizierte Multiplikatorin für alltagsintegrierte Sprachbildung und schult seit 2016 die Erzieher/-innen hier in der Region in diesem Bereich. Als selbstständige Logopädin und Lerntherapeutin mit Kindergartenerfahrung und eigenen Kindern im Kindergartenalter hat sie einen besonderen Zugang zu den verschiedenen Facetten des Themas.

**Kurs K1475G** Goch, Familienzentrum i-Pünktchen, am Dienstag, 23.01.2018, 19.30 - 21.00 Uhr

1 Abend, 2 UStd., Gebührenfrei, Leitung: Birgit Reinartz

## Kleinmöbel oder Geschenke aus Holz bauen - Tischlern für Anfänger und Fortgeschrittene

Sie haben Lust zu lernen, was man alles aus Holz machen kann, und möchten gerne mal einen Tag in einer urigen "Dorfschreinerei" an alten Hobelbänken mit Blick auf das Naturschutzgebiet Düffel verbringen? Hier haben Sie die Möglichkeit mit den gängigen Holzbearbeitungsmaschinen und Werkzeugen, handwerkliche Fertigkeiten zu erlernen oder zu erweitern. Stellen Sie mit Ihren eigenen Händen ein kleines, individuelles Möbelstück oder Geschenk her oder reparieren Sie ein bereits vorhandenes Möbelstück. Bringen Sie gerne Ideen mit, wir setzen sie gemeinsam um. Kenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Materialkosten je nach Größe und Anzahl der Werkstücke 10,- € bis 30,- €. Für die Pause bitte einen kleinen Imbiss mitbringen, Tee und Kaffee sind vorhanden.

**Kurs K2522X** Kranenburg-Mehr, Holzwerkstatt, am Samstag, 27.01.2018, 10.00 - 15.00 Uhr

1 Tag, 6 UStd., Gebühr: 55,- €, Keine Ermäßigung, Leitung: Petra van Aken

## Skifreizeit im Zillertal

Im Winter 2018 bietet die Volkshochschule eine Ski- und Wanderfreizeit im herrlichen Zillertal an. Fast jeden Tag wird ein anderes Skigebiet mit dem eigenen Bus angefahren. Es warten auf Sie 508 Kilometer perfekt präparierte Pisten und 180 Liftanlagen in vier Großraumskigebieten. Wanderer und Langläufer kommen ebenfalls auf Ihre Kosten. 125 Kilometer frischgespurte Loipen und herrliche Winterwanderwege im Tal und in der Höhe bieten für jeden das Passende.

**Kurs K73118** Bus-Studienreise, von Sonntag 28.01.2018 bis Sonntag 04.02.2018, Moderner Reisebus,

DZ mit Susch/WC, Reiseleitung, Reisepreis ca. 800,- €

## **Selbstkompetenz - Wie Sie Ihr Unterbewusstsein nutzen, um Ihre Ziele zu erreichen**

Wer bin ich wirklich und was geht in mir vor? Warum stehe ich mir manchmal selbst im Weg? Wie erreiche ich meine Ziele?

Um diese Fragen zu beantworten, beschäftigen wir uns mit Ihrem tiefsten Innern - dem Unterbewusstsein. Sie erfahren, wie Gefühle, Assoziationen und Glaubenssätze Ihre Denkmuster und Verhaltensweisen bestimmen, und lernen Mental-techniken, um diese Prozesse bewusst zu lenken. Hierzu gehören Techniken aus dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP), Meditation, Affirmation und Visualisierung. Ergänzt werden diese Techniken durch Phasen der Selbstreflexion und einen Persönlichkeitstest (*Humm-Wadsworth-Modell*). Sie erfahren mehr über sich selbst und bekommen Klarheit über Ihre Ziele. Mit diesen Impulsen bringen Sie Ihre bewussten Wünsche und Vorstellungen in Einklang mit Ihrem Unterbewusstsein. Hören Sie auf mit ihm zu kämpfen. Lernen Sie, seine Signale zu interpretieren und seine Kraft gezielt einzusetzen. Nutzen Sie die Energie, Kreativität und Weisheit Ihres Unterbewusstseins für ein erfolgreiches und glückliches Leben.

**Kurs K5204K** Kevelaer, Begegnungsstätte, am Sonntag, 28.01.2018, 10:00 - 18:00 Uhr, 1 Tag, 9 UStd., Gebühr: 45,- €, Keine Ermäßigung, Leitung: Carlo Düllings

## **Spiel- und Lerngruppe - Eltern/Großeltern/Tagesmütter- Kindertreff**

### **Für Kinder im Alter von ca. 1 - 1 ½ Jahren**

In Zusammenarbeit mit der Kath. Pfarrgemeinde Twisteden.

Die Mini-Clubs sind nach Altersstufen gegliedert, so dass die Eltern sich mit den jeweiligen Entwicklungsstufen ihrer Kinder auseinandersetzen können. Die Eltern haben die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen, Erziehungsfragen zu diskutieren und Anregungen zum Umgang, Spiel und Basteln mit Kindern zu bekommen. Auf dem Programm steht gemeinsames Spiel, Malen, Singen, Tanzen, Kneten, usw. Es findet zu Beginn ein Infoabend statt. Er wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.

**Kurs K1501K** Kevelaer-Twisteden, St. Quirinus-Pfarrheim, ab Montag, 29.01.2018, 09:30 - 11:00 Uhr, 13 Tage, 26 UStd., Gebühr: 65,- €, Leitung: Christina Langner-Toonen

## **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 K2656G** Goch, Langenberg-Zentrum, Saal 2, ab Montag, 29.01.2018, 19.00 - 21.15 Uhr, 10 Abende, 30 UStd., Gebühr: 78,- €, Keine Ermäßigung, Leitung: Helga Wagner

## Power Yoga

Power Yoga ist eine Sportart, in der sowohl Körperkraft, Beweglichkeit wie auch Balance und Geist trainiert werden. Durch die Kombination von Posen, dynamischen Bewegungsabläufen und der richtigen Atemtechnik werden Körper und Geist trainiert und gestärkt. Power Yoga fördert durch regelmäßiges Üben die mentale Ruhe und innere Balance.

**Kurs K3227G** Goch, Arnold-Janssen Schule, Mehrzweckraum, ab Dienstag, 30.01.2018, 08:00 - 09:00 Uhr, 8 Tage, 11 UStd., Gebühr: 30,- €, Leitung: Jennifer Köhl

## Russisch für Anfänger

Sie haben Interesse, Russisch zu lernen, zögern aber, weil Sie nicht wissen, was auf Sie zukommt? Dieser Kurs ermöglicht Ihnen eine erste Annäherung an die russische Kultur, die Sprache und das kyrillische Alphabet. Die Verständigung in den geläufigsten Situationen des Alltags steht im Vordergrund.

Lehr- und Arbeitsbuch: Most 1 A1-A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-2-527640-6

**Kurs K4960G** Goch, Leni-Valk Realschule, ab Dienstag, 30.01.2018, 18:30 - 20:00 Uhr, 12 Abende, 24 UStd., Gebühr: 90,- €, Keine Ermäßigung, Leitung: Lilija Stockamp

## 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](http://www.vhs-goch.de)  
E-Mail: [info@vhs-goch.de](mailto:info@vhs-goch.de)

## Beginnende Sprachkurse im Januar

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

405005	08.01.	09:15-12:30	Integrationskurs 1, Modul 5, Goch, Langenberg-Zentrum, Saal 1
405204	08.01.	09:15-12:30	Integrationskurs 3, Modul 4, Goch, Langenberg-Zentrum, Saal 2
405302	08.01.	09:30-12:45	Integrationskurs 4, Modul 2, Goch-Pfalzdorf, St. Martin Hauptschule
405502	08.01.	18:30-21:45	Integrationskurs 6, Modul 2, Goch, Langenberg-Zentrum, Saal 1
405402	09.01.	09:15-12:30	Integrationskurs 5 mit Alphabetisierung, Goch, Arnold-Janssen Schule
K4255G	15.01.	09:15-10:45	English with fun B1.3, Goch, Kastell
K4250G	15.01.	11:00-12:30	English for fun B1.2, Goch, Kastell
K4340G	17.01.	09:15-10:45	Lecture et discussion en francais, Goch, Kastell
K4180G	29.01.	18:30-20:45	Deutsch am Abend B2.2, Goch, Leni-Valk Realschule
K4010G	30.01.	12:45-15:00	Alphabetisierungskurs, Goch, Langenberg-Zentrum
K4130G	30.01.	18:30-20:45	Deutsch am Abend A2.3, Goch, Leni-Valk Realschule
K4960G	30.01.	18:30-20:00	Russisch für Anfänger, Goch, Leni-Valk Realschule
K4970G	30.01.	20:00-21:30	Russisch A2.3, Goch, Leni-Valk Realschule
K4410G	31.01.	19:30-21:00	Italienisch A1.2, Goch, Leni-Valk Realschule