

Anmeldung
ab 13. Dezember
www.vhs-goch.de

ein bisschen was Neues en beche wat Neijes

Das Magazin des VHS-Zweckverbandes
Goch Kevelaer Udem Weeze

1/2026

Künftzia



Jahne

vhs 

50 Jahre VHS



Dr. Dominik Pichler Bürgermeister der Stadt Kevelaer
Verbandsvorsteher VHS-Zweckverband Goch, Kevelaer, Uedem, Weeze

Das 50-jährige Jubiläum des VHS-Zweckverbands gibt Anlass zu einem Wort des Dankes und der Anerkennung. Unsere VHS steht für Vielfalt und Persönlichkeitsbildung und bietet jedem die Möglichkeit, seine Talente zu entfalten und gesellschaftlich aktiv zu werden. So gestalten wir eine zukunftsorientierte Bildungslandschaft. Ich danke den Mitarbeitenden, Kursleitenden und Teilnehmenden für ihr Engagement und ihre Begeisterung und freue mich auf weitere erfolgreiche Jahre!

Zum 50-jährigen Bestehen des VHS-Zweckverbandes Goch gratuliere ich herzlich. Die Volkshochschule prägt Bildung, Begegnung und Teilhabe in unserer Region. Eine besonders gute Entscheidung war im vergangenen Jahr die Eröffnung des neuen VHS-Campus in Pfalzdorf: Er bietet moderne Räume und beste Voraussetzungen für vielfältige Kurse. Möge die VHS auch künftig ein Ort des Lernens und Miteinanders bleiben. Ich danke allen Mitarbeitenden für ihr Engagement und wünsche dem Verband weiterhin viel Erfolg.



Stephan Luyven Bürgermeister der Stadt Goch

Der VHS-Zweckverband Goch Kevelaer Uedem Weeze feiert sein 50-jähriges Bestehen – ein bemerkenswerter Meilenstein in der Bildungslandschaft unserer Region. Seit 1975 steht unsere Volkshochschule für eine offene, wohnortnahe Weiterbildung für alle – neutral, vielseitig und nah am Bedarf. In einer sich stetig

wandelnden Welt bietet die VHS Menschen jeden Alters und jeder Herkunft die Möglichkeit, neue Fähigkeiten zu erwerben, Interessen zu vertiefen und den eigenen Horizont zu erweitern. Ich danke allen Mitarbeitenden, die das möglich gemacht haben. Weiter so und herzlichen Glückwunsch!



Zum 50-jährigen Bestehen der VHS Zweckverband Goch gratuliere ich herzlich – auch im Namen des Rates und der Verwaltung der Gemeinde Weeze. Seit nunmehr einem halben Jahrhundert ist die VHS ein Ort der Bildung, Begegnung und Inspiration. Dabei ist sie mit der Zeit gegangen, hat neue Wege beschritten und Menschen jeden Alters sowie unterschiedlicher Nationalitäten Möglichkeiten zur Weiterentwicklung eröffnet. Mit den besten Wünschen für eine weiterhin erfolgreiche Bildungsarbeit.

Georg Koenen
Bürgermeister der Gemeinde Weeze



Rainer Weber
Bürgermeister der Gemeinde Uedem



Seit 1990 symbolisiert der von Prof. Karl Henning Seemann erschaffene Brunnen auf dem Marktplatz von Uedem den Zusammenhalt der vier Ortsteile Uedem, Keppeln, Uedemerbruch und Uedemerfeld. Die Umsetzung zeigt humorvoll, dass „Wej trække all an een tauw“ am Niederrhein bedeuten kann, dass zwar alle am selben Strang ziehen, es dabei aber noch lange nicht immer in dieselbe Richtung gehen muss.

18.12.1975

Der VHS-Zweckverband wurde per Satzungsbeschluss an diesem Tag formal ins Leben gerufen. VHS-Leiter der ersten Stunde war Werner Paschmanns, der 2008 nach 32-jähriger Amtszeit die Leitung an Theo Reintjes übergab. Seit 2023 leitet Dr. Elvira Neuendank die VHS.

Im Verbandsgebiet wohnen derzeit 84.050 Menschen (Stand 30.06.2025). Als kommunale Weiterbildungseinrichtung hat die VHS mit ihrem weiten Veranstaltungsangebot die Vielfalt der Menschen in den vier Kommunen im Blick.

84.050

Zahlen bitte!

4

Die vier Kommunen Goch, Kevelaer, Uedem, Weeze bilden zusammen den VHS-Zweckverband Goch. Durch diese Allianz kommen diese Kommunen ihrer Weiterbildungsverpflichtung, die in NRW im Weiterbildungsgesetz festgeschrieben ist, nach.

8

Die jüngste Person, die aktuell einen VHS-Kurs besucht, ist 8 Monate alt.

95

Die älteste Person, die aktuell einen VHS-Kurs besucht, ist 95 Jahre alt.

50 Jahre VHS für Goch, Kevelaer, Uedem und Weeze



Rüdiger Bohne

kann nur jedem Pädagogen empfehlen, neben der eigentlichen Arbeit, und sei es nur für kurze Zeit, diesen Weg zu gehen. Neben den Schulabschlüssen habe ich bei der VHS als Reiseleiter ca. 50 Radtouren durch Deutschland, Österreich und Frankreich geleitet, dazu Busreisen durch Schottland, Norwegen und Portugal. Es waren tolle Reisen, initiiert und zusammengestellt durch das Kervenheimer Reisebüro Puhl. Auf diesen Touren kam es zu sehr, sehr vielen tollen und nachhaltigen Begegnungen mit den Teilnehmenden.

An welche besondere Erfahrung oder Begegnung bei der VHS denken Sie gerne zurück?

Von vielen ehemaligen Teilnehmenden habe ich Rückmeldungen erhalten. Sie berichteten mir, dass der Weg über die VHS oft zum Abitur und Studium geführt habe und sie sehr erfolgreich in den

unterschiedlichsten Berufen geworden sind. Zu einigen Ehemaligen habe ich noch heute Kontakt.

Was haben Sie persönlich durch die VHS gelernt oder gewonnen?

Durch meine Arbeit an der VHS habe ich die Erkenntnis gewonnen, dass selbst die größten Schulversager irgendwann noch auf den richtigen Weg gekommen sind und mit viel Fleiß und Einsatz einen Schulabschluss geschafft haben, wozu natürlich auch das tolle Kollegium in hohem Maße beigetragen hat.

Welchen Tipp würden Sie Ihrer VHS für die Zukunft geben?

Ich möchte der VHS zu ihrem 50-jährigen Bestehen ganz herzlich gratulieren. Möge sie weiterhin viel Erfolg, Innovation und Wachstum erleben und ein Ort der Kreativität bleiben und immer ein offenes Ohr haben. Einfach gesagt: für die Menschen da sein, sie ansprechen, mitziehen und begeistern.

Welche Verbindung haben Sie zur VHS?

Ich wurde im Sommer 1980 von meinem Freund und damaligen Leiter der VHS, Werner Paschmanns, angesprochen, ob ich nicht die Betreuung der Schulabschlusskurse im Fach Biologie übernehmen könnte. Diese Zusage habe ich 45 Jahre nicht bereut. Im Gegenteil – ich unterrichtete immer noch mit viel Freude die Jugendlichen und jungen Erwachsenen und ich

Welche Verbindung haben Sie zur VHS?

Ab Mai 1989 war ich hauptamtlicher pädagogischer Mitarbeiter (HPM) und Fachbereichsleiter beim VHS Zweckverband Goch. Von Juli 2008 bis zu meinem Renteneintritt (01.10.2023) war ich VHS-Direktor des Zweckverbandes.

An welche besondere Erfahrung oder Begegnung bei der VHS denken Sie gerne zurück?

Mit Freude denke ich an den täglichen Austausch mit den Kolleg*innen, Dozent*innen und Teilnehmenden zurück.

Was haben Sie persönlich durch die VHS gelernt oder gewonnen?

Ich habe gelernt, dass Arbeit mit und für Menschen heraus-

Theo Reintjes

fordernd, mitunter anstrengend aber meistens bereichernd und sehr erfüllend ist.

Welchen Tipp würden Sie Ihrer VHS für die Zukunft geben?

Die VHS sollte im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben immer offen (für neue Angebote) sein und bei Bedarf flexibel agieren.

Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft



Christina Langner-Toonen

Was haben Sie persönlich durch die VHS gelernt oder gewonnen?

Ich habe in den Jahren gelernt auf die Bedürfnisse der einzelnen Kursteilnehmenden einzugehen und bin dankbar für die vielen netten Menschen, die ich bisher kennenlernen durfte.

Welchen Tipp würden Sie Ihrer VHS für die Zukunft geben?

Die Zusammenarbeit mit meiner Fachbereichsleitung Frau Neudank ist super und ich würde mich freuen, wenn auch zukünftig der Austausch zwischen dem Team der VHS und den Kursleitenden so wertschätzend verläuft, wie bisher. Gerne möchte ich noch einige Jahre die VHS mitgestalten.

Welche Verbindung haben Sie zur VHS?

Als gelernte Erzieherin leite ich seit ca. 28 Jahren die Eltern-Großeltern-Kind Spielgruppe in Kevelaer-Twisteden.

An welche besondere Erfahrung oder Begegnung bei der VHS denken Sie gerne zurück?

In den ganzen Jahren habe ich viele Eltern und Kinder kennengelernt und durfte die Kinder beim Wachsen ein Stück begleiten. Ich freue mich immer wieder, dass ich heute noch zu vielen Kontakt habe. Treffe ich Eltern, Großeltern oder Kinder von früher, ist es für mich schön zu hören, dass sie sich gerne an die Spielgruppenzeit zurückerinnern.

Welche Verbindung haben Sie zur VHS?

Ich bin gestartet, als Werner Paschmanns VHS-Leiter war. Wahrscheinlich Ende der 1990 Jahre.

Günther Krüger

An welche besondere Erfahrung oder Begegnung bei der VHS denken Sie gerne zurück?

An die vielen zufriedenen über 3000 Kursteilnehmer*innen und die positiven Rückmeldungen.

Was haben Sie persönlich durch die VHS gelernt oder gewonnen?

Lehr- und Kommunikationsfähigkeit, Empathie und Geduld, Selbstreflexion und Offenheit.

Welchen Tipp würden Sie Ihrer VHS für die Zukunft geben?

Weiter Kurse für alle Altersschichten und aktuelle Themenbereiche anbieten.



50 Jahre VHS für Goch, Kevelaer, Uedem und Weeze



Gisela Redies

Jahre und das machte besonders Spaß. Nach 25 Jahren habe ich beschlossen, keine Anfängerkurse mehr zu geben, weil meine eigene Begeisterung dafür nachgelassen hatte. So kam es, dass sich ein Fortgeschrittenen-Kurs bildete, der nun 36 (!) Jahre läuft. Die älteste Teilnehmerin ist 95 und top-fit. Sie kam allerdings erst vor zehn Jahren dazu. Uns alle verbindet das Interesse an Frankreich und der französischen Sprache. Wir haben zusammen viele Lektüren und Bücher gelesen und dadurch viel über Land, Leute, Lebensweisen, Persönlichkeiten und Probleme gelernt. Seit etwa neun Jahren gebe ich auch einen Englischkurs, den ich von Willi Coenen, der damals leider plötzlich verstorben ist, übernommen habe. Der macht mir auch sehr viel Spaß, denn auch hier lesen wir interessante Lektüren und Bücher. Es kommt immer zu lebendigen Diskussionen.

Welche Verbindung haben Sie zur VHS?

Seit 1970 wohnen wir in Goch und seit dem Herbstsemester 1972 habe ich Französischkurse an der VHS Goch gegeben. In den ersten Jahren waren es viele Anfängerkurse mit großen Klassen mit bis zu 25 Teilnehmenden. Aber diese Kurse hielten oft nur drei bis vier Semester. Zeitweise hatte ich drei Kurse auf verschiedenem Niveau. Die fortgeschrittenen Kurse liefen oft mehrere

An welche besondere Erfahrung oder Begegnung bei der VHS denken Sie gerne zurück?

Ich gebe sehr gerne diese Kurse, denn sie bereichern mein Leben in vielfältiger Weise. Dadurch habe ich so viele nette interessierte, gescheite, lustige Menschen kennengelernt und mit ihnen zusammen viel Interessantes erarbeitet. In der Erwachsenenbildung kommen alle freiwillig, sind motiviert und diszipliniert (na ja, manchmal müssen sie auch ein bisschen „tratschen“).

Was haben Sie persönlich durch die VHS gelernt oder gewonnen?

Es ist für mich persönlich und für alle Teilnehmer ein großes Glück, dass es in unserem Land eine so gute Einrichtung wie die Volkshochschule gibt. Ohne sie würde weniger Wissensvermittlung und weniger Gemeinschaft stattfinden.

Welchen Tipp würden Sie Ihrer VHS für die Zukunft geben?

–

Welche Verbindung haben Sie zur VHS?

Seit vielen Jahren besuche ich Yoga- oder Bewegungskurse bei der VHS. Auch Türkisch gekocht habe ich schon und ein paar Sätze Spanisch gelernt. Ebenfalls seit mehr als 15 Jahren schätze ich die Zusammenarbeit mit den Mitarbeitenden der VHS in Sachen

Monika Rißer

Integration. Der internationale Frauentreff zum Deutschlernen besteht zum Beispiel schon lange, aber wir „erfinden“ auch gemeinsam neue Angebote wie z.B. jetzt die offene Mal-Werkstatt.



Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft

Was haben Sie persönlich durch die VHS gelernt oder gewonnen?

Als Teilnehmerin genieße ich die Gruppenerfahrungen und die Möglichkeit, über das gemeinsame Lernen mit den unterschiedlichsten Menschen auch in einen persönlichen Kontakt zu kommen.

In unserer Zusammenarbeit freue ich mich immer wieder, mit neuen Ideen auf offene Ohren zu treffen und wie wir kreativ – und

oft spontan – ein neues Angebot oder wie letztens zum 150-jährigen Jubiläum der Steyler Missionare eine spannende Podiumsdiskussion auf die Beine stellen.

An welche besondere Erfahrung oder Begegnung bei der VHS denken Sie gerne zurück?

Immer wieder neu: Es ist Mittwochabend, ich bin knapp dran, ich bin müde, denke: „Ach, ich gehe gar nicht“ Aber dann bin

ich doch da, die Begrüßung ist warm und freundlich – und es tut gut, zu entspannen und dazugehören.

Welchen Tipp würden Sie Ihrer VHS für die Zukunft geben?

Bleibt offen und neugierig! Und lasst euch nicht beirren: Es ist wichtig, neue Wege zu suchen, Grenzen rauszuschieben und die große Idee der Bildung für alle weiter voranzubringen.

Welche Verbindung haben Sie zur VHS?

Die VHS ist mir ein Begriff, seitdem ich in Deutschland wohne. Schon vor 15 Jahren habe ich selbst an Sprachkursen der VHS teilgenommen. Als Yoga-Lehrerin und Übungsleiterin habe ich in Deutschland einige Jahre in einem Sportverein Kurse geleitet, bevor wir nach Goch gezogen sind. Eine Freundin, die selber VHS-Kurse leitet, hat mir empfohlen meine Tätigkeit als Übungsleiterin bei der VHS weiterzuführen. Seit drei Jahren leite ich nun mit viel Freude mehrere Yoga-Kurse bei der VHS Goch.

An welche besondere Erfahrung oder Begegnung bei der VHS denken Sie gerne zurück?

In erster Linie sind es Kursteilnehmende, die oft positives Feedback geben. Diese Momente freuen mich immer besonders.

Jeongmi Tröller

Die Unterstützung durch die Verwaltungskräfte und der Umzug in den schönen neuen Übungsraum in Pfalzdorf sind auch sehr positive Erfahrungen.

Was haben Sie persönlich durch die VHS gelernt oder gewonnen?

Obwohl ich schon seit vielen Jahren Kurse leite, habe ich in Goch viel durch den Umgang mit unterschiedlich alten Kursteilnehmenden gelernt. Verschiedene Bedürfnisse und Erwartungen der Teilnehmenden an einen Kurs unter einen Hut zu bringen, ist eine der Herausforderungen, die mir immer besser gelingen und die das ganze interessant machen.



Welchen Tipp würden Sie Ihrer VHS für die Zukunft geben?

Neben regelmäßigen Kursangeboten könnte man auch ein Yoga-Seminar bzw. Wochenendkurs pro Semester ggf. mit mehreren Yogalehrer*innen organisieren.

Gesundheitstrends im Wandel –

Gesundheit war immer auch Bewegung – und sie selbst bewegt sich ständig weiter. In den **70ern** hieß es „Trimm dich“. Auf einmal standen einfache Geräte im Wald, Menschen liefen, hüpfen, reckten sich. Später verrotteten viele dieser Stationen. Heute erleben sie ihr Comeback: Outdoor-Fitnessplätze sind beliebt, die alten Ideen kehren zurück. Alles kommt wieder.

Die **80er** machten Wohnzimmer zu Studios: Aerobic-Videos in Neonfarben versprachen schnelle Fitness. Gelenke litten, doch der Spaß am Tanzen blieb – Zumba hat mittlerweile das bunte Erbe angetreten.

Die **90er** erklärten Fette zum Feind. Light-Produkte füllten die Regale, Müsli wurde zum Standardfrühstück – oft viel zu süß. Inzwischen wissen wir: Ohne gesunde Fette, vor allem Omega-3, funktioniert auf Dauer kein Körper.

Die **2000er** stellten Ernährung und Herkunft ins Rampenlicht. Bio wurde vom Nischen-Dasein zum Massenmarkt. Fitnessstudios wuchsen, Joggen und Radfahren wurden selbstverständlich.

In den **2010ern** kam die Wende nach innen: Yoga, Achtsamkeit, Waldbaden. Gesundheit bedeutete nun auch Ruhe und Selbstwahrnehmung.

In den **2020ern** digitalisierte sich alles: Schrittzähler, Schlafracker, Atemübungen auf dem Handy. Praktisch – und zugleich eine neue Versuchung, ständig mehr zu leisten. Zahlreiche Apps sind zu permanenten Antreibern geworden.

Und morgen? Die Themen sind klar: Stress, Einsamkeit, Dauererreichbarkeit. Psychohygiene wird entscheidend sein. Ernährung muss nachhaltiger, Bewegung freudvoller werden. Unser Bewusstsein muss sich auf das konzentrieren, was wirklich wichtig ist. Dazu gehört auch, seine Werte zu leben. Gesundheit wird immer weniger Privatsache, immer mehr gemeinsamer Auftrag. Denn Stärke finden wir auf Dauer nur in Gemeinschaft.

Was ist Ihnen für Ihre Gesundheit wichtig? Stöbern Sie ab Seite 26 in unserem Angebot nach passenden Impulsen.



Irrtümer aufgedeckt

Fett

Lange galt: Fett macht fett. Heute wissen wir: Ohne gesunde Fette geht es nicht. Omega-3 stärkt Herz, Hirn und Immunsystem. Entscheidend ist die Qualität – Pflanzenöle, Nüsse, Fisch.

Sport reicht

Bewegung schützt, aber allein ist sie zu wenig. Der Körper braucht auch Ruhe. Entscheidend ist Psychohygiene: Gedanken ordnen, Emotionen pflegen, abschalten lernen.

Dauerbereit

Immer erreichbar, immer einsatzfähig? Das schwächt auf Dauer. Der Körper braucht Phasen ohne Input. Pausen sind kein Luxus, sondern Überlebensstrategie.

50 Jahre Impulse

Bewusstsein und Werte

Gesundheit beginnt im Kopf. Wer seine Werte kennt und nach ihnen handelt, lebt stimmiger und stressresistenter. Bewusstsein heißt: innehalten, sich fragen, was wirklich zählt – und den Alltag danach ausrichten.

Das können Sie selbst für Ihre Gesundheit tun

- Bewegung mit Freude wählen: gehen, tanzen, radeln.
- Pausen einplanen – bewusst ohne Bildschirm.
- Mehr Pflanzen, weniger Zucker essen.
- Beziehungen pflegen: Gespräche stärken wie ein Training.
- Jeden Tag einen Moment Stille finden.



siehe Seite 27

Kreativer Tanz – Tanz durch das Leben! DanseVita®

261-3101G Goch
Donnerstag, ab 22.01., 15:00 - 16:30 Uhr
5 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Birgit Jürgehake
Gebühr: 50,- €

siehe Seite 28

Waldbaden – Auftanken in der Natur

261-3160U Uedem
Sonntag, 29.03., 11:00 - 13:15 Uhr
1 Termin
Uedem Hochwald. Der genaue Treffpunkt wird bekannt gegeben.
Ilona Dörr
Gebühr: 15,- €

siehe Seite 29

Laufyoga: Breathwalk

261-3240G Goch
Montag, ab 13.04., 18:00 - 19:30 Uhr
9 Termine
Goch; Parkplatz Asperberg (gegenüber Reiterhof Hüsch)
Alwine Drissen
Gebühr: 72,- €

siehe Seite 28

Yoga-Meditation und Entspannung

261-3200K Kevelaer
Freitag, ab 23.01., 18:00 - 19:00 Uhr
10 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 108
Sabine Bergers
Gebühr: 50,- €

siehe Seite 29

OutdoorFitCamp

261-3425G Goch
Kennenlern-Angebot
Donnerstag, ab 22.1., 18:15 - 19:30 Uhr
3 Termine
Goch; Nierswelle
Carmen Herud
Gebühr: 15,- €

siehe Seite 32

Wildkräuterküche: Grüne Neune

261-3913G Goch
Samstag, 25.04., 17:00 - 20:00 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 110
Stefanie Fehlinger
Gebühr: 35,- €
Die Gebühr enthält 10,- € Lebensmittelumlage



Highlights 1/2026

261-1040G 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.

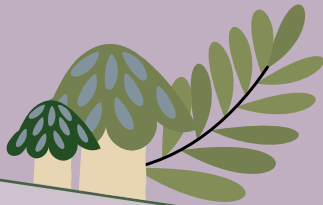
Samstag, 10.01., 11:00 - 13:15 Uhr

1 Termin

Goch; Sonstiger Treffpunkt

Ingrid Burdack

Gebühr: 20,- €



261-2001X

Käthe Kollwitz neu sehen

Ausstellungsbesuch in Köln

Die Ausstellung zur Wiedereröffnung zeigt die wichtigsten Zeichnungen, Druckgrafiken und Plastiken in einer neuen Hängung und bietet neue Einblicke in die Arbeitsweise der Künstlerin. Im Zentrum steht ihre weibliche Perspektive auf die Herausforderungen ihrer Zeit. Kollwitz Botschaft berührt bis heute – ihre Ausdruckskraft wirkt bis in unsere Gegenwart. Nach der Führung besteht die Möglichkeit nach eigenem Interesse länger in der Ausstellung zu verweilen, andere Teil des Museums zu besuchen oder die Umgebung des Museums zu ergründen.

Samstag, 28.02.

1 Termin

Käthe Kollwitz Museum Köln

Gebühr: 65,- €

261-5134G Goch

Interkulturelle Kompetenzen entwickeln

Wie gelingt ein respektvoller und konstruktiver Umgang mit Menschen aus anderen Kulturen? Was ist Kultur eigentlich und wie und warum hat uns Kultur geprägt und bestimmt unsere Denkmuster und Verhalten? Diese Abendveranstaltung bietet einen praxisnahen Einstieg in das Thema interkulturelle Kompetenz.

Mittwoch, 18.03., 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin

Goch; VHS-Campus; Raum 201

Henning Janßen

Gebühr: 60,- €

261-1044G 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.

Samstag, 21.03., 07:00 - 09:00 Uhr

1 Termin

Goch; Sonstiger Treffpunkt

Torsten Wollberg

Gebühr: 15,- €



261-3425G Goch

OutdoorFitCamp

Funktionelles Ganzkörpertraining im Freien: Mit dem eigenen Körpergewicht und abwechslungsreichen Kleingeräten wie Ropes, Kettlebells, Medizinbällen oder Tubes werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Das Workout findet meistens im Zirkel statt, oft mit Partnerübungen – immer in einer motivierten Gruppe. Unterschiedliche Intensitätslevel sorgen für individuelle Erfolgserlebnisse. Schwitzen ist garantiert.

Kennenlern-Angebot

Donnerstag, ab 22.1., 18:15-19:30 Uhr

3 Termine

Goch; Nierswelle

Carmen Herud

Gebühr: 15,- €



261-1012G Goch

Vanilleeis zum letzten Gruß

„mehr als eine Lesung“ mit

Andrea Franken

Die Trauerrednerin Andrea Franken erzählt aus ihrem Buch inspirierende Geschichten von Leben, Tod und Abschied.

Wenn sich eine Botschaft durch die Geschichten von Andrea Franken zieht, dann die: Geht nicht, gibt's nicht! Mutig, offen und empathisch begleitet sie Menschen, die einen geliebten Familienangehörigen oder Freund verloren haben. Dabei geht es ihr nicht darum, konventionelle Standards einzuhalten, sondern die Verstorbenen würdig, besonders und persönlich zu verabschieden.

Freitag, 13.03., 17:00 - 19:30 Uhr

1 Termin

Goch; Stadtbücherei

Andrea Franken

Gebühr: 5,- €

261-2420G Goch

Kaltnadelradierung

– das kleine, elegante Format –

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der Kaltnadelradierung, einem graphischen Tiefdruckverfahren, bei dem unter starken Druck mittels Druckpresse Farbe von einer Druckplatte auf Papier übertragen wird. Diese alte Drucktechnik ermöglicht es, von einer Druckplatte viele Abzüge zu machen und in Serie zu gehen. Wir arbeiten mit transparenten Kunststoffplatten in Postkartengröße, die das Übertragen von Vorzeichnungen oder Vorlagen mit der Radiernadel erleichtern. Schon einfache, eingeritzte Motive führen zu spannenden Ergebnissen. Vermittelt werden die Zeichengrundlagen, die kompositorische Bildanlage und die Radier- und Drucktechnik.

Samstag, 28.03., 10:00 - 15:00 Uhr

Sonntag, 29.03., 10:00 - 15:00 Uhr

2 Termine

Goch; VHS-Campus; Raum 106

Jochen Schlack

Gebühr: 65,- €

261-3630W Weeze

Tischtennis: Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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



Freitag, ab 17.04., 19:30 - 21:00 Uhr
8 Termine

Weeze; Turnhalle; Bodelschwingstraße 16
Stefan Seide, Christian Haynitzsch
Gebühr: 56,- €

261-3091G Goch

Frauen/Mädchen-Selbstverteidigung

Für Frauen und Mädchen (ab ca. 16 Jahren)

Wer sich sicher fühlt, strahlt das aus und ist handlungsfähiger. Üben Sie / übt in fiktiven Situationen, bestimmt und klar aufzutreten. Probieren Sie / probiert einfache, höchst effektive Techniken chinesischer Kampfkunst, um tatkräftig und zielgerichtet einen Angriff abwehren zu können. Sie und ihr lernt, bestimmt und selbstsicherer aufzutreten und könnt ein sicheres Gefühl entwickeln.

Sonntag, 19.04., 09:30 - 12:30 Uhr
1 Termin

Goch; Arnold-Janssen-Schule; Mehrzweckraum
Christian Zitzke
Gebühr: 20,- €

261-4340G Goch

Die schönsten Chansons – Wir singen zusammen!

Chansons aus der ganze Welt

An diesem Abend (auf Deutsch – mit charmantem französischem Akzent) nehmen wir Sie mit auf eine musikalische Reise durch verschiedene Länder und Zeiten: Es erwarten Sie bekannte Melodien auf Deutsch, Französisch, Englisch, Niederländisch, Italienisch, Spanisch und mehr. Gemeinsam singen wir – oder lauschen einfach nur – zeitlosen Klassikern von u. a. Édith Piaf, Reinhard Mey, Nena, den Beatles, Andrea Bocelli und den Gipsy Kings. In der Pause gibt es Gelegenheit zum Durchatmen und Anstoßen – damit Stimme und Stimmung auch für den zweiten Teil des Abends bestens vorbereitet sind. Keine Sorge Sie müssen kein Gesangstalent sein, um mitzumachen. Ob laut oder leise, hoch oder tief – jede Stimme ist willkommen. Die Freude am gemeinsamen Singen stellt sich ganz von selbst ein. Wir freuen uns auf Sie! Bis bald!

Donnerstag, 18.06., 19:00 - 21:00 Uhr
1 Termin

Goch; VHS-Campus; Raum 114 (Forum)
Marie-Christine Schwitzgöbel
Gebühr: 10,- €

261-1490W Weeze

Kinder lernen Natur kennen

das Heupferdchen-Abzeichen

Das „Heupferdchen“ ist – vergleichbar mit dem „Seepferdchen“ beim Schwimmen – ein Abzeichen für Kinder. Es ist der Einstieg in die Artenkenntnis der heimischen Tier- und Pflanzenwelt. Neben dem Erkennen heimischer Tiere, Pflanzen und Pilze werden auch typische Arbeitsweisen von Wissenschaftler*innen vermittelt: Fang-Techniken zum Sammeln von Insekten oder Spinnen, ein schonender Umgang mit Lebewesen, Benutzung von Bestimmungshilfen, Einsatz von Lupe und Federstahlpinzette, Dokumentation der Beobachtungen sowie das Freilassen der Tiere zurück am Fundort. Wer teilnimmt, erhält ein Abzeichen, mit dem die Artenkenntnis dann mit Stolz zur Schau getragen werden kann.

Freitag, ab 24.07., 10:00 - 14:00 Uhr
2 Termine

Weeze; Sonstiger Treffpunkt
Melanie van de Fliert
Gebühr: 15,- €



261-1015X

Donauradweg

von Donaueschingen nach Donauwörth

Freuen Sie sich auf den bayrischen Teil der Donau und folgen Sie dem Strom auf gut ausgebauten Radwegen. Die Tour ist leicht bis mittelschwer in der Anforderung. Es gibt einige Steigungen, die jedoch gut zu meistern sind.

Reisepreis im Doppelzimmer: 1.260,00 €
Einzelzimmerzuschlag: 270,00 €

Sonntag, 10.05. bis Sonntag, 17.05.
Kervenheimer Reisebüro

261-3904G 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.

Dienstag, ab 21.04., 18:00 - 21:00 Uhr
3 Termine

Goch; VHS-Campus; Raum 110
Christian Protze
Gebühr: 120,- €

Die Gebühr enthält 45,- € Lebensmittelumlage

261-5236K Kevelaer

Marketing für Vereine und Verbände

Dieses Modul vermittelt an einem Vormittag praxisnahes Marketingwissen speziell für die Bedürfnisse von Vereinen und Verbänden. Die Teilnehmer:innen lernen, wie sie mit begrenzten Ressourcen ihre Zielgruppen effektiv ansprechen, die Sichtbarkeit ihrer Organisation steigern und langfristige Bindungen zu Mitgliedern, Förderern und der Öffentlichkeit aufbauen können.

Samstag, 27.06., 09:00 - 12:30 Uhr
1 Termin

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte;
Raum 102
Henning Janßen
Gebühr: 20,- €

261-1016X

Südpolen

Görlitz – Breslau – Krakau – Leipzig

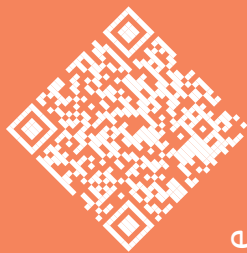
Diese Reise bietet die Möglichkeit, Südpolen auf eine vielfältige Art und Weise kennenzulernen: Görlitz, Breslau, Krakau, Leipzig

Reisepreis im Doppelzimmer: 1.519,00 €
Einzelzimmerzuschlag: 310,00 €

Sonntag, 16.08. bis Montag, 24.08.
Kervenheimer Reisebüro

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

Heinrich Mann



Mensch und
Gesellschaft

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

Viele weitere spannende Kurse: www.vhs-goch.de



Niederrhein

261-1010W 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, 19.04., 14:00 - 15:30 Uhr

1 Termin

Weeze; Schloss Wissen

Gebühr: 5,- €

261-1011G Goch

Literaturabend mit Heinz van de Linde

Die unendlich lange Egerstraße

Da ist Heinz van de Linde geboren und aufgewachsen. Davon und von Vielem mehr in der kleinen Stadt Orsoy will er erzählen und vorlesen. Orsoy war übrigens der südlichste Zipfel des ehemaligen Herzogtums Kleve.

Donnerstag, 16.04., 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin

Goch; Kastell; Mehrzweckraum EG

Heinz van de Linde

gebührenfrei

261-1012G Goch

Vanilleeis zum letzten Gruß

„mehr als eine Lesung“ mit Andrea Franken

Die Trauerrednerin Andrea Franken erzählt aus ihrem Buch inspirierende Geschichten von Leben, Tod und Abschied.

Wenn sich eine Botschaft durch die Geschichten von Andrea Franken zieht, dann die: Geht nicht, gibt's nicht! Mutig, offen und empathisch begleitet sie Menschen, die einen geliebten Familienangehörigen oder Freund verloren haben. Dabei geht es ihr nicht darum, konventionelle Standards einzuhalten, sondern die Verstorbenen würdig, besonders und persönlich zu verabschieden.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Stadtbücherei Goch statt. Anmeldungen sind bei der VHS und der Bücherei möglich.

Freitag, 13.03., 17:00 - 19:30 Uhr

1 Termin

Goch; Stadtbücherei

Andrea Franken

Gebühr: 5,- €

Fahrten

261-1015X

Donauradweg

von Donaueschingen nach Donauwörth

Freuen Sie sich auf den bayrischen Teil der Donau und folgen Sie dem Strom auf gut ausgebauten Radwegen. Die Tour ist leicht bis mittelschwer in der Anforderung. Es gibt einige Steigungen, die jedoch gut zu meistern sind.

Reisepreis im Doppelzimmer: 1.260,00 €

Einzelzimmerzuschlag: 270,00 €

Sonntag, 10.05. bis Sonntag, 17.05.

Kervenheimer Reisebüro

261-1016X

Südpolen

Görlitz - Breslau - Krakau - Leipzig

Diese Reise bietet die Möglichkeit, Südpolen auf eine vielfältige Art und Weise kennenzulernen: Görlitz, Breslau, Krakau, Leipzig

Reisepreis im Doppelzimmer: 1.519,00 €

Einzelzimmerzuschlag: 310,00 €

Sonntag, 16.08. bis Montag, 24.08.

Kervenheimer Reisebüro

Natur

261-1040G 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, 10.01., 11:00 - 13:15 Uhr

1 Termin

Goch; Sonstiger Treffpunkt

Ingrid Burdack

Gebühr: 20,- €

Viele weitere spannende Kurse: www.vhs-goch.de



261-1042U Weeze

Lebensader Niersaltarm – Wildnis nebenan

Naturkundliche Exkursion für die ganze Familie

Linksrheinisch, zwischen Rhein und Maas, schlängelt sich die Niers durch die Landschaft. Bei Weeze erzählt ihr Altarm von der Wasserdynamik vergangener Zeiten. Heute sind der nördliche Teil des Altarms und die angrenzenden Auenbereiche ein Naturschutzgebiet. Dunkelgrüne Röhrichtbestände, verwunschene Weidengebüsche, gruselige Totholzgestalten und saftige Feuchtwiesen- und Weiden zeichnen das Gebiet aus. Besonders im Sommer kann man mit etwas Glück Eisvogel, Libelle und Co. bei ihrem bunten Treiben beobachten. Bei einem entspannten Spaziergang möchten wir mit Ihnen gemeinsam das Naturschutzgebiet Niersaltarm bei Weeze durchstreifen und den verschiedenen Tier- und Pflanzenarten auf die Spur kommen. Treffpunkt: Parkplatz vor dem Café Eselsohr, Hertefeld 3, 47652 Weeze (Parkplatz Tierpark Weeze) In Zusammenarbeit mit dem Heimat- und Verkehrsverein Uedem e.V.

Samstag, 27.06., 10:00 - 12:00 Uhr

1 Termin

Weeze; Sonstiger Treffpunkt

Heimat- und Verkehrsverein Uedem gebührenfrei

261-1044G 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, 21.03., 07:00 - 09:00 Uhr

1 Termin

Goch; Sonstiger Treffpunkt

Torsten Wollberg

Gebühr: 15,- €

261-1045G Goch

Wildkräuterwanderung

Im Frühling bietet die Natur vieles, was gut tut und schmeckt. Lassen Sie sich mitnehmen in die Welt der Wildkräuter. Gemeinsam werden die verschiedenen essbaren Wildkräuter bestimmt und vor Ort verkostet. Die Besonderheiten und Einsatzmöglichkeiten sind so vielfältig wie die Geschmacksrichtungen, die es zu entdecken gilt.

Samstag, 21.03., 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin

Goch; Sonstiger Treffpunkt

Torsten Wollberg

Gebühr: 20,- €

261-1046G Goch

Wildkräuterwanderung mit Hund

Mit Ihrem Hund sind Sie ständig unterwegs, aber was da links und rechts so grün sprießt und blüht wissen Sie nicht? Dass vieles davon essbar ist und sogar gut schmeckt, wird Sie überraschen. Entdecken Sie in geselliger Runde, was der Frühling zu bieten hat und wie er schmecken kann, wenn man weiß, was man pflücken kann. Wir bestimmen die Wildkräuter und sprechen über die Verwendungsweise und Besonderheiten. Und natürlich wird auch probiert. Für einen reinigungslosen Ablauf bleiben die Hunde während der Veranstaltung angeleint.


Sonntag, 22.03., 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin

Goch; Sonstiger Treffpunkt

Torsten Wollberg

Gebühr: 20,- €

261-1052X  online

Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen

Der Rückgang der Gebirgsgletscher zählt zu den sichtbarsten Auswirkungen des globalen Klimawandels. Die Frage, wie lange es die Gletscher der Erde noch gibt und welche Folgen ihr Verschwinden haben wird, betrifft uns alle. Die renommierte Gletscherforscherin Andrea Fischer erklärt anschaulich, wie die Gletscher entstanden sind und wie sie die Landschaft geformt haben. Zudem erzählt sie von der Faszination der Gletscher und der gemeinsamen Geschichte von Menschen und Gletschern. Was aber würde deren Verlust für den Planeten bedeuten? Und können die Gletscher wiederkommen?

Donnerstag, 16.04., 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin

vhs.wissen live

gebührenfrei

Genuss

261-1320G Goch

Rum-Tasting

Genussreise um die Welt: von süß und fruchtig bis rauchig

Rum lässt uns an Piraten und Karibik denken. Das je nach angewandtem Verfahren braune oder weiße Trendgetränk kann geschmacklich von süß und fruchtig bis rauchig reichen. Beim Rum-Tasting begeben Sie sich auf eine Reise um die Welt und lernen Geschichte, Herstellung und Aromenvielfalt des Rums kennen. Wir verkosten zusammen hochwertigen Rum und Rumliköre, der Abend wird mit verschiedenen kulinarischen Köstlichkeiten begleitet. Bei dieser gemeinsamen Verkostung steht der

Genuss im Vordergrund, daher werden nur kleine Mengen verzehrt.

Eine Umlage für Speisen und Getränke von 25 € pro Person ist im Preis enthalten.

Freitag, 23.01., 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin

Goch; VHS-Campus; Raum 110

Christian Protze

Gebühr: 50,- €

Die Gebühr enthält 25,- € Lebensmittelumlage

Perspektivwechsel

261-1070X  online

Jim Knopf, die Halbdrachen und die deutsche Geschichte


„Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“ erschien 1960 und ist bis heute eines der berühmtesten deutschen Kinderbücher. Nicht bekannt war jedoch die längste Zeit, dass Michael Ende darin zahlreiche historische Motive und Vorlagen verarbeitete. 2009 ging die Kunsthistorikerin Julia Voss in ihrem preisgekrönten Buch „Darwins Jim Knopf“ diesen Spuren nach. In ihrem Vortrag wird sie die überraschenden Hintergründe von Jim Knopf beleuchten und Einblicke in die aktuelle Ausstellung „Natur und deutsche Geschichte. Glaube, Biologie, Macht“ geben, die sie am Deutschen Historischen Museum in Berlin kuratiert hat.

Sonntag, 01.03., 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin

vhs.wissen live

gebührenfrei

261-1072X  online

Wie umgehen mit Todeswünschen?

Der Wunsch, angesichts subjektiv als unerträglich empfundenen Leids zu sterben, wird von Patientinnen und Patienten auch in der Palliativversorgung und hospizlichen Begleitung geäußert. Ein solcher Todeswunsch stellt für alle in der Versorgung Tätigen aber auch für die Angehörigen eine Herausforderung dar. Unsicherheit, Sprach- und Hilflosigkeit sind meist erste Reaktionen. Die Frage stellt sich, welche Hintergründe, Bedeutungen und Funktionen ein Todeswunsch haben kann. Wie kann man angemessen auf Todeswünsche reagieren und welche Handlungsoptionen gibt es für das Umfeld?

Dienstag, 16.06., 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin

VHS Böblingen

gebührenfrei



Geschichte

261-1080X online

Aramäisch: Weltsprache des Altertums und der Gegenwart

In Zeiten der Globalisierung sind Weltsprachen wie Englisch oder Chinesisch ein gängiges Thema, aber die erste eigentliche Weltsprache ist heute, wenn überhaupt, nur noch ein exotischer Name, obwohl sie immer noch gesprochen wird: Aramäisch.

Montag, 26.01., 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin

vhs.wissen live

gebührenfrei

261-1081X online

Vom Kloster zur Universitätsstadt: Wie Architektur Wissen formte

Klöster waren im Mittelalter nicht nur Orte der Andacht, sondern auch Zentren der Wissenschaft. Später entwickelten sich daraus Universitätsstädte wie Bologna oder Oxford. Wie beeinflusste Architektur das Lernen?

Dienstag, 03.02., 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin

VHS Böblingen

gebührenfrei

261-1082X online

Jüdisches Leben von 1945 bis heute

Seit dem Beginn des Nahostkonflikts hat sich für alle Jüdinnen und Juden in Deutschland, insbesondere für die hier lebenden Israelis, der Alltag drastisch verändert: Antisemitismus war auch zuvor ein Thema, jetzt aber zeigt er sich in einer ganz neuen Dimension. Andrea von Treuenfeld liest aus ihren Büchern »Leben mit Auschwitz. Momente der Geschichte und Erfahrungen der dritten Generation« und »Jüdisch jetzt! Junge Jüdinnen und Juden über ihr Leben in Deutschland« sowie »Israelis in Berlin nach dem 7. Oktober«.

Mittwoch, 22.04., 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin

VHS Böblingen

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



VHS-Zweckverband
Goch Kevelaer Uedem Weeze

261-1083X online

Städte, die Geschichte machen: Von Athen bis New York

Manche Städte sind mehr als nur Orte - sie sind Symbole für ganze Epochen. Athen steht für Demokratie, Florenz für die Renaissance, Paris für die Moderne, Berlin für Brüche und Neubeginn, New York für Avantgarde und Geschwindigkeit. Wir fragen: Wie prägen Städte Geschichte - und wie inszenieren sie sich selbst als Weltbühne?

Dienstag, 05.05., 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin

VHS Böblingen

gebührenfrei

Demokratie

261-1111X online

Antisemitismus – Was gibt es da zu erklären?

Wer nach „Erklärungen“ sucht, tappt meistens im Dunklen und findet nichts. Soziale Phänomene haben Geschichten, die sich rekonstruieren lassen und aus diesen Rekonstruktionen ergibt sich ein Verständnis für ihre Dynamik. Diese sollte man kennen, wenn man über solche Phänomene reden will.

Mittwoch, 25.03., 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin

vhs.wissen live

gebührenfrei

261-1113X online

In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht

Wir leben in Zeiten der Entfernung. Die politischen Lager, die großen Machtblöcke der Welt, die Stadt vom Land - alles entfernt sich voneinander. Umso wichtiger wird der Blick aus der Nähe. Wo ist im Zeichen medial befeuerter Selbstgerechtigkeit noch Gemeinschaft möglich? Der Schriftsteller und Journalist Simon Strauß findet eine überraschende Antwort: in der Kleinstadt. Hier begegnen sich die Menschen als Gegenüber, hier müssen Konflikte ausgetragen und Kompromisse gefunden werden. Hier lernt man die Demokratie noch einmal neu kennen.

Montag, 18.05., 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin

vhs.wissen live

gebührenfrei

261-1114X online

Desinformation im Internet: Wie können Demokratien darauf reagieren?

Desinformationen haben insbesondere in den letzten Jahren an Brisanz zugenommen. Nicht nur ist die Anzahl an Desinformationen rasant gestiegen, sondern durch den verstärkten Einsatz von KI wächst die Verunsicherung in der Gesellschaft, welchen Informationen man überhaupt noch trauen kann. Der Vertrauensverlust in das, was als Fakt gelten kann und was nicht, ist immens und hat große Auswirkungen auf die Demokratie.

Mittwoch, 06.05., 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin

VHS Böblingen

gebührenfrei

Digitalisierung

261-1120X online

Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler. Warum wir eine Error Literacy brauchen

Der Vortrag widmet sich der Geschichte maschineller und menschlicher Fehler. Er diskutiert die Hartnäckigkeit des Maschinenglaubens, das Stereotyp vom fehlerhaften Menschen sowie die Zunahme technologischer Fehler in den letzten Dekaden, um schließlich zu thematisieren, warum wir eine „Error Literacy“ brauchen.

Dienstag, 24.02., 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin

vhs.wissen live

gebührenfrei

Geschichte

261-1121X online

Alles fake? Deepfakes, KI-Betrug und die Auswirkungen auf die Gesellschaft

Künstliche Intelligenz (KI) entwickelt sich rasant - und mit ihren Möglichkeiten wächst auch das Risiko des Missbrauchs. Dieser Web-Vortrag vermittelt anschaulich – auch ohne technisches Vorwissen – die Problematik anhand von „Audio-Deepfakes“, also gefälschten Sprachaufnahmen. Woran lassen sich Fälschungen erkennen - und kann man das lernen? Und wie sollte man reagieren, wenn plötzlich ein mögliches Deepfake am Telefon ist?

Montag, 16.03., 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin

VHS Böblingen

gebührenfrei



Digitalisierung

261-1122X online

Im Wettlauf mit dem Gehirn: Ist künstliche Intelligenz schon intelligent?

Vor 50 Jahren wurden die heutigen Methoden der KI von der Neurowissenschaft inspiriert - und die Frage ist naheliegend, ob es aus der Hirnforschung erneut Inspirationen für eine nächste Generation der KI geben kann.

Montag, 23.02., 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin

vhs.wissen live

gebührenfrei

Verbraucherfragen

261-1140X online

Personalisierte Medizin und zielgerichtete Gesundheitsversorgung

Die Personalisierte Medizin hat in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen und stellt in der Krebstherapie mittlerweile einen festen Bestandteil dar. Das Angebot des Zentrum für Personalisierte Medizin (ZPM) richtet sich dabei in erster Linie an onkologische Patientinnen und Patienten, für die keine etablierten Therapieoptionen (mehr) zur Verfügung stehen. Mit Hilfe molekulargenetischer Diagnostik wird das Tumorgewebe untersucht, um genetische Veränderungen im Erbgut der Tumorzellen festzustellen und dadurch die individuelle Erkrankung besser zu verstehen.

Donnerstag, 29.01., 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin

VHS Böblingen

gebührenfrei

261-1141X online

Wenn der Alltag unterbrochen wird: Vorsorgen für Krisen und Katastrophen

Empfehlungen vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe

Deutschland ist eines der sichersten Länder der Welt. Dennoch erleben wir, dass auch in Deutschland Krisen und Katastrophen unsere gewohnten alltäglichen Abläufe stören. Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) gibt wichtige Empfehlungen, wie jede und jeder Einzelne vorsorgen kann - von Vorräten im Haushalt über Notfallgepäck bis hin zu Kommunikationswegen, wenn die Infrastruktur eingeschränkt ist.

Mittwoch, 20.05., 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin

VHS Böblingen

gebührenfrei

261-1142X online

Fiese Abzocke am Telefon

Untergeschobene Abonnements und Verträge, Glückwunschscheiben zu angeblichen Glücksspielgewinnen, Phishing-Mails – es gibt viele Wege, auf denen Verbraucher:innen um ihr Geld gebracht werden sollen. Ein Angebot der Verbraucherzentrale NRW Kreis Kleve – mobil & digital.

Montag, 02.02., 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin

Verbraucherzentrale NRW Kreis Kleve

gebührenfrei

261-1143X online

Elektronische Patientenakte

Was sollte ich wissen?

Ab Januar 2025 sind die Krankenkassen verpflichtet, ihren Versicherten eine elektronische Patientenakte (ePA) zur Verfügung zu stellen. Alle gesetzlich Versicherten erhalten diese ePA automatisch, sofern sie nicht aktiv widersprechen. In diesem kostenlosen Online-Vortrag erklärt Carmen Hesse von der Verbraucherzentrale Kreis Kleve mobil und digital, welche Daten in der Patientenakte gespeichert werden und wer darauf zugreifen kann. Darüber hinaus informiert sie zu folgenden Fragen: Welche Funktionen bietet die ePA? Wie funktioniert die ePA für Menschen ohne Smartphone? Wie kann man widersprechen? Ein Vortragsangebot in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW Kreis Kleve – mobil & digital

Donnerstag, 05.03., 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin

Verbraucherzentrale NRW Kreis Kleve

gebührenfrei

261-1144X online

Immobilienfinanzierung: Jetzt eine Immobilie kaufen?

Die finanziellen Herausforderungen künftiger „Häuslebauer“ sind durch vergleichsweise hohe Zinsen und auf hohem Niveau stagnierende Immobilienpreise gekennzeichnet. Wo die Reise in 2026 und darüber hinaus hingeht, ist schwer einzuschätzen. Die Situation hat sich im Vergleich zur Niedrigzinsphase, die bis Ende 2021 andauerte, gravierend verändert. Ein Vortragsangebot in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW Kreis Kleve - mobil & digital

Donnerstag, ab 05.03., 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin

Verbraucherzentrale NRW Kreis Kleve

gebührenfrei

Pädagogik

261-1460X online

Warum Glück ein Schulfach sein sollte

In einer Welt voller Leistungsdruck, Konsum und Reizüberflutung geraten echtes Wohlbefinden, Resilienz und Lebensfreude oft in den Hintergrund. Dabei lässt sich Glück nicht nur erleben - man kann es auch lernen! In diesem Vortrag erfahren Sie, warum „Glück“ als Schulfach einen wertvollen Beitrag zu einer gesunden Persönlichkeitsentwicklung leisten kann und welche Impulse auch Sie zuhause für sich selbst oder als Eltern für Ihre Kinder setzen können.

Mittwoch, 18.03., 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin

VHS Böblingen

gebührenfrei

261-1461K *Kevelaer*

Forschen zu Klängen und Geräuschen

Fortbildung für pädagogische Fach- und Lehrkräfte aus Kita und Grundschule/OGS

Wir sind umgeben von akustischen Einflüssen, so natürlich auch die Kinder: Überall sind Dinge zu hören. Sie klingen alle unterschiedlich, sind mal laut, mal leise, rufen angenehme Gefühle hervor oder signalisieren Gefahr. Das Entdecken und Erforschen von Klängen und Geräuschen ermöglicht den Kindern ein eng an ihre täglichen Erfahrungen geknüpftes Lernen. Die Fortbildung bietet Ihnen zahlreiche Ideen, gemeinsam mit den Kindern Klänge und Geräusche der Umgebung oder des eigenen Körpers zu erforschen und dem eigenen Hören nachzugehen.

Donnerstag, 30.04., 09:00 - 17:00 Uhr

1 Termin

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Forum

Barbara Maué

Gebühr: 64,- €

Die Gebühr enthält 8,- € Lernmittelkosten

261-1490W *Weeze*

Kinder lernen Natur kennen

das Heupferdchen-Abzeichen

Für Kinder im Grundschulalter (etwa ab 2. Schuljahr)

Das „Heupferdchen“ ist – vergleichbar mit dem „Seepferdchen“ beim Schwimmen – ein Abzeichen für Kinder. Es ist der Einstieg in die Artenkenntnis der heimischen Tier- und Pflanzenwelt. Neben dem Erkennen heimischer Tiere, Pflanzen und Pilze werden auch typische Arbeitsweisen von Wissenschaftler*innen vermittelt: Fang-Techniken zum Sammeln von Insekten oder Spinnen, ein schonender Umgang mit Lebewesen, Benutzung von Bestimmungshilfen, Einsatz von Lupe und Federstahlpinzette, Dokumentation der Beobachtungen sowie das Freilassen der Tiere zurück am Fundort. Wer



teilnimmt, erhält ein Abzeichen, mit dem die Ar-
tenkenntnis dann mit Stolz zur Schau getragen
werden kann. Bitte denkt an wetterangepasste
Kleidung und geeignete Schuhe für den Außen-
einsatz. Wer „Forschendenausrüstung“ oder
Bestimmungsbücher besitzt, darf diese gerne
mitbringen. Bringt euch bitte etwas zu essen
und zu trinken für die Pause mit.

Treffpunkt: Tierparkschule, Weezer Tierpark

Freitag, ab 24.07., 10:00 - 14:00 Uhr

2 Termine

Weeze; Sonstiger Treffpunkt

Melanie van de Fliert

Gebühr: 15,- €

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.

261-1505X online

Mittwoch, 25.02., 15:00 - 19:45 Uhr

1 Termin

Rainer Frank

Gebühr: 20,- €

261-1506X online

Dienstag, 02.06., 15:00 - 19:45 Uhr

1 Termin

Rainer Frank

Gebühr: 20,- €

261-1510X online

Wo sind die Dinos geblieben?

vhs.KinderUni

Dinosaurier waren die Giganten der Urzeit -
riesig, spannend und manchmal auch ziemlich
furchteinflößend. Aber warum sind sie eigent-
lich verschwunden? Und was können uns ihre
Knochen und Spuren heute noch erzählen? Der
Vortrag ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

Sonntag, 08.02., 11:00 - 12:00 Uhr

1 Termin

VHS Böblingen

gebührenfrei

261-1511X online

Kann man Glück lernen?

vhs.KinderUni

Glück ist kein Zufall – man kann es üben! In
diesem Vortrag geht es darum, welche unter-
schiedlichen Formen des Glücks es gibt und
wie wir es selbst stärken können. Dabei lernen

wir, welche Fähigkeiten man für ein glückliches
Leben braucht. Der Vortrag ist für Kinder von
8 bis 12 Jahren.

Sonntag, 08.03., 11:00 - 12:00 Uhr

1 Termin

VHS Böblingen

gebührenfrei

261-1512X online

Eine Reise durch das Sonnensystem

vhs.KinderUni

Wie ist unser Sonnensystem entstanden? Wie
viele Planeten gibt es? Wer hat die meisten
Monde? Gibt es Leben auf anderen Planeten?
Wir versuchen solche und viele andere Fragen
auf unserer virtuellen Reise durch das Sonnen-
system zu beantworten. Der Vortrag ist für Kin-
der von 8 bis 12 Jahren.

Sonntag, 03.05., 11:00 - 12:00 Uhr

1 Termin

VHS Böblingen

gebührenfrei

261-1513X online

Warum kann man mit Bildern im Kopf super Vokabeln lernen?

vhs.KinderUni

Hast du genug davon, ohne Spaß Vokabeln zu
lernen? Johannes Mallow zeigt dir, wie du rich-
tig gut und sogar gerne Vokabeln lernst. Mit Bil-
dern und Geschichten kannst du deine Fantasie
einsetzen, um dir alles leichter zu merken. Der
Vortrag ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

Sonntag, 31.05., 11:00 - 12:00 Uhr

1 Termin

VHS Böblingen

gebührenfrei

261-1514X online

Wie lernen Roboter mit KI sprechen und denken?

vhs.KinderUni

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. Neben Antworten auf
diese Fragen gibt es zusätzlich spannende Bei-
spiele zum Mitmachen, wie man selbst pro-
grammieren kann. Der Vortrag ist für Kinder von
8 bis 12 Jahren.

Sonntag, 05.07., 11:00 - 12:00 Uhr

1 Termin

VHS Böblingen

gebührenfrei

Kinder-Kunst-Kurs

Für Kinder ab 7 Jahre.

Du malst und bastelst gerne? Dann bist du ge-
nau 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-Materia-
lien sind vorhanden. Bringt euch bitte etwas zu
essen und zu trinken für die Pause mit.

261-1610G *Goch*

Samstag, ab 24.01., 10:30 - 12:00 Uhr

4 Termine

Goch; VHS-Campus; Raum 106

Olha Lebedieva

Gebühr: 40,- €

261-1611G *Goch*

Samstag, ab 18.04., 10:30 - 12:00 Uhr

4 Termine

Goch; VHS-Campus; Raum 106

Olha Lebedieva

Gebühr: 40,- €

Malkurs für Kinder

Für Kinder im Alter von 8-10 Jahre.

In diesem Kurs werden die Kinder verschiedene
Maltechniken kennenlernen, wobei auch die
Freude am künstlerischen Gestalten geweckt
werden soll. Es werden gegenständliche Bilder
gemalt. Vorrangig werden wir mit Acrylfarben
auf Leinwand malen, es kommen aber auch
Buntstifte zum Einsatz. Das Material wird ge-
stellt. Dafür fallen Materialkosten in Höhe von
12 Euro für den gesamten Kurs an. Diese sind
beim ersten Termin bei der Kursleiterin zu ent-
richten.

261-1611K *Kevelaer*

Donnerstag, ab 15.01., 15:00 - 16:30 Uhr

6 Termine

Kinderkunst-Atelier Twistenden

Monika Janßen

Gebühr: 48,- €

261-1612K *Kevelaer*

Donnerstag, ab 16.04., 15:00 - 16:30 Uhr

5 Termine

Kinderkunst-Atelier Twistenden

Monika Janßen

Gebühr: 40,- €

261-1613K *Kevelaer*

Kunst-Workshop in der Osterferien

Für Kinder im Alter von 8-10 Jahre.

In diesem Kurs werden die Kinder verschiedene
Maltechniken kennenlernen, wobei auch die
Freude am künstlerischen Gestalten geweckt
werden soll. Es werden gegenständliche Bilder
gemalt. Vorrangig werden wir mit Acrylfarben
auf Leinwand malen, es kommen aber auch
Buntstifte zum Einsatz. Das Material wird ge-



stellt. Dafür fallen Materialkosten in Höhe von 12 Euro für den gesamten Kurs an. Diese sind beim ersten Termin bei der Kursleiterin zu entrichten.

Dienstag, 07.04. bis Freitag, 10.04.

09:00 - 12:30 Uhr

3 Termine

Kinderkunst-Atelier Twistenden

Monika Janßen

Gebühr: 56,- €

261-1620W Weeze

Einstieg ins Nähen

für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre

Hier können die Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine erlernt werden. Unter Anleitung entstehen kleine Alltagshelfer, erste Kleidungsstücke und weitere einfache Nähprojekte. Nach dem Kurs ist die Scheu vor der Nähmaschine abgelegt.

Bitte mitbringen: zwei oder drei verschiedenen Baumwollstoffe, die farblich zusammen passen. Lassen Sie sich jeweils 1 Meter abschneiden. Wenn Reststücke von Baumwollstoff vorhanden sind, gerne diese auch mitbringen.

Bitte auch ein Nähmaschine und weitere Nähutensilien mitbringen, wenn diese vorhanden sind. So können die ersten Nähversuche direkt mit der eigenen Maschine ausprobiert werden. Ansonsten sind einige Nähmaschinen und notwendige Utensilien vorhanden.

Dienstag, 31.03. bis Donnerstag, 02.04.

09:00 - 14:00 Uhr

3 Termine

Weeze; Weezer Wellenbrecher

Theodora van Vugt

Gebühr: 40,- €

261-1650G Goch

HipHop Kids

Tanzen macht Spaß!

Unsere junge Dozentin, die schon als Kind voller Leidenschaft getanzt hat, lädt Kinder von 8 bis 12 Jahren ein, gemeinsam HipHop zu erleben. Ob mit oder ohne Vorerfahrung - wichtig ist nur, dass die Kids Lust auf Bewegung und Tanzen haben. Komm vorbei und tanz mit!

Montag, ab 02.02., 16:30 - 18:00 Uhr

7 Termine

Goch; VHS-Campus; Raum 206

Fleur De Vries

Gebühr: 45,- €

Wassergewöhnung

Aktuelle Informationen zur Wassergewöhnung und zu Schwimmkursen für Kinder finden Sie online unter www.vhs-goch.de. Weitere Angebote sind bereits in Planung.

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.

261-1710U Uedem

Samstag, ab 17.01., 14:00 - 14:45 Uhr

11 Termine

Uedem; Lehrschwimmbecken Schulweg

Melanie Hammerbach

Gebühr: 46,- €

Die Gebühr enthält 2,- € Lernmittelkosten

261-1711U Uedem

Samstag, ab 17.01., 14:45 - 15:30 Uhr

11 Termine

Uedem; Lehrschwimmbecken Schulweg

Melanie Hammerbach

Gebühr: 46,- €

Die Gebühr enthält 2,- € Lernmittelkosten

261-1712U Uedem

Samstag, ab 17.01., 15:30 - 16:15 Uhr

11 Termine

Uedem; Lehrschwimmbecken Schulweg

Melanie Hammerbach

Gebühr: 46,- €

Die Gebühr enthält 2,- € Lernmittelkosten

261-1714K Kevelaer

Samstag, ab 17.01., 08:00 - 08:45 Uhr

9 Termine

Kevelaer; Hallenbad

Melanie Hammerbach

Gebühr: 38,- €

Die Gebühr enthält 2,- € Lernmittelkosten

261-1715K Kevelaer

Samstag, ab 17.01., 09:00 - 09:45 Uhr

9 Termine

Kevelaer; Hallenbad

Melanie Hammerbach

Gebühr: 38,- €

Die Gebühr enthält 2,- € Lernmittelkosten

Wassergewöhnung und spielerisches Erlernen erster Schwimmübungen

Für Kinder von 3–5 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 3 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.

261-1717U Uedem

Freitag, ab 23.01., 14:15 - 15:00 Uhr

8 Termine

Uedem; Lehrschwimmbecken Schulweg

Andrea Weber

Gebühr: 32,- €

261-1718U Uedem

Freitag, ab 23.01., 15:00 - 15:45 Uhr

8 Termine

Uedem; Lehrschwimmbecken Schulweg

Andrea Weber

Gebühr: 32,- €

Kursleitungen gesucht

Sie haben Erfahrung in der Anleitung von Schwimm- und Wassergewöhnungskursen, Aquafitness oder Wassergymnastik-Kursen und wollen gerne Kurse über Ihre VHS anbieten? Dann freuen wir uns über Ihre aussagekräftige Kurz-Bewerbung an uns: info@vhs-goch.de

Kunst und Kultur

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

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

Pablo Picasso



Viele weitere spannende Kurse: www.vhs-goch.de





Kunst- und Kulturgeschichte

Die Museums- und Kulturfahrten 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.

261-2001X

Käthe Kollwitz neu sehen

Ausstellungsbesuch in Köln

Die Ausstellung zur Wiedereröffnung zeigt die wichtigsten Zeichnungen, Druckgrafiken und Plastiken in einer neuen Hängung und bietet neue Einblicke in die Arbeitsweise der Künstlerin. Im Zentrum steht ihre weibliche Perspektive auf die Herausforderungen ihrer Zeit. Kollwitz Botschaft berührt bis heute – ihre Ausdruckskraft wirkt bis in unsere Gegenwart. Nach der Führung besteht die Möglichkeit nach eigenem Interesse länger in der Ausstellung zu verweilen, andere Teil des Museums zu besuchen oder die Umgebung des Museums zu ergründen. Am Nachmittag wird die Rückfahrt angetreten. Gegen 18:30 Uhr sind Sie wieder am Niederrhein.

Samstag, 28.02.

1 Termin

Käthe Kollwitz Museum Köln

Gebühr: 65,- €

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

261-2002X

Monet – Cézanne – Matisse

Ausstellungsbesuch in Düsseldorf

Erstmals wird ein bedeutender Teil der Scharf Collection ausgestellt. Diese deutsche Privatsammlung wird in vierter Generation weitergeführt und legte schon früh einen Schwerpunkt auf die französische Kunst des 19. und 20. Jahrhunderts. So gelingt in dieser Ausstellung die Zusammenschau zentraler französischer Künstler. Nach der Führung besteht die Möglichkeit nach eigenem Interesse länger in der Ausstellung zu verweilen, andere Teil des Museums zu besuchen oder die Umgebung des Museums zu ergründen. Am Nachmittag wird die Rückfahrt angetreten. Gegen 18:30 Uhr sind Sie wieder am Niederrhein.

Samstag, 20.06.

1 Termin

Kunstpalastr Düsseldorf

Gebühr: 65,- €

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

261-2070X online

Kunst oder Kitsch? Wer entscheidet eigentlich, was schön ist?

Ist der Wert eines Kunstwerks objektiv oder eine Frage des Zeitgeists? Warum wurden Werke, die heute als Meisterwerke gelten, zu ihrer Zeit oft abgelehnt? Wir gehen der Frage nach, wie sich der Kunstgeschmack im Laufe der Jahrhunderte verändert hat und was das für uns heute bedeutet.

Dienstag, 13.01., 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin

VHS Böblingen

gebührenfrei

261-2071X online

Designgeschichte kompakt: Vom Bauhaus bis Memphis

Ob klassische Moderne, skandinavisches Design oder knallige Postmoderne – Design beeinflusst unseren Alltag. Wir nehmen die wichtigsten Strömungen unter die Lupe und entdecken, wie sie unser Wohnen, Arbeiten und Leben geprägt haben.

Dienstag, 27.01., 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin

VHS Böblingen

gebührenfrei

261-2072X online

Zwischen Werkstatt und Wohnzimmer: Design als Kulturgeschichte

Design prägt unseren Alltag – ob Möbel, Typografie oder Mode. Von Bauhaus bis IKEA: Wir fragen, wie Design gesellschaftliche Entwicklungen widerspiegelt und warum Alltagsgegenstände Kulturgeschichte schreiben.

Dienstag, 03.03., 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin

VHS Böblingen

gebührenfrei

261-2073X online

Skulpturen im Wandel:

Vom Götterbild zur Street Art

Von antiken Marmorstatuen über barocke Brunnen bis zu zeitgenössischer Street Art – Skulpturen im öffentlichen Raum sind Spiegel gesellschaftlicher Werte. Welche Botschaften transportieren sie heute?

Dienstag, 10.03., 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin

VHS Böblingen

gebührenfrei

261-2074X online

Designerinnen im Aufbruch: Von der „Neuen Frau“ zu modernen Gestalterinnen

Die 1920er Jahre brachten Frauen neue Freiheiten – sichtbar in Mode, Möbeln und Typografie. Doch ihre Entwürfe wurden oft unterschätzt oder männlichen Kollegen zugeschrieben. Wir fragen: Wie veränderten Frauen die Designgeschichte – und welche Spuren ziehen sich von den Avantgarden der Moderne bis zu zeitgenössischen Gestalterinnen?

Dienstag, 17.03., 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin

VHS Böblingen

gebührenfrei

261-2075X online

Typografie als Spiegel der Zeit: Schrift und Macht

Von römischen Inschriften über mittelalterliche Handschriften bis zu Bauhaus-Schriften und digitalen Fonts – Schriftgestaltung war nie nur Dekoration, sondern Ausdruck von Kultur, Macht und Identität.

Dienstag, 24.03., 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin

VHS Böblingen

261-2076X online

Hip-Hop – Kreativität, Postkolonialismus und Konstruktion von Geschlechtern

Deutschem Hip-Hop und vor allem deutschem Rap wird oft eine Überbetonung toxischer Männlichkeit nachgesagt. Warum ist das so? Koloniale Erfahrungen und postkoloniale Strukturen spielen dabei eine wichtige Rolle, nicht nur im US-amerikanischen Rap, sondern gerade auch im deutschen Rap. Vorurteile und Stereotypen, die der Überlegenheitskonstruktion der Kolonisatoren gedient haben, werden nach wie vor reproduziert.

Dienstag, 12.05., 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin

VHS Böblingen

gebührenfrei

261-2077X online

Warum Kunst? Theorie(n) der Ästhetik

Von Aristoteles über Kant bis zu Adorno und Bourriaud – Theorien über Kunst spiegeln, wie Gesellschaft über Schönheit, Sinn und Zweck von Kunst nachdenkt.

Dienstag, 23.06., 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin

VHS Böblingen

gebührenfrei




261-2078X  online

Zwischen Schock und Schönheit: Die Geburt der Abstraktion

1910 malt Kandinsky das erste abstrakte Bild – ein Skandal. Abstrakte Kunst bedeutete, auf Gegenständlichkeit zu verzichten und neue Ausdrucksformen zu erfinden. Warum faszinierte und provozierte Abstraktion gleichermaßen?

Dienstag, 30.06., 19:00 - 20:00 Uhr
1 Termin
VHS Böblingen
gebührenfrei

261-2080X  online

Wie Bilder erzählen: Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens *Live aus der Alten Pinakothek in München*

Die Gegenwart erlebt eine menscheitsgeschichtlich einmalige Massenproduktion und grenzenlosen Verbreitung von Bildern. Aber was ist ein gutes oder schlechtes, wahrhaftiges oder trügerisches Bild?


Donnerstag, 15.01., 19:30 - 21:00 Uhr
1 Termin
vhs.wissen live
gebührenfrei

261-2081X  online

Die Frau als Mensch – am Anfang der Geschichte

In Büchern über die Steinzeit sehen wir vorrangig Männer beim Jagen, Feuerstein schlagen oder Höhlen bemalen. Die meisten Menschenbilder aber, die uns von Eiszeitmenschen selbst hinterlassen wurden, zeigen Frauen. Was waren das für Gesellschaften, die sie und ihr Geschlecht so zentral und ohne Scham darstellten? Referentin: Nach Jahren der Recherche kehrt Ulli Lust zurück mit ihrem groß angelegten Sachcomic über die Anfänge der Kunst und die Bedeutung der Empathie für das Überleben unserer Spezies: Rund um die archaisch-weiblichen Figurinen entfaltet sich eine vergessene Welt, in der die Heldenreise Gruppensache war, die nur gemeinsam bestanden werden konnte, von Frauen, Männern, Kindern oder auch nichtbinären Menschen in mitunter reich geschmückter Rolle. Ulli Lust zählt zu den wichtigsten deutschsprachigen Comiczeichner:innen; sie unterrichtet Zeichnung und Comic an der Hochschule Hannover und hat 2025 den Sachbuchpreis des Börsenvereins des Deutschen Buchhandels erhalten.

Mittwoch, 04.03., 19:30 - 21:00 Uhr
1 Termin
vhs.wissen live
gebührenfrei

261-2082X  online

Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne

Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen! Seien Sie dabei, wenn sich drei Freund*innen der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen.

Mittwoch, 11.03., 19:30 - 21:00 Uhr
1 Termin
vhs.wissen live
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.

261-2201X

Getanzte Bilder

Ballettabend von Robert North

Robert North kreiert diesen Ballettabend und vereint damit zwei Choreografien, die auf unterschiedliche Weise von bildender Kunst inspiriert sind. Die erste Choreografie, eine Neukreation, entführt in die reizvolle Bildwelt des deutschen Expressionismus. Intensive Farben, überzeichnete Konturen und markante Formen, wie man sie bei August Macke, Otto Dix, Emil Nolde und vielen anderen findet, sind Ausdruck der subjektiven Sichtweise und des individuellen Erlebens der Künstler. Die Idee zu zweiten Choreographie basiert auf den geometrischen Bildern der englischen Malerin Bridget Riley (*1931), die den Betrachter durch kontrastreiche oder subtil abgestufte Farbskalen faszinieren. Diese Choreografie wurde 1983 in London unter dem Titel Colour Moves uraufgeführt und war 2017 in Krefeld und Mönchengladbach in einer Neufassung für großes Orchester zu erleben.

Sonntag, 08.03.,
1 Termin
Theater Mönchengladbach
Gebühr: 70,- €

261-2202X

Comedian Harmonists – Best of *musikalische Höhepunkte des berühmten Vokalensembles*

In der funkeln den Glitzerwelt der nachkriegsbelegten 1920er Jahre strahlte der Ruhm der Comedian Harmonists besonders hell: Nach dem

Vorbild des amerikanischen Vokal-Quartetts „The Revelers“ begeisterte das sechsköpfige Ensemble mit einer in Deutschland bis dahin unbekannt Mischung aus frechen Unterhaltungsschlagern am musikalischen Puls der Zeit und lupenreinem Harmoniegesang.

Freitag, 17.04.,
1 Termin
Opernhaus Düsseldorf
Gebühr: 60,- €

261-2203X

Elias

Oratorium in zwei Teilen und szenische Aufführung

Das Oratorium Elias basiert auf Texten aus dem Alten Testament und erzählt die Geschichte des Propheten Elias, der im neunten Jahrhundert v. Chr. gewirkt haben soll. Elias kündigt den Ungläubigen, den Anhängern des Gottes Baal, eine Dürre an, um sie zu seinem Glauben zu bekehren. Kobie van Rensburgs Regie hinterfragt die alttestamentarische Elias-Erzählung kritisch: Wer ist Täter, wer Opfer? Ist einer Religion oder einem aufgeklärten Humanismus der Vorzug zu geben? Was bewirken Religionen in einer Gesellschaft, was machen sie mit den Menschen?

Samstag, 30.05.,
1 Termin
Theater Mönchengladbach
Gebühr: 70,- €

261-2204X

La Bohème

Oper in vier Bildern

„Großer Schmerz in kleinen Seelen“, nannte Giacomo Puccini seine Formel, die das Publikum immer wieder zu Tränen rührt. Auf der ganzen Welt werden Opernliebhaber nicht müde, sich von der tragischen Liebesgeschichte berühren zu lassen. Puccinis Musik besticht durch die Schilderung des unbeschwerten Künstlermilieus ebenso wie durch die wehmütigen Töne zwischen den beiden Liebenden.

Sonntag, 19.07.,
1 Termin
Theater Krefeld
Gebühr: 70,- €

Musik

261-2220G *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 gemeinsamen 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 geprobt. Die genaue Terminierung wird im Kurs besprochen.

Donnerstag, ab 15.01., 10:00 - 16:00 Uhr
17 Termine
Goch; Sonstiger Treffpunkt
Martha Seuken
Gebühr: 60,- €

261-2230G 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 17.01., 10:00 - 12:00 Uhr
6 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 114 (Forum)
Günter Borchers
Gebühr: 13,- €

261-2232G Goch

Heilsames Singen

Mit Musik die Selbstheilungskräfte stärken

Wir singen klangvolle und wohltuende Lieder und Kreistänze aus aller Welt. Heilsames Singen und Tanzen führt zur Stärkung der Selbstheilungskräfte und der Gesundheit. Bei diesem Angebot ist das gemeinsame Singen nicht mit einem Leistungsgedanken verknüpft. Hier gibt es keine Fehler, nur Variationen! Es geht vor allem um die Gemeinschaftserfahrung und um die Freude am Singen. Jeder Mensch kann singen und ist musikalisch. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Freitag, ab 23.01., 14:00 - 15:30 Uhr
10 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Petra Rippke
Gebühr: 90,- €

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

Tanz

261-2240G Goch

Tanzen ist gesund!

Geselliger Kreis für Paare ab 55 Jahre

Wir tanzen Standardtänze und latein-amerikanische Tänze nach individuellen Vorkenntnissen und ohne Tanzlehrer. Dazwischen bleibt natürlich Zeit für nette Gespräche. Aus räumlichen Gründen ist die Teilnehmerzahl auf 8 Paare begrenzt.

Montag, ab 19.01., 20:00 - 22:15 Uhr
8 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 114 (Forum)
Jörg Küpper
Gebühr: 24,- €

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.

261-2402G Goch

Samstag, 28.02., 10:30 - 13:00 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 106
Gabriele Lomm
Gebühr: 5,- €

261-2403G Goch

Samstag, 21.03., 10:30 - 13:00 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 106
Gabriele Lomm
Gebühr: 5,- €

261-2404G Goch

Samstag, 25.04., 10:30 - 13:00 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 106
Gabriele Lomm
Gebühr: 5,- €

261-2405G Goch

Samstag, 23.05., 10:30 - 13:00 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 106
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 aller Kurse und Workshops. 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.

261-2414K Kevelaer

Samstag, 30.05., 10:00 - 15:00 Uhr
Sonntag, 31.05., 10:00 - 15:00 Uhr
2 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 103
Gabriele Lomm
Gebühr: 55,- €

261-2416K Kevelaer

Freie Malerei – Sommerakademie

– zum Einsteigen und Vertiefen –

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.

Freitag, 17.07. bis Sonntag, 19.07.
10:00 - 15:00 Uhr
3 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 103
Gabriele Lomm
Gebühr: 70,- €

261-2415K Kevelaer

Samstag, 20.06., 10:00 - 15:00 Uhr
Sonntag, 21.06., 10:00 - 15:00 Uhr
2 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 103
Gabriele Lomm
Gebühr: 55,- €



Druckgraphik

261-2420G Goch

Kaltnadelradierung

– *das kleine, elegante Format* –

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der Kaltnadelradierung, einem graphischen Tiefdruckverfahren, bei dem unter starken Druck mittels Druckpresse Farbe von einer Druckplatte auf Papier übertragen wird. Diese alte Drucktechnik ermöglicht es, von einer Druckplatte viele Abzüge zu machen und in Serie zu gehen. Wir arbeiten mit transparenten Kunststoffafeln in Postkartengröße, die das Übertragen von Vorzeichnungen oder Vorlagen mit der Radiernadel erleichtern. Schon einfache, eingeritzte Motive führen zu spannenden Ergebnissen. Vermittelt werden die Zeichengrundlagen, die kompositorische Bildanlage und die Radier- und Drucktechnik. Mitzubringen sind Arbeitskleidung / Schürze, Gummihandschuhe, Küchenpapier. Sollten Sie über spezielles Tiefdruck-Material verfügen, bringen Sie dies bitte mit: Tiefdruck- oder Aquarellpapier ab 300 g/m², falls vorhanden Radiernadel und Kunststoffplatten. Zu den Kursgebühren werden pauschale Materialkosten erhoben.

Samstag, 28.03., 10:00 - 15:00 Uhr

Sonntag, 29.03., 10:00 - 15:00 Uhr

2 Termine

Goch; VHS-Campus; Raum 106

Jochen Schlack

Gebühr: 65,- €

Arbeiten mit Ton

261-1602G Goch

Eltern-Kind-Töpfern

– *für Kinder ab 6 Jahren* –

In diesem Kurs entdecken Eltern und Kinder gemeinsam die faszinierende Welt des Töpfern. Spielerisch und mit viel Raum zum Ausprobieren lernen die Teilnehmenden den Werkstoff Ton kennen. Ob kleine Schälchen, Tierfiguren oder frei gestaltete Objekte. Die Kursleitung steht beratend zur Seite, ohne die Kreativität einzuschränken.

Sonntag, ab 25.01., 10:00 - 12:15 Uhr

6 Termine

Goch; VHS-Campus; Raum 001

Theresa Ismach Nilson

Gebühr: 65,- €

Keramik-Werkstatt

– *Schnupperkurs für Jugendliche und Erwachsene* –

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.

261-2516K Kevelaer

Freitag, 23.01., 17:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 24.01., 10:00 - 13:00 Uhr

Freitag, 27.02., 17:00 - 20:00 Uhr

3 Termine

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Werkraum

Marloes Lammerts

Gebühr: 53,- €

261-2517K Kevelaer

Freitag, 13.03., 17:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 14.03., 10:00 - 13:00 Uhr

Freitag, 17.04., 17:00 - 20:00 Uhr

3 Termine

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Werkraum

Marloes Lammerts

Gebühr: 53,- €

261-2518K Kevelaer

Freitag, 08.05., 17:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 09.05., 10:00 - 13:00 Uhr

Freitag, 12.06., 17:00 - 20:00 Uhr

3 Termine

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Werkraum

Marloes Lammerts

Gebühr: 53,- €

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 Materialkosten, die vor Ort mit dem Dozenten verrechnet werden.

261-2530G Goch

Dienstag, ab 27.01., 19:00 - 22:00 Uhr

9 Termine

Goch; VHS-Campus; Raum 001

Frank Matenaer

Gebühr: 131,- €

261-2531G Goch

Mittwoch, ab 28.01., 19:00 - 22:00 Uhr

9 Termine

Goch; VHS-Campus; Raum 001

Frank Matenaer

Gebühr: 131,- €

261-2532G Goch

Donnerstag, ab 29.01., 19:00 - 22:00 Uhr

9 Termine

Goch; VHS-Campus; Raum 001

Frank Matenaer

Gebühr: 131,- €

261-2533G Goch

Dienstag, ab 14.04., 19:00 - 22:00 Uhr

10 Termine

Goch; VHS-Campus; Raum 001

Frank Matenaer

Gebühr: 145,- €

261-2534G Goch

Mittwoch, ab 15.04., 19:00 - 22:00 Uhr

10 Termine

Goch; VHS-Campus; Raum 001

Frank Matenaer

Gebühr: 145,- €

261-2535G Goch

Donnerstag, ab 16.04., 19:00 - 22:00 Uhr

8 Termine

Goch; VHS-Campus; Raum 001

Frank Matenaer

Gebühr: 116,- €

261-2540G Goch

Freitag, 06.02., 19:00 - 22:00 Uhr

Samstag, 07.02., 09:15 - 16:00 Uhr

Freitag, 06.03., 19:00 - 22:00 Uhr

3 Termine

Goch; VHS-Campus; Raum 001

Frank Matenaer

Gebühr: 65,- €

261-2541G Goch

Freitag, 27.02., 19:00 - 22:00 Uhr

Samstag, 28.02., 09:15 - 16:00 Uhr

Freitag, 27.03., 19:00 - 22:00 Uhr

3 Termine

Goch; VHS-Campus; Raum 001

Frank Matenaer

Gebühr: 65,- €

261-2542G Goch

Freitag, 17.04., 19:00 - 22:00 Uhr

Samstag, 18.04., 09:15 - 16:00 Uhr

Freitag, 29.05., 19:00 - 22:00 Uhr

3 Termine

Goch; VHS-Campus; Raum 001

Frank Matenaer

Gebühr: 65,- €

261-2543G Goch

Freitag, 15.05., 19:00 - 22:00 Uhr

Samstag, 16.05., 09:15 - 16:00 Uhr

Freitag, 19.06., 19:00 - 22:00 Uhr

3 Termine

Goch; VHS-Campus; Raum 001

Frank Matenaer

Gebühr: 65,- €

261-2544G Goch

Freitag, 12.06., 19:00 - 22:00 Uhr

Samstag, 13.06., 09:15 - 16:00 Uhr

Freitag, 03.07., 19:00 - 22:00 Uhr

3 Termine

Goch; VHS-Campus; Raum 001

Frank Matenaer

Gebühr: 65,- €



261-2545G Goch

Sommer-ARTelier Töpfern

Kompaktkurs

Vier Sommertage, um mit Töpfervorkenntnissen Zeit für größere Projekte zu genießen. Egal ob Figürliches, Wasserspiele, Alltagsobjekte oder einfach nur ein Wunschprojekt, (fast) alles ist möglich. Bitte mitbringen: einen Mittagsimbiss, ein Kaffeegedeck, Baumwolltücher, Holzbrett, Zeitung, Plastiktüten, Schürze. Es entstehen zusätzlich noch Materialkosten, die vor Ort mit dem Dozenten verrechnet werden.

Dienstag, 21.07., 10:00 - 16:00 Uhr
Mittwoch, 22.07., 10:00 - 16:00 Uhr
Donnerstag, 23.07., 10:00 - 16:00 Uhr
Freitag, 24.07., 10:00 - 16:00 Uhr
Montag, 24.08., 19:00 - 22:00 Uhr
5 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 001
Frank Matenaer
Gebühr: 150,- €

261-2560G Goch

Gestalten mit Ton am Vormittag

Ton lässt sich vielseitig formen – ob für Gefäße, Figuren oder individuelle Projekte. Im Kurs erhalten Sie fachkundige Anleitung und individuelle Unterstützung, ganz gleich, ob Sie erste Erfahrungen sammeln oder bestehende Fähigkeiten vertiefen möchten. Es entstehen zusätzlich noch Materialkosten, die vor Ort mit der Kursleitung abgerechnet werden.

Montag, ab 12.01., 09:00 - 12:00 Uhr
10 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 001
Theresa Ismach Nilson
Gebühr: 145,- €

Glasmalerei

261-2569G Goch

Glasmalerei

in kreativer und netter Runde

In gemütlicher Atmosphäre gestalten wir Gläser mit Farben und Mustern - ideal als Dekoration oder persönliches Geschenk. Keine Vorkenntnisse notwendig - einfach mitmachen, ausprobieren und Spaß haben! Für Snacks und Getränke ist gesorgt.
Vor Ort fallen für beide Termine zusammen 30€ Materialkosten an.

Freitag, 27.03., 18:00 - 21:00 Uhr
Freitag, 17.04., 18:00 - 21:00 Uhr
2 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 111
Vanessa Petrovic, Ronja Benninghoff
Gebühr: 25,- €

261-2570G Goch

Kreativer Muttertagsbrunch

Feiere den Muttertag in gemütlicher Atmosphäre bei einem liebevollen Brunch und gestalte gemeinsam mit deiner Mama wunderschöne Gläser - kreativ, persönlich und mit ganz viel Herz.

Vor Ort fallen 25€ Materialkosten an.

Sonntag, 10.05., 10:00 - 13:00 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 110
Vanessa Petrovic, Ronja Benninghoff
Gebühr: 25,- €

Origami

261-2630G Goch

Origami

Die Kunst des japanischen Papierfaltens

Wer Freude daran hat, anderen aber auch sich selbst etwas zu schenken, kann hier die vielen gestalterischen Möglichkeiten kennenlernen und ausprobieren. Es werden Geschenke, kleine plastische Dinge und Objekte gefaltet. Dabei werden die Grundregeln des Faltens, die Basisfaltungen und Grundformen vermittelt, damit Sie auch nach dem Kurs mit den oft komplexen Anleitungen umgehen können. Zum Kennenlernen und Ausprobieren ist vielfältiges Origamipapier im Kurs erhältlich und wird mit der Dozentin vor Ort verrechnet. Sollten Sie über Material wie alte Bücher oder schönes Papier verfügen, bringen Sie dies gerne mit.

Freitag, 27.02., 17:00 - 19:15 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 106
Karin Hain
Gebühr: 15,- €

Nähen

261-2663G 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 und eine Overlock im Kursraum vorhanden.

Freitag, 24.04., 16:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 25.04., 10:00 - 14:00 Uhr
2 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 107
Rita Rennert
Gebühr: 65,- €

Fotografie

261-2813K Kevelaer

Reisefotografie

Die meisten Fotos werden auf Reisen gemacht. Oft kommt man nach Hause und die Bilder geben nicht die Stimmung wieder, die man am Urlaubsort empfunden hatte. Das wollen wir ändern. Zunächst wird die Kameratechnik vertieft. Dabei wird darauf eingegangen, welche Auswirkungen z. B. Blende, Zeit, Sonnenstand, Brennweite und spezielle Filter auf das Bildergebnis haben und welche Einstellungen an der Kamera für welches Motiv die richtigen sind. Anhand von vielen Bildbeispielen zeigt Ihnen der Dozent Tipps und Tricks, das Urlaubserlebnis auch im Bild entsprechend darzustellen. Dabei werden auch die Unterschiede der verschiedenen Motive wie Landschaft, Architektur, Blaue Stunde usw. angesprochen. Informationen zu rechtlichen Fragen bezüglich vieler Reiseländer runden das Tagesseminar ab. Bitte bringen Sie Ihre Kamera und, falls vorhanden, die Bedienungsanleitung, zum Seminar mit. Sie erhalten zum Nachlesen auch ein umfangreiches Skript zum Thema des Seminars.

Sonntag, 19.04., 10:00 - 15:30 Uhr
1 Termin
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte
Steffen Geiling
Gebühr: 40,- €

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

Gesundheit

Bereichsleitung: Ruth Minor
ruth.minor@vhs-goch.de

*„Die größte aller Reichtümer
ist die Gesundheit.“*

Vergil

Viele weitere spannende Kurse: www.vhs-goch.de





Gesundheitswissen Online

261-3009X online

Demographische Transformation und Pflege: Herausforderungen und Perspektiven

Die Pflege krankt und mangelt. Finanziell, personell, strukturell. Wer, wie, wo künftig in Deutschland die Alten und Kranken pflegt, ist gänzlich offen.

Sicher ist: Ohne »gemeinsames Engagement aller« wird in der Pflege nichts mehr gehen.

Thomas Klie analysiert in diesem Vortrag die Dilemmata der Pflegeindustrie und präsentiert Ideen und Perspektiven für die Zukunft

Kooperation mit den Volkshochschulen SüdOst und Esslingen

Mittwoch, 21.01., 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin

vhs.wissen live

gebührenfrei

261-3010X online

Autoimmunkrankheiten

Donnerstag, 22.01., 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin

VHS Böblingen

gebührenfrei

261-3011X online

Reflux: Diagnose und Therapie

Donnerstag, 05.03., 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin

VHS Böblingen

gebührenfrei

261-3012X online

Tinnitus

Donnerstag, 12.03., 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin

VHS Böblingen

gebührenfrei

261-3013X online

Depressionen

Donnerstag, 19.03., 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin

VHS Böblingen

gebührenfrei

261-3014X online

Träume besser verstehen – Was kann ich aus Träumen lernen?

Mittwoch, 15.04., 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin

VHS Böblingen

gebührenfrei

261-3015X online

Ein Burnout kommt nicht über Nacht: Handeln bevor der Job krank macht

Mittwoch, 29.04., 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin

VHS Böblingen

gebührenfrei

261-3016X online

Venenleiden: Ursachen und moderne Behandlungsmöglichkeiten

Donnerstag, 21.05., 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin

VHS Böblingen

gebührenfrei

261-3017X online

Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition

Donnerstag, 18.06., 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin

vhs.wissen live

gebührenfrei

Prävention & Selbstverteidigung

Manchmal begegnen uns Situationen mit Menschen die uns verunsichern. Vielleicht kennen Sie das Gefühl, bedrängt oder belästigt zu werden. Fällt es Ihnen dann schwer sich aus solchen Situationen zu befreien? Diese Seminare helfen Ihnen, in solchen Situationen selbstsicher aufzutreten, sich zu behaupten und dadurch sicherer zu fühlen. Auf Basis der chinesischen Kampfkunst Wing Tsun Kung Fu können Sie zudem lernen, sich selbst tatkräftig zu verteidigen.

Durch die Entwicklung neuer Fähigkeiten können Sie Ängste verringern und wirkungsvoll werden.

261-3091G Goch

Frauen/Mädchen-Selbstverteidigung

Für Frauen und Mädchen (ab ca. 16 Jahren)

Wer sich sicher fühlt, strahlt das aus und ist handlungsfähiger.

Üben Sie / übt in fiktiven Situationen, bestimmt und klar aufzutreten. Probieren Sie / probiert einfache, höchst effektive Techniken chinesischer Kampfkunst, um tatkräftig und zielgerichtet einen Angriff abwehren zu können.

Sie und ihr lernt, bestimmt und selbstsicherer aufzutreten und könnt ein sicheres Gefühl entwickeln.

Sportbekleidung wird empfohlen.

Sonntag, 19.04., 09:30 - 12:30 Uhr

1 Termin

Goch; Arnold-Janssen-Schule; Mehrzweckraum

Christian Zitzke

Gebühr: 20,- €

261-3092G Goch

SeniorInnen Selbstverteidigung

Für Frauen und Männer 60+

Gerade älteren Menschen fühlen sich oft unsicher und es fällt Ihnen schwerer, sich aus einer unangenehmen Situation zu befreien.

Hier lernen Sie, bestimmt und selbstsicherer aufzutreten. Durch höchst effektive Verteidigungstechniken wird gezeigt und geübt, wie Sie zielgerichtet einen Angreifer abwehren können. Sportbekleidung wird empfohlen.

Sonntag, 08.03., 09:30 - 12:30 Uhr

1 Termin

Goch; Arnold-Janssen-Schule; Mehrzweckraum

Christian Zitzke

Gebühr: 20,- €

Tanz

Kreativer Tanz – Tanz durch das Leben! DanseVita®

DanseVita ist wie eine Tanzreise durch das Leben und ist sehr kreativ: sich vom Alltag und aus Verspannungen lösen, in den Augenblick kommen und sich von Innen heraus in die Bewegung und den Tanz begeben. Der freie Tanz - barfuß oder auf Socken - bewirkt Leichtigkeit und Ungezwungenheit, schenkt Raum für Vitalität und Lebensfreude! DanseVita in der Gruppe macht Spaß und verbindet, denn was ist schöner als zu tanzen und sich getragen zu fühlen. Jeder kann mitmachen, Tanzerfahrung ist nicht nötig. Alles ist gut, falsch gibt es nicht.

261-3101G Goch

Donnerstag, ab 22.01., 15:00 - 16:30 Uhr

5 Termine

Goch; VHS-Campus; Raum 206

Birgit Jürgenhake

Gebühr: 50,- €



261-3102G Goch

Donnerstag, ab 23.04., 15:00 - 16:30 Uhr
5 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Birgit Jürgehake
Gebühr: 50,- €

Stressbewältigung / Achtsamkeit

Waldbaden – Auftanken in der Natur

Beim Waldbaden geht es nicht ums Wandern oder Leistung - sondern um das bewusste Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes. In ruhigem Tempo und mit achtsamen Übungen erleben Sie, wie wohltuend die Natur auf Körper, Geist und Seele wirkt. Gemeinsam erkunden wir die Umgebung mit allen Sinnen, kommen zur Ruhe und spüren, wie der Wald Kraft, Entspannung und neue Energie schenkt. Diese Einführung eignet sich besonders für alle, die Waldbaden kennenlernen und eine kurze, intensive Auszeit in der Natur genießen möchten. Sitzkissen wird für die Waldbadezeit zur Verfügung gestellt.

261-3160U Uedem

Sonntag, 29.03., 11:00 - 13:15 Uhr
1 Termin
Uedem Hochwald. Der genaue Treffpunkt wird bekannt gegeben.
Ilona Dörr
Gebühr: 15,- €

261-3161U Uedem

Sonntag, 03.05., 11:00 - 13:15 Uhr
1 Termin
Uedem Hochwald. Der genaue Treffpunkt wird bekannt gegeben.
Ilona Dörr
Gebühr: 15,- €

Online Pilates

Es erwartet Sie eine klassische Pilates-Einheit, ein spezielles Trainingsprogramm, welches die Tiefenmuskulatur stärkt, die Figur strafft, die Haltung verbessert und die Lebensfreude steigert. Pilatesübungen sollten immer korrekt ausgeführt werden deshalb gibt die Kursleiterin nicht nur Anweisungen zu den einzelnen Übungen, sondern korrigiert bei der Durchführung. Nach Anmeldung können Sie individuell zehn Termine wählen, an denen Sie teilnehmen möchten. Der Einstieg in den Kurs erfolgt durch den Erwerb einer 10er-Karte (10 Termine zur freien Auswahl für 120,00 EUR) und ist fortlaufend möglich.

261-3171X online

Online-Pilates – auch für Einsteiger*innen

Wenn Sie Pilates neu oder wiederentdecken und sich eine stabile Basis aufbauen möchten, sind Sie bei diesem Angebot richtig.

Mittwoch, 17:30 - 18:30 Uhr
10 Termine
Anja Würfl
Gebühr: 120,- €

261-3172X online

Online-Pilates für Fortgeschrittene

Dieses Programm eignet sich besonders, wenn Sie Pilates bereits kennen und Ihr Training mit intensiveren Übungsfolgen weiter präzisieren und vertiefen möchten.

Wählen Sie aus:
Dienstag 18:00 - 19:00 Uhr
Donnerstag 19:00 - 20:00 Uhr
Freitag 09:00 - 10:00 Uhr
10 Termine
Anja Würfl
Gebühr: 120,- €

Wir organisieren für Sie auf Wunsch maßgeschneiderte Angebote im Rahmen der Gesundheitsvorsorge. Melden Sie sich gerne unverbindlich bei uns: ruth.minor@vhs-goch.de

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.

261-3200K Kevelaer

Freitag, ab 23.01., 18:00 - 19:00 Uhr
10 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 108
Sabine Bergers
Gebühr: 50,- €

261-3201K Kevelaer

Freitag, ab 17.04., 18:00 - 19:00 Uhr
9 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 108
Sabine Bergers
Gebühr: 45,- €

261-3202X online

Mit Yoga fit und wach in den Tag

Eine Morgenroutine mit Yoga und Meditation sorgt für einen bewussten Start. Sie fühlen sich leichter und ausgeglichener und können direkt von zuhause aus frisch und energiegeladener in den neuen Tag starten. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Dieser Kurs findet online auf der digitalen Lernplattform VHS Cloud statt.

Donnerstag, ab 22.01., 06:00 - 06:30 Uhr
20 Termine
Sabine Bergers
Gebühr: 60,- €

Mit Yoga entspannt am Abend

Lassen Sie den Tag mit einer sanften Yoga-Routine ganz entspannt zu Hause ausklingen und finden Sie so zur Ruhe. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Der Kurs findet online auf der digitalen Lernplattform VHS Cloud statt.

261-3203X online

Montag, ab 19.01., 20:00 - 21:00 Uhr
9 Termine
Sabine Bergers
Gebühr: 51,- €

261-3204X online

Montag, ab 13.04., 20:00 - 21:00 Uhr
11 Termine
Sabine Bergers
Gebühr: 62,- €

Yoga und ätherische Öle

Die sanfte Praxis stärkt durch Yogahaltungen, Atemübungen und Meditation das Wohlbefinden. Die Beweglichkeit wird gefördert, Gedanken können zur Ruhe kommen. Die zertifizierte Yogalehrerin nutzt ätherische Öle um die Entspannung zu vertiefen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist offen für alle, die Yoga in einer angenehmen Atmosphäre erleben möchten.

261-3207G Goch

Montag, ab 13.04., 09:00 - 10:30 Uhr
12 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Jeongmi Tröller
Gebühr: 84,- €

261-3209G Goch

Dienstag, ab 14.04., 09:00 - 10:30 Uhr
12 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Jeongmi Tröller
Gebühr: 84,- €



261-3210G Goch

Mittwoch, ab 21.01., 18:00 - 19:30 Uhr
8 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Jeongmi Tröller
Gebühr: 56,- €

261-3211G Goch

Mittwoch, ab 15.04., 18:00 - 19:30 Uhr
13 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Jeongmi Tröller
Gebühr: 91,- €

Kundalini Yoga

Kundalini-Yoga nach Yogi Bhajan ist eine ruhige, achtsame Yogaform mit dynamischen und meditativen Elementen in den Übungsreihen. Die Übungen, Atem, Tiefenentspannung und Meditation wirken kräftigend, entspannend und ausgleichend. Im Mittelpunkt steht innere Balance - nicht Tempo oder sportlicher Anspruch. Regelmäßiges Üben fördert Gelassenheit, Konzentration und eine klare Verbindung zu sich selbst.

261-3212G Goch

Donnerstag, ab 22.01., 18:30 - 20:00 Uhr
9 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Alwine Drissen
Gebühr: 63,- €

261-3213G Goch

Donnerstag, ab 16.04., 18:30 - 20:00 Uhr
9 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Alwine Drissen
Gebühr: 63,- €

Hatha-Yoga

Wenn Körper und Geist eine Einheit bilden und harmonisch miteinander agieren, können wir unsere Befindlichkeiten besser erkennen. Unser Körperbewusstsein wird durch eine regelmäßige Hatha-Yoga-Praxis ganzheitlich geschult. Mit Hatha-Yoga zu mehr Entspannung, Beweglichkeit, Achtsamkeit, Gelassenheit, Gleichgewicht und Wohlbefinden.

Hatha-Yoga fördert Konzentration und Koordination, stärkt das Immunsystem, regt den Stoffwechsel an, sorgt für guten, erholsamen Schlaf und lindert Nacken-/Rückenbeschwerden. Bitte in bequemer Kleidung kommen und Matte, ein festes Kissen, Decke sowie Wollsocken mitbringen.

261-3216K Kevelaer

Montag, ab 13.04., 18:15 - 19:45 Uhr
12 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 108
Jutta Martens
Gebühr: 84,- €

261-3218K Kevelaer

Dienstag, ab 14.04., 18:45 - 19:45 Uhr
12 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 108
Jutta Martens
Gebühr: 84,- €

261-3226G Goch

Dienstag, ab 20.01., 18:15 - 19:45 Uhr
8 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Angela Nari
Gebühr: 60,- €

261-3227G Goch

Dienstag, ab 20.01., 20:00 - 21:30 Uhr
8 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Angela Nari
Gebühr: 60,- €

261-3228G Goch

Dienstag, ab 21.04., 18:15 - 19:45 Uhr
8 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Angela Nari
Gebühr: 60,- €

261-3229G Goch

Dienstag, ab 21.04., 20:00 - 21:30 Uhr
8 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Angela Nari
Gebühr: 60,- €

261-3240G Goch

Laufyoga: Breathwalk
Laufyoga kombiniert entspanntes Gehen, bewusste Atemmuster, Achtsamkeit und Yogaübungen.

Atmung und Gehen - was wir natürlicherweise tun – wird beim Breathwalk in Meditation mit besonderen Übungsmustern integriert. Das erschafft neue Lebenskraft und vermindert das subjektive Stressempfinden.

Der Kurs ist geeignet für NeueinsteigerInnen und für Erfahrene.

Montag, ab 13.04., 18:00 - 19:30 Uhr
9 Termine
Goch; Parkplatz Asperberg (gegenüber Reiterhof Hüsich)
Alwine Drissen
Gebühr: 72,- €

Wir organisieren für Sie auf Wunsch maßgeschneiderte Angebote im Rahmen der Gesundheitsvorsorge.
Melden Sie sich gerne unverbindlich bei uns:
ruth.minor@vhs-goch.de

Bewegung & Fitness

NEUES ANGEBOT

Fit in Form mit Functional Training

Functional Training für Erwachsene ab 16 Jahre (m/w/d), mit und ohne sportlichem Hintergrund.

Hier erwartet die Teilnehmer in einer altersgemischten Gruppe ein funktionelles Ganzkörpertraining für Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Stabilisation mit dem eigenen Körpergewicht und mit unterschiedlichen Kleingeräten (Hanteln, Bälle, Bänder etc.). Alle Muskelgruppen werden angesprochen und so steht der Erhalt und Aufbau der Muskulatur im Fokus, um präventiv gegen Beschwerden und Schmerzen durch Bewegungsmangel entgegen zu wirken.

Unterschiedliche Stundenbilder mit HITT, Rücken- und Bauch-Specials sowie Stretch- und Entspannungseinheiten machen das Training abwechslungsreich. Motivierende Musik unterstützt die Übungen, so ist Spaß und Schwitzen garantiert und der individuelle Fitnesszustand wird umfassend verbessert.

261-3420G Goch

Kennenlern-Angebot
Donnerstag, ab 22.1., 16:30-18:00 Uhr
3 Termine
Goch; Arnold-Janssen-Schule; Mehrzweckraum
Carmen Herud
Gebühr: 18,- €

261-3421G Goch

Donnerstag, ab 19.02., 16:30 - 18:00 Uhr
9 Termine
Goch; Arnold-Janssen-Schule; Mehrzweckraum
Carmen Herud
Gebühr: 54,- €

NEUES ANGEBOT!

OutdoorFitCamp

Funktionelles Ganzkörpertraining im Freien: Mit dem eigenen Körpergewicht und abwechslungsreichen Kleingeräten wie Ropes, Kettlebells, Medizinbällen oder Tubes werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Das Workout findet meistens im Zirkel statt, oft mit Partnerübungen – immer in einer motivierten Gruppe. Unterschiedliche Intensitätslevel sorgen für individuelle Erfolgserlebnisse. Schwitzen ist garantiert.

Für sportlich fitte Erwachsene und Wiedereinsteiger ab 16 Jahren ohne gesundheitliche Einschränkungen.

Besonderheit: Training bei jedem Wetter – wettergerechte Kleidung mitbringen, Sportschuhe mit Profil, Handtuch und Getränk!

Leitung durch eine DTB-Functional Trainings-Coach



261-3425G Goch

Kennenlern-Angebot
Donnerstag, ab 22.1., 18:15-19:30 Uhr
3 Termine
Goch; Nierswelle
Carmen Herud
Gebühr: 15,- €

261-3426G Goch

Kennenlern-Angebot
Donnerstag, ab 22.1., 18:15-19:30 Uhr
3 Termine
9 Termine
Goch; Sonstiger Treffpunkt
Carmen Herud
Gebühr: 45,- €

261-3432K 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 in Alltag und Beruf. Viele der Übungen werden von Musik begleitet. Dieser Kurs setzt Vorkenntnisse und Erfahrungen mit der Rückenschule voraus und ist nicht für Menschen mit akuten Rückenproblemen geeignet.

Donnerstag, ab 29.01., 19:00 - 20:00 Uhr
12 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 108
Ursula Reynders
Gebühr: 48,- €

Functional Mobility Training

Verspannungen in Nacken, Schultern und Armen können effektiv gelöst und Schmerzen wirkungsvoll gemildert werden. Beweglichkeits- und Bewegungsübungen fürs Büro und für zwischendurch bilden den Schwerpunkt dieses speziellen Lockerungs- und Kräftigungstrainings für die problematische „Vielsitzer-Muskulatur“.

261-3435G Goch

Dienstag, ab 20.01., 17:00 - 18:00 Uhr
9 Termine
Goch; Leni-Valk-Realschule; Turnhalle Altbau
Simone Kaak
Gebühr: 48,- €

261-3436G Goch

Dienstag, ab 14.04., 17:00 - 18:00 Uhr
11 Termine
Goch; Leni-Valk-Realschule; Turnhalle Altbau
Simone Kaak
Gebühr: 59,- €

Rücken-Fit: Gymnastik für die Wirbelsäule

Rückenbeschwerden können häufig aktiv vermieden oder gelindert werden. Durch gezielte Übungen wirken wir einer einseitigen Belastung entgegen. Die Wirbelsäule wird beweglicher und die Muskulatur gestärkt. So können Sie gesundheitlichen Schäden vorbeugen.

Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen!

261-3444G Goch

Donnerstag, ab 29.01., 19:00 - 20:00 Uhr
17 Termine
Goch; Kath. Grundschule Liebfrauen; Turnhalle
Gudrun Zitzke
Gebühr: 68,- €

261-3445G Goch

Donnerstag, ab 29.01., 20:00 - 21:00 Uhr
17 Termine
Goch; Kath. Grundschule Liebfrauen; Turnhalle
Gudrun Zitzke
Gebühr: 68,- €

261-3446G Goch

Freitag, ab 30.01., 09:30 - 10:30 Uhr
20 Termine
Goch; Arnold-Janssen-Schule; Mehrzweckraum
Gudrun Zitzke
Gebühr: 80,- €

261-3447W Weeze

Montag, ab 19.01., 19:00 - 20:00 Uhr
9 Termine
Weeze; Turnhalle; Bodelschwingstraße 16
Rita Roelofs
Gebühr: 36,- €

261-3448W Weeze

Montag, ab 13.04., 19:00 - 20:00 Uhr
12 Termine
Weeze; Turnhalle; Bodelschwingstraße 16
Rita Roelofs
Gebühr: 48,- €

261-3450G 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 12.01., 18:50 - 19:50 Uhr
21 Termine
Goch; Leni-Valk-Realschule; Turnhalle
Maria Ingenerf-Gellings
Gebühr: 98,- €

Seniorengesundheitstraining 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 der Sturzprophylaxe. Die Leistungsfähigkeit des Gehirns wird verbessert mit dem „Gehirntraining durch Bewegung“.

261-3452G Goch

Montag, ab 12.01., 17:45 - 18:45 Uhr
10 Termine
Goch; Leni-Valk-Realschule; Turnhalle Altbau
Maria Ingenerf-Gellings
Gebühr: 47,- €

261-3453G Goch

Montag, ab 13.04., 17:45 - 18:45 Uhr
11 Termine
Goch; Leni-Valk-Realschule; Turnhalle Altbau
Maria Ingenerf-Gellings
Gebühr: 52,- €

Gesundheits-Gymnastik für Frauen

Training für Herz, Bauch, Beine und Rücken

Übungen zur Steigerung von Beweglichkeit und Ausdauer dienen 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!

261-3502K Kevelaer

Donnerstag, ab 15.01., 10:00 - 11:00 Uhr
11 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 108
Ellen Peterscheck
Gebühr: 45,- €

261-3503K Kevelaer

Donnerstag, ab 15.01., 11:00 - 12:00 Uhr
11 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 108
Ellen Peterscheck
Gebühr: 45,- €

Wir bieten 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



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.

Bitte Gymnastikmatte, bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, etwas zum Trinken mitbringen.

261-3504G Goch

Montag, ab 19.01., 18:00 - 19:00 Uhr

8 Termine

Goch; Arnold-Janssen-Schule; Mehrzweckraum

Simone Kaak

Gebühr: 43,- €

Gesundheits-Gymnastik für Damen 60+

Dieser Kurs richtet sich an alle, die jetzt aktiv für ihren Körper und Geist etwas tun möchten. Sie können vorhandenen Haltungsschwächen und Gelenks- sowie Wirbelsäulenproblemen schonend entgegenwirken. Wir turnen zur Erhaltung und Förderung der Beweglichkeit, alltagsbezogen und jede Frau so wie sie kann.

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

261-3508G Goch

Montag, ab 19.01., 17:00 - 18:00 Uhr

8 Termine

Goch; Arnold-Janssen-Schule; Mehrzweckraum

Simone Kaak

Gebühr: 43,- €

261-3509G Goch

Montag, ab 13.04., 17:00 - 18:00 Uhr

11 Termine

Goch; Arnold-Janssen-Schule; Mehrzweckraum

Simone Kaak

Gebühr: 59,- €

261-3510G Goch

Donnerstag, ab 22.01., 17:00 - 18:00 Uhr

9 Termine

Goch; VHS-Campus; Raum 206

Simone Kaak

Gebühr: 48,- €

261-3511G Goch

Donnerstag, ab 16.04., 17:00 - 18:00 Uhr

10 Termine

Goch; VHS-Campus; Raum 206

Simone Kaak

Gebühr: 54,- €

Gesundheits-Gymnastik für Bauch, Beine und Po – ein Angebot speziell für Frauen

Mit diesem Kurs stärken Sie gezielt Bauch, Beine und Po - und tun dabei auch Ihrem Rücken etwas Gutes. Das rüchenschonende Muskelaufbauprogramm ist besonders für Frauen mit Wirbelsäulenproblemen geeignet und sorgt für ein effektives, sanftes Training. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Übungen, mehr Kraft und ein gestärktes Wohlbefinden - in angenehmer Atmosphäre.

261-3521G Goch

Montag, ab 13.04., 19:30 - 21:00 Uhr

11 Termine

Goch; Arnold-Janssen-Schule; Mehrzweckraum

Gudrun Zitzke

Gebühr: 66,- €

261-3531G Goch

Freitag, ab 30.01., 08:30 - 09:30 Uhr

20 Termine

Goch; Arnold-Janssen-Schule; Mehrzweckraum

Gudrun Zitzke

Gebühr: 80,- €

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!

261-3550W Weeze

Mittwoch, ab 21.01., 19:00 - 20:30 Uhr

10 Termine

Weeze; Sportzentrum an der B 9; Turnhalle

Rita Roelofs

Gebühr: 60,- €

261-3551W Weeze

Mittwoch, ab 15.04., 19:00 - 20:30 Uhr

13 Termine

Weeze; Sportzentrum an der B 9; Turnhalle

Rita Roelofs

Gebühr: 78,- €

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-Zweckverband
Goch Kevelaer Uedem Weeze

Zumba® Gold

Der Zumba Gold Kurs ist besonders geeignet für ältere aktive Erwachsene, AnfängerInnen, Schwangere und Übergewichtige, sowie Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Der Kurs erhält zu den gleichen bekannten Zumba-Rhythmen vereinfachte Choreographien.

261-3567G Goch

Dienstag, ab 20.01., 10:30 - 11:30 Uhr

8 Termine

Goch; Arnold-Janssen-Schule; Mehrzweckraum

Kerstin Heuer

Gebühr: 40,- €

261-3568G Goch

Dienstag, ab 14.04., 10:30 - 11:30 Uhr

7 Termine

Goch; Arnold-Janssen-Schule; Mehrzweckraum

Kerstin Heuer

Gebühr: 35,- €

Badminton für Einsteiger und Fortgeschrittene

Badminton zählt zu den schnellsten und attraktivsten Sportarten. Neben dem Spaß am Spiel und der Verbesserung der Fitness werden sowohl die Grundtechniken (Vorhand, Rückhand, Drive, Drop, Smash, Angabe, ...) als auch taktische Maßnahmen des Einzel- und Doppelspiels vermittelt.

Bitte Badmintonschläger mitbringen!

Für Bälle wird eine vor Ort eine Umlage erhoben.

261-3620K Kevelaer

Donnerstag, ab 15.01., 19:00 - 20:30 Uhr

11 Termine

Kevelaer; Schulzentrum Hüls; Realschule;

Turnhalle

Olaf Scholten, Nadine Weyenberg

Gebühr: 66,- €

261-3621K Kevelaer

Donnerstag, ab 15.01., 20:30 - 22:00 Uhr

11 Termine

Kevelaer; Schulzentrum Hüls; Realschule;

Turnhalle

Nadine Weyenberg, Olaf Scholten

Gebühr: 66,- €

261-3622K Kevelaer

Donnerstag, ab 16.04., 19:00 - 20:30 Uhr

11 Termine

Kevelaer; Schulzentrum Hüls; Realschule;

Turnhalle

Olaf Scholten, Nadine Weyenberg

Gebühr: 66,- €

261-3623K Kevelaer

Donnerstag, ab 16.04., 20:30 - 22:00 Uhr

11 Termine

Kevelaer; Schulzentrum Hüls; Realschule;

Turnhalle

Nadine Weyenberg, Olaf Scholten

Gebühr: 66,- €



261-3630W Weeze

Tischtennis: Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In Kooperation mit dem TSV Weeze e. V.

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 17.04., 19:30 - 21:00 Uhr

8 Termine

Weeze; Turnhalle; Bodelschwingstraße 16

Stefan Seide, Christian Haynitzsch

Gebühr: 56,- €

Essen & Trinken

261-3903G Goch

Festlich Speisen zu Ostern

Mit Freunden gemeinsam zu kochen liegt voll im Trend und ist eine gute Gelegenheit, Zeit miteinander zu verbringen. Gemeinsam mit dem erfahrenen Koch Christian Protze lernen Sie, wie einfach und lecker es sein kann, festliche, schmackhafte Gerichte ganz nach Ihren eigenen Vorlieben zuzubereiten.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit frischen, saisonalen Zutaten arbeiten und dabei gesunde Alternativen in Ihre Küche integrieren können. Egal, ob Sie für sich selbst oder für Familie und Freunde kochen möchten – hier erfahren Sie, wie es geht! An diesem Abend zaubern wir aus hochwertigen Lebensmitteln zusammen einen selbstgemachten Grüne Neune Suppe, braten Lammfilet mit passenden Beilagen und genießen zum Abschluss Erdbeeren mit grünem Pfeffer. Bitte ein Geschirrtuch und verschließbare Behälter für Speisereste mitbringen.

Dienstag, 17.03., 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin

Goch; VHS-Campus; Raum 110

Christian Protze

Gebühr: 45,- €

Die Gebühr enthält 20,- € Lebensmittelumlage

261-3904G 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 Geschirrtuch und verschließbare Behälter für Speisereste mitbringen.

Dienstag, ab 21.04., 18:00 - 21:00 Uhr

3 Termine

Goch; VHS-Campus; Raum 110

Christian Protze

Gebühr: 120,- €

Die Gebühr enthält 45,- € Lebensmittelumlage

Wildkräuterküche

Die Wildkräuter unserer Region haben viel zu bieten und können auf vielfältige Weise schmackhaft zubereitet werden. Dass sie – ganz nebenbei – noch einen hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen & sekundären Pflanzenstoffen beinhalten, ist dabei noch das Sahnehäubchen.

Neue Geschmackskombinationen mit wilden Kräutern wie Spitzwegerich, Gundermann oder Brennnessel steigern die Kreativität in der Küche und den Genuss für alle Sinne! Hier kann jeder – ganz einfach – probieren und genießen.

Ganz nach dem Motto:

„Ein gutes Essen bringt die Menschen zusammen.“ (Sokrates) ist die Gemeinschaft, die bei den Kursen entsteht, eine ganz besondere. Miteinander Kräuter zu entdecken, sie riechen, fühlen, und natürlich auch zu schmecken ist ein großartiges Erlebnis für alle Beteiligten!

Der Spaß und auch der Genuss des gemeinsam genossenen Speisen krönen ein solches Event.

An jedem dieser Abende gibt es ein Kräutergetränk, das während des Kochens & Essens genossen werden kann, und Sie nehmen eine schmackhafte Erinnerung oder den ersten Schritt zu einer neuen Leckerei mit nach Hause, um sie dort auszu-probieren!

261-3913G Goch

Wildkräuterküche: Grüne Neune

An diesem Abend erstellen und genießen wir: Belebende grüne Neune-Suppe mit frischen Frühlingskräutern gekräuterte Semmelknödel mit Pilzrahmpfännchen

Dessert: Beeren-Schokolade mit frischen Kräutern
Schraubglas: wilde Kräuterbutter

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

Samstag, 25.04., 17:00 - 20:00 Uhr

1 Termin

Goch; VHS-Campus; Raum 110

Stefanie Fehlinger

Gebühr: 35,- €

Die Gebühr enthält 10,- € Lebensmittelumlage

261-3914G Goch

Wildkräuterküche: Pasta und mehr

An diesem Abend erstellen und genießen wir vegetarisch:

Wildkräutersalat mit mariniertem Spargel
Gekräuterte Pasta an Brennnessel-Käse-Sauce
Dessert: Salat von Erdbeeren & grünem Pfeffer
Schraubglas: Blüten-Sirup

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

Freitag, 19.06., 17:00 - 20:00 Uhr

1 Termin

Goch; VHS-Campus; Raum 110

Stefanie Fehlinger

Gebühr: 35,- €

Die Gebühr enthält 10,- € Lebensmittelumlage

261-3915G Goch

Wildkräuterküche: Kurzurlaub mit saisonalen Kräutern

Lassen Sie sich mit saisonalen Kräutern für einen Abend in einen Kurzurlaub entführen! Wir erstellen und genießen vegetarisch:

Kleiner Genuss von Tomate, Mozzarella & mediterranen Kräutern

weiße Zitronen-Pizza mit Thymian

Dessert: Tiramisu mit gekräuterten Beeren

Schraubglas: Selbst gemachtes Kräuter-Öl

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

Freitag, 03.07., 17:00 - 20:00 Uhr

1 Termin

Goch; VHS-Campus; Raum 110

Stefanie Fehlinger

Gebühr: 35,- €

Die Gebühr enthält 10,- € Lebensmittelumlage

Saisonale & regionale Küche

261-3918G Goch

Kochen „Queerbeet“

Dieser Kurs ist für alle, die Spaß am Kochen mit hochwertigen, saisonalen und regionalen Lebensmitteln haben. Darauf legen wir Wert. Ohne Stress werden altbewährte Küchentechniken vermittelt. So kochen und genießen wir gemeinsam leckere Gerichte der Saison.

Bitte Geschirrtücher und verschließbare Behälter für Speisereste mitbringen!

Dienstag, 13.01., 10.02., 10.03., 18:00 - 21:00 Uhr
3 Termine

Goch; VHS-Campus; Raum 110

Maria Lamers

Gebühr: 75,- €

Die Gebühr enthält 30,- € Lebensmittelumlage



261-3919G Goch

Treffpunkt Mittagstisch

Allein essen macht keinen Spaß. Alleine kochen auch nicht. Hier sind sie in Gemeinschaft mit Gleichgesinnten, um schnell, schonend und saisonbedingt zu kochen. Dieser Kurs richtet sich an Paare und alleinstehende Männer und Frauen ab 50 Jahren. Wir kochen und essen gemeinsam in gemütlicher Runde. Dabei legen wir Wert auf die Verarbeitung hochwertiger, saisonaler und regionaler Lebensmittel.

Bitte Geschirrtücher und verschließbare Behälter für Speisereste mitbringen!

Mittwoch, 03.03., 09:30 - 12:30 Uhr

3 Termine

Goch; VHS-Campus; Raum 110

Maria Lamers

Gebühr: 75,- €

Die Gebühr enthält 30,- € Lebensmittelumlage

261-3920G Goch

Fingerfood – Klein, fein und voller Geschmack

Lieben Sie Fingerfood? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie selbst köstliche Häppchen – süß und salzig zubereiten: für Partys und Feste, aber auch für gemütliche Abende oder als Proviant zum Mitnehmen: Lecker, gesund und raffiniert angerichtet!

Bitte Geschirrtücher und verschließbare Behälter für Speisereste mitbringen!

Mittwoch, 11.03., 18:00 - 21:30 Uhr

1 Termin

Goch; VHS-Campus; Raum 110

Maria Lamers

Gebühr: 34,- €

Die Gebühr enthält 15,- € Lebensmittelumlage

261-3921G Goch

Feierabendküche – Schnell, einfach und lecker

Nach einem langen Tag muss es oft schnell gehen – und zugleich soll es lecker und gesund sein! In diesem Kochkurs lernen Sie köstliche Gerichte kennen, die Sie im Handumdrehen zaubern – perfekt für einen gelungenen Feierabend geeignet. Mit einfachen, frischen Zutaten und cleveren Rezepten bereiten wir gemeinsam schnelle Mahlzeiten zu, die wenig Aufwand erfordern und gleichzeitig viel Genuss bieten.

Bitte Geschirrtücher und verschließbare Behälter für Speisereste mitbringen!

Mittwoch, 06.05., 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin

Goch; VHS-Campus; Raum 110

Maria Lamers

Gebühr: 25,- €

Die Gebühr enthält 10,- € Lebensmittelumlage

261-3922G Goch

Spargel immer wieder lecker – immer wieder anders

Der Frühling ist da und mit ihm der Spargel. Entdecken Sie das edle Saisongemüse neu. In diesem Kurs zeigt es sich von seinen schönsten Seiten. Lassen Sie sich überraschen, auf welcher unterschiedlichen Weisen das leckere Gemüse zubereitet werden kann.

Bitte Geschirrtücher und verschließbare Behälter für Speisereste mitbringen!

Mittwoch, 10.06., 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin

Goch; VHS-Campus; Raum 110

Maria Lamers

Gebühr: 30,- €

Die Gebühr enthält 15,- € Lebensmittelumlage

Vitalprogramm

Das Vitalprogramm ist ein Gesundheitsangebot der Wallfahrtstadt Kevelaer im Solegarten St. Jakob.

Anmeldungen und Tickets direkt im Ticketshop, in der Tourist Information am Solegarten St. Jakob oder direkt am Treffpunkt.

Preis: 3,- € pro Person

Tourist Information, Solegarten St. Jakob, Twistedener Straße 140, 47623 Kevelaer

Telefon 02832 122-991

tourismus@kevelaer.de

www.kevelaer-marketing.de

261-3986K Kevelaer

Winterwanderung

Begleitet durch Kevelaers Gästeführungs-Team

Auch in der kalten Jahreszeit lohnt es sich aktiv zu sein und das Immunsystem zu stärken. Die geführte Wanderung bietet die Möglichkeit, sich an der frischen Luft zu bewegen und sich von der winterlichen Landschaft verzaubern zu lassen. Dies ist nicht nur gut für die Gesundheit, sondern auch für die Seele.

Samstag, 03.01., 14:00 Uhr

1 Termin

Kevelaer, Solegarten, St. Jacobs

Dozent Vitalprogramm

Gebühr: 3,- €

261-3987K Kevelaer

Atemtraining

Anleitungen von Atemtherapeutin

Annette Giefer

Bewusstes Atmen ist ein wichtiger Bestandteil der körperlichen Gesundheit und spielt eine bedeutende Rolle für das allgemeine Wohlbefinden. Atemtherapeutin Annette Giefer erklärt

die richtige Atemtechnik anhand von Übungen, umgeben von der salzhaltigen Luft des Solegartens. Ideal für alle, die ihre Atmung bewusst stärken möchten.

Samstag, 31.01., 14:00 Uhr

1 Termin

Kevelaer, Solegarten, St. Jacobs

Dozent Vitalprogramm

Gebühr: 3,- €

261-3988K Kevelaer

Aquafitness

Eine Kooperation mit dem Sportbildungswerk Kleve

Bewegung im Wasser ist effektiv, macht Spaß und ist zugleich besonders schonend für Gelenke und Muskulatur. Ein vielseitiges Ganzkörpertraining für jedes Alter. Durch gezielte Übungen werden Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit gestärkt. Der Widerstand des Wassers sorgt dabei für einen intensiven Trainingseffekt ganz ohne Überlastung.

Samstag, 14.02., 13:00 Uhr

1 Termin

Kevelaer, Hallenbad

Dozent Vitalprogramm

Gebühr: 3,- €

Nur mit Voranmeldung!

261-3989K Kevelaer

Solegarten St. Jakob – Von der Quelle zum Lieblingsort

Führung mit Kevelaers Gästeführungs-Team

Der Solegarten St. Jakob ist ein besonderer Ort der Ruhe und Entspannung. Doch es gibt weit mehr zu entdecken als das Gradierwerk und das Inhalatorium. Aus der salzhaltigen Quelle entstand ein einzigartiger Ort zum Durchatmen und Wohlfühlen. Bei dieser Führung erfahren die Teilnehmenden mehr über die Geschichte des Solegartens und seine Stationen.

Samstag, 14.03., 14:00 Uhr

1 Termin

Kevelaer, Solegarten, St. Jacobs

Dozent Vitalprogramm

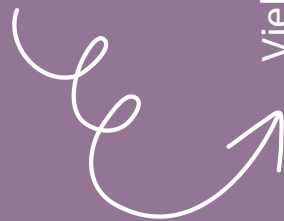
Gebühr: 3,- €

Kursleitungen gesucht

Sie haben Erfahrung in der Anleitung von Schwimm- und Wassergewöhnungskursen, Aquafitness oder Wassergymnastik-Kursen und wollen gerne Kurse über Ihre VHS anbieten? Dann freuen wir uns über Ihre aussagekräftige Kurz-Bewerbung an uns: info@vhs-goch.de

Sprachen

Bereichsleitung: Monique Kling
vhs@vhs-goch.de



Viele weitere spannende Kurse: www.vhs-goch.de

*„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 Kenntnistufen (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.

261-4020G Goch

Frauen-Treff am Vormittag Teil 1

Für Teilnehmerinnen ohne und mit geringen Vorkenntnissen. Zusätzlich zum Sprachunterricht werden Exkursionen zu Einrichtungen der Stadt Goch angeboten, wie z.B. Rathaus, Stadtbücherei oder Museum.

Dienstag und Donnerstag, ab 13.01.,

09:30 - 11:00 Uhr

22 Termine

Goch; Ev. Begegnungshaus; M4 Marktblick

Pia Wirtgen, Fatma Schneiders

gebührenfrei

261-4021G Goch

Frauen-Treff am Vormittag Teil 2

Dienstag und Donnerstag, ab 14.04.,

09:30 - 11:00 Uhr

23 Termine

Goch; Ev. Begegnungshaus; M4 Marktblick

Pia Wirtgen, Fatma Schneiders

gebührenfrei

261-4022G Goch

Frauen-Treff am Vormittag –

Krabbelgruppe 1

Für Kinder der Teilnehmenden am Frauentreff

Dienstag und Donnerstag, ab 13.01.,

09:30 - 11:00 Uhr

22 Termine

Goch; Ev. Begegnungshaus; M4 Gartensicht

Fatma Schneiders, Hamida Salehi, Sabriye Demirli

gebührenfrei

261-4023G Goch

Frauen-Treff am Vormittag –

Krabbelgruppe 2

Für Kinder der Teilnehmenden am Frauentreff

Dienstag und Donnerstag, ab 14.04.,

09:30 - 11:00 Uhr

23 Termine

Goch; Ev. Begegnungshaus; M4 Gartensicht

Fatma Schneiders, Hamida Salehi, Sabriye Demirli

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



VHS-Zweckverband
Goch Kevelaer Uedem Weeze

Deutsch als Zweitsprache

261-4110G Goch

Deutsch am Abend A1.2 Teil 1

Montag und Donnerstag ab 12.01.

18:00 - 20:15 Uhr

21 Termine

Goch; Arnold-Janssen-Haus

Aisalkyn Odokozova

Gebühr: 157,50 €

261-4111G Goch

Deutsch am Abend A1.2 Teil 2

Montag und Donnerstag ab 13.04.

18:00 - 20:15 Uhr

21 Termine

Goch; Arnold-Janssen-Haus

Aisalkyn Odokozova

Gebühr: 157,50 €

261-4115K Kevelaer

Deutsch am Abend A1.2 Teil 1

Montag und Mittwoch ab 02.02.

18:00 - 20:15 Uhr

15 Termine

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 103

Claudia Senger

Gebühr: 135,- €

261-4116K Kevelaer

Deutsch am Abend A1.2 Teil 2

Montag und Mittwoch ab 27.04.

18:00 - 20:15 Uhr

16 Termine

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 103

Claudia Senger

Gebühr: 144,- €

261-4125K Kevelaer

Deutsch am Abend A2.2 Teil 1

Dienstag und Donnerstag ab 03.02.

18:00 - 20:15 Uhr

15 Termine

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 103

Claudia Senger

Gebühr: 135,- €

261-4126K Kevelaer

Deutsch am Abend A2.2 Teil 2

Dienstag und Donnerstag ab 28.04.

18:00 - 20:15 Uhr

16 Termine

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 103

Claudia Senger

Gebühr: 112,50 €



261-4130G Goch

Deutsch B2 am Abend Teil 1

Montag und Dienstag ab 02.02.
18:30 - 20:00 Uhr
15 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 201
Eva Oberdörster
Gebühr: 135,- €

261-4135G Goch

Deutsch B2 am Abend Teil 2

Montag und Dienstag ab 13.04.
18:30 - 20:00 Uhr
20 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 201
Eva Oberdörster
Gebühr: 180,- €

Englisch

261-4210G Goch

Englisch am Abend A1

Dienstag, ab 03.02., 18:00 - 19:30 Uhr
15 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 111
May Lamond
Gebühr: 117,- €

261-4220G Goch

Englisch am Abend A2 Refresher

Mittwoch, ab 04.02., 18:00 - 19:30 Uhr
15 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 202
May Lamond
Gebühr: 135,- €

261-4230G Goch

English Refresher B2

Montag, ab 26.01., 10:30 - 12:00 Uhr
12 Termine
Goch; Stadtbücherei
Gisela Redies
Gebühr: 96,- €

261-4240G Goch

Englisch am Abend B1.2

Donnerstag, ab 05.02., 18:00 - 19:30 Uhr
15 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 107
May Lamond
Gebühr: 135,- €

Französisch

261-4305G Goch

Lundi Soir, Französisch A2.2

Montag, ab 26.01., 17:30 - 19:00 Uhr
16 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 202
Sophie Lorang
Gebühr: 144,- €

261-4310G Goch

Französisch B2

Montag, ab 26.01., 16:30 - 18:00 Uhr
12 Termine
Goch; Stadtbücherei
Gisela Redies
Gebühr: 96,- €

261-4315K Kevelaer

Lundi après-midi, Französisch B1+

Montag, ab 26.01., 13:45 - 15:15 Uhr
16 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 103
Sophie Lorang
Gebühr: 128,- €

261-4320K Kevelaer

Französisch A2/B1

Donnerstag, ab 05.02., 10:00 - 11:30 Uhr
15 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte
Christine Kaster
Gebühr: 135,- €

261-4325G Goch

Französisch A1

Donnerstag, ab 05.02., 18:15 - 19:45 Uhr
15 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 201
Christine Kaster
Gebühr: 135,- €

261-4340G Goch

Die schönsten Chansons – Wir singen zusammen!

Chansons aus der ganze Welt

An diesem Abend (auf Deutsch – mit charman-tem französischem Akzent) nehmen wir Sie mit auf eine musikalische Reise durch verschiedene Länder und Zeiten: Es erwarten Sie bekannte Melodien auf Deutsch, Französisch, Englisch, Niederländisch, Italienisch, Spanisch und mehr. Gemeinsam singen wir – oder lauschen einfach nur – zeitlosen Klassikern von u.a. Édith Piaf,

Reinhard Mey, Nena, den Beatles, Andrea Bocelli und den Gipsy Kings. In der Pause gibt es Gelegenheit zum Durchatmen und Anstoßen – damit Stimme und Stimmung auch für den zweiten Teil des Abends bestens vorbereitet sind. Keine Sorge Sie müssen kein Gesangstalent sein, um mitzumachen. Ob laut oder leise, hoch oder tief – jede Stimme ist willkommen. Die Freude am gemeinsamen Singen stellt sich ganz von selbst ein. Wir freuen uns auf Sie! Bis bald!

Donnerstag, 18.06., 19:00 - 21:00 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 114 (Forum)
Marie-Christine Schwitzgöbel
Gebühr: 10,- €

Italienisch

261-4400G Goch

Italienisch A1.2

Donnerstag, ab 29.01., 17:00 - 18:30 Uhr
14 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 111
Daniela Pedrelli-Wachs
Gebühr: 140,- €

261-4410G Goch

Italienisch A1 am Abend für Anfänger

Donnerstag, ab 29.01., 18:45 - 20:15 Uhr
14 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 111
Daniela Pedrelli-Wachs
Gebühr: 140,- €

Niederländisch

261-4500K Kevelaer

Niederländisch am Abend A1

Dienstag, ab 24.02., 18:30 - 20:00 Uhr
15 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte
Peter Teller-Weyers
Gebühr: 120,- €

261-4505G Goch

Niederländisch am Abend A1.2 Teil 2

Dienstag, ab 03.02., 20:00 - 21:30 Uhr
15 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 202
William Driessen
Gebühr: 120,- €



261-4510G Goch

Niederländisch am Abend A2.1 Teil 2

Donnerstag, ab 05.02., 18:00 - 19:30 Uhr
15 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 202
William Driessen
Gebühr: 120,- €

261-4520G Goch

Op zoek naar een nieuwe uitdaging?

Konversationskurs

Dienstag, ab 03.02., 18:15 - 19:45 Uhr
15 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 202
William Driessen
Gebühr: 105,- €

Spanisch

261-4715K Kevelaer

Spanisch A1.2 am Abend

Dienstag, ab 03.02., 18:00 - 19:30 Uhr
15 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte
Lorena Janssen-Molina
Gebühr: 135,- €

261-4775G Goch

Spanisch A1.2 am Nachmittag

Freitag, ab 23.01., 12:45 - 14:15 Uhr
10 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 111
Theresa Ismach Nilson
Gebühr: 90,- €

Arabisch

261-4910G Goch

Salam! A1.2 Teil 2

Donnerstag, ab 15.01., 18:00 - 19:30 Uhr
10 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 108
Hamid Benbouazza
Gebühr: 100,- €

Türkisch

261-4920G Goch

Türkisch für Anfänger A1

Dienstag, ab 03.02., 18:00 - 20:15 Uhr
10 Termine
Goch; Sonstiger Treffpunkt
Güler Akdag
Gebühr: 135,- €

Polnisch

261-4930K Kevelaer

Polnisch für Anfänger A1

Mittwoch, ab 04.02., 18:00 - 19:30 Uhr
15 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte
Mirosława Drozdowski
Gebühr: 135,- €

Japanisch

261-4940G Goch

Japanisch A1.2

Dienstag, ab 10.03., 18:00 - 19:30 Uhr
14 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 107
Sachiko Yoneyama
Gebühr: 140,- €

Einbürgerungstest

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

261-4990G Goch

Einbürgerungstest am 23.01.2026

Anmeldeschluss Donnerstag, 11.12.2025
18:00 Uhr

Freitag, 23.01., 13:00 - 14:30 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 201
Sonja Royen (VHS)
Gebühr: 25,- €

261-4992G Goch

Einbürgerungstest am 20.02.2026

Anmeldeschluss Donnerstag, 22.01.2026
18:00 Uhr

Freitag, 20.02., 13:00 - 14:30 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 201
Sonja Royen (VHS)
Gebühr: 25,- €

261-4994G Goch

Einbürgerungstest am 20.03.2026

Anmeldeschluss Donnerstag, 19.02.2026
18:00 Uhr

Freitag, 20.03., 13:00 - 14:30 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 201
Sonja Royen (VHS)
Gebühr: 25,- €

261-4996G Goch

Einbürgerungstest am 08.05.2026

Anmeldeschluss Donnerstag, 16.04.2026
18:00 Uhr

Freitag, 08.05., 13:00 - 14:30 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 209
Sonja Royen (VHS)
Gebühr: 25,- €

261-4997G Goch

Einbürgerungstest am 12.06.2026

Anmeldeschluss Donnerstag, 07.05.2026
18:00 Uhr

Freitag, 12.06., 13:00 - 14:30 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 201
Sonja Royen (VHS)
Gebühr: 25,- €

261-4998G Goch

Einbürgerungstest am 10.07.2026

Anmeldeschluss Donnerstag, 11.06.2026
18:00 Uhr

Freitag, 10.07., 13:00 - 14:30 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 201
Sonja Royen (VHS)
Gebühr: 25,- €

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

**Zukunft
sichern: Mit
Weiterbildung
fit für die
digitale Welt!**



**Berufliche und
digitale Bildung**

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

Viele weitere spannende Kurse: www.vhs-goch.de

Rhetorik / Kommunikation / Interkulturelle Kompetenz

261-5133X  online

Verhandlungskompetenz entwickeln Vom Kompromiss zur echten Lösung

Ergebnisse einer Verhandlung müssen nachhaltig und zum Vorteil beider Parteien sein. Mit einem schnellen Deal, aber auch mit dem viel zitierten Kompromiss – der eben erreicht werden muss – wird dies meist nicht erreicht. Deshalb präsentieren wir in diesem Kurs moderne, zum großen Teil auf die Harvard-Methode basierende Verhandlungstechniken, die es erlauben, sich auf eine echte Lösung zu konzentrieren. Dabei betrachten wir auch das Thema der Verhandlungsmacht und besprechen, wie man sich gegen Manipulation im Verhandlungsprozess wehren kann.

Samstag, 09.05., 09:30 - 16:30 Uhr

Sonntag, 10.05., 09:30 - 16:30 Uhr

2 Termine

VHS Köln

Gebühr: 144,- €

Interkulturelle Kompetenzen entwickeln

Wie gelingt ein respektvoller und konstruktiver Umgang mit Menschen aus anderen Kulturen? Was ist Kultur eigentlich und wie und warum hat uns Kultur geprägt und bestimmt unsere Denkmuster und Verhalten? Diese Abendveranstaltung bietet einen praxisnahen Einstieg in das Thema interkulturelle Kompetenz.

261-5134G Goch

Mittwoch, 18.03., 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin

Goch; VHS-Campus; Raum 201

Henning Janßen

Gebühr: 60,- €

261-5135G Goch

Mittwoch, 17.06., 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin

Goch; VHS-Campus; Raum 201

Henning Janßen

Gebühr: 60,- €

261-5205X

Ausbildung zum/zur zertifizierten Mediator*in

Die Mediationsausbildung richtet sich an alle, die ihre Konfliktkompetenz verbessern und im privaten und/oder beruflichen Alltag einsetzen möchten. Die Teilnehmenden lernen ihr eigenes Konfliktverhalten kennen und erlernen mögliche Alternativen zum bisherigen Konfliktverhalten. Vermittelt werden theoretische und

praktische Grundlagen der Mediation, Interventionsmethoden aus Kommunikation, Psychologie sowie der Gruppendynamik und Organisationsentwicklung.

Freitag, ab 22.05., 09:00 - 18:00 Uhr

28 Termine

VHS Gelderland

Gebühr: 2.100,00 €

Anmeldung bei der VHS Gelderland

Marketing

Marketing für Vereine und Verbände

Dieses Modul vermittelt an einem Vormittag praxisnahes Marketingwissen speziell für die Bedürfnisse von Vereinen und Verbänden. Die Teilnehmer:innen lernen, wie sie mit begrenzten Ressourcen ihre Zielgruppen effektiv ansprechen, die Sichtbarkeit ihrer Organisation steigern und langfristige Bindungen zu Mitgliedern, Förderern und der Öffentlichkeit aufbauen können.

261-5235G Goch

Samstag, 25.04., 09:00 - 12:30 Uhr

1 Termin

Goch; VHS-Campus; Raum 209

Henning Janßen

Gebühr: 20,- €

261-5236K Kevelaer

Samstag, 27.06., 09:00 - 12:30 Uhr

1 Termin

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 102

Henning Janßen

Gebühr: 20,- €

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-Zweckverband
Goch Kevelaer Uedem Weeze



Hauswirtschaft

261-5245X

Qualifizierung zu Hauswirtschafter*innen

Vorbereitung auf die Externen-Prüfung vor der Landwirtschaftskammer

Geförderte Weiterbildung für Mitarbeitende im Bereich der hauswirtschaftlichen Dienstleistungen. Nächster Kurs ab Mai 2026 in Kooperation mit dem CJD Institut für Weiterbildung NRW.

07.05.2026 - 02.12.2027

504 Unterrichtseinheiten

Berufsbegleitend in Präsenz (Moers) und virtuell (Videokonferenzen)

30 Termine

N.N.

Gebühr: ca. 3.200 EUR.

Eine Förderung von Arbeitgeber*innen durch die Qualifizierungsoffensive „WEITER. BILDUNG!“ der Bundesagentur für Arbeit ist möglich.

Projektmanagement / Teamarbeit

261-5250X  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, 21.03., 09:00 - 18:00 Uhr

Sonntag, 22.03., 09:00 - 18:00 Uhr

2 Termine

VHS Köln

Gebühr: 190,- €

261-5253X  online

MS Teams – effektive Kollaboration und Kommunikation

Die Möglichkeit, Video- oder Sprachkonferenzen spontan abzuhalten oder auch zu planen, stellt einen Teilaspekt der Funktionalität von MS Teams dar. Zusätzlich lassen sich Organisations- bzw. Unternehmensstrukturen abbilden sowie gezielt Kommunikationskanäle schaffen. MS Teams bietet die ideale Plattform für umfassende Projektorganisation.

Dienstag, 28.04., 18:30 - 21:30 Uhr

Mittwoch, 29.04., 18:30 - 21:30 Uhr

2 Termine

VHS DigitalKooperation

Gebühr: 60,- €

261-5254X  online

Künstliche Intelligenz als virtuelles Teammitglied

Scrum & Co. mit KI

Der Einsatz virtueller Teammitglieder prägt derzeit agiles Projektmanagement (PM). Intelligente Unterstützung optimiert Prozesse, fördert Effizienz und liefert datenbasierte Entscheidungen. Die KI-Integration steigert die Produktivität und ermöglicht Teams, noch flexibler auf Herausforderungen zu reagieren.

Dieser Online-Kurs vermittelt, wie digitale Tools (z.B. individualisierte ChatBots) als intelligente Unterstützung für Planung, Durchführung und Überwachung von Projekten dienen können. Praxisnahe Use Cases dienen einer zeitnahen Umsetzung der Inhalte.

Mittwoch, 20.05., 19:00 - 21:15 Uhr

1 Termin

VHS DigitalKooperation

Gebühr: 39,- €

261-5255X  online

MS Project – Planung, Steuerung und Überwachung von Vorhaben

Ein phasenbasiertes Projektmanagement zeichnet sich insbesondere durch präzise Planung von Vorgängen aus (Projekt- bzw. Projektstrukturplan). Ausgangspunkt professioneller Planungsansätze ist häufig ein Netzplan zur Berechnung benötigter Zeiten.

MS Project, das sich nahtlos in Workflows unter MS 365 bzw. Office integrieren lässt, bildet hierbei einen De-Facto-Standard und bietet zahlreiche Optionen zur Planung, Steuerung und Überwachung – insbesondere von Ressourcen (menschliche Arbeitskraft, Zeit und Material). In der aktuellen Version unterstützt es agile und hybride Ansätze sowie die Einbindung von MS Copilot, der nativen KI von Microsoft.

Mittwoch, 27.05., 09:30 - 17:00 Uhr

1 Termin

VHS DigitalKooperation

Gebühr: 90,- €

Qualitätsmanagement

261-5260X  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, 02.03., 18:00 - 21:15 Uhr

Montag, 09.03., 18:00 - 21:15 Uhr

Montag, 16.03., 18:00 - 21:15 Uhr

Montag, 23.03., 18:00 - 21:15 Uhr

4 Termine

MCCP Management Consulting Group

Gebühr: 149,- €

261-5261X  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, 28.04., 18:00 - 21:15 Uhr

Dienstag, 05.05., 18:00 - 21:15 Uhr

Dienstag, 12.05., 18:00 - 21:15 Uhr

3 Termine

MCCP Management Consulting Group

Gebühr: 149,- €

261-5262X  online

Six Sigma Yellow Belt gemäß DIN ISO 13053-1 und 13053-2

„Six Sigma“ ist eine Best-Practice-Methode zur Verbesserung von Prozessen und wird weltweit eingesetzt. Die Ausbildung zum „Yellow Belt“ ist der Einstieg in diese Methodik, insbesondere des DMAIC-Zyklus (Define, Measure, Analyze, Improve, Control) und die Basis zur aktiven Unterstützung in Verbesserungsprojekten. Mit dieser Weiterbildung können Sie dazu beitragen, Prozesse effizienter und qualitativ hochwertiger zu gestalten.

Dienstag, 16.06., 18:00 - 21:15 Uhr

Dienstag, 23.06., 18:00 - 21:15 Uhr

Dienstag, 30.06., 18:00 - 21:15 Uhr

3 Termine

MCCP Management Consulting Group

Gebühr: 149,- €

EDV-Grundlagen

261-5301K *Kevelaer*

Computer-Grundlagen (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 bzw. nur mit berufsspezifischen Programmen arbeiten.

Dienstag, 03.02., 09:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 05.02., 09:00 - 12:00 Uhr

2 Termine

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004

Günther Krüger

Gebühr: 40,- €



261-5302K

Kevelaer

Computer-Grundlagen (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.

Montag, 09.02., 09:00 - 12:00 Uhr

Mittwoch, 11.02., 09:00 - 12:00 Uhr

2 Termine

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004

Günther Krüger

Gebühr: 40,- €

261-5303K

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 „Desktop“, die „Systemsteuerung“, die Organisation von Dateien und Ordnern sowie die Verbindung mit externen Speichermedien, Digitalkamera und Smartphone.

Dienstag, 14.04., 09:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 16.04., 09:00 - 12:00 Uhr

2 Termine

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004

Günther Krüger

Gebühr: 40,- €

261-5304K

Kevelaer

Computer-Grundlagen

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 Kurs-tag widmen wir dem Thema „Internet“, damit Sie sich auch im World Wide Web sicher bewegen.

Mittwoch, 10.06., 14:15 - 16:30 Uhr

Mittwoch, 17.06., 14:15 - 16:30 Uhr

Mittwoch, 24.06., 14:15 - 16:30 Uhr

Mittwoch, 01.07., 14:15 - 16:30 Uhr

Mittwoch, 08.07., 14:15 - 16:30 Uhr

5 Termine

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004

Günther Krüger

Gebühr: 75,- €

261-5305X

online

Schnupperkurs: Linux kennenlernen

Sie möchten wissen, was Linux wirklich ist und ob es für Sie geeignet sein könnte? Dieser Kurs vermittelt ein grundlegendes Verständnis rund um das freie Betriebssystem Linux – von der Geschichte, über den Aufbau bis zu seinen typischen Einsatzgebieten und Grenzen.

Samstag, 13.06., 10:00 - 12:15 Uhr

1 Termin

Harald Eisenmenger

Gebühr: 20,- €

261-5306X

online

Raus aus den US-Clouds

mailbox.org & OpenTalk als datenschutzfreundliche Alternative

In diesem Onlinekurs lernen Sie, wie Sie sich von US-amerikanischen Cloud-Diensten wie Google, Microsoft & Co. unabhängiger machen. Im Fokus stehen der Berliner Anbieter mailbox.org mit E-Mail, Kalender, Cloudspeicher, Online-Office und Teamfunktionen sowie die DSGVO-konforme Videokonferenzplattform OpenTalk als Alternative zu Zoom & Teams.

Mittwoch, 13.05., 18:00 - 19:30 Uhr

Mittwoch, 20.05., 18:00 - 19:30 Uhr

Mittwoch, 27.05., 18:00 - 19:30 Uhr

Mittwoch, 03.06., 18:00 - 19:30 Uhr

4 Termine

Harald Eisenmenger

Gebühr: 50,- €

261-5307K

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, 28.02., 10:00 - 17:00 Uhr

1 Termin

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004

Steffen Geiling

Gebühr: 40,- €

Textverarbeitung

261-5310K

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, 24.02., 09:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 26.02., 09:00 - 12:00 Uhr

2 Termine

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004

Günther Krüger

Gebühr: 40,- €

261-5311K

Kevelaer

Microsoft Word: Darf es etwas mehr sein

In diesem Workshop lernen Sie unter anderem die Erstellung von Briefbögen, Visitenkarten, Einladungen, Danksagungen und Informationsblätter in „Microsoft Word“.

Dienstag, 17.03., 09:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 19.03., 09:00 - 12:00 Uhr

2 Termine

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004

Günther Krüger

Gebühr: 40,- €

261-5400K

Kevelaer

Microsoft Word 2024: 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, 06.02., 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 07.02., 09:00 - 16:00 Uhr

2 Termine

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004

Albert Dormoolen

Gebühr: 60,- €

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-Zweckverband
Goch Kevelaer Uedem Weeze



261-5402K Kevelaer

Computerpraxis für's Büro mit Word und Excel 2024

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, 13.02., 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 14.02., 09:00 - 16:00 Uhr

2 Termine

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004

Albert Dormoolen

Gebühr: 60,- €

261-5405X  online

Moderne Geschäftskorrespondenz mit MS Word und MS Outlook

Kundenzentrierte Briefe und E-Mails

Moderne Geschäftskorrespondenz zeichnet sich durch Berücksichtigung der Erwartungen und Bedürfnisse von Kund*innen aus. Form und Inhalt besitzen den gleichen Stellenwert: erstere wird durch die DIN 5008:2020 geregelt, letzterer kann gezielt durch die Anwendung des „Hamburger Verständlichkeitskonzepts“ begünstigt werden.

Als De-Facto-Standard kommen Microsoft Word und MS Outlook zur Anwendung. Im elektronischen Schriftverkehr ergänzen sich diese in ihrer jeweiligen Funktionalität. Professionell eingesetzt lassen sich mit ihnen Texte personalisieren oder - etwa durch den Einsatz von Schnellbausteinen bzw. einfacher Makros - in ihrer Grundstruktur „mit System“ erstellen.

Freitag, 22.05., 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin

VHS DigitalKooperation

Gebühr: 30,- €

Tabellenkalkulation

261-5501K 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, 17.04., 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 18.04., 09:00 - 16:00 Uhr

2 Termine

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004

Albert Dormoolen

Gebühr: 60,- €

261-5502K 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, 24.04., 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 25.04., 09:00 - 16:00 Uhr

2 Termine

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004

Albert Dormoolen

Gebühr: 60,- €

261-5503K 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, 27.02., 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 28.02., 09:00 - 16:00 Uhr

2 Termine

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004

Albert Dormoolen

Gebühr: 60,- €

Fit im Büro mit Word, Excel und PowerPoint 2024

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.

261-5510K Kevelaer

Montag, 09.03. bis Freitag, 13.03.

09:00 - 16:00 Uhr

5 Termine

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004

Albert Dormoolen

Gebühr: 180,- €

Bildungsurlaub gemäß AWbG NRW.

261-5520K Kevelaer

Montag, 22.06. bis Freitag, 26.06.

09:00 - 16:00 Uhr

5 Termine

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004

Albert Dormoolen

Gebühr: 180,- €

Bildungsurlaub gemäß AWbG NRW.

261-5530K Kevelaer

MS Office 2024 im Zusammenspiel

Word, Excel, PowerPoint, Outlook (Aufbaukurs)

Sie lernen in diesem Kurs, Aufgaben mit Word und Excel noch effizienter zu erledigen, und arbeiten sich in die Menüstruktur ein. Über die Anwendung der Textverarbeitung und der Tabellenkalkulation hinaus lernen Sie PowerPoint und die E-Mail-Kommunikation mit Outlook kennen. Dieser Kurs ist als Aufbaukurs konzipiert. Teilnehmende sollten über gute Anwenderkenntnisse in Word und Excel verfügen (siehe Kurs „Fit im Büro mit Word, Excel und PowerPoint 2024“).

Montag, 20.04. bis

Freitag, 24.04. 09:00 - 16:00 Uhr

5 Termine

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004

Albert Dormoolen

Gebühr: 180,- €

Bildungsurlaub gemäß AWbG NRW.

Präsentationen

261-5550X  online

Prezi: dynamische Präsentationen

Die „ultimate“ 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“.

Dienstag, 24.03., 20:00 - 21:30 Uhr

1 Termin

VHS DigitalKooperation

Gebühr: 15,- €

261-5551X  online

Wie von Zauberhand – magische Präsentationen mit KI

Visuelle „Wow!“-Effekte

Die technischen Möglichkeiten zur Präsentation entwickeln sich stetig weiter. Die Integration visueller Effekte, generiert durch Künstliche Intelligenz (KI), befördert die Art und Weise, wie Inhalte dargestellt und folglich wahrgenommen werden - dynamischer, ansprechender und einprägsamer.

Dieser Online-Kurs bietet eine Einführung in die Gestaltung beeindruckender Präsentationen mittels visueller „Wow!“-Effekte. Der Kursinhalt umfasst führende Tools und zeigt einschlägige Techniken zur Erstellung innovativer, publikumswirksamer Inhalte.

Freitag, 17.04., 20:00 - 21:30 Uhr

1 Termin

VHS DigitalKooperation

Gebühr: 19,- €



Fotobuch / Digitalfotos

261-5600K 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 26,95 Euro.

Mittwoch, 11.02., 18:00 - 21:00 Uhr

Mittwoch, 18.02., 18:00 - 21:00 Uhr

Mittwoch, 25.02., 18:00 - 21:00 Uhr

3 Termine

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004

Steffen Geiling

Gebühr: 60,- €

261-5602K Kevelaer

Digitalfotos optimal verwalten und ordnen

Seitdem sich die Digitalfotografie durchgesetzt hat, landen große Mengen an Fotos auf der Festplatte der Fotograf*innen. Hier noch den Durchblick zu behalten, fällt angesichts der Bilderflut zusehends schwer. Nach dem Besuch dieses Seminars werden Sie sich in Ihrem Bildbestand leichter zurecht finden und gesuchte Bilder schnell wiederfinden.

Mittwoch, 18.03., 18:00 - 21:00 Uhr

Mittwoch, 25.03., 18:00 - 21:00 Uhr

2 Termine

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004

Steffen Geiling

Gebühr: 20,- €

Handy / Tablet

261-5700K Kevelaer

Android Handy / Tablet Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Einstiegskurs

In diesem Seminar nehmen Sie Ihr Android-Handy oder -Tablet in Betrieb. In entspannter Atmosphäre werden wir uns gemeinsam um die Ersteinrichtung Ihres Android-Gerätes kümmern, den Geräteaufbau kennenlernen und die Bedienung üben. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, mit Ihrem Handy zu telefonieren und SMS zu verschicken.

Samstag, 07.03., 09:00 - 14:00 Uhr

1 Termin

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004

Herbert van Schayck

Gebühr: 30,- €

261-5701K Kevelaer

Android Handy / Tablet Kurs für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Grundkurs

In diesem Grundlagenkurs lernen Sie wichtige Funktionen Ihres Android-Handys oder -Tablets kennen, z.B. wie man damit im Internet surft, Apps und Updates installiert oder wie man den Kalender mit Daten auf einem PC abgleicht. Auch das Thema Sicherheit wird angesprochen.

Samstag, 14.03., 09:00 - 14:00 Uhr

Sonntag, 15.03., 09:00 - 14:00 Uhr

2 Termine

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004

Herbert van Schayck

Gebühr: 60,- €

261-5702K Kevelaer

Android Handy / Tablet Kurs für fortgeschrittene Anfänger

Aufbaukurs

Hier lernen Sie, wie Sie Ihr Android-Gerät optimal als digitalen Alltagsbegleiter nutzen, gegen Missbrauch absichern und viele weitere nützliche Tricks und Kniffe. Im Kurs wird auf Besonderheiten des mobilen Internetsurfens eingegangen und erklärt, wie Sie Apps einsetzen können. Wir kopieren oder verschieben Daten vom PC auf das Smartphone oder umgekehrt. Fortgeschrittene Sicherheitseinstellungen sind ein weiteres Thema.

Samstag, 21.03., 09:00 - 14:00 Uhr

1 Termin

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004

Herbert van Schayck

Gebühr: 30,- €

Internet / Webseiten / Medien

261-5710K Kevelaer

Einstieg in das Internet

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

Dienstag, 19.05., 09:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 21.05., 09:00 - 12:00 Uhr

2 Termine

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004

Günther Krüger

Gebühr: 40,- €

261-5800X online

Von der Idee zur Website: Kreative Tools & Methoden mit WordPress und ChatGPT

Bildungsangebot für kreative Köpfe und digitale Macher! In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie professionelle Websites mit WordPress erstellen. Die Unterrichtsinhalte liegen auf praxisnahen Anleitungen, um Ihre eigenen Projekte von Grund auf zu gestalten. Ergänzend wird gezeigt, wie Künstliche Intelligenz, am Beispiel von ChatGPT, Ihre kreativen Prozesse unterstützen kann, um noch effizienter und zielgerichteter zu arbeiten.

Montag, 19.01. bis

Donnerstag, 22.01. 09:00 - 14:30 Uhr

4 Termine

VHS Kleve

Gebühr: 150,- €

Bildungsurlaub gemäß AWbG NRW.

261-5801X 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.

Mittwoch, 25.03., 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin

VHS DigitalKooperation

Gebühr: 15,- €

261-5802X online

Content-Marketing mit Canva

Online-Creative-Tool der Master Class

Canva zählt zu den weltweit bekanntesten Desktop- und Web-Apps zur Erstellung von visuellem Content.

Bereits die kostenlose Variante bietet eine Kernfunktionalität, um Inhalte im Rahmen eines professionellen „Content Marketing“ für Social Media (beispielsweise für Instagram), aber auch für Präsentationen sowie Printprodukte zu entwickeln.

Mittwoch, 25.03., 20:00 - 21:30 Uhr

1 Termin

VHS DigitalKooperation

Gebühr: 15,- €



261-5803X  online

Multimedia-Content mit KI-Tools und Best Practices

Bits & Bytes für Optik und Sound

Dieser Online-Kurs führt in die KI-gestützte Content-Produktion ein. Grundlagen zur Erstellung visueller und akustischer Inhalte mittels KI werden am Beispiel diverser Tools dargestellt. Es wird aufgezeigt, wie KI-Technologie kreative Projekte unterstützt: praktisches Wissen für eine direkte Anwendung.

Freitag, 27.03., 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin

VHS DigitalKooperation

Gebühr: 19,- €

261-5807X  online

Design-Grundlagen mit Marketingblick

*für Nichtgrafiker*innen, Quereinsteigende & Selbstermacher*innen*

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

Montag, 11.05. bis

Mittwoch, 13.05. 09:00 - 16:30 Uhr

3 Termine

VHS Köln

Gebühr: 226,- €

Bildungsurlaub gemäß AWbG NRW.

261-5810X  online

WordPress: Die eigene Website einrichten, gestalten und bedienen

Kreativ die eigene Webseite mit WordPress – ganz ohne Programmierkenntnisse – zu erstellen wird in diesem Seminar vermittelt. Dabei geht es um die individuelle Gestaltung und Nutzung. WordPress ist ein Content-Management-System (CMS) zur Verwaltung von Inhalten (Texte und Fotos).

WordPress eignet sich für verschiedenste Online-Projekte. Der Kurs ist besonders interessant für alle, die im Internet eigene Publikationen veröffentlichen möchten, z. B. Maler, Musiker, Künstler, Autoren oder Fotografen. Aber auch motivierte Freiberufler und engagierte Arbeitnehmer*innen, die sich gezielt fortbilden möchten und ihrer Kreativität freien Lauf lassen möchten, sind herzlich willkommen.

Montag, 13.07. bis

Donnerstag, 16.07. 09:00 - 16:00 Uhr

4 Termine

Uwe Schmid

Gebühr: 200,- €

Bildungsurlaub gemäß AWbG NRW.

Künstliche Intelligenz

261-5900X  online

ChatGPT effektiv: bessere Texte und Ideen mit KI generieren

Kurzseminar

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, 21.02., 11:00 - 12:30 Uhr

1 Termin

VHS Köln

Gebühr: 14,- €

261-5910X  online

Midjourney und Co. gezielt nutzen

Bilder mit KI generieren

Sie haben Midjourney 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, 21.02., 14:30 - 16:00 Uhr

1 Termin

VHS Köln

Gebühr: 18,- €

261-5914X  online

KI konkret: Denkst du noch oder promptst du schon?

Wie Künstliche Intelligenz unser Lernen verändert

In diesem Web-Talk geht es um Chancen und Risiken KI-gestützten Lernens: Wie verändern Tools wie ChatGPT&Co oder Lern-Apps unsere Art zu denken, zu verstehen und Wissen zu behalten? Welche Fähigkeiten werden gestärkt und welche drohen zu verkümmern?

Neben Einblicken in aktuelle KI-Entwicklungen und konkrete Praxisbeispiele gibt es ein besonderes Extra mit auf den Weg: einen interaktiven Lern-Prompt, mit dem wir ausprobiert können, wie Lernen mit KI funktioniert und wohin uns der Chatbot führt.

Nach der kritischen Einordnung der Tools erleben wir individuell, wo die eigenen Grenzen klüger sind als der Algorithmus und umgekehrt.

Dienstag, 24.03., 16:00 - 17:30 Uhr

1 Termin

Landeszentrale für polit. Bildung

gebührenfrei

261-5917X  online

Copilot im Microsoft 365-Umfeld

KI praktisch nutzen

Erleben Sie, wie der Copilot von MICROSOFT Ihre Arbeit mit Word, Excel, PowerPoint und Outlook erleichtert! In diesem Kurs lernen Sie, wie Künstliche Intelligenz im Büroalltag wirklich funktioniert - von den Grundlagen über effektives Prompting bis hin zu Datenschutz, Chancen und Grenzen. Ideal für alle, die Copilot sicher und produktiv einsetzen möchten.

Donnerstag, 16.04., 18:00 - 19:30 Uhr

Donnerstag, 23.04., 18:00 - 19:30 Uhr

Donnerstag, 30.04., 18:00 - 19:30 Uhr

Donnerstag, 07.05., 18:00 - 19:30 Uhr

4 Termine

Harald Eisenmenger

Gebühr: 50,- €

261-5918X  online

Mit Künstlicher Intelligenz Texte schreiben und Videos generieren

Online Kurzseminar

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, 18.04., 10:30 - 14:45 Uhr

1 Termin

VHS Köln

Gebühr: 48,- €

261-5919X  online

Die Kunst des Prompting

Strategien für optimierte KI-Anweisungen

Dieser Online-Kurs beinhaltet Grundlagen und fortgeschrittene Techniken des Prompting. Präzise Formulierungen sind entscheidend für die Qualität von KI-generierten Inhalten – Workflows zur Optimierung von Anfragen für Texte, Bilder und Audios.

Montag, 27.04., 19:00 - 21:15 Uhr


1 Termin

VHS DigitalKooperation

Gebühr: 39,- €

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

Grundbildung und Schulabschlüsse

Bereichsleitung: Dr. Rijana van Bebber
rijana.vanbebber@vhs-goch.de

„Bildung ist die mächtigste Waffe, um die Welt zu verändern“

Nelson Mandela



Weitere Informationen online: www.vhs-goch.de

Grundbildung

261-6000G 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
gebührenfrei

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.vanbebber@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.vanbebber@vhs-goch.de oder
02823 973119

Erster Schulabschluss (1. Semester)

261-6100G Goch

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

Januar bis Juni 2026 (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-Do, 17.00 - 20.15 Uhr

Erforderliche Unterlagen für die Anmeldung:
Lebenslauf, Passbild, Personalausweis, letztes Schulzeugnis/Abgangszeugnis, ggf. Sprachzertifikat Deutsch B1 sowie 25€ Lernmittelgebühr

Montag, ab 26.01.
Goch; VHS-Campus; Raum 208
Julian Görtz, Rüdiger Bohne, Ute Hennecke,
Rolf Heymes, Kay Lanwer
Lernmittelkosten: 25,- €

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

261-6111G Goch

Brückenkurs Deutsch ESA

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

Dienstag, ab 13.01., 17:00 - 20:15 Uhr
2 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 208
Julian Görtz
gebührenfrei

261-6112G Goch

Brückenkurs Mathematik ESA

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

Mittwoch, ab 07.01., 17:00 - 20:15 Uhr
3 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 208
Rolf Heymes
gebührenfrei

261-6113G 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 08.01., 17:00 - 20:15 Uhr
3 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 208
Kay Lanwer
gebührenfrei

Mittlerer Schulabschluss (1. Semester)

261-6200G Goch

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

Januar bis Juni 2026 (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+Fr, 17.00 - 20.15 Uhr
Di+Mi, 18.00 - 21.15 Uhr

Erforderliche Unterlagen für die Anmeldung: Lebenslauf, Passbild, Personalausweis, letztes Schulzeugnis über den Erwerb des ESA, ggf. Sprachzertifikat Deutsch B2 sowie 25€ Lernmittelgebühr

Montag, ab 26.01.
Goch; VHS-Campus; Raum 209
Rüdiger Bohne, Ute Hennecke,
Jutta Vogelskamp, Ludger Hendriks,
Thomas Bunse, Daniel Looock
Lernmittelkosten: 25,- €

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

261-6401G 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 13.01., 17:00 - 20:15 Uhr
2 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 209
Daniel Looock
gebührenfrei

261-6402G Goch

Brückenkurs Deutsch MSA

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

Mittwoch, ab 07.01., 18:00 - 21:15 Uhr
3 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 209
Julian Görtz
gebührenfrei

261-6403G Goch

Brückenkurs Mathematik MSA

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

Donnerstag, ab 08.01., 17:00 - 20:15 Uhr
3 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 209
Thomas Bunse
gebührenfrei

Erster Schulabschluss (2. Semester)

262-6100G Goch

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

Juni bis Dezember 2026 (2. Semester)

Dieser Lehrgang führt zum Erwerb des Ersten Schulabschlusses und schließt im Dezember 2026 mit den Zentralen Abschlussprüfungen ab.

Unterrichtstage & -zeiten:
Mo-Do, 17.00 - 20.15 Uhr

Montag, ab 15.06.
Goch; VHS-Campus; Raum 208
Julian Görtz, Rüdiger Bohne, Ute Hennecke,
Rolf Heymes, Kay Lanwer
Lernmittelkosten: 25,- €

Mittlerer Schulabschluss (2. Semester)

262-6200G Goch

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

Juni bis Dezember 2026 (2. Semester)

Dieser Lehrgang führt zum Erwerb des Mittleren Schulabschlusses (Mittlere Reife, 10b) und schließt im Dezember 2026 mit den Zentralen Abschlussprüfungen ab.

Unterrichtstage & -zeiten:
Mo+Do+Fr, 17.00 - 20.15 Uhr
Di+Mi, 18.00 - 21.15 Uhr

Montag, ab 15.06.,
Goch; VHS-Campus; Raum 209
Rüdiger Bohne, Ute Hennecke,
Jutta Vogelskamp, Ludger Hendriks,
Thomas Bunse, Daniel Looock
Lernmittelkosten: 25,- €

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

Tel.: 02823-973119 (Dr. Rijana van Bebber)
rijana.vanbebber@vhs-goch.de

Lehrkräfte gesucht

Sie haben Interesse an der Zusammenarbeit in einem interdisziplinär aufgestellten Dozenten-team 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.vanbebber@vhs-goch.de oder
02823 973119

VHS-Team



Dr. Elvira Neuendank

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

**VHS-Leiterin
Fachbereichsleiterin**

Kunst und Kultur
Mensch und Gesellschaft



Monique Kling

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

**Stellv. VHS-Leiterin
Fachbereichsleiterin**

Integration – Deutsch – Sprachen



Margret Verhülsdonk

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

**Stellv. VHS-Leiterin
Verwaltungsleiterin**

Finanzen – Allgemeine Verwaltung
Datenschutz



Dr. Rijana van Bebber

Telefon: 02823 973119
rijana.vanbebbber@vhs-goch.de

Fachbereichsleiterin

Grundbildung und Schulabschlüsse



Ruth Minor

Telefon: 02823 973115
ruth.minor@vhs-goch.de

Fachbereichsleiterin

Gesundheit



Johannes Wilhelms

Telefon: 02823 973117
johannes.wilhelms@vhs-goch.de

Fachbereichsleiter

Berufliche und digitale Bildung
Bildungsurlaub, Firmenschulungen



Katrin Reisch

Telefon: 02823 973113
katrin.reisch@vhs-goch.de

Verwaltungsmitarbeiterin

Kunst & Kultur, Mensch & Gesellschaft,
Grundbildung & Schulabschlüsse



Sonja Royen

Telefon: 02823 973112
sonja.royen@vhs-goch.de

Verwaltungsmitarbeiterin

Integration – Deutsch – Sprachen



Barbara Schürmann

Telefon: 02823 6060
barbara.schuermann@vhs-goch.de

Verwaltungsmitarbeiterin

Gesundheit, Berufliche und
digitale Bildung

Veranstaltungsorte

Goch

VHS-Campus, Hevelingstraße 123
Arnold-Janssen-Haus, Frauenstraße 8
Turnhalle 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
Turnhalle Niers-Kendel-Schule, Knobbenhof 27, Goch-Asperden
Familienzentrum Pustebume, Heinrichstraße 6
St.-Arnold Pfarrgemeinde, Kirchhof 10
Kultur- und Kongresszentrum Kastell, Kastellschstraße 9
Museum Goch, Kastellstraße 7
Michaelsheim, Kirchhof 7
Kompetenzzentrum der DLRG, Royland 24-26
Begegnungszentrum M4 der evangelischen Kirchengemeinde Goch, Markt 4
entspannt entspannen, Leeger-Weezer-Weg 80

Kevelaer

Öffentliche Begegnungsstätte, Bury-St. Edmunds-Straße 7
Gesamtschule Kevelaer - Weeze, Auf der Hüls 1
Turnhalle St. Hubertus-Grundschule, Hubertusstraße 46
St. Quirinus-Pfarrheim Twisteden, Quirinusstraße 16
Schwimmhalle Kevelaer, Hüls 1
Solegarten, St. Jacobs, Twistedener Str. 140
Kinderkunst-Atelier Twistenden, Quirinusstr. 10

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

Anmeldung zu unseren Kursen

- vor Ort in der Geschäftsstelle: Hevelingstr. 123, Goch
- oder jederzeit online: www.vhs-goch.de
- bei Fragen: info@vhs-goch.de oder 02823 6060
- Ansprechpartner*innen in den Rathäusern Kevelaer, Uedem, Weeze

Impressum

Herausgeber

VHS-Zweckverband Goch

Träger

Die Städte Goch und Kevelaer und die Gemeinden Uedem und Weeze

Rathaus Kevelaer, Bürgerbüro

47623 Kevelaer
Peter-Plümpe-Platz 12

Rathaus Uedem, Bürgerbüro

47589 Uedem
Mosterstraße 2

Rathaus Weeze, Büro für Kultur und Tourismus

47652 Weeze
Cyriakusplatz 13–14

Verbandsvorsteher

Dr. Dominik Pichler
Bürgermeister der Stadt Kevelaer

Gestaltung

LieblingsGrafik / Jacqueline Wynhoff

Fotos


Seite 2, 6–9: Privat
Seite 2: David Simon (Portät, oben links)


AGB und Datenschutz

www.vhs-goch.de/agb
www.vhs-goch.de/datenschutz



www.vhs-goch.de

 [VHS-Goch](https://www.facebook.com/VHS-Goch)

 [vhs.goch](https://www.instagram.com/vhs.goch)

Kontakt

VHS Goch

Geschäftsstelle & VHS-Campus
Hevelingstraße 123
47574 Goch
Telefon 02823 6060
www.vhs-goch.de

Sparkasse Rhein-Maas

IBAN DE57 3245 0000 0034 1192 71
BIC WEKADE3333

Öffnungszeiten

Mo–Do	09:00–12:00
Mo–Mi	14:00–17:00
Do	14:00–18:00

