

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

Anmeldung
ab 22. Juni
www.vhs-goch.de

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 3, Klaus Wynhoff

AGB und Datenschutz
www.vhs-goch.de/agb
www.vhs-goch.de/datenschutz

Kontakt

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

Bankverbindung

Sparkasse Rhein-Maas
Kontoinhaber: VHS-Zweckverband Goch
IBAN DE57 3245 0000 0034 1192 71
BIC WEKADE1KLE

Öffnungszeiten

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

ein bisschen was Neues en beche wat Neijes

Das Magazin des VHS-Zweckverbandes
Goch Kevelaer Uedem Weeze

2/2026

fünfzig

Jahre



www.vhs-goch.de
f VHS-Goch
@ vhs.goch



50 Jahre VHS

Da 50 Jahre VHS ein besonderer Grund zu feiern ist, steht auch die zweite Ausgabe für 2026 ganz unter diesem Motto. Passend dazu nehmen wir Weeze in ihrem 800jährigen Jubiläumsjahr als vierte Kommune des VHS-Zweckverbands in den Blick. Diese Kommune ist so vielfältig wie einmalig und weit über die Grenzen NRW bekannt.

Regionalität

Als lokal ansässiger Bildungsträger ist uns Regionalität wichtig: Bei unserem Bildungsauftrag für die Region stellen wir uns beständig die Frage, wie wir den Wünschen und Bedürfnissen der Bürger*innen unseres Verbandsgebiets gerecht werden können. Melden Sie sich gerne, wenn Sie Ideen und Wünsche haben. Oder vielleicht möchten Sie sich als Kursleitung einbringen?

Neuerungen

Seit Mitte Mai präsentiert sich unsere Homepage in einem modernen Design und mit neuen Funktionen. Es gibt altbekannte und neue Möglichkeiten, die die Suche nach Veranstaltungen und den Anmeldeprozess vereinfachen. Über Rückmeldung zur unserem Internetauftritt freuen wir uns: info@vhs-goch.de

Kostenlose Veranstaltungen zum Kennenlernen

Wer immer schon einmal einen Kochkurs ausprobieren wollte, die VHS als kreativen Ort erleben will, Interesse an einer neuen Sprache hat oder gerne informiert sein will

bei aktuellen Themen rund um Digitalität und KI, kann sich ab dem 22.06. für diese und weitere Veranstaltungen anmelden. Sie finden vom 11. bis zum 13. September in den Räumen des VHS-Campus statt. Neben bewährten Themen gibt es einiges Neue zu entdecken. Die Teilnahme ist komplett kostenlos. Da die Räume und Plätze begrenzt sind, ist eine Anmeldung wichtig.

Wir hoffen Ihr Interesse geweckt zu haben und freuen uns auf Ihre Anregungen zu den zusammengestellten Themen und Veranstaltungen.

Ihr VHS-Team

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

Inhalt

- 4 Kostenlos zum Kennenlernen
- 8 Handlungsschritte zur digitalen Souveränität
- 10 Bildung im Herzen der Region: 50 Jahre VHS für Goch, Kevelaer, Uedem, Weeze
- 18 Programm: Mensch und Gesellschaft
- 22 Programm: Junge VHS
- 24 Programm: Kunst und Kultur
- 28 Programm: Gesundheit
- 34 Programm: Sprachen
- 38 Programm: Berufliche und digitale Bildung
- 44 Programm: Grundbildung und Schulabschlüsse
- 46 VHS-Team – Wir stellen uns vor
- 47 Veranstaltungsorte – Goch, Kevelaer, Uedem, Weeze: alle Adressen der Kursorte



In Weeze verbindet die Brücke über die Niers den Ortskern mit dem Tierpark und den Wegen entlang des Flusses. Sie entstand im Rahmen der Renaturierung der Niers und fügt sich harmonisch in die Naturlandschaft ein. Von der Brücke aus bietet sich ein schöner Blick auf die Niers und das nahe Schloss Hertefeld. Heute ist sie ein beliebter Treffpunkt bei Spaziergängen und Fahrradausflügen.

Kostenlos zum Kennenlernen

Lernen Sie die Vielfalt unserer Themen kennen.
Vom 11. bis zum 13. September bieten wir viele kostenlose Veranstaltungen an.
Die Plätze sind begrenzt. Wir bitten um vorherige Anmeldung.



262-1001S Goch

Achtung Verbraucherfalle

Kennen Sie Ihre Rechte?

Infostand mit Quiz
Untergeschobene Abo-Verträge, Phishing-Mails, Anlagebetrug - Wie kann man sich vor Verbraucherfallen wie diesen schützen und was kann man tun, wenn man bereits in die Falle getappt ist? Die Verbraucherzentrale Kreis Kleve ist mit einem Infostand vor Ort und gibt auf unterhaltsame Weise Antworten sowie einen Überblick über die aktuellsten Betrugsmaschen.

Freitag, 11.09., 15:00 - 18:00 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 114 (Forum)
Verbraucherzentrale NRW Kreis Kleve
gebührenfrei

262-5004S Goch

KI im beruflichen Alltag

Onlinekurs mit Begleitung vor Ort

Das Schnupperangebot bietet eine kurze Einführung in den praktischen Einsatz von „Künstlicher Intelligenz“ im beruflichen Alltag. Er richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit wenig Erfahrung im Bereich KI und zeigt, wie KI-Werkzeuge sinnvoll und zielgerichtet eingesetzt werden können.

Freitag, 11.09., 18:00 - 19:00 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 108
Harald Eisenmenger
gebührenfrei

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, 13.09., 11:00 - 11:45 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Christian Zitzke
gebührenfrei

262-4006S Goch

Französisch A2 Schnupperstunde

Samstag, 12.09., 14:30 - 15:15 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 203
Sophie Lorang
gebührenfrei

262-6001S Goch

Schnupperangebot: Lesen und Schreiben lernen? Es ist nie zu spät!

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.

Samstag, 12.09., 10:00 - 10:45 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 202
Tatiana Kröner
gebührenfrei

262-3012S Goch

Fit in Form mit Functional Training

Der Kurs richtet sich an Personen mit und ohne sportlichen Hintergrund, die die Herausforderung beim Training nicht scheuen.
Hier erwartet die Teilnehmenden 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.

Samstag, 12.09., 12:30 - 13:15 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Carmen Herud
gebührenfrei

Entspannen beim Malen

Einfach mal die Seele baumeln lassen, entspannen und sich von Farben und Bewegungen leiten lassen. Wir malen mit wasserlöslichen Wachsmalkreiden, Händen und Pinseln und lassen uns von Farben und Effekten inspirieren. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Vorkenntnisse sind deshalb auch nicht erforderlich. Bei Musik und anschließendem gemeinsamen Betrachten der Bilder bei Kaffee oder Tee wird es überraschend was so entstanden ist. Material wird vor Ort gestellt. Für die Geselligkeit bringen Sie gerne Ihre Lieblingstasse mit.

262-2005S Goch
Freitag, 11.09., 16:30 - 18:00 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 106
Susanne Klein
gebührenfrei

262-2006S Goch
Freitag, 11.09., 18:30 - 20:00 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 106
Susanne Klein
gebührenfrei

262-4005S Goch

Französisch A1 Schnupperstunde

Samstag, 12.09., 13:30 - 14:15 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 203
Marie-Christine Schwitzgöbel
gebührenfrei

262-1002S Goch

Pflegegrad & Alltagsbegleitung

Informationsveranstaltung

Pflegebedürftige Menschen jeden Alters und deren Angehörige stehen vor der Herausforderung den Alltag unter den neuen Voraussetzungen bestmöglich zu bewältigen. Die Veranstaltung gibt einen ersten Einblick über aktuell bestehende Möglichkeiten und versucht die verschiedenen Fragen rund um die Themen Pflegegrad und Alltagsbegleitung zu klären.

Samstag, 12.09., 10:30 - 11:30 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 107
Jennifer Risch
gebührenfrei

Fingerfood

Klein, fein und voller Geschmack

Lieben Sie Fingerfood? In diesem Schnupper-Kurs bereiten wir kleine Häppchen für Partys und Feste, aber auch für gemütliche Abende oder als Proviant zum Mitnehmen: Durch gezielte Vorbereitung werden einfache, aber leckere Rezepte zubereitet.

262-3001S Goch
Freitag, 11.09., 14:00 - 15:30 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 110
Maria Lamers
gebührenfrei

262-3002S Goch
Freitag, 11.09., 16:00 - 17:30 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 110
Maria Lamers
gebührenfrei

262-5001S Goch

Künstliche Intelligenz im Alltag

Praktische Tools für Beruf und Leben

Teilnehmende erhalten einen kompakten Einblick in alltagstaugliche KI-Tools und lernen, wie sie diese direkt für Produktivität, Organisation und Kommunikation nutzen können.

Freitag, 11.09., 15:00 - 16:00 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 209
Naomi Mc Laughlan
gebührenfrei

262-3011S Goch

Senior*innen Selbstverteidigung

Für Frauen und Männer 60+

Gerade ältere 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, 13.09., 10:00 - 10:45 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Christian Zitzke
gebührenfrei

Alles unter Druck!

- Grußkarten und kleine Kunstwerke selbst gestalten -

Bei diesem Kennenlern-Workshop können Sie selbst aktiv werden und eigene kleine Kunstwerke gestalten. Lernen Sie verschiedene künstlerische Drucktechniken kennen: Linol, Stempel, Radierung, Geldruck. Zum Ausprobieren ist vielfältiges Material verfügbar und die Kursleitenden unterstützen die kreativen Prozesse.

262-2001S Goch
Samstag, 12.09., 10:30 - 12:00 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 114 (Forum)
Gabriele Lomm, Jochen Schlack
gebührenfrei

262-2002S Goch
Samstag, 12.09., 12:30 - 14:00 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 114 (Forum)
Gabriele Lomm, Jochen Schlack
gebührenfrei

262-2003S Goch
Sonntag, 13.09., 10:30 - 12:00 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 114 (Forum)
Gabriele Lomm, Jochen Schlack
gebührenfrei

262-2004S Goch
Sonntag, 13.09., 12:30 - 14:00 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 114 (Forum)
Gabriele Lomm, Jochen Schlack
gebührenfrei

262-4007S Goch

Türkisch A1 Schnupperstunde

Samstag, 12.09., 14:00 - 14:45 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 201
Güler Akdag
gebührenfrei

Kostenlos zum Kennenlernen

Lernen Sie die Vielfalt unserer Themen kennen.
Vom 11. bis zum 13. September bieten wir viele kostenlose Veranstaltungen an.
Die Plätze sind begrenzt. Wir bitten um vorherige Anmeldung.



Hier geht's
zum Programm

262-5002S Goch

Linux kennenlernen

Onlinekurs mit Begleitung vor Ort

Das Schnupperangebot eignet sich für alle, die alternative Betriebssysteme kennenlernen möchten und herausfinden wollen, ob Linux eine passende Option für den eigenen Alltag oder den weiteren Einstieg in das Thema ist.

Freitag, 11.09., 16:00 - 17:00 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 108
Harald Eisenmenger
gebührenfrei

262-4001S Goch

Deutsch A1 Schnupperstunde

Samstag, 12.09., 11:00 - 11:45 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 202
Tatiana Kröner
gebührenfrei

262-1003S Goch

Wut im Bauch, Liebe im Herzen

Wenn die Bremse versagt

Wir lieben unsere Kinder über alles. Und doch gibt es diese Momente, in denen wir uns selbst nicht wiedererkennen. Wenn die Wut das Steuer übernimmt und die Bremse einfach nicht greift. In meinem Kennenlern-Abend schauen wir genau dort hin: Warum versagt die Bremse? Und wie finden wir sie gemeinsam wieder? Ganz ohne Scham, mit viel Herz und Verstand.

Freitag, 11.09., 16:00 - 17:00 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 208
Ines Klein
gebührenfrei

262-3013S Goch

FitCamp

Es werden Muskeln, Kraft, Kondition, Beweglichkeit und Koordination mit dem eigenen Körpergewicht und abwechslungsreichen Kleingeräten trainiert; dies in einem freundschaftlich motivierten Team. Individuelle Level bei den Übungen sorgen für Erfolgserlebnisse bei der Verbesserung der eigenen Fitness. Hier sind Spaß und Schwitzen garantiert.

Samstag, 12.09., 13:45 - 14:30 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Carmen Herud
gebührenfrei

Polnisch A1 Schnupperstunde

262-4008S Goch
Samstag, 12.09., 13:15 - 14:00 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 202
Miroslawa Drozdowski
gebührenfrei

262-4009S Goch
Samstag, 12.09., 14:15 - 15:00 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 202
Miroslawa Drozdowski
gebührenfrei

262-5011S Goch

ChatGPT & Co. im Beruf

Effizienter arbeiten mit KI

Kurze Einführung in den praktischen Einsatz von KI im Berufsalltag, inklusive konkreter Beispiele für E-Mails, Content-Erstellung und Recherche.

Samstag, 12.09., 10:00 - 11:00 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 209
Naomi Mc Laughlan
gebührenfrei

Gemüse haltbar machen durch Fermentation

Sie erhalten einen kurzen Einblick in die Welt der Fermentation und lernen die wichtigsten Grundlagen dafür kennen. Wir bereiten gemeinsam ein buntes Gemüse-Ferment zu, welches dann bei Ihnen zu Hause in Ruhe bis zur Genussreife fermentieren kann. Vor Ort werden wir fertige Fermente zu einer „Ferment-Stulle“ verarbeiten und genießen.

Bitte mitbringen: 1-2 Twist-Off-Gläser oder Weck-Gläser mit Gummi und Verschlüssen

262-3003S Goch
Samstag, 12.09., 10:00 - 11:30 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 110
Waltraud Meyer
gebührenfrei

262-3005S Goch
Samstag, 12.09., 12:00 - 13:30 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 110
Waltraud Meyer
gebührenfrei

262-3006S Goch
Samstag, 12.09., 14:00 - 15:30 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 110
Waltraud Meyer
gebührenfrei

262-4004S Goch

Französisch A2 Schnupperstunde

Samstag, 12.09., 12:30 - 13:15 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 203
Marie-Christine Schwitzgöbel
gebührenfrei

262-5003S Goch

Raus aus den US-Clouds

Onlinekurs mit Begleitung vor Ort

Der Dozent stellt europäische Alternativen zu verbreiteten US-Cloud-Diensten vor und richtet sich an Teilnehmende mit Interesse an Datenschutz, Datensouveränität und dem praktische Einsatz cloudbasierter Dienste aus Deutschland.

Freitag, 11.09., 17:00 - 18:00 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 108
Harald Eisenmenger
gebührenfrei

262-3014S Goch

Functional Mobility Training

Dieser Kurs richtet sich gezielt an Personen, die einen Ausgleich zum Büro- und Arbeitsalltag suchen oder eine überwiegend sitzende Tätigkeit ausüben. Beweglichkeits- und Bewegungsübungen fürs Büro und für zwischendurch bilden deshalb einen Schwerpunkt des Programms, ergänzt durch ein spezielles Lockerungs- und Kräftigungstraining der Problemmuskulatur vom „Vielsitzen“.

Bitte ein Miniband und ein langes, elastisches Fitnessband mitbringen.

Samstag, 12.09., 16:00 - 16:45 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Simone Kaak
gebührenfrei

262-2007S Goch

Gemeinsam Singen

Wellness für Körper und Seele

Singen weckt Lebensfreude. Es lässt uns freier werden. Es entspannt und belebt den Körper. Wenn Stimmen zusammenkommen, entsteht Energie, Freude und Verbindung. In diesem Kurs singen wir einfache kraftvolle Lieder und Chants aus verschiedenen Kulturen. Wir singen ohne Noten und ohne Leistungsanspruch. Im Vordergrund steht vor allem die Gemeinschaftserfahrung und die Freude am Singen. Jeder Mensch kann singen und ist musikalisch. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Freitag, 11.09., 15:30 - 17:00 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Petra Rippke
gebührenfrei

262-6090S Goch

Informationsveranstaltung zum ESA & MSA 2027

Sonntag, 13.09., 15:00 - 18:00 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 114 (Forum)
Rijana van Bebber
gebührenfrei

262-4003S Goch

Samstag, 12.09., 11:00 - 11:45 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 201
Gisela Redies
gebührenfrei

262-5012S Goch

Social Media & Marketing leicht gemacht

Erste Schritte für Selbstständige sowie kleine und mittlere Unternehmen (KMU)

Überblick über einfache Strategien für sichtbares Online-Marketing, inklusive Tipps zur Content-Planung und Positionierung.

Samstag, 12.09., 11:00 - 12:00 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 209
Naomi Mc Laughlan
gebührenfrei

English Refresher B2 Schnupperstunde

262-4002S Goch
Freitag, 11.09., 18:00 - 18:45 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 201
Gisela Redies
gebührenfrei

Handlungsschritte zur digitalen Souveränität



1

Datenbewusstsein schaffen

- Prüfen Sie, welche Daten von Ihnen online verfügbar sind und welche Sie möglicherweise unwissentlich geteilt haben.
- Gehen Sie durch die Datenschutz- und Sicherheitseinstellungen der von Ihnen genutzten Plattformen und Onlinedienste.

2

Passwortmanagement

- Nutzen Sie Passwörter mit mindestens 12 Zeichen Länge, bestehend aus Groß- und Kleinbuchstaben, Zahlen und Sonderzeichen.
- Verwenden Sie einen vertrauenswürdigen Passwort-Manager zur sicheren Speicherung und Verwaltung Ihrer Passwörter.



3

Sichere Kommunikation

- Wechseln Sie zu Apps wie Signal oder Threema, die End-zu-End-Verschlüsselung bieten.
- Nutzen Sie Programme wie Thunderbird mit PGP-Verschlüsselung für eine sichere E-Mail-Kommunikation.

4

Datensparsamkeit

- Geben Sie nur notwendige Informationen an, wenn Sie sich für Dienste neu anmelden.
- Überprüfen Sie, ob Sie Onlinedienste nutzen können, ohne persönliche Daten zu hinterlassen.



5

Technologie und Software

- Nutzen Sie Open-Source-Alternativen wie LibreOffice oder GIMP anstelle kommerzieller Anwendungsprogramme.
- Halten Sie Programme und Betriebssystem auf dem neuesten Stand, um Sicherheitslücken zu schließen.



6

Cloud-Dienste sicher verwenden

- Wählen Sie Cloud-Dienste, die datenschutzkonform arbeiten und Ihre Daten nicht an Dritte weitergeben.
- Verschlüsseln Sie sensible Daten, bevor Sie sie in die Cloud hochladen.

Kursangebote der VHS Goch zur Digitalen Souveränität:

262-5901X online

Raus aus den US-Clouds

mailbox.org und *OpenTalk* als *Odatenschutzfreundliche 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.

Samstag, 05.12., 10:00 - 17:00 Uhr, 1 Termin
Harald Eisenmenger
Gebühr: 50,- €

262-5902X online

KI im beruflichen Alltag:

Le Chat als Alternative zu ChatGPT

Der Kurs bietet eine verständliche Einführung in den praktischen Einsatz Künstlicher Intelligenz im beruflichen Alltag. Er richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit wenig Erfahrung im Bereich KI und vermittelt anhand konkreter Beispiele, wie KI-Werkzeuge sinnvoll und zielgerichtet eingesetzt werden können. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Umgang mit textbasierten KI-Systemen am Beispiel „Le Chat“ vom französischen Hersteller Mistral.

Samstag, 12.12., 10:00 - 17:00 Uhr, 1 Termin
Harald Eisenmenger
Gebühr: 50,- €

Tipp:

Schritt für Schritt zur digitalen Souveränität ist nicht schwer.

Hilfestellung bietet z.B. die Initiative „Digital Independence Day“, kurz: „DI.DAY“.

Sie bietet Hilfe und Anleitungen, wie man jeden ersten Sonntag auf die gute Seite wechselt. Näheres unter <https://di.day/de>.

7

Online-Sichtbarkeit reduzieren

- Installieren Sie Browser-Erweiterungen wie uBlock Origin oder Privacy Badger, um Online-Tracking zu minimieren.
- Nutzen Sie datenschutzfreundliche Suchmaschinen wie DuckDuckGo oder Startpage, um Suchanfragen anonym zu halten.

8

Zwei-Faktor-Authentifizierung (2FA)

- Aktivieren Sie die Zwei-Faktor-Authentifizierung für alle Online-Konten, die dies anbieten, um eine höhere Sicherheitsstufe zu erreichen



9

Soziale Medien überdenken

- Setzen Sie die Privatsphäre-Einstellungen in sozialen Netzwerken so hoch wie möglich und überprüfen Sie regelmäßig Ihre Freundeslisten und Follower.
- Überlegen Sie, ob Sie persönliche Informationen und Bilder teilen und auf welchen sozialen Netzwerken Sie aktiv sein möchten.



10

Regelmäßige Sensibilisierung

- Nehmen Sie an Präsenzkurzen oder Onlineveranstaltungen über digitale Sicherheit und Datenschutz teil, um stets informiert zu bleiben.
- Halten Sie sich über neue Datenschutzrichtlinien und -gesetze informiert.

Bildung im Herzen der Region:

50 Jahre VHS für Goch, Kevelaer, Uedem, Weeze



Die Erfolgsgeschichte des VHS-Zweckverbandes Goch begann nicht erst mit seiner Gründung, sondern mit einem gesetzlichen Fundament: In NRW wurde 1975 das Weiterbildungsgesetz eingeführt. Das schuf die verbindliche Grundlage, um die Finanzierung und den verpflichtenden Status der VHSen in ganz NRW zu regeln. Die Volkshochschulen sollten als Orte für lebenslanges Lernen Bildung für alle auf Dauer sicherstellen, das Miteinander bereichern, die Persönlichkeitsentwicklung unterstützen und aktuelle Informations- und Schulungsbedarfe aufgreifen. Werner Paschmanns, der erste VHS-Leiter beton im ersten VHS-Heft, in dem die Veranstaltungen für Herbst/Winter 1976 dargestellt und beworben werden, die Orientierung an den Wünschen und Bedürfnissen der Menschen der vier Verbandskommunen (Goch, Kevelaer, Uedem, Weeze): „Schauen Sie also einmal herein, ich bin jederzeit für Sie zu sprechen und werde mich bemühen, Ihre Vorschläge und Wünsche in den laufenden Kursen oder im nächsten Arbeitsabschnitt zu berücksichtigen.“ Von dieser starken Orientierung an den Bürger*innen zeugen auch die verschiede-

nen Gesprächskreise, die dazu dienten, die Bürger*innen an der Ausrichtung der VHS stark zu beteiligen. Die Titulierung „Ihre VHS“ war von Anfang an keine Floskel, sondern gelebter Grundsatz der VHS für Goch, Kevelaer, Uedem, Weeze.

Klares Regelwerk

Der VHS-Zweckverband Goch finanziert sich als kommunales Weiterbildungszentrum durch Landeszuweisungen, Kursgebühren, Drittmittel (Fördermittel des Bundes, Projektmittel) und durch die Verbandsumlage der Verbandsmitglieder Goch, Kevelaer, Uedem und Weeze. Der satzungsgemäße Sitz des VHS-Zweckverbandes ist Goch. Über die Zeit gab es innerhalb Gochs mehrere Ortswechsel: Rathaus, Tertiärinnenkloster, Mühlenstraße, Roggenstraße. Seit Oktober 2023 befindet sich die Geschäftsstelle und der VHS-Campus in der Hevelingstraße 123.

Die vier Kommunen des Zweckverbandes sind dazu angehalten Räume für Veranstaltungen vorzuhalten, damit vor Ort jede Kommune durch Bildungsangebote bereichert wird.

Themenvielfalt

Von Anfang an gab es in allen vier Verbandskommunen ein umfangreiches Kursangebot. Als kommunales Weiterbildungszentrum werden bis heute Kurse, Einzelveranstaltungen, Kompaktseminare, Studienreisen und Kulturfahrten sowie Bildung auf Bestellung in Form von sogenannten Firmen- oder Inhouse-Kursen angeboten. Das Themenspektrum war in den 50 Jahren immer sehr umfassend: musikalische Bildung (z.B. Gitarre), Werken, Gestalten, Eltern-Kind-Kurse, Gesundheit, Ernährung, Kochen, Einführung in die EDV, Betriebssystem MS-DOS, Computerkurse, Maschinenschreiben, Kaufmännische Grundlagen, Sprachkurse, Deutsch als Fremdsprache, Pädagogische Vorträge usw.

Die 80er und 90er Jahre brachten den technologischen Wandel direkt in die Kursräume. Während man anfangs noch für Maschinenschreiben und Stenografie büffelte, hielt 1983 die EDV Einzug. Die Pionierarbeit war mühsam: Monitore und schwere Rechner mussten mit mobiler Technik von Kommune zu Kommune transportiert werden, um die ersten Computerkurse

zu ermöglichen. Parallel dazu entwickelte sich die VHS zum kulturellen Reisebegleiter. Die legendären Theaterfahrten nach Düsseldorf oder Essen und Exkursionen zur Frankfurter Buchmesse wurden zu festen Instanzen im Programm, ergänzt durch Betriebserkundungen bei lokalen Unternehmen – vom Kernkraftwerk bis zur Margarineunion.

Die jüngste Geschichte forderte die Institution erneut heraus: Die Corona-Pandemie 2020 zwang den Präsenzbetrieb vorüber-

gehend in die Knie, wurde aber gleichzeitig zum Turbo für die Digitalisierung. Online-Kurse gehören seitdem zum Standard. Ein weiterer Fokus liegt heute auf der Integration: Seit 2017 ist der Verband ein zentraler Ankerpunkt für Integrations- und Berufssprachkurse, auch wenn die aktuelle „Migrationswende“ 2025/2026 und knapper werdende Bundesmittel neue Flexibilität erfordern.

Die VHS praktiziert als regionale Institution eine Verbindung mit der Region: Das ist die Stärke der VHS Goch gerade in Zeiten, wo Digitales vieles möglich macht, aber Begegnung fehlt, wo Globalisierung den Alltag bestimmt, aber vor Ort Fragen drängender werden. Damit bleibt der VHS-Zweckverband Goch genau das, was er seit seiner Gründung ist: Ein lebendiger Ort des Lernens für die Menschen in Goch, Kevelaer, Uedem und Weeze.

Weiterbildungsgesetz

„Das Bildungsangebot der Einrichtungen der Weiterbildung umfasst Inhalte, die die Entfaltung der Persönlichkeit fördern, die Fähigkeit zur Mitgestaltung des demokratischen Gemeinwesens stärken und die Anforderungen der Arbeitswelt bewältigen helfen. Es umfasst die Bereiche der allgemeinen, beruflichen und kulturellen Weiterbildung, berücksichtigt eine Bildung für nachhaltige Entwicklung und schließt den Erwerb von Schulabschlüssen und Eltern- und Familienbildung ein. Es umfasst auch den Bereich der politischen Bildung, die dazu dient, Zusammenhänge im politischen Geschehen zu erkennen, Toleranz und Kritikfähigkeit zu vermitteln und zu stärken und damit zur Herausbildung und Weiterentwicklung von aktiver gesellschaftlicher Partizipation und politischen Beteiligung beizutragen.“

Weiterbildungsgesetz NRW, §3 (Fn13)



August 1976
Veröffentlichung des
ersten Programmheftes für
das 2. Halbjahr 1976



November 1977
Start der Kurse zum Nachholen des
Hauptschulabschlusses. Dieses An-
gebot hat in gleicher Form bis heute
Bestand. Es wird aufgrund der sich
veränderten Zielgruppen immer
bedeutsamer und ermöglicht eine
zweite Chance für eine gesellschaf-
tliche Teilhabe.



Herbst 1980
Start der beruflichen Ausbildung
Hauwirtschaft in Theorie und Praxis.
Die erste externe Prüfung zu diesem
Lehrgang war im Herbst 1981 vor der
Landwirtschaftskammer Rheinland.

406
WEEZE
Johannesschule
Beginn: 01.03.
19.30-21.45 Uhr
4 x montags
Gebühr: DM 20,-

KOCHEN UND BACKEN
-GRÜNDKURS FÜR JUNGE LEUTE-

In diesem Kurs werden die wichtigsten Grundtech-
niken der Nahrungszubereitung (Kochen, Dünsten,
Braten) und des Backens (Hefe-, Quarkköstig, Rühr-
und Knetteig) erlernt.

Leitung: Inge Pool



Dezember 1975
Gründung des
VHS-Zweckverbands

August 1977
Ausbau der Fachbereiche
Sprachen und
Schulabschlüsse

1979/1980
Umzug der Geschäftsstelle
vom Rathaus in die
Mühlenstraße 10

Herbst 1983
Start der
EDV-Einführungskurse

1976 bis 1978
Durchführung des ersten
Fachoberschulreife-Lehrgangs durch
das Telekolleg. Das Telekolleg bestand
aus Lehrsendungen im Fernsehen
(WDR) und Begleitmaterial. Das durch
Direktunterricht in der Volkshochschule
begleitet wurde und in zwei Jahren zum
Erwerb der Fachoberschulreife führte.

Juli 1976
Einstellung von
Werner Paschmanns als
ersten Leiter des
VHS-Zweckverbandes Goch

Juli 1979
Ausbau der Fachbereiche
Pädagogik, Kreatives,
Hauswirtschaft und Sport

Herbst 1980
Start der Kurse zum Erwerb
der Fachhochschulreife
mittels Telekollegs

Kursus zur Erlangung
des amtlichen Sport-
bootführerscheins
- Küste und See, jedoch nicht
Binnenreviere -
Die Ausbildung umfasst die terre-
stische Navigation sowie Beton-
nung, Befeuern von festen und
schwimmenden Seezeichen, Lich-
terführung, Schallsignale und
Nebelschallsignale der Seeschiff-
fahrtsstraßenordnung und See-
straßenordnung, Wetterkunde, Knoten
usw.
Teilnehmer kann jeder Bundesbür-
ger über 16 Jahre, auch wenn er
noch nicht den Motorbootführer-
schein „Binnen“ besitzt. Der Lehr-
gang schließt mit der theoretischen
und praktischen Prüfung ab.
Der Termin der Prüfung wird im
Laufe des Kurses mitgeteilt.
Die staatliche Prüfungsgebühr
beträgt ca. DM 90,-. Auf Wunsch
kann während des Kurses auch auf
die „Seenotsignalmittel-Prüfung“
hin vorbereitet und als Zusatzprü-
fung in Düsseldorf abgelegt wer-
den.
Lehr- und Unterrichtsmaterial ist
selbst zu beschaffen; es kann am 1.
Unterrichtstag in Form einer Sam-
melbestellung dem Lehrgangstei-
ler aufgegeben werden.

Kevelaer Donnerstag, 30. 11. 1976
20.00 Uhr, Gymnasium
„Maoismus“
Die Grundzüge einer der wichtigsten
Gesellschaftslehren unserer Zeit.
Dr. Oskar Weggel, Hamburg

185
März/April
ca. 180,- DM

Alpenpanoramarundflug
Der nächste Flug wird mit einem Jet Boeing 727 der Luft-
hansa durchgeführt. Die Flugstrecke richtet sich an den
jeweils günstigsten Wetterbedingungen. Ein reichhaltiger
Imbiß und Getränke werden während des Fluges gereicht.
Information bei der VHS-Geschäftsstelle, Goch, Mühlenstraße
10, Tel.: 0 28 23/32 03 45.



830 Kevelaer,
VHS am Bühnenhaus
Leitung: Hans Pionies
Montag, 19-21.45 Uhr 45 UStd.
Beginn: 23. 1. Gebühr: DM 80,-

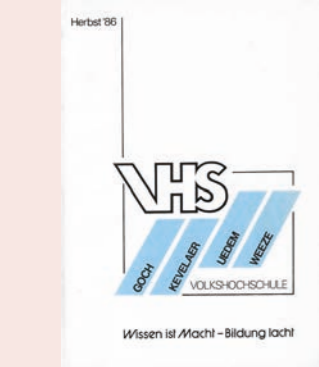


Frühjahr 1985
Start der ersten Computer-Kurse, die mit der eigenen mobilen EDV-Technik in den Mitgliedskommunen durchgeführt wurden. Dafür mussten die Rechner, Monitore und Laufwerke transportiert werden.



610 Goch
VHS, Mühlenstraße 10
Leitung: Peter Hoffmann
Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
16 UStd.
Beginn: 24. 09.
Gebühr: 24,- DM

Computer für Anfänger
„Keine Vorkenntnisse erforderlich“.
Interessierte ohne Vorkenntnisse sollen in die wichtigsten Grundbegriffe der EDV sowie Aufbau, Funktionsweise, Einsatzmöglichkeiten und Bedienung eines Mikrocomputers eingeführt werden. Derzeit gängige Mikrocomputer und deren Peripherie werden vorgestellt sowie Kriterien für die Auswahl eines Mikrocomputers entwickelt.



1995
Start der Lehrgänge zum Erwerb des Montessori-Diploms; Start der ersten Seminare zu Existenzgründung



10221 Goch
Ford-Autohaus Hörbelt
Daimlerstr. 38
Leitung: Georg Lamers
Mittwoch, 01. + 08.10.
19.00-21.15 Uhr
2 Abende, 6 UStd.
Gebühr: 25,- DM

Autopanne - was kann ich als 'Laie' tun?
Praktische Tips zur Eigenhilfe
Dieser Kurs wendet sich an Autofahrer/innen, die keine oder zu geringe Kenntnisse über die technische Ausstattung ihres Kraftfahrzeuges haben. Hier sollen Sie auf Situationen von Betriebsstörungen unterwegs und die dann notwendigen Handgriffe vorbereitet werden, so daß Sie diese Maßnahme selbständig durchführen können oder eventuelle Schäden früh erkennen. Behandelt werden u.a.:
Rad- und Lampenwechsel, Batterieschwäche, Öl- und Kühlwassertest, Scheibenwischer und Waschanlage, Sicherungen, Luftdruck, richtiges Abschleppen.



40201 Goch
Langenberg-Zentrum
Saal
Leitung: Christel Spitz-Güdden
Mittwoch, 08. 02.
19.30-21.45 Uhr
Gebühr: 5,- DM
Vorherige Anmeldung erbeten!

Kinder und ihre Puppen
Vortrag mit Diskussion
Kinder spielen und leben mit Puppen. Sie vertiefen sich mit ihnen ins Rollenspiel, lassen ihre Wut an ihnen aus und gebrauchen sie als Begleiter und Tröster.
Nicht selten wundern sich Erwachsene, daß Kinder die Puppe, die nur noch als schmutziger, zerknautschter Stoffetzen erkennbar ist, den durchtechnisierten Paradeputzen vorziehen. In dieser Veranstaltung wollen wir die geschichtliche Entwicklung der Puppe als Spielzeug zurückverfolgen und gleichzeitig über die Bedeutung der Puppe in der Entwicklung des Kindes nachdenken.

Ende 1989
Umzug der Geschäftsstelle in das Langenberg-Zentrum in der Roggenstraße 39

40402 Weeze
Kath. Pfarrheim
Mittwoch, 13. 10.
16.15-17.45 Uhr
Gebührenfrei!

Fragen an die Polizei!
- Vortrag mit Diskussion -
In Zusammenarbeit mit der Alten- und Rentnergemeinschaft Weeze.



2600 Goch
Langenberg-Zentrum
Leitung: Oliver Ackers
Donnerstag, 21.09.
19.30-21.45 Uhr
1 Tag, 3 UStd.
Gebühr: 12,- DM

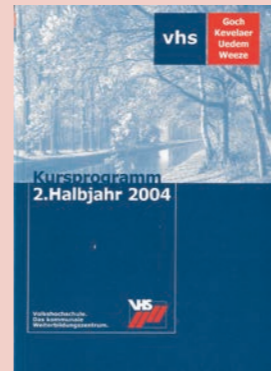
Digitale Fotografie - Digitale Kamera
Vom chemischen Foto zum elektronischen Bild
Der Abend bietet theoretische und praktische Vorführungen von Kamera und Techniken. Die theoretischen Grundlagen der digitalen Fotografie werden an Bildbeispielen erläutert. Was ist in der Zukunft zu erwarten, ist der Film bald out? Wie mache ich aus meinem Computer mein eigenes "Fotolabor"? Welche technischen Verfahren der Umwandlung eines Motives in ein digitales Bild gibt es, wie funktionieren diese? Wie beurteile ich Qualität?

1100 Goch
Langenberg-Zentrum
Referentin: Anke Gellert-Helpenstein
Montag, 08.11.
18.30 - 20.00 Uhr
1 Abend, 2 UStd.
Gebührenfrei

Vom richtigen Umgang mit dem Hund
Vortrag mit praktischen Demonstrationen
Inhalt des Vortrags ist der artgerechte Umgang mit dem Partner Hund, die richtigen Trainingsansätze, um diesen korrekt zu erziehen. Fragestellungen sind z.B.:
• Wieviel Wolf steckt in einem Hund
• Körpersprache des Menschen
• Beschwichtigungssignale beim Hund usw.

1101 Uedem
Lookerhof Keppeln
Leitung: Anke Gellert-Helpenstein
Samstag, Beginn: 13.11.
09.00 - 12.00 Uhr
4 Tage, 16 UStd.
Gebühr: 40,- €

Vom richtigen Umgang mit dem Hund
Praxisseminar
In diesem Seminar erlernen Sie die wichtigsten, richtigen Trainingsansätze für eine gelungene Partnerschaft von Mensch und Hund, basierend auf den neuesten Erkenntnissen der Verhaltensforschung. Auf Grund der Komplexität des Themas sind 4 Übungseinheiten notwendig.



2006
Start der Beratung zum Bildungsscheck NRW. Ergänzt wurde das Angebot durch die Beratung zur Bildungsprämie des Bundes ab 2009.

April 2008
Werner Paschmanns scheidet nach 31 Jahren als VHS-Leiter aus

Mai 2008
Theo Reintjes wird neuer VHS-Leiter

5390 Weeze
VHS-Haus, Wasserstr.
Leitung: Mario Swiatala
Dienstag, 18.11.
19.00 - 22.00 Uhr
1 Abend, 4 UStd.
Gebühr: 25,- €

Erfolg durch richtige Kleidung
Die Macht des ersten Eindrucks
Das Seminar vermittelt den Teilnehmern, wie sie ihre Persönlichkeit durch ihre Kleidung unterstreichen, wie sie für jede berufliche Situation bzw. Geschäftspartner das passende Business-Outfit wählen, kurz einen Kleider-Knigge.
Folgende Themen werden behandelt:
• Dresscodes: Was bedeuten sie konkret?
• Korrektes Business-Outfit: Ungeschriebene Gesetze.
• Erwartungshaltung der Kunden - nonverbale Botschaften
• Kleidung als Erfolgsfaktor.
• Die Macht des 1. Eindrucks.

2008 bis 2009

Umstellungsprozess von der Kameralistik, da ab 2009 das NKf (Neues Kommunales Finanzmanagement) verpflichtend wurde. Seitdem wickelt die VHS ihren Zahlungsverkehr nicht mehr über die Stadtkasse Goch ab, sondern über einen privaten Dienstleister ab. Auch die Lohn- und Finanzbuchhaltung sowie die Erstellung der Jahresrechnung werden seitdem in Zusammenarbeit mit einer beauftragten Steuerberatungsgesellschaft gemacht. Die Prüfung des jährlichen Jahresabschlusses übernimmt eine Wirtschaftsprüfungsgesellschaft.

2008 bis 2010
Zur Sicherung der NRW-Landesförderung wird ein Qualitätsmanagementsystem eingeführt. Seitdem findet jährlich ein externes Audit statt, das die Sicherung der Qualitätsstandards der vielfältigen Arbeitsprozesse an der VHS fokussiert.

2013
Im Zuge einer Organisationsuntersuchung wurden die Möglichkeiten und Potenziale einer Fusion der VHS-Zweckverbände Gelderland und Goch durch eine Kommunalberatung überprüft.



G1203 X Uedem
Treffpunkt: Hof Poen
Am Hochwald 5
Mittwoch, 08.06.
15.00 - 16.30
1 Tag, 2 UStd.
Geführenfrei

Erdbeer- & Spargelhof Poen
Hof- und Feldführung - Qualität erleben & verstehen
Viele Menschen interessieren sich dafür, was "hinter den Kulissen" eines Spargel- und Erdbeerhofs passiert. Aus diesem Grund laden wir gerne alle Interessierten zur Hof- und Feldführungen ein. Hier bieten wir viele Informationen rund um den Spargel- und Erdbeeranbau. Pflanzung, Pflege, Ernte, Verarbeitung und Verköstigung werden hier anschaulich erklärt und wer mag, kann auch selber bei der Ernte "Hand anlegen".

2016
Einrichtung einer Beratungsstelle zur Beratung zur beruflichen Entwicklung (BBE) des Ministeriums für Arbeit, Integration und Soziales NRW, das Personen in beruflichen Veränderungsprozessen unterstützt.

2017
Start von Integrationskursen; gefördert vom Bundesministerium für Migration und Flüchtlinge (BAMF)



Oktober 2023
Umzug der Geschäftsstelle in die Hevelingstraße 123; Eröffnung des VHS-Campus. Der Umbau und die Sanierung des Gebäudeteils der ehemaligen St.Martin-Hauptschule erfolgte auch mit Fördermittel des Landes NRW.



September 2023
Theo Reintjes scheidet nach 15 Jahren als VHS-Leiter aus



2023
Start der berufsbezogenen Deutschkurse, die auf der erfolgreichen Teilnahme an Integrationskursen aufbauen

2020
Wegen der Corona-Pandemie wurden zeitweise alle Veranstaltungen vollständig eingestellt. Unter strengen Vorgaben konnten in Folge Präsenzveranstaltungen stattfinden. In dieser Zeit wurde das digitale Angebot in allen Fachbereichen ausgebaut. Online-Kurse zu aktuellen Themen sind seit dieser Zeit ein wichtiges Veranstaltungsformat, das für verschiedene Zielgruppen eine Bereicherung ist.

Oktober 2023
Dr. Elvira Neuendank wird neue VHS-Leiterin

2025
Seit dem Programm für das erste Halbjahr 2025 gibt es ein neues Format in DIN A4. Es wird als Beilage in über 34.000 Haushalte im ganzen Verbandsgebiet verteilt.

Juli 2025
Demokratie-Aktionstag für 500 Jugendliche an verschiedenen Orten der Gocher Innenstadt



Mai 2016
Im Abschlussbericht der Organisationsuntersuchung wird die erfolgreiche und sehr gute Bildungsarbeit beider Volkshochschulen (Goch und Gelderland) bestätigt. Eine Fusion beider VHSen wird nicht mehr weiterverfolgt.

V1314 Weeze
Weezer Wellenbrecher
Melanie v.d. Fliedert
Freitag, 27.10.
18.00 - 19.30 Uhr
1 Termin, 3 UStd.
Gebühr: 8,- €
Ⓜ Anmeldung erforderlich

Ein Garten für Mensch und Natur
Ist ein Naturgarten wildes Wuchern von „Unkraut“? – Keineswegs! Ein vielfältiges Paradies für heimische Pflanzen, Tiere und den Menschen kann von formal-ordentlich bis chaotisch-intuitiv die verschiedensten Gesichter haben. Vom Balkon bis zum Landschaftsgarten ist es jedem möglich, individuell naturnah zu gärtnern. In dieser Veranstaltung werden die Grundlagen des Naturgartens aufgezeigt und konkrete Hilfestellung für den Einstieg ins Thema gegeben. In einer anschließenden Diskussionsrunde können Fragen besprochen und kleine Initial-Projekte angeregt werden. Weiterführende Literatur, Netzwerke und Ansprechpartner werden genannt.



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

Heinrich Mann



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



Kostenlos zum Kennenlernen

Lernen Sie die Vielfalt unserer Themen kennen. Die Plätze sind begrenzt. Wir bitten um vorherige Anmeldung.

262-1001S Goch

Achtung Verbraucherfalle

Kennen Sie Ihre Rechte?

Infostand mit Quiz
Untergeschobene Abo-Verträge, Phishing-Mails, Anlagebetrug - Wie kann man sich vor Verbraucherfallen wie diesen schützen und was kann man tun, wenn man bereits in die Falle getappt ist? Die Verbraucherzentrale Kreis Kleve ist mit einem Infostand vor Ort und gibt auf unterhaltsame Weise Antworten sowie einen Überblick über die aktuellsten Betrugsmaschen.

Freitag, 11.09., 15:00 - 18:00 Uhr
1 Termin

Goch; VHS-Campus; Raum 114 (Forum)
Verbraucherzentrale NRW Kreis Kleve
gebührenfrei

262-1002S Goch

Pflegegrad & Alltagsbegleitung

Informationsveranstaltung

Pflegebedürftige Menschen jeden Alters und deren Angehörige stehen vor der Herausforderung den Alltag unter den neuen Voraussetzungen bestmöglich zu bewältigen. Die Veranstaltung gibt einen ersten Einblick über aktuell bestehende Möglichkeiten und versucht die verschiedenen Fragen rund um die Themen Pflegegrad und Alltagsbegleitung zu klären.

Samstag, 12.09., 10:30 - 11:30 Uhr
1 Termin

Goch; VHS-Campus; Raum 107
Jennifer Risch
gebührenfrei

262-1003S Goch

Wut im Bauch, Liebe im Herzen

Wenn die Bremse versagt

Wir lieben unsere Kinder über alles. Und doch gibt es diese Momente, in denen wir uns selbst nicht wiedererkennen. Wenn die Wut das Steuer übernimmt und die Bremse einfach nicht greift. In meinem Kennenlern-Abend schauen wir genau dort hin: Warum versagt die Bremse? Und wie finden wir sie gemeinsam wieder? Ganz ohne Scham, mit viel Herz und Verstand.

Freitag, 11.09., 16:00 - 17:00 Uhr
1 Termin

Goch; VHS-Campus; Raum 208
Ines Klein
gebührenfrei

Niederrhein

262-1009U Uedem

St. Augustinerchorherrenkloster in Uedem

Das Uedemer Augustinerchorherrenkloster hat seinen Ursprung im 15. Jahrhundert und gehörte zum Schluß der Windesheimer Kongregation an. Es besitzt Ländereien um Uedem. Das Kloster wurde im Jahr 1802 durch Napoleon aufgelöst. Zu diesem Zeitpunkt befanden sich 10 Chorherren im Kloster.

Den Vortrag hält Dr. Manuel Hagemann. Er ist Historiker und Archivar, sein Forschungsschwerpunkt liegt auf der rheinischen Geschichte des Spätmittelalters.

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

Dienstag, 13.10., 19:00 - 20:30 Uhr
1 Termin

Uedem; Bürgerhaus; Saal I (Schlütersaal)
Heimat- und Verkehrsverein Uedem
gebührenfrei

262-1010W 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, 18.10., 14:00 - 15:30 Uhr
1 Termin

Weeze; Schloss Wissen
Elvira Neuendank (VHS)
Gebühr: 5,- €

262-1011G Goch

Im Gedächtnis der Stadt

Spannende Einblicke ins Stadtarchiv Goch

Welche Geschichten verbergen sich in Akten, Fotos und Urkunden? Bei einem Blick hinter die Kulissen des Stadtarchivs Goch erfahren die Teilnehmenden Spannendes über die Aufgaben und Funktionen eines städtischen Archivs und entdecken ausgewählte historische Quellen zur Stadtgeschichte. Zudem werden Nutzung und Zugang zu den Archivbeständen erläutert; auch Fragen rund um Recherche und Archivarbeit können gestellt werden. Treffpunkt: Stadtarchiv Goch, Haus zu den fünf Ringen

Donnerstag, 05.11., 17:00 - 18:00 Uhr
1 Termin

Goch; Sonstiger Treffpunkt
Florian Suss
gebührenfrei

262-1012G Goch

Was hat das mit mir zu tun?

Veranstaltungsreihe der Stadtbücherei Goch & VHS

Auch im Herbst wird die Veranstaltungsreihe „Was hat das mit mir zu tun“ fortgesetzt. Es gibt viele Themen, die einen unmittelbar berühren. Und noch mehr, zu denen auf den ersten Blick keine Verbindung besteht. Beide Perspektiven werden zum Ausgangspunkt für dieses Veranstaltungsformat: die offensichtlichen und die vermeintlich entfernten Themen. Am Ende gibt es immer viele Überschneidungen und überraschende Berührungspunkte.

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

Zur Drucklegung des VHS-Magazins waren die Planungen noch nicht abgeschlossen. Informationen zu der jeweiligen aktuellen Veranstaltung sind der Presse und der Öffentlichkeitsarbeit (VHS & Bücherei) zu entnehmen.

Goch; Stadtbücherei
Bücherei Goch
Gebühr: 5,- €

Schach

262-1030K Kevelaer

Schach spielen lernen

Intensivkurs zum Einstieg

Sie kennen die Regeln des „königlichen Spiels“ noch nicht oder sind noch unsicher? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Gangarten der Figuren. Zusätzlich werden wichtige Motive erlernt, wie zum Beispiel typische Mattbilder - denn Ziel ist ja das Mattsetzen des Spielpartners. Es gibt genügend Zeit zum Üben. Nebenbei wird das Denkvermögen trainiert und das erhält die geistige Fitness. Es werden auch die Konzentrations- und Merkfähigkeit, die Fähigkeit zum logischen Denken und zu effektiver Vorausplanung gefördert. Spielmaterial und Unterlagen werden bereitgestellt. Der Kursleiter ist lizenziierter B-Schachtrainer und ist langjähriger Turnierspieler.

Montag, ab 14.09., 18:30 - 20:00 Uhr
4 Termine

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte
Peter Drißen
Gebühr: 20,- €

262-1031K Kevelaer

Schach spielen lernen

Intensivkurs für Fortgeschrittene

Sie kennen die Regeln des „königlichen Spiels“ und den (relativen) Wert der einzelnen Figuren und beherrschen z. B. das Mattsetzen? Sie haben allerdings Schwierigkeiten nicht nur bei den



Mensch und Gesellschaft

ersten Zügen und sind sich schnell unsicher, wie es in der Partie weitergehen soll? Dann werden Sie die Themen, Fesselung, Gabel, Zwischenzug, Doppelangriff, Tipps und Ideen in diesem Kurs interessieren. Er richtet sich an Personen mit Schach-Vorkenntnissen sowie Teilnehmende von Einstiegskursen. Durch das Schachspiel wird das Denkvermögen trainiert und die geistige Fitness gefördert. Spielmaterial und Unterlagen werden bereitgestellt. Der Kursleiter ist lizenzierte B-Schachtrainer und ist langjähriger Turnierspieler.

Montag, ab 02.11., 18:30 - 20:00 Uhr
4 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte
Peter Drißen
Gebühr: 20,- €

Natur

262-1040X

Wildnis für Oldies

Altersgerecht (60+) steht hier das Naturerleben im Vordergrund: Wir lernen den Wald kennen. Welche Bäume, welche Pflanzen wachsen hier, warum gibt es Brombeeren in Hülle, was macht eigentlich der Farn? Es geht mit Karte und Kompass in den Wald. Wie hoch ist eigentlich der Baum, den ich sehe? Wir stellen uns eine kleine Orientierungsaufgabe und entzünden ein Feuer und zwar ohne Feuerzeug und Streichholz und grillen zusammen. Die gängigsten Wetterphänomene auf der Nordhalbkugel werden erklärt und beobachtet. Außerdem zeichnen wir eine eigene Wetterkarte für den aktuellen Tag samt Wettervorhersage. Im Dezember schließlich finden wir heraus, was es mit der Zeit „zwischen den Jahren“ auf sich hat - und das hat nichts mit räuchern, aber ganz viel mit dem Mond und den Sternen zu tun.

Bei einigen Terminen fallen zusätzliche Kosten an (bspw. Verpflegung oder Material). Diese werden vor Ort mit der Kursleitung verrechnet. Bitte auf wettergemäße Kleidung achten. Treffpunkt beim ersten Termin: Wolfsberg e.V.; Wolfsbergstr. 10, 47559 Kranenburg

Donnerstag, ab 17.09., 16:00 - 18:15 Uhr
6 Termine
Dirk Stalinski
Gebühr: 70,- €

262-1041G Goch

Auf in die Pilze!

- auf Pilzsuche in den Reichswald

Torsten Wollberg ist der „Wiesenwolf“, Pilzcoach mit langjähriger Erfahrung. Wir gehen mit ihm auf Pilzsuche in den Reichswald, lernen Pilze zu erkennen und zu unterscheiden. Worauf muss ich beim Sammeln und bei der Zubereitung achten? Welche Bedeutung haben Pilze für das

Ökosystem und unsere Gesundheit? Treffpunkt: Parkplatz Sternberg / Dickmönchstalweg oberhalb der Niers

Sonntag, 27.09., 10:00 - 13:00 Uhr
1 Termin
Goch; Sonstiger Treffpunkt
Torsten Wollberg
Gebühr: 20,- €

262-1042G Goch

Auf in die Pilze mit Hund

- auf Pilzsuche in den Reichswald

Der Wald ist für Sie und Ihren Hund der schönste Ort. Aber wenn Sie Pilze sehen sind Sie ahnungslos? Lernen Sie mit bei der gemeinsamen Pilzsuche, wie Sie Pilze erkennen und unterscheiden können. Worauf gilt es beim Sammeln und bei der Zubereitung zu achten? Welche Bedeutung haben Pilze für das Ökosystem und unsere Gesundheit?

Für einen reibungslosen Ablauf bleiben die Hunde während der Veranstaltung angeleint. Treffpunkt: Parkplatz Sternberg / Dickmönchstalweg oberhalb der Niers

Sonntag, 27.09., 14:00 - 16:30 Uhr
1 Termin
Goch; Sonstiger Treffpunkt
Torsten Wollberg
Gebühr: 20,- €

262-1043K Kevelaer

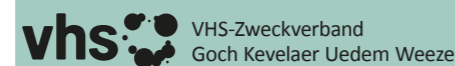
Basiskurs Wildnisleben

Der Wildnisbasiskurs Wildnisleben beinhaltet das grundlegende praktische Wissen zum Leben und Überleben in und mit der Natur. Dabei geht es weniger um ein hartes Survivaltraining, sondern mehr um das Ziel sich erneut mit der Natur verbunden und in ihr zu Hause zu fühlen. Die Übernachtungen erfolgen draußen in der Natur, im selbst mitgebrachten Zelt oder Tarp (Plane), in selbstgebauten Unterkünften oder in einem der vorhandenen Shelter. Die Verpflegung ist bio und vegetarisch (Frühstück, Mittag- und Abendessen). Kursort: Kevelaer; Kosten: 299 € pro Person

Freitag, 02.10. bis Sonntag, 04.10.
08:00 - 15:00 Uhr,
3 Termine
Kevelaer; Naturgelände Naturabenteuer
Niederrhein

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



Nachhaltigkeit

262-1159G Goch

Weihnachtsdeko-Tauschmarkt

Frischer Wind für die Weihnachtszeit gesucht? Dann ist der erste Gocher Weihnachtsdeko-Tauschmarkt im Gocher Kastell genau das Richtige! Wer sich an seiner eigenen, noch gut erhaltenen, Deko sattgesehen hat, kann diese am Tag selbst oder vorher abgeben und sich dann neu eindecken. Der Weihnachtsdeko-Tauschmarkt ist für Besucher*innen kostenlos und soll im Sinne eines nachhaltigen Umgangs mit Alltagsgegenständen Abfall vermeiden. Es wird im Vorfeld Abgabestellen geben, die über den Klimaschutzmanager der Stadt Goch und die Kreis-Kleve-Abfallwirtschaftsgesellschaft (KKA) noch bekanntgegeben werden. Weitere Informationen folgen in sozialen Medien und der Tagespresse.

Freitag, 13.11., 16:00 - 18:00 Uhr
1 Termin
Goch; Kastell; Saal
Rauno Vollrath
gebührenfrei

262-1160G Goch

KLEIDERTAUSCHEvent Goch

- Schrankhüter weggeben und Lieblingsteile finden

Was für Babys und Kids schon lange Trend ist, findet auch bei Jugendlichen und Erwachsenen immer mehr Anhänger - ein nachhaltiger Umgang mit Kleideung. Der KLEIDERTAUSCH geht noch einen Schritt weiter: Kleidungsstücke, die sich zum Schrankhüter entwickelt haben, finden neue Besitzer. Und das ganze kostenlos! Bringt bis zu 10 Kleidungsstücke (sauber und gut erhalten, ab Größe XS bis XXL) und nehmt bis zu 10 Kleidungsstücke mit. Nicht nur für Frauen - auch Kleidung für Männer kann getauscht werden. (keine Unterwäsche). Mehr zu dem Konzept: www.kleidertausch.de

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Kultourbühne Goch und weiteren Kooperationspartnern.

Samstag, 14.11., 16:00 - 18:00 Uhr
1 Termin
Goch; Kastell; Saal
Eva van Amstel
gebührenfrei

Genuss

262-1320G Goch

Bierbrauen für Anfänger

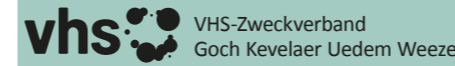
Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die mit keinem bis wenigen Vorkenntnissen zum Thema das Bierbrauen in kürzester Zeit und von Anfang an mit Erfolg erlernen möchten. Der Fo-

Mensch und Gesellschaft



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



Der Kurs richtet sich dabei auf die Lerninhalte, die zunächst zum erfolgreichen Bierbrauen essentiell wichtig sind und die dazu notwendige Ausrüstung und Zutaten. Der Kurs wird von einem erfahrenen Hobbybrauer geleitet. Während des Braukurses werden verschiedene Bierstile und Brauartens erklärt und mittels einer Verkostung darauf eingegangen. Es besteht die Möglichkeit, das an diesem Tag in der Gemeinschaft selbst gebraute Bier anschließend zum Selbstkostenpreis mit nach Hause zu nehmen. Vor Ort werden die angefallenen Kosten für Hopfen, Malz und Hefe mit dem Kursleitenden verrechnet.

Sonntag, 08.11., 09:00 - 15:00 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 110
Ludger Hebben
Gebühr: 45,- €

262-1321G Goch

Gin-Tasting

mit kleinem Buffet

Tauchen Sie ein in die Welt des Gin. Vom klassischen Distilled Dry Gin bis hin zu modernen Botanical-Kreationen - erleben Sie die facettenreichen Aromen handverlesener feiner Gins und erfahren Sie Wissenswertes über Geschichte und Herstellung unserer Gins und die verwendeten Inhaltsstoffe. Die Gins können pur oder auch mit Tonic Water verkostet werden.

Bei dieser gemeinsamen Verkostung steht der Genuss im Vordergrund, daher werden nur kleine Mengen verzehrt. Eine Umlage für Speisen und Getränke von 25 €/Person ist im Preis enthalten.

Freitag, 18.09., 18:00 - 21:00 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 110
Christian Protze
Gebühr: 50,- €

Die Gebühr enthält 25,- € Lebensmittelumlage

Verbraucherfragen

262-1345X online

Ihr digitaler Zwilling im Internet

Vielen Menschen ist die Vorstellung unheimlich, im Internet - zu viele - Daten von sich zu hinter-

lassen. Sind die Daten erst einmal in Umlauf, ist eine Kontrolle darüber kaum noch möglich. In diesem Online-Vortrag erfahren Sie von Coletta Lehmenkühler, Verbraucherberaterin der Verbraucherzentrale NRW, wie Sie bewusster mit Ihren Daten im Internet umgehen können, an welchen Stellen Sie vorsichtig sein sollten und welche Folgen Datenweitergabe und Datenverlust haben können. Sie haben dabei ausreichend Gelegenheit, Ihre eigenen Erfahrungen einzubringen und Fragen zu stellen. Ein Angebot der Verbraucherzentrale NRW Kreis Kleve - mobil & digital

Montag, 28.09., 18:00 - 19:30 Uhr
1 Termin
Verbraucherzentrale NRW Kreis Kleve
gebührenfrei

262-1346X online

Online-Konten und digitale Daten: Was passiert damit nach meinem Tod?

Verträge werden per Mausklick abgeschlossen und in sozialen Netzwerken sind Nutzer aktiv, aber wie kann man Daten schützen und was passiert mit Fotos, Onlinekonten und Profilen nach dem Tod? In einem kostenlosen Online-Vortrag informiert Coletta Lehmenkühler von der Verbraucherzentrale NRW, wie rechtzeitig die richtigen Vorkehrungen für das Online-Erbe getroffen werden können.

Ein Angebot der Verbraucherzentrale NRW Kreis Kleve - mobil & digital

Dienstag, 13.10., 18:00 - 19:30 Uhr
1 Termin
Verbraucherzentrale NRW Kreis Kleve
gebührenfrei

262-1347X online

Kryptowährungen für Anfänger*innen

Kryptowerte haben bei einigen privaten Anlegerinnen und Anlegern ein lukratives Image. Auch die sozialen Medien verbreiten dazu begeisterte Anlagetipps. Aber diese Investments sind hoch spekulativ und riskant. Dr. rer. pol. Ralf Scherfling, Finanzexperte bei der Verbraucherzentrale NRW, informiert in Kooperation mit den Volkshochschulen im Kreis Kleve sowohl über die historische Entwicklung als auch zu den technischen und rechtlichen Aspekten der Kryptowährung - und warum man bei Bitcoin von einer Spekulation und nicht von einer strategischen Geldanlage sprechen sollte. Ein Angebot der Verbraucherzentrale NRW Kreis Kleve - mobil & digital

Dienstag, 03.11., 18:00 - 19:30 Uhr
1 Termin
Verbraucherzentrale NRW Kreis Kleve
gebührenfrei

Dienstag, 03.11., 18:00 - 19:30 Uhr
1 Termin
Verbraucherzentrale NRW Kreis Kleve
gebührenfrei

262-1348X online

Rund um Küchenhelfer, Vorratsdosen & Co.

Risiken und sichere Handhabung

Im Alltag sind Lebensmittelkontaktmaterialien wie Verpackungen, Küchenutensilien und Vorratsbehälter unverzichtbar. Doch geraten einige Materialien immer wieder in die Kritik, da aus diesen Substanzen oder Mikroplastik auf Lebensmittel übergehen und sie gesundheitliche Risiken bergen können. In diesem Online-Vortrag werden verschiedene Materialien und ihre Vor- und Nachteile unter die Lupe genommen, praxisnahe Empfehlungen für unterschiedliche Verwendungen (z.B. Backen, Braten, Kochen, Aufbewahren) gegeben und unbedenklichere Alternativen aufgezeigt, damit Verbraucher:innen gesundheitliche Risiken minimieren können.

Ein Angebot der Verbraucherzentrale NRW Kreis Kleve - mobil & digital

Donnerstag, 12.11., 18:00 - 19:30 Uhr
1 Termin
Verbraucherzentrale NRW Kreis Kleve
gebührenfrei

Pädagogik

262-1481G Goch

Gelassen durch den Familienalltag

Alte Muster unterbrechen, neue Wege gehen

„Warum reagiere ich schon wieder so emotional, obwohl ich mir fest vorgenommen habe, ruhig zu bleiben?“ Viele Eltern kennen diesen Moment der Hilflosigkeit, wenn alte Prägungen die Oberhand gewinnen. In diesem Kurs lernen Sie, warum unser Nervensystem in Stressmomenten auf „Autopilot“ schaltet und wie Sie diesen Kreislauf achtsam unterbrechen können. Wir beleuchten die Wurzeln unserer Erziehungsmustern und entwickeln konkrete Strategien, um Kindern mit mehr Präsenz und weniger innerem Druck zu begegnen. Für eine Elternschaft, die sich nicht mehr wie ein Kampf, sondern wie eine bewusste Verbindung anfühlt. Für ein solches Herangehen ist es nicht zu früh und auch nie zu spät. Alle Elternkind-Konstellationen und Erfahrungskontexte werden berücksichtigt und sind willkommen.

Freitag, ab 25.09., 16:00 - 18:00 Uhr
8 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 107
Ines Klein
Gebühr: 250,- €



„Das habe ich noch nie gemacht, also geht es sicher gut.“

Pippi Langstrumpf



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

Junge VHS

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

Pädagogik

262-1481G Goch

Gelassen durch den Familienalltag

Alte Muster unterbrechen, neue Wege gehen

"Warum reagiere ich schon wieder so emotional, obwohl ich mir fest vorgenommen habe, ruhig zu bleiben?" Viele Eltern kennen diesen Moment der Hilflosigkeit, wenn alte Prägungen die Oberhand gewinnen. In diesem Kurs lernen Sie, warum unser Nervensystem in Stressmomenten auf "Autopilot" schaltet und wie Sie diesen Kreislauf achtsam unterbrechen können. Wir beleuchten die Wurzeln unserer Erziehungsmustern und entwickeln konkrete Strategien, um Kindern mit mehr Präsenz und weniger innerem Druck zu begegnen. Für eine Elternschaft, die sich nicht mehr wie ein Kampf, sondern wie eine bewusste Verbindung anfühlt. Für ein solches Herangehen ist es nicht zu früh und auch nie zu spät. Alle Eltern-kind-Konstellationen und Erfahrungskontexte werden berücksichtigt und sind willkommen.

Freitag, ab 25.09., 16:00 - 18:00 Uhr
8 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 107
Ines Klein
Gebühr: 250,- €

Natur

262-1490W Weeze

Kinder lernen Natur kennen

das Heupferdchen-Abzeichnen

Für Kinder ab 2. Schuljahr
Das „Heupferdchen“ ist - vergleichbar mit dem „Seepferdchen“ beim Schwimmen - ein Abzeichnen 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. Bitte denkt an wetterangepasste Kleidung und geeignete Schuhe für den Außeneinsatz. 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 23.10., 10:00 - 14:00 Uhr
2 Termine
Weeze; Sonstiger Treffpunkt
Melanie van de Flierd
Gebühr: 20,- €

Spiel- und Lerngruppen

Spiel- und Lerngruppe

Eltern/Großeltern-Kind-Treff

In Zusammenarbeit mit der Kath. Pfarrgemeinde Twisteden. Teilnahme mit Kindern ab einem Alter von 8 Monaten. Die Mini-Clubs sind nach Altersstufen gegliedert, so dass die Eltern sich mit den jeweiligen Entwicklungsstufen ihrer Kinder auseinandersetzen können. Die Eltern haben die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen, Erziehungsfragen zu diskutieren und Anregungen zum Umgang, Spiel und Basteln mit Kindern zu bekommen.

262-1501K Kevelaer

Dienstag, ab 08.09., 09:30 - 11:00 Uhr
12 Termine
Kevelaer-Twisteden; St.-Quirinus-Pfarrheim
Christina Langner-Toonen
Gebühr: 75,- €

262-1502K Kevelaer

Donnerstag, ab 10.09., 09:30 - 11:00 Uhr
12 Termine
Kevelaer-Twisteden; St.-Quirinus-Pfarrheim
Christina Langner-Toonen
Gebühr: 75,- €

Kreativkurse

262-1503K Kevelaer

Kreativkurs für Kinder

für Kinder ab 6 Jahre

Gemeinsam wird gebastelt, gemalt und der Kreativität nachgegangen. Vielfältiges Material wird zur Verfügung gestellt und ist in der Gebühr enthalten. In Zusammenarbeit mit der Kath. Pfarrgemeinde Twisteden.

Dienstag, ab 29.09., 15:30 - 17:00 Uhr
6 Termine
Kevelaer-Twisteden; St.-Quirinus-Pfarrheim
Christina Langner-Toonen, Rita Schaffers
Gebühr: 54,- €

262-1601G 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 13.09., 10:00 - 12:15 Uhr
4 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 001
Theresa Ismach Nilson
Gebühr: 54,- €

Kinder-Kunst-Kurs

Für Kinder ab 7 Jahre. Du malst und bastelst gerne? Dann bist du genau 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-Materialien sind vorhanden.

262-1610G Goch

Samstag, ab 19.09., 10:30 - 12:00 Uhr
4 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 106
Olha Lebedieva
Gebühr: 40,- €

262-1611G Goch

Samstag, ab 14.11., 10:30 - 12:00 Uhr
4 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 106
Olha Lebedieva
Gebühr: 40,- €

262-1611K Kevelaer

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

Donnerstag, ab 10.09., 15:30 - 17:00 Uhr
6 Termine
Kinderkunst-Atelier Twisteden
Monika Janßen
Gebühr: 50,- €

262-1620G Goch

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, 27.10. bis Donnerstag, 29.10. 09:30 - 14:00 Uhr, 3 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 107
Theodora van Vugt
Gebühr: 60,- €

Tanz

262-1651G Goch

HipHop Kids in den Herbstferien

Tanzen macht Spaß!

Dieser Kurs richtet sich gezielt an Kinder/Jugendliche (8 bis 12 Jahre) ohne Vorerfahrung - wichtig ist nur, dass die Kids Lust auf Bewegung und Tanzen haben. Es werden eine Choreographie erlernt und die Basics von HipHop vermittelt. Außerdem werden tänzerische Spiele gespielt, worin es um Freestyle, Kreativität und Ausdruck geht. Dabei können die jungen Teilnehmenden viel mitentscheiden. Bewusst richtet die Kursleiterin den Ablauf an die Gruppe an und vermittelt gekonnt, wie man mit HipHop-Tanz kommunizieren und es als eigenes Ausdrucksmittel nutzen kann.

Montag, 19.10. bis Mittwoch, 21.10. 11:00 - 14:00 Uhr, 3 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Fleur De Vries
Gebühr: 45,- €

Wassergewöhnung

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.

262-1710U Uedem

Samstag / Sonntag ab 05.09., 14:00 - 14:45 Uhr
9 Termine
Uedem; Lehrschwimmbecken Schulweg
Melanie Hammerbach
Gebühr: 38,- €
Die Gebühr enthält 2,- € Lernmittelkosten

262-1711U Uedem

Samstag / Sonntag ab 05.09., 14:45 - 15:30 Uhr
9 Termine
Uedem; Lehrschwimmbecken Schulweg
Melanie Hammerbach
Gebühr: 38,- €
Die Gebühr enthält 2,- € Lernmittelkosten

262-1712U Uedem

Samstag / Sonntag ab 05.09., 15:30 - 16:15 Uhr
9 Termine
Uedem; Lehrschwimmbecken Schulweg
Melanie Hammerbach
Gebühr: 38,- €
Die Gebühr enthält 2,- € Lernmittelkosten

262-1714K Kevelaer

Samstag, ab 26.09., 08:00 - 08:45 Uhr
7 Termine
Kevelaer; Hallenbad
Melanie Hammerbach
Gebühr: 30,- €
Die Gebühr enthält 2,- € Lernmittelkosten

262-1715K Kevelaer

Samstag, ab 26.09., 09:00 - 09:45 Uhr
7 Termine
Kevelaer; Hallenbad
Melanie Hammerbach
Gebühr: 30,- €
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.

262-1717U Uedem

Freitag, ab 25.09., 14:15 - 15:00 Uhr
6 Termine
Uedem; Lehrschwimmbecken Schulweg
Andrea Weber
Gebühr: 24,- €

262-1718U Uedem

Freitag, ab 25.09., 15:00 - 15:45 Uhr
6 Termine
Uedem; Lehrschwimmbecken Schulweg
Andrea Weber
Gebühr: 24,- €



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

Pablo Picasso

Kunst und Kultur

Bereichsleitung: Dr. Elvira Neundank
elvira.neundank@vhs-goch.de



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

Kostenlos zum Kennenlernen

Lernen Sie die Vielfalt unserer Themen kennen. Die Plätze sind begrenzt. Wir bitten um vorherige Anmeldung.

Alles unter Druck!

- Grußkarten und kleine Kunstwerke selbst gestalten -

Bei diesem Kennenlern-Workshop können Sie selbst aktiv werden und eigene kleine Kunstwerke gestalten. Lernen Sie verschiedene künstlerische Drucktechniken kennen: Linol, Stempel, Radierung, Geldruck. Zum Ausprobieren ist vielfältiges Material verfügbar und die Kursleitenden unterstützen die kreativen Prozesse.

262-2001S Goch

Samstag, 12.09., 10:30 - 12:00 Uhr
1 Termin

Goch; VHS-Campus; Raum 114 (Forum)
Gabriele Lomm, Jochen Schlack
gebührenfrei

262-2002S Goch

Samstag, 12.09., 12:30 - 14:00 Uhr
1 Termin

Goch; VHS-Campus; Raum 114 (Forum)
Gabriele Lomm, Jochen Schlack
gebührenfrei

262-2003S Goch

Sonntag, 13.09., 10:30 - 12:00 Uhr
1 Termin

Goch; VHS-Campus; Raum 114 (Forum)
Gabriele Lomm, Jochen Schlack
gebührenfrei

262-2004S Goch

Sonntag, 13.09., 12:30 - 14:00 Uhr
1 Termin

Goch; VHS-Campus; Raum 114 (Forum)
Gabriele Lomm, Jochen Schlack
gebührenfrei

Entspannen beim Malen

Einfach mal die Seele baumeln lassen, entspannen und sich von Farben und Bewegungen leiten lassen. Wir malen mit wasserlöslichen Wachsmalkreiden, Händen und Pinseln und lassen uns von Farben und Effekten inspirieren. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Vorkenntnisse sind deshalb auch nicht erforderlich. Bei Musik und anschließend gemeinsamen Betrachten der Bilder bei Kaffee oder Tee wird es überraschend was so entstanden ist. Material wird vor Ort gestellt. Für die Geselligkeit bringen Sie gerne Ihre Lieblingstasse mit.

262-2005S Goch

Freitag, 11.09., 16:30 - 18:00 Uhr
1 Termin

Goch; VHS-Campus; Raum 106
Susanne Klein
gebührenfrei

262-2006S Goch

Freitag, 11.09., 18:30 - 20:00 Uhr
1 Termin

Goch; VHS-Campus; Raum 106
Susanne Klein
gebührenfrei

262-2007S Goch

Gemeinsam Singen

Wellness für Körper und Seele

Singen weckt Lebensfreude. Es lässt uns freier werden. Es entspannt und belebt den Körper. Wenn Stimmen zusammenkommen, entsteht Energie, Freude und Verbindung. In diesem Kurs singen wir einfache kraftvolle Lieder und Chants aus verschiedenen Kulturen. Wir singen ohne Noten und ohne Leistungsanspruch. Im Vordergrund steht vor allem die Gemeinschaftserfahrung und die Freude am Singen. Jeder Mensch kann singen und ist musikalisch. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Freitag, 11.09., 15:30 - 17:00 Uhr
1 Termin

Goch; VHS-Campus; Raum 206
Petra Ripcke
gebührenfrei

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.

262-2020X

Franz Marc

Ausstellungsbesuch im K20 Düsseldorf

Franz Marcs (1880-1916) Werke faszinieren durch ihre leuchtenden Farben und tief berührenden Themen. Vor allem seine Tierdarstellungen ziehen die Betrachter*innen in den Bann: spiegeln sie doch eine tiefe Verbundenheit mit der Natur und die innige Sehnsucht nach Harmonie. Als engagierter Künstler und

Kunstkritiker knüpfte er ein weitreichendes Netzwerk zwischen Paris, Berlin und München. Gemeinsam mit Wassily Kandinsky gründete er die Redaktionsgemeinschaft „Der Blaue Reiter“ und setzte sich leidenschaftlich für die moderne Kunst ein. Nach der Führung durch die Ausstellung (60 Minuten) haben Sie die Möglichkeit alleine länger im Museum zu verweilen, das Museumscafé aufzusuchen oder die Umgebung (Rheinufer, Altstadt mit Weihnachtsmarkt) zu ergründen. Am Nachmittag wird die Rückfahrt angetreten. Je nach Verkehrslage sind Sie gegen 18:30 Uhr wieder am Niederrhein.

Samstag, 28.11.,
1 Termin

K20 Düsseldorf
Gebühr: 70,- €

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

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.

262-2021X

Otello

Oper in vier Akten

Theater Krefeld - Große Bühne
Oper in vier Akten nach dem gleichnamigen Schauspiel von William Shakespeare. In Otello erzählt Giuseppe Verdi von einer Liebe, die unter Druck gerät. Im Zentrum steht der gefeierte Held Otello, der langsam die Kontrolle verliert. In seiner vorletzten Oper, 1887 an der Mailänder Scala uraufgeführt, verdichtet der Komponist Shakespeares Tragödie zu einem psychologischen Kammerstück mit einer Partitur, die auf äußeren Glanz verzichtet und ganz auf innere Abgründe zielt.

Samstag, 07.11.,
1 Termin

Theater Krefeld
Gebühr: 70,- €

262-2022X

Zauberflöte

Opernhaus Düsseldorf - Große Bühne
Große Oper in zwei Akten von Wolfgang Amadeus Mozarts. Eine Produktion der Komischen Oper Berlin in Zusammenarbeit mit der Deutschen Oper am Rhein. Sie ist die Oper aller

Opern: Wolfgang Amadeus Mozarts 1791 komponierte „Zauberflöte“ ist ebenso fantastisch wie tiefgründig, so unterhaltsam wie symbolgeladen und in Barrie Koskys multimedialer Kulinszenierung ein echter Hingucker.

Freitag, 16.10.,
1 Termin

Opernhaus Düsseldorf
Gebühr: 70,- €

Film

262-2030G Goch

Je länger die Nächte, umso kürzer die Filme

Kurzfilm-Abend im Langenberghaus

Die historischen Räume des Gocher Bildhauers Langenberg bilden die wunderbare Kulisse für einen Filmabend (Roggenstr. 41, Goch). In Kooperation mit dem Museum Goch werden in gemütlicher Atmosphäre ausgewählte Kurzfilme gezeigt. Der Eintritt ist frei und Getränke und Snacks stehen bereit. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich - einfach vorbeikommen und von den Kurzfilmen begeistern lassen.

Freitag, 18.12., 18:00 - 19:30 Uhr
1 Termin

Goch; Sonstiger Treffpunkt
gebührenfrei

Musik

262-2220G 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 und Mittwoch ab 10.09.
19:00 - 21:00 Uhr

7 Termine
Goch; Sonstiger Treffpunkt
Martha Seuken
Gebühr: 60,- €

262-2221G Goch

Ukulele lernen an einem Abend für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Die Ukulele erweist sich als ein beliebtes und preiswertes Instrument. Es hat nur vier Saiten

und durch seine kompakte Größe kann es bequem überallhin mitgenommen werden. Eine Ukulele kann für die Kurszeit vor Ort gestellt werden.

Dienstag, 08.12., 18:00 - 21:00 Uhr
1 Termin

Goch; VHS-Campus; Raum 108
Detlev Alaze
Gebühr: 25,- €

262-2232G Goch

Gemeinsam Singen

Wellness für Körper und Seele

Singen weckt Lebensfreude. Es lässt uns freier werden. Es entspannt und belebt den Körper. Wenn Stimmen zusammenkommen, entsteht Energie, Freude und Verbindung. In diesem Kurs singen wir einfache kraftvolle Lieder und Chants aus verschiedenen Kulturen. Wir singen ohne Noten und ohne Leistungsanspruch. Wir bewegen uns, lauschen - und lassen die Musik durch uns fließen. Mal ruhig und tief, mal rhythmisch und voller Lebenslust. Es gibt keine Fehler, nur Variationen! Im Vordergrund steht vor allem die Gemeinschaftserfahrung und die Freude am Singen. Jeder Mensch kann singen und ist musikalisch. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Mehr zur Idee hinter diesem Kurs: www.singende-krankenhaeuser.de

Freitag, ab 25.09., 15:30 - 17:00 Uhr
4 Termine

Goch; VHS-Campus; Raum 206
Petra Ripcke
Gebühr: 40,- €

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. Bringen Sie gerne eigenes Material mit. Da in einer großen Gruppe gemalt wird, können nur wasservermalbare Ölfarben verwendet werden.

262-2403G Goch

Samstag, 10.10., 10:30 - 13:00 Uhr
1 Termin

Goch; VHS-Campus; Raum 114 (Forum)
Gabriele Lomm
Gebühr: 5,- €



262-2404G Goch
Samstag, 21.11., 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.

262-2413K Kevelaer
Samstag, 17.10., 10:00 - 15:00 Uhr
Sonntag, 18.10., 10:00 - 15:00 Uhr
2 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 103
Gabriele Lomm
Gebühr: 55,- €

262-2414K Kevelaer
Samstag, 07.11., 10:00 - 15:00 Uhr
Sonntag, 08.11., 10:00 - 15:00 Uhr
2 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 103
Gabriele Lomm
Gebühr: 55,- €

262-2415K Kevelaer
Samstag, 28.11., 10:00 - 15:00 Uhr
Sonntag, 29.11., 10:00 - 15:00 Uhr
2 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 103
Gabriele Lomm
Gebühr: 55,- €

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, 11.12., 10:00 - 15:00 Uhr
Samstag, 12.12., 10:00 - 15:00 Uhr
Sonntag, 13.12., 10:00 - 15:00 Uhr
3 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 103
Gabriele Lomm
Gebühr: 70,- €

Entspannen beim Malen

Einfach mal die Seele baumeln lassen, entspannen und sich von Farben und Bewegungen leiten lassen. Wir malen mit wasserlöslichen Wachsmalkreiden, Händen und Pinseln und lassen uns von Farben und Effekten inspirieren. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Vorkenntnisse sind deshalb auch nicht erforderlich. Bei Musik und anschließendem gemeinsamen Betrachten der Bilder bei Kaffee oder Tee wird es überraschend was so entstanden ist. Material wird vor Ort gestellt. Für die Entspannung und Geselligkeit bringen Sie gerne Ihre Lieblingstasse mit.

262-2442G Goch
Samstag, 17.10., 10:00 - 16:00 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 106
Susanne Klein
Gebühr: 35,- €

262-2443G Goch
Sonntag, 15.11., 10:00 - 16:00 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 106
Susanne Klein
Gebühr: 35,- €

Druckgraphik

262-2450G Goch

Künstlerische Drucktechniken

zum Kennenlernen und Vertiefen

In diesem Workshop werden künstlerische Durchtechniken wie Kaltnadelradierung, Softlinoldruck und Druck mittels Gelplatte vermittelt. Schon einfache Motive führen zu spannenden Ergebnissen. Vermittelt werden die Zeichengrundlagen, die kompositorische Bildanlage und die Drucktechnik. Mitzubringen sind Arbeitskleidung / Schürze, Gummihandschuhe, Küchenpapier. Sollten Sie über spezielle Druck-Materialien verfügen, bringen Sie diese bitte mit: Tiefdruck- oder Aquarellpapier ab 300 g/m², Radiernadel und Kunststoffplatten. Zu den Kursgebühren werden pauschale Materialkosten erhoben.

Samstag, 07.11., 10:00 - 13:00 Uhr
Sonntag, 08.11., 10:00 - 13:00 Uhr
2 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 106
Jochen Schlack
Gebühr: 65,- €

Arbeiten mit Ton

Keramik-Werkstatt

Schnupperkurs für Jugendliche und Erwachsene

Sowohl Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene können nach eigenen Vorstellungen unter Anleitung der Kursleiterin mit dem Naturmate-

rial Ton keramische Gegenstände für Haus und Garten formen. Vorhandene Töpferutensilien bitte mitbringen. Materialkosten werden mit der Kursleiterin verrechnet.

262-2516K Kevelaer
Freitag, 28.08., 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 29.08., 10:00 - 13:00 Uhr
Samstag, 26.09., 10:00 - 13:00 Uhr
3 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Werkraum Marloes Lammerts
Gebühr: 53,- €

262-2517K Kevelaer
Freitag, 09.10., 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 10.10., 10:00 - 13:00 Uhr
Samstag, 21.11., 10:00 - 13:00 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.

262-2530G Goch
Dienstag, ab 01.09., 19:00 - 22:00 Uhr
8 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 001
Frank Matenaer
Gebühr: 116,- €

262-2531G Goch
Mittwoch, ab 02.09., 19:00 - 22:00 Uhr
8 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 001
Frank Matenaer
Gebühr: 116,- €

262-2532G Goch
Donnerstag, ab 03.09., 19:00 - 22:00 Uhr
8 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 001
Frank Matenaer
Gebühr: 116,- €

262-2540G Goch
Freitag, 11.09., 19:00 - 22:00 Uhr
Samstag, 12.09., 09:15 - 16:00 Uhr
Freitag, 30.10., 19:00 - 22:00 Uhr
3 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 001
Frank Matenaer
Gebühr: 65,- €



262-2541G Goch
Freitag, 06.11., 19:00 - 22:00 Uhr
Samstag, 07.11., 09:15 - 16:00 Uhr
Freitag, 04.12., 19:00 - 22:00 Uhr
3 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 001
Frank Matenaer
Gebühr: 65,- €

262-2542G Goch
Freitag, 20.11., 19:00 - 22:00 Uhr
Samstag, 21.11., 09:15 - 16:00 Uhr
Freitag, 11.12., 19:00 - 22:00 Uhr
3 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 001
Frank Matenaer
Gebühr: 65,- €

262-2561G 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 07.09., 09:00 - 12:00 Uhr
9 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 001
Theresa Ismach Nilson
Gebühr: 130,- €

261-2562G Goch

Freies Arbeiten mit Ton

In diesem Kurs haben Sie die Zeit große und kleine Projekte umzusetzen und Ihren Ideen in netter Runde nachzugehen. Bitte mitbringen: einen Mittagsimbiss, ein Kaffeegedeck, Baumwolltücher, Holzbrett, Zeitung, Plastiktüten, Schürze
Es entstehen zusätzlich noch Materialkosten, die vor Ort mit der Dozentin verrechnet werden.

Montag, 27.07. 09:00-14:30 Uhr
Dienstag, 28.07. 9:00-14:30 Uhr
Mittwoch, 29.07. 9:00-14:30 Uhr
Donnerstag, 30.07. 9:00-14:30 Uhr
Montag, 31.08. 19:30-21:45 Uhr
5 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 001
Theresa Ismach Nilson
Gebühr: 140,00 EUR

Kunsthandwerk

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.

262-2569G Goch
Freitag, 25.09., 18:00 - 21:00 Uhr
Freitag, 16.10., 18:00 - 21:00 Uhr
2 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 106
Vanessa Petrovic, Ronja Benninghoff
Gebühr: 25,- €

262-2570G Goch
Freitag, 06.11., 18:00 - 21:00 Uhr
Freitag, 04.12., 18:00 - 21:00 Uhr
2 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 106
Vanessa Petrovic, Ronja Benninghoff
Gebühr: 25,- €

262-2630G 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, 09.10., 17:00 - 19:15 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 106
Karin Hain
Gebühr: 15,- €

262-2640K Kevelaer

Messerschmieden

Mach dein Ding - in diesem Fall dein eigenes Messer! Unter fachlicher Anleitung von Steffen dem Schmied bekommst du hautnahe Einblicke in eines der ältesten Handwerke überhaupt: dem Schmieden! Dabei bist du mittendrin statt

nur dabei und schmiedest dir dein eigenes Messer, entworfen nach deinen eigenen Vorstellungen und Ideen - oder einfach entstanden aus dem Tun heraus. Die Übernachtungen erfolgen draußen in der Natur, im selbst mitgebrachten Zelt oder Tarp (Plane), in selbstgebauten Unterkünften oder in einem der vorhandenen Shelter. Die Verpflegung ist bio und vegetarisch (Frühstück, Mittag- und Abendessen). Kursort: Kevelaer; Kosten: 499 € pro Person

Freitag, 23.10., 15:00 - 20:00 Uhr
Freitag, 06.11., 08:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 07.11., 08:00 - 15:00 Uhr
3 Termine
Kevelaer; Naturgelände Naturabenteuer Niederrhein

Fotografie

262-2813K Kevelaer

Fotografieren lernen

Sie lernen, mit welchen Einstellungen Sie das Beste aus den Möglichkeiten der Kamera herausholen. Bei einer Fotoexkursion zu fotografierenswerten Orten in der näheren Umgebung werden wir die Kamerabedienung dann mit leicht durchführbaren Übungen praktisch ausprobieren. Die entstandenen Bilder werden vor Ort direkt besprochen. Anhand zahlreicher Bildbeispiele zeigt Ihnen der Dozent dann, wie Sie ohne viel Aufwand tolle Fotos von der Familie, im Urlaub, auf Feiern usw. machen können.

Samstag, 03.10., 10:00 - 15:30 Uhr
Sonntag, 04.10., 10:00 - 15:30 Uhr
2 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte
Steffen Geiling
Gebühr: 75,- €

262-2815K

Landschaftsfotografie

Fotoexkursion zum Naturpark Schwalm Nette

Das Landschaftsbild auf dieser spannenden Fototour, im Naturpark Schwalm-Nette, ist geprägt von Flussniederungen mit Wiesen, urigen Kopfweiden, Seen und Wasserlandschaften, stillen Sumpf- und Moorgebieten. Wichtig: Für die Erkundungstour müssen die Teilnehmenden unbedingt festes Schuhwerk und der Witterung entsprechende Kleidung tragen. Gute körperliche Konstitution für Fußmärsche ist Voraussetzung für die Teilnahme. Treffpunkt und Veranstaltungsort: Leuth, Naturpark Schwalm-Nette, Parkplatz an der Leuther Mühle, Hinsbecker Strasse 34

Samstag, 07.11., 14:30 - 19:45 Uhr
1 Termin
Uwe Schmid
Gebühr: 49,90 €

„Die größte aller Reichtümer ist die Gesundheit.“

Vergil



Kostenlos zum Kennenlernen

Lernen Sie die Vielfalt unserer Themen kennen. Die Plätze sind begrenzt. Wir bitten um vorherige Anmeldung.

Fingerfood

Klein, fein und voller Geschmack

Lieben Sie Fingerfood? In diesem Schnupperkurs bereiten wir kleine Häppchen für Partys und Feste, aber auch für gemütliche Abende oder als Proviant zum Mitnehmen: Durch gezielte Vorbereitung werden einfache, aber leckere Rezepte zubereitet.

262-3001S Goch
Freitag, 11.09., 14:00 - 15:30 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 110
Maria Lamers
gebührenfrei

262-3002S Goch
Freitag, 11.09., 16:00 - 17:30 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 110
Maria Lamers
gebührenfrei

Gemüse haltbar machen durch Fermentation

Sie erhalten einen kurzen Einblick in die Welt der Fermentation und lernen die wichtigsten Grundlagen dafür kennen. Wir bereiten gemeinsam ein buntes Gemüse-Ferment zu, welches dann bei Ihnen zu Hause in Ruhe bis zur Genussreife fermentieren kann. Vor Ort werden wir fertige Fermente zu einer „Ferment-Stulle“ verarbeiten und genießen.

Bitte mitbringen: 1-2 Twist-Off-Gläser oder Weck-Gläser mit Gummi und Verschlüssen

262-3003S Goch
Samstag, 12.09., 10:00 - 11:30 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 110
Waltraud Meyer
gebührenfrei

262-3005S Goch
Samstag, 12.09., 12:00 - 13:30 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 110
Waltraud Meyer
gebührenfrei

262-3006S Goch
Samstag, 12.09., 14:00 - 15:30 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 110
Waltraud Meyer
gebührenfrei

262-3010S 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, 13.09., 11:00 - 11:45 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Christian Zitzke
gebührenfrei

262-3011S Goch

Senior*innen Selbstverteidigung

Für Frauen und Männer 60+

Gerade ältere 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, 13.09., 10:00 - 10:45 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Christian Zitzke
gebührenfrei

262-3012S Goch

Fit in Form mit Functional Training

Der Kurs richtet sich an Personen mit und ohne sportlichen Hintergrund, die die Herausforderung beim Training nicht scheuen.

Hier erwartet die Teilnehmenden 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 unter-

Gesundheit



stützt die Übungen, so ist Spaß und Schwitzen garantiert und der individuelle Fitnesszustand wird umfassend verbessert.

Samstag, 12.09., 12:30 - 13:15 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Carmen Herud
gebührenfrei

262-3013S Goch

FitCamp

Es werden Muskeln, Kraft, Kondition, Beweglichkeit und Koordination mit dem eigenen Körpergewicht und abwechslungsreichen Kleingeräten trainiert; dies in einem freundschaftlich motivierten Team. Individuelle Level bei den Übungen sorgen für Erfolgserlebnisse bei der Verbesserung der eigenen Fitness. Hier sind Spaß und Schwitzen garantiert.

Samstag, 12.09., 13:45 - 14:30 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Carmen Herud
gebührenfrei

262-3014S Goch

Functional Mobility Training

Dieser Kurs richtet sich gezielt an Personen, die einen Ausgleich zum Büro- und Arbeitsalltag suchen oder eine überwiegend sitzende Tätigkeit ausüben. Beweglichkeits- und Bewegungsübungen fürs Büro und für zwischendurch bilden deshalb einen Schwerpunkt des Programms, ergänzt durch ein spezielles Lockerungs- und Kräftigungstraining der Problemmuskulatur vom „Vielsitzen“.

Bitte ein Miniband und ein langes, elastisches Fitnessband mitbringen.
Samstag, 12.09., 16:00 - 16:45 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Simone Kaak
gebührenfrei

Prävention

262-3030G Goch

Erste-Hilfe-Lehrgang

Grundlagenkurs u.a. für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Übungsleiter/innen

In Zusammenarbeit mit der DLRG-Ortsgruppe Goch. Sie lernen sowohl theoretisch als auch durch praktische Übungen, wie Sie bei Notfällen richtig helfen können. Die Ausbildung ist für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Übungsleiter/innen sowie für Betriebs helfer/innen, Führerschein-Anwärter/innen und alle, die Interesse an einem Erste-Hilfe-Kurs haben. Sie dient auch der

Verlängerung eines bereits absolvierten Erste-Hilfe-Kurses, der nicht länger als 2 Jahre zurückliegt. Die Abrechnung von Gutscheinen der Unfallkasse NRW ist möglich. Keine Abrechnung über die Berufsgenossenschaft. Die Gebühr von 44,- € ist direkt mit der DLRG abzurechnen.

Samstag, 07.11., 09:00 - 18:00 Uhr
1 Termin
Goch; DLRG Ortsgruppe; Royland 24
Uwe Dzubiella

Selbstverteidigung

262-3093G Goch

Frauen/Mädchen-Selbstverteidigung Für Frauen und Mädchen (ab ca. 14 Jahren)

Wer sich sicher fühlt, strahlt das aus und ist handlungsfähiger. Es werden fiktive Situationen geübt, um ein selbstbestimmtes und klares Auftreten zu verinnerlichen. Dabei helfen einige Techniken aus der chinesischen Kampfkunst, um tatkräftig und zielgerichtet einen Angriff abwehren zu können.

Sonntag, 08.11., 09:30 - 12:30 Uhr
1 Termin
Goch; Arnold-Janssen-Schule; Mehrzweckraum
Christian Zitzke
Gebühr: 20,- €

Tanz

262-3101G Goch

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.

Donnerstag, ab 10.09., 15:00 - 16:30 Uhr
7 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Birgit Jürgenhake
Gebühr: 70,- €

262-3103G Goch

Tanzen hält fit und macht Spaß!

Geselliger Kreis für Paare ab 55 Jahre

Wir tanzen Standardtänze und latein-amerikanische Tänze nach individuellen Vorkenntnissen und ohne Tanzlehrer. Dazwischen bleibt natür-

lich Zeit für nette Gespräche. Aus räumlichen Gründen ist die Teilnehmerzahl auf 8 Paare begrenzt.

Montag, ab 07.09., 20:00 - 22:15 Uhr
7 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 114 (Forum)
Jörg Küpper
Gebühr: 21,- €

Yoga & Meditation

262-3195X online

Pilates meets Yoga

Frisch und ausgeglichen in den neuen Tag. In diesem 30-minütigen Online-Kurs verbinden wir die kräftigenden Elemente des Pilates mit der fließenden Bewegungsqualität des Yoga.

Durch gezielte Übungen aktivieren und stärken wir den gesamten Organismus und fördern gleichzeitig Beweglichkeit, Balance und Entspannung.

Die Stunde eignet sich für Anfänger*innen und Geübte gleichermaßen. Der Kurs findet einmal wöchentlich online über Zoom statt und bietet einen ausgewogenen Start in den Tag. Dieser Kurs findet online auf der digitalen Lernplattform VHS Cloud statt.

Dienstag, ab 08.09., 06:00 - 06:30 Uhr
12 Termine
Sabine Bergers
Gebühr: 36,- €

262-3200K Kevelaer

Yoga-Meditation und Entspannung

Kurs für Frauen

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.

Freitag, ab 11.09., 18:00 - 19:00 Uhr
10 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 108
Sabine Bergers
Gebühr: 50,- €

262-3202X 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 Lern-



Gesundheit

plattform VHS Cloud statt.
Donnerstag, ab 10.09., 06:00 - 06:30 Uhr
12 Termine
Sabine Bergers
Gebühr: 36,- €

262-3203X online

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.

Montag, ab 07.09., 20:00 - 21:00 Uhr
12 Termine
Sabine Bergers
Gebühr: 68,- €

Prana Yoga

Prana bedeutet Lebensenergie. 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.

262-3206G *Goch*

Montag, ab 14.09., 09:00 - 10:30 Uhr
10 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Jeongmi Tröller
Gebühr: 70,- €

262-3208G *Goch*

Dienstag, ab 15.09., 09:00 - 10:30 Uhr
10 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Jeongmi Tröller
Gebühr: 70,- €

262-3210G *Goch*

Mittwoch, ab 16.09., 18:00 - 19:30 Uhr
10 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Jeongmi Tröller
Gebühr: 70,- €

262-3212G *Goch*

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.

Donnerstag, ab 10.09., 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. Zu Beginn dieser Hatha-Yoga-Stunden steht das „Ankommen“, so dass wir unseren Alltag zurück lassen können. Es schließen sich Körperhaltungen (Asanas) an gefolgt von Atemtechniken (Pranayama) und den „Ausklang“ bildet entweder eine klassische Meditation, eine Klang-/Fantasiereise, Körperreise, oder eine kleine Geschichte.

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.

262-3216K *Kevelaer*

Montag, ab 21.09., 18:15 - 19:45 Uhr
10 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 108
Jutta Martens
Gebühr: 70,- €

262-3218K *Kevelaer*

Dienstag, ab 08.09., 18:45 - 19:45 Uhr
12 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 108
Jutta Martens
Gebühr: 56,- €

262-3228G *Goch*

Dienstag, ab 08.09., 18:15 - 19:45 Uhr
10 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Angela Nari
Gebühr: 75,- €

262-3229G *Goch*

Dienstag, ab 08.09., 20:00 - 21:30 Uhr
10 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Angela Nari
Gebühr: 75,- €

QiGong & Tai-Chi

262-3251K *Kevelaer*

QiGong-Workshop

Kennenlern-Angebot
Mit QiGong zu mehr Gelassenheit, besserer Konzentration und weniger Stress:
Mit dieser chinesischen Tradition lernen Sie, wie Atemübungen, sanfte Bewegungen und Meditation Körper und Geist ins Gleichgewicht bringen – einfach und alltagstauglich.

Samstag, 19.09., 16:00 - 19:00 Uhr
1 Termin
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte
Gisela Ingenwepelt
Gebühr: 16,- €

262-3256G *Goch*

Tai-Chi – Kräftigung und Gelassenheit

Tai-Chi ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Muskeln, Sehnen, Gelenke und Knochen werden gestärkt. Durch die langsamen, fließenden Bewegungen und durch regelmäßiges Üben, gewinnt man innere Ruhe, Gelassenheit, Konzentration und Achtsamkeit.

Dienstag, ab 15.09., 15:45 - 17:15 Uhr
10 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 206
Gisela Ingenwepelt
Gebühr: 80,- €

Bewegung & Fitness

262-3423G *Goch*

Fit in Form mit Functional Training

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 Spannungseinheiten machen das Training abwechslungsreich. Motivierende Musik unterstützt die Übungen, so ist Spaß und Schwitzen garantiert und der individuelle Fitnesszustand wird umfassend verbessert.

Donnerstag, ab 03.09., 16:30 - 18:00 Uhr
9 Termine
Goch; Arnold-Janssen-Schule; Mehrzweckraum
Carmen Herud
Gebühr: 54,- €

Gesundheit



262-3428G *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.
Für sportlich fitte Erwachsene und Wiedereinsteiger ab 16 Jahren mit Grundfitness ohne gesundheitliche Einschränkungen.
Training bei jedem Wetter.
Leitung durch eine DTB-Functional Trainings-Coach

Donnerstag, ab 03.09., 18:15 - 19:30 Uhr
9 Termine
Goch; Sonstiger Treffpunkt
Carmen Herud
Gebühr: 45,- €

262-3432K *Kevelaer*

Fitnessstraining - mit integrierter Rückenschule

Durch abwechslungsreiche und zielgerichtete Fitnessübungen werden insbesondere die Haltemuskeln des Körpers trainiert und stabilisiert. Unterstützt werden viele dieser Übungen durch angepasste und rhythmische Musik. Das rückengerechte Training fördert und erleichtert die Mobilität in Beruf und Alltag und ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet. Dieser Kurs setzt Vorkenntnisse mit der Rückenschule voraus und ist nicht für Menschen mit akuten Rückenproblemen geeignet.

Donnerstag, ab 24.09., 19:00 - 20:00 Uhr
10 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 108
Ursula Reynders
Gebühr: 40,- €

262-3435G *Goch*

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“.

Dienstag, ab 08.09., 17:00 - 18:00 Uhr
12 Termine
Goch; Leni-Valk-Realschule; Turnhalle Altbau
Simone Kaak
Gebühr: 64,- €

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.

262-3441G *Goch*

Donnerstag, ab 17.09., 10:30 - 11:30 Uhr
10 Termine
Goch; Arnold-Janssen-Schule; Mehrzweckraum
Gudrun Zitzke
Gebühr: 40,- €

262-3443G *Goch*

Donnerstag, ab 17.09., 18:00 - 19:00 Uhr
10 Termine
Goch; Kath. Grundschule Liebfrauen; Turnhalle
Gudrun Zitzke
Gebühr: 40,- €

262-3444G *Goch*

Donnerstag, ab 17.09., 19:00 - 20:00 Uhr
10 Termine
Goch; Kath. Grundschule Liebfrauen; Turnhalle
Gudrun Zitzke
Gebühr: 40,- €

262-3445G *Goch*

Donnerstag, ab 17.09., 20:00 - 21:00 Uhr
10 Termine
Goch; Kath. Grundschule Liebfrauen; Turnhalle
Gudrun Zitzke
Gebühr: 40,- €

262-3446G *Goch*

Freitag, ab 18.09., 09:30 - 10:30 Uhr
10 Termine
Goch; Arnold-Janssen-Schule; Mehrzweckraum
Gudrun Zitzke
Gebühr: 40,- €

262-3447W *Weeze*

Montag, ab 07.09., 19:00 - 20:00 Uhr
11 Termine
Weeze; Turnhalle; Bodelschwingstraße 16
Rita Roelofs
Gebühr: 44,- €

262-3450G *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 mus-

kulären Gleichgewicht und zur Balance. Bessere Koordination und Gleichgewicht ergänzen das gute Körpergefühl.

Montag, ab 07.09., 18:50 - 19:50 Uhr
12 Termine
Goch; Leni-Valk-Realschule; Turnhalle
Maria Ingenerf-Gellings
Gebühr: 56,- €

262-3452G *Goch*

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“.

Montag, ab 07.09., 17:45 - 18:45 Uhr
12 Termine
Goch; Leni-Valk-Realschule; Turnhalle Altbau
Maria Ingenerf-Gellings
Gebühr: 56,- €

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.

262-3501G *Goch*

Dienstag, ab 15.09., 20:00 - 21:00 Uhr
10 Termine
Goch-Asperden; Niers-Kendel-Schule; Turnhalle
Gudrun Zitzke
Gebühr: 40,- €

262-3502K *Kevelaer*

Donnerstag, ab 24.09., 10:00 - 11:00 Uhr
7 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 108
Ellen Peterscheck
Gebühr: 28,- €

262-3503K *Kevelaer*

Donnerstag, ab 24.09., 11:00 - 12:00 Uhr
7 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 108
Ellen Peterscheck
Gebühr: 28,- €



Gesundheit

262-3504G Goch

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.

Montag, ab 07.09., 18:00 - 19:00 Uhr

12 Termine
Goch; Arnold-Janssen-Schule; Mehrzweckraum
Simone Kaak
Gebühr: 64,- €

262-3508G Goch

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.

Montag, ab 07.09., 17:00 - 18:00 Uhr

12 Termine
Goch; Arnold-Janssen-Schule; Mehrzweckraum
Simone Kaak
Gebühr: 64,- €

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 rückenschonende 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.

262-3520G Goch

Montag, ab 14.09., 19:30 - 21:00 Uhr

10 Termine
Goch; Arnold-Janssen-Schule; Mehrzweckraum
Gudrun Zitzke
Gebühr: 60,- €

262-3531G Goch

Freitag, ab 18.09., 08:30 - 09:30 Uhr

10 Termine
Goch; Arnold-Janssen-Schule; Mehrzweckraum
Gudrun Zitzke
Gebühr: 40,- €

262-3550W Weeze

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.

Mittwoch, ab 09.09., 19:00 - 20:30 Uhr

12 Termine
Weeze; Sportzentrum an der B 9; Turnhalle
Rita Roelofs
Gebühr: 72,- €

262-3567G Goch

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.

Dienstag, ab 08.09., 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 und Bälle mitbringen!

262-3620K Kevelaer

Donnerstag, ab 03.09., 19:00 - 20:30 Uhr

12 Termine
Kevelaer; Schulzentrum Hüls; Realschule; Turnhalle
Olaf Scholten, Nadine Weyenberg
Gebühr: 72,- €

262-3621K Kevelaer

Donnerstag, ab 03.09., 20:30 - 22:00 Uhr

12 Termine
Kevelaer; Schulzentrum Hüls; Realschule; Turnhalle
Nadine Weyenberg, Olaf Scholten
Gebühr: 72,- €

262-3630W 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.

Freitag, ab 11.09., 19:30 - 21:00 Uhr
8 Termine

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

Essen & Trinken

262-3910G Goch

Zwiebelkuchen und Federweißer

- leckerer Einstieg in den Herbst

Wir bereiten zusammen einen Zwiebelkuchen zu, dazu einen herbstlichen Salat und lassen es uns bei einem Glas Federweißer schmecken, danach gibt es dann noch ein leckeres Dessert.

Dienstag, 06.10., 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 110
Christian Protze
Gebühr: 37,- €
Die Gebühr enthält 12,- € Lebensmittelumlage

262-3911G Goch

Pilze satt!

Heute dreht sich alles um Champignon, Pfifferling und Co.

Gemeinsam kochen wir verschiedene Gerichte rund um das Thema Pilze. Von gefüllten Riesenchampignons bis hin zu Pfifferlingen à la Creme genießen wir was der herbstliche Wald zu bieten hat.

Dienstag, 13.10., 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 110
Christian Protze
Gebühr: 40,- €
Die Gebühr enthält 15,- € Lebensmittelumlage

262-3912G Goch

Gesunde Genüsse

Leckere Schlemmereien mit Gesundheitseffekt

Viele Tipps zum Ändern der Essgewohnheiten klingen nach Verzicht. Dabei kann auch gesundes Essen sehr lecker sein. Mit vielen frischen Zutaten und den richtigen Gewürzen lassen sich schmackhafte Gerichte zubereiten, die ent-

Gesundheit



weder präventiv oder bei leichten Beschwerden ihrem Körper gut tun.

Donnerstag, 05.11., 18:00 - 22:00 Uhr

1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 110
Waltraud Meyer
Gebühr: 40,- €
Die Gebühr enthält 15,- € Lebensmittelumlage

262-3913G Goch

Alles rund um den Kürbis

Von gebackenen Kürbisspalten über Kürbisgnocci bis hin zu einem gefüllten Kürbis schauen wir heute was wir alles aus dem tollen Herbstgemüse machen können.

Dienstag, 17.11., 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 110
Christian Protze
Gebühr: 37,50 €
Die Gebühr enthält 12,50 € Lebensmittelumlage

262-3914G Goch

Festlich Speisen zur Adventszeit

Erfahren Sie, wie Sie festliche, schmackhafte Gerichte nach Ihren eigenen Vorlieben zubereiten. Unter erfahrener Anleitung zaubern Sie mit frischen, saisonalen Zutaten

In diesem Jahr ein festliches Menü mit Lachstatar als Vorspeise, Rehrücken mit passenden Beilagen als Hauptgang sowie ein Schwarzwälder-Kirsch-Dessert. Damit können Sie zu den Festtagen bei Familie oder Freunden punkten.

Dienstag, 01.12., 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 110
Christian Protze
Gebühr: 45,- €
Die Gebühr enthält 20,- € Lebensmittelumlage

262-3915G Goch

Veganes Schlemmen

Weihnachtsbuffet

In der Pflanzenküche gibt es ein so reichhaltiges Angebot an leckeren Rezepten, dass auch ein rein pflanzliches Buffet bunt und abwechslungsreich gestaltet werden kann und keine Wünsche offen lässt.

Mittwoch, 09.12., 18:00 - 22:00 Uhr

1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 110
Waltraud Meyer
Gebühr: 42,- €
Die Gebühr enthält 17,- € Lebensmittelumlage

262-3918G 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.

Mittwoch, 7.10., 4.11., 2.12., 18:00 - 21:00 Uhr

3 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 110
Maria Lamers
Gebühr: 81,- €
Die Gebühr enthält 36,- € Lebensmittelumlage

262-3919G Goch

Kochtreff am Morgen

Allein essen macht keinen Spaß. In der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten, werden Gerichte die schnell fertig gestellt sind, lecker und der Saison entsprechend zubereitet. In gemütlicher Runde werden die Gerichte (in der Regel Menü's) verkostet. Wir legen Wert auf die Verarbeitung saisonaler und regionaler Lebensmittel.

Dienstag, 13.10., 10.11., 8.12., 10:00 - 13:00 Uhr

3 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 110
Maria Lamers
Gebühr: 81,- €
Die Gebühr enthält 36,- € Lebensmittelumlage

262-3920G Goch

Von der Rolle

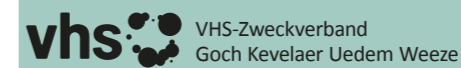
Rouladen gibt es in vielfältiger Form und nicht nur klassisch als Rinderroulade. An diesem Abend werden neue leckere Rezepte erprobt: gerollt, gewickelt, als kleine Röllchen oder große Roulade mal mit Fleisch, Fisch oder auch vegetarisch.

Mittwoch, 23.09., 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 110
Maria Lamers
Gebühr: 27,- €
Die Gebühr enthält 12,- € Lebensmittelumlage

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



262-3921G Goch

Soulfood - Eintöpfe und Aufläufe

Eintöpfe und Aufläufe sind die kulinarische Umarmung, die wir brauchen, wenn es draußen ungemütlich wird. Sie sind nicht nur unkompliziert („One-Pot“ lässt grüßen), sondern schmecken aufgewärmt am nächsten Tag meistens sogar noch besser.

Donnerstag, 15.10., 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 110
Maria Lamers
Gebühr: 27,- €
Die Gebühr enthält 12,- € Lebensmittelumlage

262-3922G Goch

Weihnachtsmenü

Ein Fest auch für die Sinne

Wir kochen ein Weihnachtsmenü, das Komponenten enthält, die sich gut vorbereiten lassen, so dass Mann/Frau entspannter in die Feiertage gehen kann.

Donnerstag, 26.11., 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 110
Maria Lamers
Gebühr: 34,- €
Die Gebühr enthält 15,- € Lebensmittelumlage

262-3940G Goch

Gemüse haltbar machen

- Sauerkraut und Gemüse fermentieren

Gemüse zu fermentieren ist eine der ältesten Konservierungsmethoden auf der ganzen Welt, vom koreanischen Kimchi bis zum deutschen Sauerkraut. Fermentiert ist es lange haltbar, steckt es voller Vitamine und ist gesund für Magen und Darm. Was Oma noch wusste, lernen wir in diesem Workshop wieder kennen: Wir setzen Sauerkraut an und fermentieren weitere Gemüsesorten. Zwischendurch darf von einem leckeren Sauerkrautsüppchen gekostet werden! Bitte mitbringen: 3 Drahtbügelgläser (oder Fermentiergläser, Einmachgläser mit Verschluss) für je 0,5-1,0 Liter Inhalt. Eine Umlage für Material und Lebensmittel von 10 € pro Person wird vor Ort in bar erhoben.

Freitag, 20.11., 16:30 - 20:00 Uhr

1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 111
Ingrid Burdack, Torsten Wollberg
Gebühr: 40,- €

„Eine Sprache zu lernen bedeutet, ein Fenster mehr zu haben, aus dem man die Welt betrachten kann.“

Chinesisches Sprichwort



Sprachen

Bereichsleitung: Monique Kling
vhs@vhs-goch.de

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

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 Kenntnisstufen (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.

Kostenlos zum Kennenlernen

Lernen Sie die Vielfalt unserer Themen kennen. Die Plätze sind begrenzt. Wir bitten um vorherige Anmeldung.

262-4001S Goch

Deutsch A1 Schnupperstunde

Samstag, 12.09., 11:00 - 11:45 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 202
Tatiana Kröner
gebührenfrei

English Refresher B2 Schnupperstunde

262-4002S Goch
Freitag, 11.09., 18:00 - 18:45 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 201
Gisela Redies
gebührenfrei

262-4003S Goch

Samstag, 12.09., 11:00 - 11:45 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 201
Gisela Redies
gebührenfrei

262-4004S Goch

Französisch A2 Schnupperstunde

Samstag, 12.09., 12:30 - 13:15 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 203
Marie-Christine Schwitzgöbel
gebührenfrei

262-4005S Goch

Französisch A1 Schnupperstunde

Samstag, 12.09., 13:30 - 14:15 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 203
Marie-Christine Schwitzgöbel
gebührenfrei

262-4006S Goch

Französisch A2 Schnupperstunde

Samstag, 12.09., 14:30 - 15:15 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 203
Sophie Lorang
gebührenfrei

Sprachen

262-4007S Goch

Türkisch A1 Schnupperstunde

Samstag, 12.09., 14:00 - 14:45 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 201
Güler Akdag
gebührenfrei

Polnisch A1 Schnupperstunde

262-4008S Goch
Samstag, 12.09., 13:15 - 14:00 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 202
Mirosława Drozdowski
gebührenfrei

262-4009S Goch

Samstag, 12.09., 14:15 - 15:00 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 202
Mirosława Drozdowski
gebührenfrei

Frauen-Treff im M4

262-4020G 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 08.09.
09:30 - 11:00 Uhr
12 Termine
Goch; Ev. Begegnungshaus; M4 Marktblick
N.N.
gebührenfrei

262-4021G Goch

Frauen-Treff am Vormittag Teil 2

Dienstag und Donnerstag ab 03.11.
09:30 - 11:00 Uhr
14 Termine
Goch; Ev. Begegnungshaus; M4 Marktblick
N.N.
gebührenfrei

262-4022G Goch

Frauen-Treff am Vormittag - Krabbelgruppe 1

Für Kinder der Teilnehmenden am Frauentreff

Dienstag, ab 08.09., 09:30 - 11:00 Uhr
12 Termine
Goch; Ev. Begegnungshaus; M4 Gartensicht
N.N.
gebührenfrei

262-4023G Goch

Frauen-Treff am Vormittag - Krabbelgruppe 2

Für Kinder der Teilnehmenden am Frauentreff

Dienstag, ab 03.11., 09:30 - 11:00 Uhr
14 Termine
Goch; Ev. Begegnungshaus; M4 Gartensicht
N.N.
gebührenfrei

Deutsch als Zweitsprache

262-4110G Goch

Deutsch am Abend A2.1 Teil 1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem A1-Niveau
Ermäßigbar

Montag und Donnerstag ab 07.09.

18:00 - 20:15 Uhr
10 Termine
Goch; Arnold-Janssen-Haus
Aisalkyn Odokozova
Gebühr: 90,- €

262-4111G Goch

Deutsch am Abend A2.1 Teil 2

Ermäßigbar

Montag und Donnerstag ab 02.11.

18:00 - 20:15 Uhr
12 Termine
Goch; Arnold-Janssen-Haus
Aisalkyn Odokozova
Gebühr: 108,- €

262-4115K Kevelaer

Deutsch am Abend A1.1 Teil 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Ermäßigbar

Dienstag und Donnerstag ab 08.09.

18:00 - 20:15 Uhr
12 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 103
Claudia Senger
Gebühr: 108,- €

262-4116K Kevelaer

Deutsch am Abend A1.1 Teil 2

Ermäßigbar

Dienstag und Donnerstag ab 03.11.

18:00 - 20:15 Uhr
12 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 103
Claudia Senger
Gebühr: 108,- €

262-4125K Kevelaer

Deutsch am Abend A2.1 Teil 1

Für Teilnehmende Vorkenntnissen auf dem A1-Niveau
Ermäßigbar

Montag und Mittwoch ab 07.09.

18:00 - 20:15 Uhr
12 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 103
Claudia Senger
Gebühr: 108,- €

262-4126K Kevelaer

Deutsch am Abend A2.1 Teil 2

Ermäßigbar

Montag und Mittwoch ab 02.11.

18:00 - 20:15 Uhr
12 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 103
Claudia Senger
Gebühr: 108,- €

262-4127G Goch

Deutsch am Vormittag A1.1

wöchentlich: montags, dienstags und mittwochs! Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Montag, ab 14.09., 09:30 - 12:45 Uhr

25 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 111
Rita Weidemann
Gebühr: 300,- €

262-4130G Goch

Deutsch B2 am Abend Teil 1

Für Teilnehmende mit guten B1-Kenntnissen

Montag und Dienstag ab 14.09.

18:30 - 20:00 Uhr
10 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 201
Eva Oberdörster
Gebühr: 90,- €

262-4131G Goch

Deutsch B2 am Abend Teil 2

Montag und Dienstag ab 02.11.

18:30 - 20:00 Uhr
14 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 201
Eva Oberdörster
Gebühr: 126,- €

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

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



Sprachen

Prüfung und Prüfungsvorbereitung

262-4145G Goch

Prüfungsvorbereitung telc Deutsch Zertifikat B1 Teil 1

intensiv

Dieser zweiteilige Kurs bereitet Sie gezielt auf das Sprachzertifikat telc Deutsch B1 vor. Alle vier Prüfungsteile - Leseverstehen, Hörverstehen, schriftlicher und mündlicher Ausdruck werden detailliert vorgestellt und anhand von Übungen und Modelltests eingeübt. Der Kurs bietet Ihnen die einzigartige Gelegenheit, den mündlichen Prüfungsteil mit einem/-r Gesprächspartner/ in zu simulieren. Sie erhalten zusätzlich praktische Tipps im Umgang mit den verschiedenen Aufgabentypen und Informationen zu weiterem Übungsmaterial.

Freitag, 09.10., 16:00 - 19:15 Uhr
Samstag, 10.10., 09:30 - 12:45 Uhr
2 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 208
Valentina Maroglo
Gebühr: 40,- €

262-4146G Goch

Prüfungsvorbereitung telc Deutsch Zertifikat B1 Teil 2

intensiv

Freitag, 16.10., 16:00 - 19:15 Uhr
Samstag, 17.10., 09:30 - 12:45 Uhr
2 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 208
Valentina Maroglo
Gebühr: 40,- €

262-4147G Goch

telc Deutsch B1 Zertifikatsprüfung

Freitag, 06.11., 09:00 - 17:00 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 209
N.N.
Gebühr: 160,- €

Englisch

262-4210G Goch

Englisch am Abend A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Dienstag, ab 15.09., 18:00 - 19:30 Uhr
11 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 107
May Lamond
Gebühr: 99,- €

262-4215G Goch

Conversation in the morning A2/B1

Bring along your good humour and some interest for new topics!

Dienstag, ab 15.09., 10:00 - 11:30 Uhr
10 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 107
Kay Lanwer
Gebühr: 90,- €

262-4220G Goch

Englisch am Abend A2 Teil 2

Mittwoch, ab 16.09., 18:00 - 19:30 Uhr
11 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 107
May Lamond
Gebühr: 99,- €

262-4230G Goch

English Refresher B2

In this class we will always have a text that we read and discuss together. You can propose texts or even write your own one. The main objective is: stay active! If you enjoy interesting topics come and join us. You are very welcome.

Montag, ab 14.09., 10:30 - 12:00 Uhr
11 Termine
Goch; Stadtbücherei
Gisela Redies
Gebühr: 88,- €

262-4240G Goch

Englisch am Abend B1.2 Teil 2

Donnerstag, ab 17.09., 18:00 - 19:30 Uhr
11 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 107
May Lamond
Gebühr: 110,- €

Französisch

262-4305G Goch

Lundi Soir, Französisch A2.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem A2.1-Niveau

Montag, ab 07.09., 17:30 - 19:00 Uhr
11 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 202
Sophie Lorang
Gebühr: 110,- €

262-4310G Goch

Französisch B2

Vous voulez rester en contact avec la langue française dans une bonne ambiance ? Nous allons en discuter, apprendre le vocabulaire et perfectionner notre expression française.

Montag, ab 14.09., 16:30 - 18:00 Uhr
11 Termine
Goch; Stadtbücherei
Gisela Redies
Gebühr: 88,- €

262-4315K Kevelaer

Lundi après-midi, Französisch B1+

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem B1-Niveau. Ziel ist eine selbständige und selbstbewusste Sprachverwendung im privaten und beruflichen Umfeld.

Montag, ab 07.09., 13:45 - 15:15 Uhr
11 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 103
Sophie Lorang
Gebühr: 88,- €

262-4325G Goch

Französisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Donnerstag, ab 17.09., 18:15 - 19:45 Uhr
10 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 201
Christine Kaster
Gebühr: 90,- €

262-4340K Kevelaer

Rebonjour (A1/A2) - Endlich Zeit für Französisch!

Wochenendkurs

In diesem kompakten Kurs wiederholen Sie zentrale grammatische Strukturen (Verbformen im Präsens, Passé-Composé, Futur, etc.), festigen Ihre Sprachkenntnisse und erweitern Ihren Wortschatz für Alltag und Beruf. Durch abwechslungsreiche Übungen zum Hören, Sprechen und Lesen gewinnen Sie Sicherheit im Ausdruck und erweitern Ihre kommunikative Kompetenz. A bientôt !

Samstag, ab 28.11., 09:00 - 15:30 Uhr
2 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte
Marie-Christine Schwitzgöbel
Gebühr: 80,- €

Italienisch

262-4400G Goch

Italienisch A1.2 am Abend

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Donnerstag, ab 24.09., 17:00 - 18:30 Uhr
10 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 202
Daniela Pedrelli-Wachs
Gebühr: 100,- €

Sprachen



262-4410G Goch

Italienisch A1.1 am Abend Teil 2

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen

Donnerstag, ab 24.09., 18:45 - 20:15 Uhr
10 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 202
Daniela Pedrelli-Wachs
Gebühr: 100,- €

Niederländisch

262-4500K Kevelaer

Niederländisch am Abend A1 Teil 2

Für Teilnehmenden mit geringen Vorkenntnissen! Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Dienstag, ab 08.09., 18:30 - 20:00 Uhr
12 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte
Peter Teller-Weyers
Gebühr: 96,- €

262-4505G Goch

Niederländisch am Abend A1.2 Teil 2

Dienstag, ab 08.09., 20:00 - 21:30 Uhr
12 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 202
William Driessen
Gebühr: 96,- €

262-4520G Goch

Op zoek naar een nieuwe uitdaging?

Konversationskurs

Dienstag, ab 08.09., 18:15 - 19:45 Uhr
12 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 202
William Driessen
Gebühr: 77,- €

Spanisch

262-4710K Kevelaer

Spanisch A1 am Abend

In diesem Kurs lernen Sie, sich vorzustellen, einfache Gespräche zu führen, im Restaurant zu bestellen und nach dem Weg zu fragen. Auch die Aussprache und die Besonderheiten der spanischsprachigen Kultur werden thematisiert. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Montag, ab 14.09., 18:30 - 20:00 Uhr
11 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte
Lorena Janssen-Molina
Gebühr: 99,- €

262-4715K Kevelaer

Spanisch A2.1 am Abend

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem A1-Niveau

Dienstag, ab 15.09., 18:00 - 19:30 Uhr
11 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte
Lorena Janssen-Molina
Gebühr: 99,- €

262-4775G Goch

Spanisch A1.2 am Nachmittag

Für Teilnehmende mit geringen Kenntnissen

Freitag, ab 11.09., 12:45 - 14:15 Uhr
10 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 111
Theresa Ismach Nilson
Gebühr: 90,- €

Arabisch

262-4910G Goch

Salam! A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem A1-Niveau

Donnerstag, ab 17.09., 18:00 - 19:30 Uhr
11 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 108
Hamid Benbouazza
Gebühr: 110,- €

Türkisch

262-4920G Goch

Türkisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Mittwoch, ab 16.09., 18:00 - 20:15 Uhr
10 Termine
Goch; Arnold-Janssen-Haus
Güler Akdag
Gebühr: 150,- €

Polnisch

262-4930K Kevelaer

Polnisch für Anfänger A1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Mittwoch, ab 16.09., 18:00 - 19:30 Uhr
10 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte
Mirosława Drozdowski
Gebühr: 90,- €

Japanisch

262-4940G Goch

Japanisch A1 Teil 3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem A1.1-Niveau

Dienstag, ab 15.09., 18:00 - 19:30 Uhr
11 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 203
Sachiko Yoneyama
Gebühr: 110,- €

Einbürgerungstest

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

262-4990G Goch

Einbürgerungstest am 25.09.2026

Anmeldeschluss Donnerstag, 03.09.26 18:00 Uhr

Freitag, 25.09., 13:00 - 14:30 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 201
N.N.
Gebühr: 25,- €

262-4991G Goch

Einbürgerungstest am 16.10.2026

Anmeldeschluss Donnerstag, 24.09.26 18:00 Uhr

Freitag, 16.10., 13:00 - 14:30 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 201
N.N.
Gebühr: 25,- €

262-4992G Goch

Einbürgerungstest am 20.11.2026

Anmeldeschluss Donnerstag, 15.10.26 18:00 Uhr

Freitag, 20.11., 13:00 - 14:30 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 201
N.N.
Gebühr: 25,- €

262-4993G Goch

Einbürgerungstest am 18.12.2026

Anmeldeschluss Donnerstag, 19.11.26 18:00 Uhr

Freitag, 18.12., 13:00 - 14:30 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 201
N.N.
Gebühr: 25,- €

Zukunft sichern: Mit Weiterbildung fit für die digitale Welt!



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



Kostenlos zum Kennenlernen

Lernen Sie die Vielfalt unserer Themen kennen. Die Plätze sind begrenzt. Wir bitten um vorherige Anmeldung.

262-5001S Goch

Künstliche Intelligenz im Alltag

Praktische Tools für Beruf und Leben

Teilnehmende erhalten einen kompakten Einblick in alltagstaugliche KI-Tools und lernen, wie sie diese direkt für Produktivität, Organisation und Kommunikation nutzen können.

Freitag, 11.09., 15:00 - 16:00 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 209
Naomi Mc Laughlan
gebührenfrei

262-5002S Goch

Linux kennenlernen

Onlinekurs mit Begleitung vor Ort

Das Schnupperangebot eignet sich für alle, die alternative Betriebssysteme kennenlernen möchten und herausfinden wollen, ob Linux eine passende Option für den eigenen Alltag oder den weiteren Einstieg in das Thema ist.

Freitag, 11.09., 16:00 - 17:00 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 108
Harald Eisenmenger
gebührenfrei

262-5003S Goch

Raus aus den US-Clouds

Onlinekurs mit Begleitung vor Ort

Der Dozent stellt europäische Alternativen zu verbreiteten US-Cloud-Diensten vor und richtet sich an Teilnehmende mit Interesse an Datenschutz, Datensouveränität und dem praktische Einsatz cloudbasierter Dienste aus Deutschland.

Freitag, 11.09., 17:00 - 18:00 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 108
Harald Eisenmenger
gebührenfrei

262-5004S Goch

KI im beruflichen Alltag

Onlinekurs mit Begleitung vor Ort

Das Schnupperangebot bietet eine kurze Einführung in den praktischen Einsatz von „Künstlicher Intelligenz“ im beruflichen Alltag. Er rich-

tet sich an Teilnehmende ohne oder mit wenig Erfahrung im Bereich KI und zeigt, wie KI-Werkzeuge sinnvoll und zielgerichtet eingesetzt werden können.

Freitag, 11.09., 18:00 - 19:00 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 108
Harald Eisenmenger
gebührenfrei

262-5011S Goch

ChatGPT & Co. im Beruf

Effizienter arbeiten mit KI

Kurze Einführung in den praktischen Einsatz von KI im Berufsalltag, inklusive konkreter Beispiele für E-Mails, Content-Erstellung und Recherche.

Samstag, 12.09., 10:00 - 11:00 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 209
Naomi Mc Laughlan
gebührenfrei

262-5012S Goch

Social Media & Marketing leicht gemacht

Erste Schritte für Selbstständige sowie kleine und mittlere Unternehmen (KMU)

Überblick über einfache Strategien für sichtbares Online-Marketing, inklusive Tipps zur Content-Planung und Positionierung.

Samstag, 12.09., 11:00 - 12:00 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 209
Naomi Mc Laughlan
gebührenfrei

Digitale Kompetenzen für Beruf und Alltag

262-5051G Goch

Future Skills

Kompetenzen für die Arbeitswelt von morgen

Die Arbeitswelt verändert sich rasant. Dieser Kurs zeigt, welche Fähigkeiten künftig entscheidend sind.

Freitag, 18.09., 18:00 - 20:15 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 202
Naomi Mc Laughlan
Gebühr: 25,- €

262-5052G Goch

Wie KI-Berufe verändert

KI verändert Berufe und Branchen. Dieser Vortrag zeigt, welche Entwicklungen zu erwarten sind und wie man sich darauf vorbereiten kann.

Freitag, 25.09., 18:00 - 20:15 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 202
Naomi Mc Laughlan
Gebühr: 25,- €

262-5053G Goch

Künstliche Intelligenz im Büroalltag

Zeit sparen mit intelligenten Tools

In diesem praxisnahen Seminar lernen die Teilnehmenden, wie sie KI-Tools gezielt einsetzen, um Zeit zu sparen, Aufgaben effizienter zu erledigen und ihre Produktivität zu steigern.

Freitag, 09.10., 18:00 - 20:15 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 202
Naomi Mc Laughlan
Gebühr: 25,- €

262-5054G Goch

Digitale Selbstorganisation

Tools für mehr Produktivität

Digitale Tools können helfen, den Arbeitsalltag besser zu strukturieren. In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden, wie sie ihre Aufgaben effizient organisieren und Zeitfresser vermeiden.

Freitag, 16.10., 18:00 - 20:15 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 202
Naomi Mc Laughlan
Gebühr: 25,- €

Digitale Bildung und Lernen für Eltern, Lehrkräfte, Erzieher*innen

262-5055G Goch

Lernen im digitalen Zeitalter

Digitale Technologien verändern das Lernen grundlegend. Dieser Vortrag zeigt Chancen und Herausforderungen moderner Lernformen.

Freitag, 06.11., 18:00 - 20:15 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 202
Naomi Mc Laughlan
Gebühr: 15,- €



262-5056G Goch

Digitale Kompetenzen

Erziehungsberechtigte stehen vor der Herausforderung, Kinder im digitalen Alltag zu begleiten. Dieser Kurs vermittelt wichtige Grundlagen und praktische Tipps.

Freitag, 13.11., 18:00 - 20:15 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 202
Naomi Mc Laughlan
Gebühr: 15,- €

262-5057G Goch

Kinder sicher im Internet begleiten

Wie können Kinder sicher im Internet unterwegs sein? Dieser Kurs gibt konkrete Handlungsempfehlungen.

Freitag, 20.11., 18:00 - 20:15 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 202
Naomi Mc Laughlan
Gebühr: 15,- €

Mediation / Bewerbung / Interkulturelle Kompetenz

262-5100X

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 04.09., 09:00 - 18:00 Uhr
28 Termine
VHS Gelderland
Gebühr: 2.100,00 €

Info-Veranstaltungen an folgenden Terminen:

Di, 16.06.2026, 18:30 Uhr - 20:00 Uhr
Di, 14.07.2026, 18:30 Uhr - 20:00 Uhr
Do, 20.08.2026, 18:30 Uhr - 20:00 Uhr

Telefonische Anmeldung erbeten unter 02831-9375-0

Kursanmeldung ausschließlich bei der VHS Gelderland

262-5101X

Tipps für Ihre Bewerbung

An diesem Abend erfahren Sie, wie Ihre Bewerbung zu einer „aussagekräftigen Bewerbung“ wird, denn sie ist immer „Werbung in eigener Sache“. Der Kurs ist ebenfalls geeignet für Ihre Fragen rund um den beruflichen Wiedereinstieg. Sie erhalten Hinweise, was Ihnen eine Stellenausschreibung verrät und worauf Sie bei Ihrer Bewerbung „als Antwort“ achten sollten. Sie erfahren, was heute in eine Bewerbung gehört, und wie Ihre Unterlagen gegliedert sein müssen. Sie erfahren ebenso, was ein gutes Foto ausmacht, und was Sie bei einer Online-Bewerbung beachten müssen.

Mittwoch, 16.09., 17:30 - 21:30 Uhr
1 Termin
VHS Kleve
Gebühr: 34,88 €

262-5102X

Das Vorstellungsgespräch – eine Chance

Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich professionell auf ein Vorstellungsgespräch vorbereiten möchten. Dabei werden die Grundlagen in der Kommunikation mit berücksichtigt. Viele Tipps und umsetzbare Anregungen für Ihr nächstes Jobinterview werden Sie an diesem Tag erhalten. Bringen Sie Ihre Fragen mit.

Donnerstag, 08.10., 17:30 - 21:30 Uhr
1 Termin
VHS Kleve
Gebühr: 34,88 €

262-5110X online

Interkulturelle Kompetenzen erwerben

Tutoriel begleiteteter E-Learning-Kurs (4 Wochen)

Unsere Gesellschaft ist divers und wir alle bringen unterschiedliche Prägungen mit. Je besser wir uns der verschiedenen kulturellen Hintergründe bewusst sind, desto klarer können wir kommunizieren und Missverständnisse minimieren. Interkulturelle Kompetenzen helfen Menschen mit und ohne Migrationshintergrund. Dass sich diese Schlüsselqualifikation finanziell auszahlt, hat die Wirtschaft früh erkannt. Doch ist sie genauso von großer Bedeutung für die Zivilgesellschaft und für demokratische Teilhabe. Der vierwöchige Onlinekurs beinhaltet folgende Themen: Welche Möglichkeiten und Grenzen interkultureller Kommunikation gibt es? Inwiefern beeinflussen kulturelle Prägungen sowie verbale und nonverbale Kommunikationsmuster unsere Wahrnehmung und unser Verhalten? Wie entstehen Stereotypisierungen und Vorurteile, und wie lassen sie sich abbauen? Welche Konsequenzen hat das für Verwaltungshandeln?

Freitag, ab 18.09., 14:00 - 16:00 Uhr
4 Termine
Landeszentrale für polit. Bildung
Gebühr: 20,- €

Hauswirtschaft

262-5245X

Qualifizierung zu Hauswirtschafter*innen

Vorbereitung auf die Externen-Prüfung vor der Landwirtschaftskammer

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

05.11.2026 - 04.05.2028
84 Fortbildungstage
Berufsbegleitend in Präsenz (Moers) und virtuell (Videokonferenzen)
Termine
CJD Institut für Weiterbildung NRW
Gebühr: ca. 3.200 EUR.
Eine Förderung von Arbeitgeber*innen durch die Qualifizierungsoffensive „WEITER. BILDUNG!“ der Bundesagentur für Arbeit ist möglich.

Qualitätsmanagement

Die Änderungen der ISO 9001:2026 verstehen und pragmatisch im bestehenden QM-System anwenden

Wesentliche Neuerungen und effiziente Implementierung

Die Revision der ISO 9001:2026 stellt eine moderate Weiterentwicklung der Anforderungen aus 2015 dar. Die Anpassungen in bestehenden Managementsystemen sind überschaubar, erfordern jedoch gezielte Maßnahmen in definierten Bereichen.

In diesem Seminar stellen wir die Änderungen im Vergleich zur Vorgängerrevision systematisch vor und betrachten insbesondere die Themen Klimawandel, Trennung von Risiken und Chancen sowie Qualitätskultur und ethisches Verhalten.

262-5265X online
Donnerstag, 17.09., 08:30 - 12:00 Uhr
1 Termin
MCCP Management Consulting Group
Gebühr: 135,- €



262-5266X online
Dienstag, 27.10., 08:30 - 12:00 Uhr
1 Termin
MCCP Management Consulting Group
Gebühr: 135,- €

262-5267X online
Dienstag, 08.12., 08:30 - 12:00 Uhr
1 Termin
MCCP Management Consulting Group
Gebühr: 135,- €

262-5270X online

Qualitätsmanagement nach ISO 9001:2026

Dieses Seminar bietet einen praxisnahen und leicht verständlichen Einstieg in die DIN EN ISO 9001:2026 - dem weltweit meistgenutzten Qualitätsmanagementsystem, das nicht nur für große Konzerne, sondern auch für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) attraktiv und umsetzbar ist. Die neuen Anforderungen zur Berücksichtigung des Klimawandels sowie die Normrevision 2026 werden verständlich erläutert und die Nutzung von KI-Tools als moderner und hilfreicher Lösungsansatz wird angesprochen.

Dienstag, 06.10., 18:00 - 21:15 Uhr
Dienstag, 13.10., 18:00 - 21:15 Uhr
Dienstag, 20.10., 18:00 - 21:15 Uhr
Dienstag, 27.10., 18:00 - 21:15 Uhr
4 Termine
MCCP Management Consulting Group
Gebühr: 149,- €

262-5271X online

Interner Auditor nach ISO 9001

Diese Schulung bietet eine praxisorientierte Vorbereitung zur Durchführung effektiver interner Audits, die den Forderungen der Norm entsprechen und gleichzeitig Ihr Unternehmen weiterbringen. Der Fokus liegt dabei nicht auf dem klassischen „Abprüfen“, sondern es werden moderne Auditansätze aufgezeigt, die die Organisation in der Weiterentwicklung unterstützen. Die aktuelle Anpassung der Norm ISO 19011 hinsichtlich Remote-Audits wird im Seminar berücksichtigt.

Mittwoch, 02.12., 18:00 - 21:15 Uhr
Mittwoch, 09.12., 18:00 - 21:15 Uhr
Mittwoch, 16.12., 18:00 - 21:15 Uhr
3 Termine
MCCP Management Consulting Group
Gebühr: 149,- €

EDV-Grundlagen

262-5301K 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.

Montag, 14.09., 09:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch, 16.09., 09:00 - 12:00 Uhr
2 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004
Günther Krüger
Gebühr: 40,- €

262-5302K 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, 21.09., 09:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch, 23.09., 09:00 - 12:00 Uhr
2 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004
Günther Krüger
Gebühr: 40,- €

262-5303K 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.

Montag, 05.10., 09:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch, 07.10., 09:00 - 12:00 Uhr
2 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004
Günther Krüger
Gebühr: 40,- €

262-5304K 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 Kurstag widmen wir dem Thema „Internet“, damit Sie sich auch im World Wide Web sicher bewegen.

Mittwoch, ab 04.11., 14:15 - 16:30 Uhr
5 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004
Günther Krüger
Gebühr: 75,- €

262-5305K 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.

Montag, 02.11., 09:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch, 04.11., 09:00 - 12:00 Uhr
2 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004
Günther Krüger
Gebühr: 40,- €

262-5306K Kevelaer

Fotobücher professionell am PC gestalten

Vielleicht hören Sie das auch schon mal: Wenn die Fotos auf der Festplatte liegen, dann schaue ich sie mir nur selten an. Zum Glück gibt es ja nun leicht zu erstellende persönliche Fotobücher mit den eigenen Fotos. In kleinen Schritten - anhand einfacher Beispiele - lernen Sie die Fotobuchsoftware von CEWE von Grund auf kennen. Themen sind natürlich auch die Planung des Fotobuchs und erprobte Gestaltungsregeln.

Dienstag, 17.11., 18:00 - 21:15 Uhr
Dienstag, 24.11., 18:00 - 21:15 Uhr
2 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004
Steffen Geiling
Gebühr: 40,- €

Textverarbeitung

262-5401K Kevelaer

Microsoft Word 2024 Grundlagen

In diesem Kurs werden die wesentlichen Grundlagen des Textverarbeitungsprogramms „Microsoft Word“ vermittelt, um Texte schreiben, bearbeiten, speichern und ausdrucken zu können.

Montag, 12.10., 09:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch, 14.10., 09:00 - 12:00 Uhr
2 Termine
Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004
Günther Krüger
Gebühr: 40,- €



262-5402K Kevelaer

Microsoft Word 2024 spezial -- professionell im Büro nutzen

Haben Sie bisher Ihre Briefe „aus dem Bauch heraus“ gestaltet und sich immer wieder aufs Neue gewünscht, eine Vorlage zu haben, die Ihnen die Arbeit erleichtert? Dann sind Sie in dieser Veranstaltung richtig, denn hier erwartet Sie eine praxisorientierte Einführung in die professionelle Korrespondenz mit Microsoft Word 2024.

Freitag, 18.12., 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 19.12., 09:00 - 16:00 Uhr

2 Termine

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004

Albert Dormoolen

Gebühr: 60,- €

Tabellenkalkulation

262-5501K Kevelaer

Microsoft Excel 2024 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, 06.11., 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 07.11., 09:00 - 16:00 Uhr

2 Termine

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004

Albert Dormoolen

Gebühr: 60,- €

262-5502K Kevelaer

Microsoft Excel 2024 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, 13.11., 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 14.11., 09:00 - 16:00 Uhr

2 Termine

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004

Albert Dormoolen

Gebühr: 60,- €

262-5503K Kevelaer

Microsoft Excel 2024 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, 11.12., 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 12.12., 09:00 - 16:00 Uhr

2 Termine

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004

Albert Dormoolen

Gebühr: 60,- €

262-5520K Kevelaer

Fit im Büro mit Word, Excel und PowerPoint 2024

In diesem Einstiegskurs bereiten Sie sich gezielt auf die typischen Tätigkeiten eines Büroalltags vor. Unter fachkundiger Anleitung werden Sie mit zahlreichen praktischen Übungen für den effektiven Einsatz der bekannten Büroprogramme von Microsoft geschult.

Montag, 16.11. bis Freitag,

20.11. 09:00 - 16:00 Uhr

5 Termine

Kevelaer; Öffentl. Begegnungsstätte; Raum 004

Albert Dormoolen

Gebühr: 180,- €

Bildungsurlaub gemäß AWbG NRW.

Design / Marketing

262-5601X online

Design verstehen und sicher anwenden - für Nichtgrafiker*innen

Flyer, Print & Social Media im Arbeitsalltag strukturiert umsetzen

Sie gestalten Flyer, Broschüren oder Social-Media-Beiträge, sind aber keine ausgebildete Grafikdesigner*in? Vielleicht sind Sie zufällig in diese Aufgabe hineingerutscht und merken, dass Ihnen ein klarer Ansatz fehlt. Wie entsteht eine stimmige Gestaltung und wie treffe ich sichere Entscheidungen? In diesem 5-tägigen Bildungsurlaub lernen Sie die Grundlagen der visuellen Kommunikation und einen strukturierten Gestaltungsprozess kennen. Sie erfahren, wie Farben, Schriften und Bilder wirken, wie Sie Zielgruppen besser verstehen und Gestaltung bewusst steuern.

Montag, 14.09. bis Freitag, 18.09. 09:00 - 16:30

Uhr

5 Termine

VHS Köln

Gebühr: 360,- €

Bildungsurlaub gemäß AWbG NRW.

262-5602X online

Meta-Marketing

Grundlagen der Werbeanzeigen bei Facebook, Instagram & WhatsApp

Gezielte Werbung auf Social-Media-Plattformen eröffnet gemeinnützigen Organisationen, Vereinen, sozialen Einrichtungen und auch kleinen Unternehmen die Möglichkeit, ihre Botschaften professionell und wirkungsvoll zu verbreiten. Der Meta-Werbeanzeigenmanager bietet dafür viele Werkzeuge, vom genauen Zielgruppen-Targeting bis hin zur Erfolgskontrolle. Ein besonderer Vorteil: Mit vergleichsweise geringen Budgets können große Reichweiten erzielt werden. Doch der Einstieg in die Anzeigenwelt von Facebook, Instagram und WhatsApp ist nicht immer leicht.

Samstag, 10.10., 10:00 - 16:30 Uhr

1 Termin

VHS Köln

Gebühr: 63,- €

262-5603X online

Digitale Positionierung und Sichtbarkeit

Produkte, Unternehmen und berufliche Profile strategisch ausrichten

Digitale Sichtbarkeit erfordert eine klare strategische Ausrichtung. In diesem fünftägigen Bildungsurlaub wird vermittelt, wie Produkte, Unternehmen und berufliche Profile im Kontext der digitalen Transformation sinnvoll positioniert und sichtbar gemacht werden können. Ausgehend vom eigenen Wertangebot werden Geschäftsmodelle, Zielgruppen sowie grundlegende Marketing- und E-Commerce-Ansätze erarbeitet. Die Teilnehmenden lernen, wie Website, Onlineshop, Plattformen und Marktplätze eingeordnet und für die berufliche Praxis bewertet werden können

Montag, 16.11. bis Freitag, 20.11. 09:00 - 16:30

Uhr

5 Termine

VHS Köln

Gebühr: 360,- €

Bildungsurlaub gemäß AWbG NRW.

Künstliche Intelligenz

262-5801X online

Künstliche Intelligenz: Geht da noch mehr?

Kurzseminar

Wer bereits einen Einführungskurs ins Thema „KI“ besucht oder auf andere Weise Erfahrun-



262-5804X online

Videoproduktion mit Künstlicher Intelligenz

Es gibt viele Möglichkeiten, mithilfe von Künstlicher Intelligenz Videos zu generieren, zum Beispiel für Videotutorials, Produktvideos oder kurze Animationsvideos. Die passende Hintergrundmusik, Soundeffekte und ein Voiceover lassen sich direkt passend dazu erzeugen. In diesem Bildungsurlaub bekommen Sie eine Einführung in die Generierung von Audio und Video mithilfe von KI. Es werden unterschiedliche KI-Tools und Workflows vorgestellt.

Montag, 12.10. bis Mittwoch, 14.10. 09:30 -

17:00 Uhr

3 Termine

VHS Köln

Gebühr: 216,- €

Bildungsurlaub gemäß AWbG NRW.

262-5805X online

Einführung in Automatisierung mit KI n8n und moderne KI-Tools

Dieser Kurs vermittelt eine praxisorientierte Einführung in digitale Automatisierung mit Unterstützung von Künstlicher Intelligenz. Die Teilnehmenden lernen, wie moderne KI Modelle (z. B. GPT) und die Automatisierungsplattform „n8n“ zusammenwirken, um alltägliche Büro-, Kommunikations- und Organisationsprozesse zu vereinfachen. Ziel ist es, KI als Assistenzwerkzeug zu verstehen und eigenständig KI-gestützte Workflows aufzubauen.

Montag, 09.11. bis Freitag, 13.11. 09:00 - 16:30

Uhr

5 Termine

VHS Köln

Gebühr: 360,- €

Bildungsurlaub gemäß AWbG NRW.

262-5806X online

KI konkret: Mehr Effizienz, weniger Arbeit – oder gesellschaftlicher Wandel für alle?

Wie künstliche Intelligenz unsere Arbeitswelt verändert

Künstliche Intelligenz beeinflusst schon heute unseren Arbeitsalltag: Sie unterstützt bei der Texterstellung, analysiert Daten, automatisiert Prozesse und verändert Entscheidungsabläufe. Damit wandeln sich nicht nur einzelne Tätigkeiten, sondern ganze Berufsbilder und Anforderungen an Beschäftigte. Welche gesellschaftlichen Veränderungen bringt das mit? In Politik und Gesellschaft wird intensiv diskutiert, welche Folgen diese Entwicklung langfristig haben könnte: von möglichen Veränderungen auf dem Arbeitsmarkt bis hin zu neuen Konzepten

gen mit „KI“ gesammelt hat, lernt in diesem Workshop, wie man Bilder generiert. Außerdem erfahren Teilnehmende, wo die Technologie bei Videos und Audio steht und welche Gefahren hier lauern. Zusätzlich werden weitere hilfreiche KI-Tools vorgestellt.

Donnerstag, 10.09., 16:45 - 19:45 Uhr

1 Termin

VHS Köln

Gebühr: 36,- €

262-5802X online

KI konkret: Verliebt in einen Chatbot?

Hintergründe, Chancen und Risiken von Beziehungen mit Künstlicher Intelligenz

Apps wie Replika und Character.AI ermöglichen sogar die Generierung individueller KI-Avatare, was den Aufbau einer emotionalen Bindung verstärkt: Inzwischen führen mehrere Millionen Menschen eine Beziehung mit einer künstlichen Intelligenz - sei es romantisch, freundschaftlich oder therapeutisch. Der Web-Talk nimmt die Chancen und Risiken von KI-Beziehungen in den Blick: Welche Potenziale bietet „künstliche Intimität“ und welche Folgen ergeben sich für die Gesellschaft? Wie steht es um die Verantwortung der Unternehmen in Fragen von finanzieller Ausbeutung, Datenschutz und Manipulation der Nutzer:innen?

Dienstag, 15.09., 16:00 - 17:30 Uhr

1 Termin

Landeszentrale für polit. Bildung

gebührenfrei

262-5803X online

Recherche mit KI: Wie finde ich die richtigen Informationen?

Kurzseminar

Geht es um das Thema Künstliche Intelligenz, sprechen alle von „ChatGPT“. Doch ausgerechnet, wenn es darum geht, verlässliche Informationen im Internet zu finden, stößt man mit diesem Tool schnell an seine Grenzen. In diesem Workshop erfahren Sie, welche anderen KI-Tools es gibt, und welche Vorteile diese bei der Online-Recherche bieten. In kurzen Übungen lernen Sie die Tools besser kennen. Sie werden außerdem die Vorteile von KI-Apps auf dem Smartphone kennenlernen, Fotos analysieren und ein Gespräch mit einem KI-Chatbot führen.

Mittwoch, 07.10., 16:45 - 19:45 Uhr

1 Termin

VHS Köln

Gebühr: 36,- €

sozialer Absicherung. Neben diesen Herausforderungen eröffnen sich neue Perspektiven: Arbeitsprozesse können effizienter gestaltet, Tätigkeiten erweitert und neue Berufsfelder geschaffen werden. Entscheidend wird sein, wie dieser Wandel gestaltet wird und wie wir uns neu organisieren.

Dienstag, 17.11., 16:00 - 17:30 Uhr

1 Termin

Landeszentrale für polit. Bildung

gebührenfrei

Digitale Souveränität

262-5901X online

Raus aus den US-Clouds

mailbox.org und 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.

Samstag, 05.12., 10:00 - 17:00 Uhr

1 Termin

Harald Eisenmenger

Gebühr: 50,- €

262-5902X online

KI im beruflichen Alltag:

Le Chat als Alternative zu ChatGPT

Der Kurs bietet eine verständliche Einführung in den praktischen Einsatz Künstlicher Intelligenz im beruflichen Alltag. Er richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit wenig Erfahrung im Bereich KI und vermittelt anhand konkreter Beispiele, wie KI-Werkzeuge sinnvoll und zielgerichtet eingesetzt werden können. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Umgang mit textbasierten KI-Systemen am Beispiel „Le Chat“ vom französischen Hersteller Mistral.

Samstag, 12.12., 10:00 - 17:00 Uhr

1 Termin

Harald Eisenmenger

Gebühr: 50,- €

Kursleitungen gesucht

Wenn Sie gute Fachkenntnisse in Verbindung mit pädagogischem Geschick und Kontaktfreude besitzen, dann melden Sie sich gerne bei uns: info@vhs-goeh.de

vhs VHS-Zweckverband
Goch Kevelaer Uedem Weeze

„Investiere in dich selbst. Es zahlt die besten Zinsen“

Benjamin Franklin

Grundbildung und Schulabschlüsse

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

Weitere Informationen online: www.vhs-goch.de



Grundbildung

262-6001S Goch

Schnupperangebot: Lesen und Schreiben lernen? Es ist nie zu spät!

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.

Samstag, 12.09., 10:00 - 10:45 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 202
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.vanbebbber@vhs-goch.de

262-6000G Goch

Lesen und Schreiben

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

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

262-6090S Goch

Informationsveranstaltung zum ESA & MSA 2027

Sonntag, 13.09., 15:00 - 18:00 Uhr
1 Termin
Goch; VHS-Campus; Raum 114 (Forum)
Rijana van Bebber
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
gebührenfrei
Lehrmittelkosten: 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.vanbebbber@vhs-goch.de

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 Hendriks,
Ludger Hendriks, Thomas Bunse, Daniel Loock
gebührenfrei
Lehrmittelkosten: 25,- €

Grundbildung und Schulabschlüsse

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

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

Erster Schulabschluss (1. Semester)

271-6100G Goch

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

Januar bis Juni 2027 (1. Semester)

Dieser Lehrgang führt zum Erwerb des Ersten Schulabschlusses und schließt im Dezember 2027 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 25.01.2027 bis 10.06.2027
Goch; VHS-Campus; Raum 208
VHS Dozententeam
gebührenfrei
Lehrmittelkosten: 25,- €

Persönliche Beratung erforderlich.

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

271-6113G 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 07.01., 17:00 - 20:15 Uhr
3 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 208
Kay Lanwer
gebührenfrei

271-6111G Goch

Brückenkurs Deutsch ESA

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

Dienstag, ab 12.01., 17:00 - 20:15 Uhr
2 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 208
Julian Görtz
gebührenfrei

271-6112G Goch

Brückenkurs Mathematik ESA

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

Mittwoch, ab 13.01., 17:00 - 20:15 Uhr
2 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 208
Rolf Heymes
gebührenfrei

Mittlerer Schulabschluss (1. Semester)

271-6200G Goch

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

Januar bis Juni 2027 (1. Semester)

Dieser Lehrgang führt zum Erwerb des Mittleren Schulabschlusses (Mittlere Reife, 10b) und schließt im Dezember 2027 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 25.01.2027 bis 11.06.2027
Goch; VHS-Campus; Raum 209
Rüdiger Bohne
gebührenfrei
Lehrmittelkosten: 25,- €

Persönliche Beratung erforderlich.

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

271-6403G Goch

Brückenkurs Mathematik MSA

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

Donnerstag, ab 07.01., 17:00 - 20:15 Uhr
3 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 209
Thomas Bunse
gebührenfrei

2716401G 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 12.01., 17:00 - 20:15 Uhr
2 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 209
Daniel Loock
gebührenfrei

271-6402G Goch

Brückenkurs Deutsch MSA

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

Mittwoch, ab 13.01., 17:00 - 20:15 Uhr
2 Termine
Goch; VHS-Campus; Raum 209
Julian Görtz
gebührenfrei

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.vanbebbber@vhs-goch.de oder
02823 973119

VHS-Team



Dr. Elvira Neuendank

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



Monique Kling

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



Margret Verhülsdonk

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



Dr. Rijana van Bebber

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



Johannes Wilhelms

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



Katrin Reisch

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



Sonja Royen

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



Barbara Schürmann

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

VHS-Leiterin Fachbereichsleiterin

Kunst und Kultur
Mensch und Gesellschaft

Stellv. VHS-Leiterin Fachbereichsleiterin

Integration – Deutsch – Sprachen

Stellv. VHS-Leiterin Verwaltungsleiterin

Finanzen – Allgemeine Verwaltung
Datenschutz

Fachbereichsleiterin

Grundbildung und Schulabschlüsse

Fachbereichsleiter

Berufliche und digitale Bildung
Bildungsurlaub, Firmenschulungen,
Gesundheit

Verwaltungsmitarbeiterin

Kunst & Kultur, Mensch & Gesellschaft,
Grundbildung & Schulabschlüsse

Verwaltungsmitarbeiterin

Integration – Deutsch – Sprachen

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 Twisteden, 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, Bodelschwingstraße 10
Alte Schmiede, Wasserstraße 7
Sportzentrum B9, Uedemer Straße
Weezer Wellenbrecher, Vittinghoff-Schell-Park 2
Relax Fitness Sports, Katharinastraße 1