



Volkshochschule  
Bocholt • Rhede • Isselburg

# PROGRAMM

2024/2

**ANMELDUNG**  
ab 22.08.24

Volkshochschule  
Das kommunale  
Weiterbildungszentrum.





# VIEL SPASS BEIM LESEN

## Bildung in der vhs



### GESUNDHEIT

#körperlicheswohlbefinden #psychischeswohlbefinden  
 #gesundheitskompetenz #stärken #stressabbau  
 #körperwahrnehmung #kraftspüren  
 #ausgewogeneernährung #krisenbewältigung  
 #psychischundphysischgesund #nachhaltig  
 #fitfüralltagundberuf #lebenslangeslernen  
 #handlungsorientierteslernen #individuelleslernen



### GESELLSCHAFT



### NATUR - UMWELT



### TOUREN - REISEN

#demokratischeorte #sozialeslernen #politischeslernen  
 #demokratischewerte #menschenrechte #urteilsfähigkeit  
 #handlungskompetenz #gesellschaft #politisch  
 #ökonomisch #ökologisch #recht #geschichte  
 #psychologie #pädagogik #bne  
 #bildungsfürnachhaltigeentwicklung #umweltbildung  
 #globaleslernen #engagement #gedankenaustausch  
 #touren #reisen #dritteorte #grenzenüberwinden  
 #begegnung #erfahrung #austausch



### KULTUR - KREATIVITÄT

#kulturellebildung #kernkompetenzen #kreativität  
 #flexibilität #improvisationsbereitschaft  
 #problemlösungsstrategien #teamfähigkeit  
 #kreativebildung #gesellschaftlicheiteilhaber #offenheit  
 #integrationundinklusion #digitalisierung #vielfalt  
 #sozial #kommunikativ #entfalten



### BERUF - EDV



### ERZIEHUNG - PSYCHOLOGIE

#arbeitundberuf #edv #persönlicheidentität  
 #entwicklung #gesellschaftlicheiteilhaber  
 #beruflicheweiterbildung #kompetenzen #lernfähigkeit  
 #sprachkenntnisse #abschluss #qualifizierung #software  
 #neuemedien #bildungaufbestellung #bab  
 #bildungsurlaub #management #erziehung #psychologie  
 #querschnittsaufgaben #rhetorik #selbstmarketing  
 #kreativität #elternbildung #familienleben  
 #bildungschancen #tagespflege #offenerganztage



### SPRACHEN

#internationalisierung #mobilität #europa #migration  
 #bewegung #interkulturellekompetenzen  
 #sprachkompetenz #herkunftssprache #fremdsprache  
 #schlüsselkompetenzen #lebensbegleitendeslernen  
 #sprachealspolitischesziel #biografie #unabhängig  
 #offenheit #kulturellevielfalt #integration #gesellschaft  
 #handlungsorientierung #kommunikation



Detaillierte Informationen zu den Bildungszielen und Inhalten der VHS finden Sie auf unserer Homepage unter der Rubrik Service: <https://vhs.link/DTbW9p>

## LEGENDE



#### Online-Angebote

Bei Onlinekursen/Livestreams gibt es kein Treffen an der VHS! Voraussetzung ist nur ein Endgerät mit Internetzugang und Lautsprechern. Bei einigen Veranstaltungen ist auch eine Kamera oder ein Mikrofon bzw. Headset erforderlich. Nach erfolgter Anmeldung bekommen Sie die Zugangsdaten sowie eine Information rund um Ihr gebuchtes Online-Angebot ein paar Tage vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail.



#### Bildung für Nachhaltige Entwicklung

Nachhaltige Entwicklung wird global mit den 17 universellen Nachhaltigkeitszielen (SDGs) definiert. BNE ist ein fächer- und zielgruppenübergreifender Bildungsanspruch. Diese Nachhaltigkeit kann mit den folgenden Beispielen auf die vier Dimensionen bezogen werden: **Ökologie** (z.B. ein geringer Ressourcenverbrauch, die Reduktion der Emission von Treibhausgasen sowie Natur- und Umweltschutz insgesamt);

**Soziales** (z.B. Einkommens- und Bildungsgerechtigkeit, Achtung von Diversität und Inklusion); **Ökonomie** (z.B. schonende Nutzung von natürlichen Ressourcen, geregelte Finanzmärkte und Frieden); **Kultur** (z.B. Kooperation sowie kulturelle und individuelle Entwicklung).



#### Bildungsurlaub

In NRW hat jede bzw. jeder Arbeitende unter bestimmten Voraussetzungen das Recht auf Bildungsurlaub, genauer definiert, auf eine „Freistellung nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW (AWbG)“. Es besteht das Recht auf fünf Tage Freistellung von der Arbeit für politische oder berufliche Bildung bei fortlaufendem Lohn. Weitere Infos auf [www.vhs-bocholt.de](http://www.vhs-bocholt.de).



#### Abendkasse

Bei dieser Veranstaltung stehen Restplätze an der Abendkasse gegen Barzahlung zur Verfügung. Ausnahmen ste-

hen gesondert im Ausschreibungstext.



#### Ehrenamtskarte

Kostenlos mit der Ehrenamtskarte.



#### Ferienangebote

Angebote, die in den Ferien stattfinden.

#### Copyright

Alle im Programmheft verwendeten Bilder unterliegen dem Urheberrecht und dürfen nicht ohne ausdrückliche Genehmigung des Urhebers verwendet werden.

## Anmeldestart 2024/2

**Donnerstag, 22. August**

Die Anmeldung ist online ab ca. 06.00 Uhr freigeschaltet!

# INHALTSVERZEICHNIS






	<b>BILDUNGSZIELE - LEGENDE - TEAM</b>	2
	<b>EINZELVERANSTALTUNGSKALENDER</b>	6











	<b>GESELLSCHAFT</b>	7
	Politik - Gesellschaft • Ehrenamt • Wirtschaft - Recht	
	<b>LÄNDERKUNDE</b>	11
	<b>ERZIEHUNG - PSYCHOLOGIE</b>	11
	Erziehung - Elternbildung • Psychologie - Rhetorik	
	<b>KULTUR - KREATIVITÄT</b>	13
	Literatur • Kunst - Kreativität • Körper-Stil • Musik • Fotografie	
	<b>NATUR - UMWELT</b>	17
	Umweltschutz - Haustechnik • Mensch - Tier • Natur - Heimat	
	<b>GESUNDHEIT</b>	20
	Aktion • Entspannung pro Gesundheit • Wochenend Seminare • Gymnastik - Bewegung • Outdoor • Ernährung - Genießen	











<b>MAGAZIN</b>	28
----------------	----

	<b>TOUREN - REISEN</b>	34
	Tagestouren - Radtouren • Wandertouren	
	<b>BERUF - EDV</b>	36
	Berufliche Kompetenzen • Fortbildung intern • Grundlagen • Office in Präsenz • Bild-/Videobearbeitung • Adobe - Affinity • Besondere Themen • Office-Online	
	<b>SPRACHEN</b>	41
	Deutsch • Prüfungen • Integrationskurse • Fremdsprachen	

	<b>GESELLSCHAFT</b>	46
	<b>LÄNDERKUNDE</b>	46
	<b>KULTUR - KREATIVITÄT</b>	46
	<b>NATUR - UMWELT</b>	47
	<b>GESUNDHEIT</b>	48
	<b>BERUF - EDV</b>	50
	<b>SPRACHEN</b>	50
	<b>TOUREN - REISEN</b>	51



	<b>GESELLSCHAFT</b>	51
	<b>LÄNDERKUNDE</b>	52
	<b>KULTUR - KREATIVITÄT</b>	52
	<b>NATUR - UMWELT</b>	52
	<b>GESUNDHEIT</b>	53
	<b>SPRACHEN</b>	54
	<b>TOUREN - REISEN</b>	54
	<b>ANMELDEKARTE</b>	55
	<b>SERVICE</b>	57
	<b>VERANSTALTUNGSSTÄTTEN</b>	58



## TEAM VHS

### LernWerk (LW)

Industriestr. 1 · 46395 Bocholt  
Telefon: 0 28 71 / 953-2277  
vhs@bocholt.de · www.vhs-bocholt.de

### Öffnungszeiten:

Mo - Do 08.00 - 17.00 Uhr  
Fr 08.00 - 12.30 Uhr

In den Ferien gelten gesonderte Öffnungszeiten, siehe Homepage.



## LEITUNG



### Isabel Testroet, M. Ed.

Telefon 0 28 71 / 953 2242  
isabel.testroet@bocholt.de

Leiterin: VHS Bocholt-Rhede-Isselburg  
Geschäftsbereichsleiterin:  
VHS Bocholt-Rhede-Isselburg  
Stadtbibliothek Bocholt  
JUNGE UNI in Bocholt



### Frank Eßing

Telefon 0 28 71 / 953 2159  
frank.essing@bocholt.de

Geschäftsbereichsleiter:  
Verwaltung und Finanzen

## HAUPTAMTLICH PÄDAGOGISCHE ABTEILUNG



### Dipl. Ing. Sven Wisberg

Telefon 0 28 71 / 953 2258  
sven.wisberg@bocholt.de

Zweigstellenleiter Isselburg  
Stellvertretender Leiter Bocholt  
Webseite - Programmheftsetzung  
Wirtschaft - Recht - Beruf - EDV  
Bildung auf Bestellung  
Touren - Reisen



### Danuzza Mendonça-Leuters

Telefon 0 28 71 / 953 2239  
danuzza.mendonca-leuters@bocholt.de

Integrationskurse  
Deutsch als Zweit- und Fremdsprache  
ProfilPass



### Dipl. Päd. Rabea Seelig

Telefon 0 28 71 / 953 2256  
rabea.seelig@bocholt.de

Zweigstellenleiterin Rhede  
Erziehung - Elternbildung  
OGS - Tagespflege  
Hochschulberatungstag  
Touren - Reisen



### Dr. Susanne Paus

Telefon 0 28 71 / 953 2257  
susanne.paus@bocholt.de

Bildung für nachhaltige Entwicklung  
Länderkunde  
Natur - Umwelt  
Gesundheit  
Gartenfahrten



### Dipl. Päd. Angelika-Fatma Boland

Telefon 0 28 71 / 953 2195  
angelika-fatma.boland@bocholt.de

Qualitätsmanagement  
Kultur - Kreativität  
Fremdsprachen  
Gesellschaft  
Psychologie  
Grundbildung



VERWALTUNG BOCHOLT



**Vera Fiebig**  
Telefon 0 28 71 / 953-2277  
vera.fiebig@bocholt.de

VHS-Geschäftsstellenleiterin  
Sachbearbeitung



**Stephanie Wilting**  
Telefon 0 28 71 / 953 2165  
stephanie.wilting@bocholt.de

Integrationskurse  
Buchhaltung



**Radojka Scholten**  
Telefon 0 28 71 / 953-2707  
radojka.scholten@bocholt.de

Anmeldungen  
Teilnahmebescheinigungen  
Sachbearbeitung



**Lisa-Marie Schwark**  
Telefon 0 28 71 / 953 2199  
lisa-marie.schwark@bocholt.de

Integrationskurse  
Sachbearbeitung



**Melanie Uebbing**  
Telefon 0 28 71 / 953-2277  
melanie.uebbing@bocholt.de

Öffentlichkeitsarbeit  
Sachbearbeitung



**Sarah Beiwinkel**  
Telefon 0 28 71 / 953 2164  
sarah.beiwinkel@bocholt.de

Integrationskurse  
Sachbearbeitung

ZWEIGSTELLE ISSELBURG

**Stadtverwaltung**  
Zimmer 16 / 18  
Hüttenstraße 33-35  
46419 Isselburg  
Fax 0 28 74 / 911-80

**Öffnungszeiten:**  
Mo, Di, Do, Fr 08.30 - 12.30 Uhr  
Mo 14.00 - 16.30 Uhr  
Do 14.00 - 18.00 Uhr



**Nicol Jocks**  
Telefon 0 28 74 / 911-31  
nicol.jocks@isselburg.de

Anmeldungen  
Sachbearbeitung

ZWEIGSTELLE RHEDE

**Stadtverwaltung**  
Zimmer 268 / 269  
Rathausplatz 9  
46414 Rhede  
Fax 0 28 72 / 930 49 269

**Öffnungszeiten:**  
Mo - Fr 08.30 - 12.00 Uhr  
Nachmittags nach Vereinbarung



**Katrin Dowe**  
Telefon 0 28 72 / 930-269  
k.dowe@rhede.de

Anmeldungen  
Sachbearbeitung



**Marie Schlütter**  
Telefon 0 28 72 / 930-268  
m.schluetter@rhede.de

Anmeldungen  
Sachbearbeitung



## VIEL SPASS BEIM LESEN

Datum	Veranstaltungen	Nr.	Ort
Mi 04.09.2024	Was ist das „Studium im Alter“ der Uni Münster?	1001	BOH
Mo 09.09.2024	Semestereröffnung mit „Faces of Depression“ und „Marathon des Lebens“	16000	BOH
Mi/Di 11.09./17.09.	Private Vorsorge – Testament, Vollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung	1120/2130	B/I
Do 12.09./21.11.	Photovoltaikanlage – Die private Energiewende	1503/2504	B/R
Do 12.09.2024	Wieso ist mein Stromverbrauch so hoch?	2503	RHE
Mi 18.09.2024	Depressionen verstehen und bewältigen	1601	BOH
Do/Di 19.09./08.10./10.10.	Das Erbrecht	1121/2120/3121	B/R/I
Di 24.09.2024	Elektroauto – Warum ein neuer Benziner/Diesel/Hybrid keine gute Idee ist	1504	BOH
Mi 25.09.2024	Filmvorführung: Das Zentrum des Universums – Menschen mit narzisstischer Persönlichkeitsstörung und ihre Angehörigen	1602	BOH
Do 26.09.2024	„Bocholt liest!“ – Mechthild Borrmann	1400	BOH
Do 26.09.2024	Abschlussveranstaltung Projekt „Erstwähler“ – IKW 2024: Wir bestimmen mit!	1109	BOH
Di 08.10.2024	Wärmepumpe/Wärmewende – Warum JETZT handeln und nicht abwarten?	1505	BOH
Mi/Do 09.10./10.10.	Yalla, yalla, Arabia	1106/1107	BOH
Do 10.10.2024	Tauche Deinen Traum – Faszination Unterwasserwelt	1501	BOH
Di 29.10.2024	„Bocholt liest!“ – Read & Eat; Niederlande	1401	BOH
Do 31.10.2024	WEG Wohnungseigentumsgesetz	1123	BOH
Di 05.11.2024	Mit drei Fahrradgängen über die Alpen – Von Salzburg zur Adria	1201	BOH
Di/Do 05.11./14.11.	Mit dem Balkon-Kraftwerk gegen den Klimawandel – Die Mini PV-Anlage für den Eigenbedarf	2501/1506	R/B
Mi 06.11.2024	Gesund durchs Alter: Digitalisierung im Gesundheitswesen – Das e-Rezept und mehr	1603	BOH
Do 07.11.2024	Was du heute kannst besorgen – Chronische „Aufschieberitis“	1321	BOH
Do 07.11.2024	Finanzierung der Pflege	3122	ISB
Do 07.11.2024	Get Your Kicks On Route 66	2200	RHE
Do 07.11.2024	„Bocholt liest!“ – Leon Sachs: Spurlos	1402	BOH
Di 12.11.2024	Die FernUniversität in Hagen – Berufsbegleitend studieren mit und ohne Abitur	1009ON	ON
Di 12.11.2024	Rätsel der Dunklen Materie – Geheimnisvolle Masse im Universum	1502	BOH
Mi 13.11.2024	Ohrenreise am Vormittag – Zuhören und Genießen Aus neuen Romanen vorgelesen	2001	RHE
Mi 13.11.2024	Spektakuläre Wanderwege in Deutschland und Umgebung	3200	ISB
Do 14.11.2024	Grundstücksrecht	1128	BOH
Do 14.11.2024	Skandinavien ruft	2210	RHE
Do 14.11.2024	Patientenverfügung – Inhalt und Form	1124	BOH
Di 19.11.2024	Vorsorgevollmacht	2121	RHE
Mi 20.11.2024	Wohnen im Alter	1125	BOH
Mi 20.11.2024	Cinema Paradiso – Filmvorführung mit deutschem Untertitel	1000	BOH
Do 21.11.2024	Digitaler Nachlass	1126	BOH
Fr 22.11.2024	Luigi muss nach Hause! – Ein Roadtrip durch Italien	1200	BOH
Do 28.11.2024	Weg vom Gas und Öl – Hin zur Wärmepumpe – Der Umstieg auf Wärmepumpe im Altbau	2502	RHE
Di 03.12.2024	Das 1x1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen	1127	BOH
Di 03.12.2024	„Bocholt liest!“ – Lesenswert: Buchneuheiten und Lieblingsbücher	1404	BOH
Mo 27.01.2025	Lesung: Ich überlebte Rumbula	1102	BOH

Veranstaltungsorte: BOH = Bocholt RHE = Rhede ISB = Isselburg W = wechselnder Ort



## GESELLSCHAFT

### 1000 Cinema Paradiso - Filmvorführung mit deutschem Untertitel

Cinema Paradiso ist die Geschichte einer ungewöhnlichen Freundschaft, die in den 40er Jahren in Italien beginnt. Der Filmvorführer Alfredo und der Junge Totò (Salvatore) lieben beide die Filme, die im Cinema Paradiso gezeigt werden. Damals war der Kinobesuch ein besonderes Ereignis und gleichzeitig die Möglichkeit, aus dem kleinen Dorf auf Sizilien in die ganze Welt zu blicken. Als junger Mann verlässt Totò Sizilien. Was danach passiert, wird noch nicht verraten. Der Film Cinema Paradiso hat 1990 den Oscar für den besten fremdsprachigen Film gewonnen. Es gibt eine kurze Einführung zum Film, der in der Version mit deutschen Untertiteln gezeigt wird. Wer Interesse hat, das Thema zu vertiefen, kann am 25. November kostenfrei am Italienischunterricht bei Regina Remest teilnehmen.



Leitung: Regina Remest

Mittwoch, 20. Nov., 19.30 - 21.30 Uhr

LernWerk Raum 1.01 - Veranstaltungssaal  
2 Zstd. 5,- € keine Ermäßigung möglich



### 1001 Was ist das Studium im Alter der Uni Münster?

Rudolf Kamps stellt das Studium im Alter an der Westfälischen Hochschule vor. Wer kann dort welche Fächer studieren und welche Voraussetzungen und Kosten gibt es? Diese und mehr Fragen werden an diesem Abend geklärt.

Rudolf Kamps, Rhede

Mittwoch, 04. Sep., 18.30 Uhr

LernWerk Raum 3.09

Teilnahme frei.

## Kreisweiter Aktionsmonat „Seelisch gesund“

### „Faces of Depression“

#### Führungen für Schulklassen durch die Fotoausstellung

Psychische Erkrankungen sind unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen weit verbreitet. Schulstress, Beziehungskrisen und viele andere Faktoren können Auslöser der Erkrankung sein. Es gibt jedoch immer noch Schwierigkeiten, geeignete Anlaufstellen und Therapeuten zu finden. Der Kölner Fotograf Manfred Jasmund macht Depressionen sichtbar und veranschaulicht, wie viele Gesichter die Depression haben kann. Er will so das Thema Depression enttabuisieren und veranschaulicht, dass psychische Erkrankungen jeden betreffen und sich auf unterschiedliche Weise bemerkbar machen können. Zusätzlich gibt es ein Video zum Projekt, sodass ein Gesamtwerk aus Bildern, Worten und Musik entstanden ist. Mehr unter [www.jasmund-photo.de/portfolio/faces-of-depression](http://www.jasmund-photo.de/portfolio/faces-of-depression).

Schulklassen (ab der 9. Klasse) können auf Anfrage an Rabea Seelig (Tel. 02871- 953 2256 / [rabea.seelig@bocholt.de](mailto:rabea.seelig@bocholt.de)) am 17. und 18. September einen Besuch, der vom Fachbereich Psychosoziale Gesundheit vom Kreis Borken begleitet wird, terminieren (mehr Informationen zur Ausstellung im Magazinteil, Seite 28 / Zeitslot pro Klasse 60 Minuten). Auf Wunsch kann eine reflektierte Gesprächsrunde angehängt werden.

#### 1002

Dienstag, 17. Sep., Zeitfenster 9.00 - 12.00 Uhr

LernWerk Foyer/Eingang

Teilnahme frei

#### 1003

Mittwoch, 18. Sep., Zeitfenster 9.00 - 12.00 Uhr

LernWerk Foyer/Eingang

Teilnahme frei

### 1009ON Die FernUniversität in Hagen

#### Berufsbegleitend studieren mit und ohne Abitur

Wer mitten im Leben steht, studieren möchte, berufs- oder ausbildungsbegleitend, in Vollzeit oder Teilzeit, ist bei der FernUniversität in Hagen richtig. Alle Bachelor-Studiengänge sind ohne Numerus Clausus zugänglich. Zugangsvoraussetzung kann neben dem Abitur auch eine berufliche Qualifikation sein. Doch: Wie funktioniert ein Fernstudium? Welche Studiengänge sind möglich? Ist das Fernstudium eine Alternative für mich? Um Antworten auf diese und weitere Fragen zu finden, werden an diesem Abend das Lehr- und Lernsystem der FernUniversität und ihr Angebot vorgestellt. Vor dem Hintergrund der Einschreibung für das Sommersemester bietet sich an diesem Abend die Gelegenheit viele Fragen zu klären. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich! Die Veranstaltung ist gebührenfrei.

Brigitte Manthei, Coesfeld

Dienstag, 12. Nov., 18.00 Uhr

Online-Angebot am eigenen PC

Teilnahme frei.



## POLITIK - GESELLSCHAFT

### 1100 Italienisch-Spanisch-Deutscher Abend IKW 2024

Der Spanische Verein (Centro Cultural Español de Bocholt e.V.) und der Italienische Kulturverein laden gemeinsam mit der Volkshochschule zu einem Begegnungsabend ins LernWerk ein. Im Zentrum dieses Abends stehen Begegnung sowie Musik von der Band Rumba Gitana und mediterrane Köstlichkeiten aus Spanien, Italien und Deutschland. Eingeladen sind alle, die an Austausch und Begegnung mit der spanischen, italienischen und deutschen Kultur interessiert sind. Es wird viel Gelegenheit geben, Kontakte zu knüpfen und die Vielfalt dieser wunderbaren Länder und ihrer Menschen kennenzulernen.

Samstag, 21. Sep., 19.00 - 0.00 Uhr

LernWerk Raum 0.19

20,- € keine Ermäßigung möglich

Einlass 18.30 Uhr

Für Essen und Trinken ist vor Ort individuell ein geringer Beitrag zu bezahlen.



### 1101 Grillen der Nationen IKW 2024

Unter der Mitwirkung zahlreicher Bocholter Kulturvereine (DCG, DSV, TITIB, Ahmaidyya, Afghanische Gemeinschaft, Kurdischer Verein, Koptischer Verein u.a.) wird es am LernWerk interkulturell und international auf dem Grillrost. Mit Blick auf die Bocholter Aa werden unter dem diesjährigen Motto der Interkulturellen Wochen 2024 „Neue Räume“ an zahlreichen Grillstationen unterschiedlichste Köstlichkeiten zum Verzehr angeboten und laden dazu ein, über den Tellerrand zu schauen. Kommt miteinander in Kontakt!

Sonntag, 22. Sep., 17.00 - 20.00 Uhr

LernWerk Raum 0.19 (Außenplatz zw. Aa und LernWerk)

6,67 Ustd. 10,- € ermäßigbar

### 1102 Lesung: Ich überlebte Rumbula

Klaudia Kroesen, Bibliothekarin der Stadtbibliothek, und Lena Freund, ortsansässige Künstlerin, lesen gemeinsam aus einem einmaligen Buch namens „Ich überlebte Rumbula“. Denn die Verbrechen der Deutschen im Osten Europas, die schon in den ersten Tagen ihres Eroberungsfeldzugs mit Massakern begannen und bald in systematische Massenerschießungen übergingen, wurden erst nach und nach in Nachkriegsdeutschland bekannt und dokumentiert.



## GESELLSCHAFT

Der authentische Bericht von Frida Michelson über den Einmarsch der deutschen Truppen in Lettland, den Beginn der Ausgrenzung, Verfolgung, Zwangsarbeit, Ghettoisierung und anschließenden Vernichtung im Wald von Rumbula, der sie durch einen Zufall entkam, ist ein einzigartiges Dokument. In der Lesung wird der Bezug zu Bocholter Jüdinnen und Juden hergestellt. Die Lesung wird musikalisch begleitet von Hanne Feldhaus an der Blockflöte. Im Anschluss wird es Zeit für einen Austausch geben.

Leitung: Magdalena Freund/Klaudia Kroesen/Hanne Feldhaus

Beginn: Montag, 27. Jan. - 1x 19.00 - 21.00 Uhr

LernWerk KunstWerk

Teilnahme frei.

Diese Lesung findet in Kooperation mit KuKuG e.V. statt.

### 1103 Abschlussfest IKW 2024

Ein abwechslungsreiches Programm aus Musik, Kultur und Darbietung lädt dazu ein, sich emotional, visuell und intellektuell in den Bann ziehen zu lassen. Der Abend klingt in gemütlicher Atmosphäre bei Häppchen und Getränken aus. Er wird moderiert von Ulrik Störzer, Familienbildungsstätte Bocholt.

Freitag, 27. Sep., 19.00 - 0.00 Uhr

LernWerk Raum 1.01 - Veranstaltungssaal

Teilnahme frei.

Einlass ab 18:30 Uhr.

### 1104 „Wer kennt jüdisches Leben?“

#### Besuch der Synagoge in Winterswijk

Bei dieser Führung lernen Sie in einem geführten Rundgang durch die Synagoge in Winterswijk einen Teil des jüdischen Lebens in der Nachbargemeinde Winterswijk kennen. Bitte bringen Sie 4,- Euro in bar passend für den Eintritt mit. Die Führung ist kostenlos. Die Anreise erfolgt in Eigenregie: Bei der Verabredung zu Fahrgemeinschaften unterstützt die VHS gern.

Spoorstraat 32, 7101 GV Winterswijk, Niederlande

Leitung: Stichting Winterswijkse Synagoge Ehrenamtliche

Donnerstag, 16. Jan., 14.30 - 16.00 Uhr

Kursort siehe Webseite.

Teilnahme frei.

Diese Führung findet in Kooperation mit KuKuG e.V. und dem Europe Direct Bocholt statt.

### 1105 Alternativer Stadtrundgang

Bocholt. Der neben der Synagoge wohnende Schreinermeister Karl Hülskamp sagte 1948 in einem Ermittlungsverfahren gegen Bocholter Nazis aus: „Ich ... ging aus meiner Wohnung, um draußen nach dem Rechten zu sehen. Unter den Leuten sah ich den mir bekannten Standartenführer Wolff. Ich sagte zu diesem, dass er die Aktion sofort einstellen sollte, anderenfalls ich Anzeige wegen Brandstiftung erstatten würde. Die Synagoge war jedoch schon kaputtgeschlagen.“

Auf einem alternativen Rundgang in der Innenstadt entlang den Stolpersteinen werden die Orte erläuternd aufgesucht, an denen Bocholterinnen und Bocholter jüdischen Glaubens schweres Unrecht zugefügt wurde, sowie die Gedenkstätte an der Bocholter Synagoge.

Leitung: Oliver Brenn

Samstag, 21. Dez., 10.00 - 12.00 Uhr

Treffpunkt: Stadtmuseum Bocholt

Teilnahme frei.



### 1108 Abschlusskonferenz Projekt Erstwähler

Nicht weniger als die Vernetzung von Projektpartnern über alle Themenbereiche der VHS hinaus für einen Zeitraum von einem Kalenderjahr durch das übergeordnete Bildungsziel der Aktivierung von Erstwählern zur Europawahl zu einem kontinuierlichen Demokratisierungsverbund im Kreis Borken war das Ziel des Projekts „Erstwähler“. Ist es uns gelungen? Konnten die kommunalen, regionalen und nationalen Kooperationspartner sich vernetzen und diese Verbindung über den Projektzeitraum verstetigen? Zur Einordnung der Projektergebnisse und der Wahlergebnisse aus der Europawahl wird Albrecht von Lucke die Keynote sprechen. Im weiteren Verlauf wird eine Bilanz zum Erfolg einzelner Projektteile gezogen. Die Veranstaltung ist nicht öffentlich. Bei Interesse an den Projekter-

gebnissen verweisen wir gern auf die Veranstaltung mit der Kursnr. BS1109 „Abschlussveranstaltung Projekt „Erstwähler“ IKW 2024: Wir bestimmen mit!“.

Leitung: Albrecht von Lucke

Donnerstag, 26. Sep., 9.30 - 13.30 Uhr

LernWerk Raum 1.01 - Veranstaltungssaal

Teilnahme frei.

### 1109 Abschlussveranstaltung Projekt „Erstwähler“ – IKW 2024: Wir bestimmen mit!

- politische Beteiligung von Menschen mit internationaler Familiengeschichte: Integrationsratswahlen, Kommunal- und Bundestagswahl 2025 – Im Rahmen der Interkulturellen Wochen 2024 unter dem Motto „Neue Räume“ werden wir im Rheder Ei einen Rückblick auf die Europawahlen vom 9. Juni 2024 vornehmen und dabei auf die Erfahrungen des Projektes „Erstwähler“ schauen. Welche Rückschlüsse lassen sich aus der Europawahl für die nächsten großen Wahlvorgänge ziehen?

Zur Einordnung der Gesamtsituation haben wir Albrecht von Lucke



eingeladen. Er ist Volljurist, Diplom-Politologe und arbeitet seit 1989 in Berlin und ist seit 1999 als freier Publizist tätig. 2003 wurde er Redakteur der politischen Monatszeitschrift Blätter für deutsche und internationale Politik. Zusätzlich schreibt er noch für die taz und den Vorwärts. Häufig und gern gesehen ist er bei Diskussionen und Talkshows wie Maybrit Illner, Sandra Maischberger, Markus Lanz, dem Presseclub, Bayern 2, WDR 5 Politikum, NDR Kultur und SWR2 Forum. Innen- und Außenpolitik sind seine Themen, diese bringt er auch an diesem Abend ein, um die aktuellen politischen Ereignisse und Geschehnisse mit Bezug zum Kreis Borken in einen größeren Zusammenhang zu setzen. Welche Impulse sind notwendig, um bei den Bundestags-, Kommunal- und besonders den Integrationsratswahlen im September 2025 den Kreis Borken gut vertreten zu sehen?

Im Anschluss an den Impulsvortrag wird es eine moderierte Diskussion mit unserem prominenten Gastredner geben. Der Abend klingt in gemütlicher Runde aus. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Einlass ist ab 18.30 Uhr.

Die Veranstaltungen und Einzelprojekte des Gesamtprojektes „Erstwähler“ sind als Begleitprogramm ausgestellt und können im offenen Teil der Veranstaltung besichtigt werden.

Leitung: Albrecht von Lucke

Donnerstag, 26. Sep., 19.00 - 21.30 Uhr

Rathaus Rhede, Rats- und Kultursaal, Rathausplatz 9

Teilnahme frei.

Die Veranstaltung ist Teil der IKW 2024 und findet in Kooperation mit dem Integrationsbüro der Stadt Bocholt und der VHS Borken statt. Der Abend wird ausgerichtet vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen, der Stadt Bocholt, der VHS Bocholt-Rhede-Isselburg und weiteren 25 Kooperationspartnern aus der Region.

### 1112 Ein ganzer Tag für den Frieden

Emanzipatorische Friedensprozesse und Superheldencomics werden in diesem zweiteiligen Workshop von der aufstrebenden Künstlerin Anna Aimée von der Hochschule für angewandte Wissenschaften in Hamburg für Schülerinnen und Schüler der Städt. Gesamtschule Bocholt zusammengebracht. Im ersten Schritt wird Torsten Caeners vortragen und sich auf die Spuren Supermans geben und im Anschluss wird Anna Aimée praxis- und prozessorientiert gemeinsam mit der Schülergruppe den Bleistift für den Frieden spitzen.

Foto: Anna Heger

Leitung: Anna Aimée Heger

Mittwoch, 18. Dez., 8.00 - 14.00 Uhr

Städt. Gesamtschule Bocholt, Rheinstraße 4, 46395 Bocholt

Teilnahme frei.

Der Workshop findet als Schulprojekt in Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum statt und wird unterstützt vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft.





## Deutsch-Niederländische Grenzgespräche - Duits-Nederlandse grensgesprekken

Die erste Veranstaltung des Deutsch-Niederländischen Stammtisches fand am 17. März 1989 statt. Der damalige Bürgermeister Dinxperlos, Lendert van As, drückte seine Gedanken zur Veranstaltung so aus: „Was wissen wir eigentlich über die Nachbarn jenseits der Grenze? Wir kaufen da ein, aber den Alltag kennen wir so gut wie gar nicht“ (aus: „Etwas über den Alltag erfahren“. Erster deutsch-niederländischer Stammtisch. In: Bocholter Volksblatt, 10. März 1989).



Mittlerweile schreiben wir das Jahr 2024 und der Stammtisch erhält ein Glow-up, ein Make-over oder einfach einen anderen Namen: „Deutsch-Niederländische Grenzgespräche“. Der Grund dafür ist, dass sich alle Bürgerinnen und Bürger der Grenzregion angesprochen und eingeladen fühlen sollen, regelmäßig oder aber auch einfach nur zu einem bestimmten Thema zu kommen.

Gern können Sie sich in eine Adressliste eintragen lassen und über alle Termine frühzeitig informiert werden. Mit der Zustimmung zur Adressliste stimmen Sie gleichzeitig zu, dass Ihnen ein Newsletter oder Veranstaltungshinweise dies und jenseits der Grenze zugesendet werden.

### 1110A Besuch des Untertauchmuseums

Donnerstag, 12. Sep., 19.30 - 21.00 Uhr

Kursort siehe Infotext oder folgt

2 Ustd. Teilnahme frei.

### 1110B Wahlausgang und die Bedeutung für das Grenzgebiet

Dienstag, 08. Okt., 19.30 - 21.00 Uhr

Kursort siehe Infotext oder folgt

2 Ustd. Teilnahme frei.

### 1110C Schulsysteme D-NL

Donnerstag, 14. Nov., 19.30 - 21.00 Uhr

Kursort siehe Infotext oder folgt

2 Ustd. Teilnahme frei.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gemeinde Aalten und dem Europe Direct Bocholt statt.

Der **Gesprächskreis Bocholter Stadtgeschichte** ist eine Kooperation der VHS mit dem Stadtarchiv Bocholt: Historiker und Historikerinnen ebenso wie Heimatforscherinnen und Heimatforscher stellen ihre Forschungsthemen vor und stellen sich im Anschluss der Diskussion mit dem Publikum. Die Moderation übernimmt die Stadtarchivarin Renate Volks-Kuhlmann. Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit der Gesellschaft für historische Landeskunde des westlichen Münsterlandes statt.

Persönliche Einladungen erhalten Interessierte auf Wunsch nach Anmeldung bei der VHS unter vhs@mail.bocholt.de oder Telefon 02871 953-2147.

### 1113 Gesprächskreis Bocholter Stadtgeschichte: Psychiatrie im Nationalsozialismus

Die ambulante psychiatrische Versorgung in Bocholt und im Kreis Borken in den Jahren 1930 bis 1936

Das Thema „Psychiatrie im Nationalsozialismus“ ist von Historikerinnen und Historikern vor allem anhand der Geschichte der großen Heilanstalten und Landeskrankenhäuser aufgearbeitet worden. Auf rund 300.000 Tote und zusätzlich etwas 400.000 Sterilisierte schätzen Historiker die Zahl der Opfer. Von schlechter Behandlung vor Ort und Hungeraktionen über Sterilisationen bis hin zu groß angelegten Tötungsaktionen reicht die Bandbreite dessen, was Ärzte und andere Personen den psychisch kranken und behinderten Menschen während des NS-Zeit antaten. So fielen dem sogenannten Euthanasie-Programm der Nationalsozialisten auch jugendliche Bewohner von Haus Hall in Gescher oder vermutlich auch Bewoh-

ner von Haus Pröbting in Borken-Hoxfeld zum Opfer. In seiner Dissertation untersucht der Referent die Frage „Wie hat sich die ambulante psychiatrische Versorgung im Kreis Borken und in Bocholt zwischen 1930 und 1936 verändert?“. Dabei untersucht Ristau nicht nur Fälle direkter Verfolgung psychisch kranker Menschen, sondern auch die mitunter alltäglich erscheinenden Dinge wie den hausärztlichen Bereich, die Therapien, die Kostenübernahme durch Krankenkassen oder die Ordnungsämter und die Lebensläufe von Menschen, die zwar psychisch erkrankt, aber nicht in eine der großen Heilanstalten kamen.

Der Referent Jörg Ristau ist leitender Oberarzt an der Psychiatrischen Klinik des St.-Vinzenz-Krankenhauses in Rhede. In seiner berufsbegleitenden Dissertation beschäftigt er sich mit der ambulanten psychiatrischen Versorgung im Kreis Borken und berichtet über seinen aktuellen Forschungsstand. Der Referent ist an weiteren Fällen und Namen aus der Region interessiert und freut sich über weitere Quellen und Unterlagen zu seinem Thema.

Leitung: Jörg Ristau

Mittwoch, 21. Aug., 18.30 - 20.00 Uhr

Medienzentrum, Futura 1

Teilnahme frei.



### 1114 Gesprächskreis Bocholter Stadtgeschichte: Unterm Hakenkreuz Westfalen 1933-1945 im Amateurfilm

Bewegende und gelegentlich auch bedrückende Einblicke in die Alltagsgeschichte der NS-Zeit eröffnet eine neue Filmdokumentation, die das LWL-Medienzentrum unter dem Titel „Westfalen 1933-1945“ produziert hat. Die Dokumentation beleuchtet in zehn Kapiteln die Zeit des Nationalsozialismus in Westfalen - vom privaten Glück der ersten Jahre, über den Wandel der Stadt- und Schützenfeste bis zum „Krieg an der Heimatfront“. Grundlage der 70-minütigen Dokumentation bilden rund 60 Amateurfilme, die im Filmarchiv des LWL-Medienzentrums dauerhaft archiviert werden. Die Dokumentation wird in elf Teilen auf dem You-Tube-Kanal „Westfalen im Film“ gezeigt. Der Referent ist stellvertretender Leiter des LWL-Medienzentrums für Westfalen und wird eine Einführung zu der Entstehung und Bedeutung der Dokumentation geben. Im Anschluss steht er für Fragen und zur Diskussion bereit.

Leitung: Dr. Ralf Springer

Mittwoch, 16. Okt., 18.30 - 20.00 Uhr

Medienzentrum, Futura 1

Teilnahme frei.



## EHRENAMT

Ehrenamtliches Engagement wird bei der VHS großgeschrieben. In Kooperation mit der Freiwilligenakademie Bocholt unterstützen und fördern wir Vereine und Organisationen, deren Mitglieder sich für das Gemeinwohl einsetzen. Ob Kinder- und Jugendarbeit, Arbeit mit Geflüchteten die VHS findet das passende Angebot, damit das Engagement noch besser gelingt.

### 1122 Kassenprüfung und Buchführung von Vereinen

Weitere Informationen auf Seite 10 oder auf unserer Homepage.

Leitung: Anna Monika Exo

Montag, 7. Okt. 18.30 - 20.30 Uhr

Montag, 28. Okt. 18.30 - 20.30 Uhr

LernWerk Raum 3.08

Teilnahme frei.



### 17001 Grundlagen der professionellen Presse- und Öffentlichkeitsarbeit für ehrenamtlich Engagierte

Weitere Informationen auf Seite 36 oder auf unserer Homepage.

Leitung: Vassilios Psaltis

Samstag, 21. Sep., 9.30 - 16.00 Uhr

LernWerk Raum 3.07

Teilnahme frei.





# GESELLSCHAFT

## 17490 Chat GPT - Künstliche Intelligenz

Weitere Informationen auf Seite 39 oder auf unserer Homepage.  
Michael Schimanski, Herten  
Freitag, 11. Okt., 17.00 Uhr  
LernWerk Raum 3.02  
Teilnahme frei.



## WIRTSCHAFT - RECHT

### 1120 Private Vorsorge: Testament, Vollmacht, Betreuung

Für uns ist es heute eine Selbstverständlichkeit, in den unterschiedlichen Bereichen des Lebens Vorsorge zu treffen. So lange das Leben in geregelten Bahnen verläuft, macht man sich jedoch oft keine Gedanken über Notsituationen, die durch Unfall, Alter oder Krankheit entstehen können. Was aber ist, wenn ich eines Tages plötzlich nicht mehr in der Lage bin, meine Angelegenheiten selbst zu regeln? Wer vertritt mich dann? Wie kann ich rechtzeitig sicherstellen, dass vertraute Menschen die entsprechenden Entscheidungen in meinem Sinne treffen? Was überhaupt ist zu regeln und wie kann ich es am besten tun? In diesem Vortrag wird anhand von Beispielen und unter Berücksichtigung des neuen Patientenverfügungsgesetzes ein Überblick über individuelle Möglichkeiten in den Bereichen Personen- und Vermögenssorge gegeben. Bitte melden Sie sich frühzeitig an, da die Plätze begrenzt sind.

Gabriele Theling, Bocholt  
Mittwoch, 11. Sep., 19.00 Uhr  
LernWerk Raum 3.02  
3,- € keine Ermäßigung möglich



### 1121 Erbrecht

In diesem Vortrag werden die Grundzüge des gesetzlichen Erbrechts, die Möglichkeiten der erbrechtlichen Gestaltung wie z.B. Testament oder Erbvertrag sowie das Pflichtteilsrecht erläutert. Die hiermit verbundenen steuerlichen Fragen sowohl für die Erbenden als auch bei einer Erbauseinandersetzung werden unter Berücksichtigung des Erbschaftssteuerrechts beleuchtet. Der Referent zeigt auf, wie die gesetzlichen Möglichkeiten frühzeitig genutzt werden können, um einen kostenträchtigen Streit um das Erbe oder hohe Erbschafts- bzw. Schenkungssteuerzahlungen zu vermeiden.

Dr. Jens Schade, Rhede  
Donnerstag, 19. Sep., 19.00 Uhr  
LernWerk Raum 3.02  
3,- € keine Ermäßigung möglich



### 1122 Kassenprüfung und Buchführung von Vereinen

Dieser Kurs bietet eine umfassende Einführung in die Grundlagen der Buchführung und Rechnungsprüfung speziell für Vereine. Ziel ist es, Vereinsmitglieder und ehrenamtliche Kassenwarte in die Lage zu versetzen, die finanziellen Angelegenheiten ihres Vereins ordnungsgemäß zu führen und zu kontrollieren.

In Kooperation mit der Freiwilligenakademie Bocholt.  
Leitung: Anna Monika Exo  
Montag, 7. Okt. 18.30 - 20.30 Uhr  
Montag, 28. Okt. 18.30 - 20.30 Uhr  
LernWerk Raum 3.08  
Teilnahme frei.



### 1123 WEG Wohnungseigentumsgesetz

In diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden eine praxisnahe und verständliche Einführung in die Regelungen des Wohnungseigentumsgesetzes. Schwerpunkt liegt hier auf den Themen: Welche Rechte und Pflichten habe ich als Eigentümerin und Eigentümer? Welche Aufgaben hat der Verwaltende? Was tun bei nicht ordnungsgemäßer Verwaltung? Teilungserklärung: Was ist das? Eigentümerversammlung und Beschlüsse.

Dr. Jens Schade, Rhede  
Donnerstag, 31. Okt., 19.00 Uhr  
LernWerk Raum 3.02  
3,- € keine Ermäßigung möglich



### 1124 Patientenverfügung - Inhalt und Form

Viele Menschen haben Angst in den letzten Phasen ihres Lebens, der Willkür anderer Menschen ausgesetzt zu sein. Sie möchten nicht willenlos „an Maschinen angeschlossen sein“. In dieser Veranstaltung sollen die Teilnehmenden Klarheit darüber finden, was in einer Patientenverfügung geregelt werden soll. Auch die Form einer Verfügung wird besprochen. Muss eine solche Verfügung schriftlich erstellt werden oder reicht die mündliche Weitergabe der Informationen? Gibt es einen richtigen Zeitpunkt? Was ist mit der Organspende? Alles Fragen, die beantwortet werden.

Gabriele Theling, Bocholt  
Donnerstag, 14. Nov., 19.00 Uhr  
LernWerk Raum 3.12  
3,- € keine Ermäßigung möglich



### 1125 Wohnen im Alter

Viele von uns wollen sich im Alter noch einmal wohnlich verändern. Das Haus ist zu groß, die Wohnung zu teuer oder man möchte zentraler wohnen. Vielleicht lohnt es sich auch noch mal Geld in die eigene Immobilie zu investieren? Die Angst zu vereinsamen oder der Wunsch neue Kontakte aufzubauen lässt neue Wohnformen in der Vordergrund geraten. Die Begrifflichkeiten sind vielfältig: Betreutes Wohnen, Seniorenwohnungen, Service-Wohnen, Wohngemeinschaften, stationäres Wohnen und vieles mehr stehen zur Wahl. Was bedeuten die Begriffe und welche Möglichkeiten der Planung gibt es? Wie ist es in Bocholt um den Wohnraum bestellt? Diese Fragen und alles andere zum Bereich Wohnen sind Inhalt der Veranstaltung.

Gabriele Theling, Bocholt  
Mittwoch, 20. Nov., 19.00 Uhr  
LernWerk Raum 3.02  
3,- € keine Ermäßigung möglich



### 1126 Digitaler Nachlass

Den digitalen Nachlass regeln! Wer heute stirbt, hinterlässt im Internet eine Vielzahl persönlicher Daten. Die Digitalisierung hat Einzug in das berufliche und private Leben vieler Menschen genommen. Kaum jemand hat sich jedoch Gedanken darüber gemacht, wer im Todesfall Zugriff auf Fotos, Videos, Notizen und Dokumente bekommen soll. Wer soll Social-Media-Profilen einsehen und eventuell löschen können? Was ist mit E-Mail-

Konten, Blogs, Webseiten, Bitcoin-Wallets und Accounts von Amazon bis Paypal? Der Vortrag dient dazu, die Folgen der Digitalisierung über den Tod des Nutzenden hinaus darzustellen. Er wendet sich an die Nutzenden des Internets wie auch an Angehörige, Erben, sowie berufliche Kontakte, für die die Daten und Informationen, die die verstorbene Person hinterlassen hat, nach dem Tod von Bedeutung sein können. Dozentin Gudula Kruse, Rechtsanwältin, vermittelt den aktuellen Stand der Rechtsprechung zum Thema digitaler Nachlass. Sie gibt Tipps, welche Maßnahmen vorsorglich getroffen werden sollten, um mögliche Erben vor Schwierigkeiten zu schützen.

Gudula Kruse, Bocholt  
Donnerstag, 21. Nov., 18.30 Uhr  
LernWerk Raum 3.02  
5,- € ermäßigung



### 1127 Das 1x1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen Geldanlage in Zeiten gestiegener Zinsen und hoher Inflation

Die Zinsen für Anleger befinden sich zwar auf gestiegenem Niveau, gleichzeitig ist die Inflationsrate aber erheblich gestiegen. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann seit Jahren nur geringe Renditen erwirtschaften und damit die Inflation nicht ausgleichen. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen. Folgende Themen werden behandelt: das Sparverhalten der Deutschen, die Möglichkeiten der Geldanlage, Aktien, Anleihen und Investmentfonds als Anlagestrategie, Risiken bei der Geldanlage, Vermögenssicherung und -aufbau. Der NDAC Anlegerclub ist einer der größten Anlegergemeinschaften Deutschlands und vermittelt seit mehr als 20 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage. Ziel des NDAC ist, die Bevölkerung in Sachen Geldanlage zu bilden. Es findet keine Anlageberatung statt.



Carsten Witt

Dienstag, 03. Dez., 18.00 Uhr

LernWerk Raum 3.12

5,- € keine Ermäßigung möglich



### 1128 Grundstücksrecht

Wir kaufen uns ein Eigenheim und haben Fragen über Fragen: Wer unterschreibt beim Notar? Wie laufen Erwerb und Vertragsabwicklung eigentlich genau ab? Wer trägt etwaige Erschließungskosten? Was ist bei der Auswahl des Übergabetermins zu beachten? Wie hoch sind die Notar- und Grundbuchkosten? Was ist bei einer Grundschuldbestellung zu beachten? Diese und weitere Fragen beantwortet Christina Herbrand, Rechtsanwältin und Notarin in Bocholt, in ihrem Vortrag.

Christina Herbrand, Bocholt

Donnerstag, 14. Nov., 18.00 Uhr

LernWerk Raum 3.02

5,- € keine Ermäßigung möglich



## 2 LÄNDERKUNDE

### SEMESTER-HIGHLIGHT

#### 1200 Luigi muss nach Hause! - Ein Roadtrip durch Italien

Zwei Männer, ein Auto, eine Mission. Am Anfang war alles eine Schnapsidee. Als die beiden Fotografen Martin Buschmann und Gereon Römer eines Abends zusammensitzen, erzählt Martin von seiner Heimat Sizilien. Er ist auf der Insel geboren und aufgewachsen, erinnert sich noch gut an Ausflüge mit dem Familienauto am Strand und auf den Vulkan Ätna. Als seine Eltern später nach Deutschland ziehen, nehmen sie das Auto mit, seitdem steht es bei Martin in der Garage. Dieses Auto heißt Luigi, und es ist nicht irgendein Auto, es ist ein Fiat 500, Baujahr 1967, eine italienische Legende. Und das Wichtigste ist: Luigi läuft noch! Und plötzlich haben die beiden die Idee: „Lass uns mit Luigi nach Sizilien fahren, Luigi muss nach Hause!“

Kommen Sie mit auf diesen abenteuerlichen Roadtrip mit einer ordentlichen Portion „Dolce Vita“ und „Bella Figura“. Weitere Infos im Magazin, Seite 30 und unter [www.luigi-italien.de](http://www.luigi-italien.de).

Gereon Roemer, Krefeld/Martin Buschmann, Freiburg

Freitag, 22. Nov., 19.30 Uhr, Einlass 19.00 Uhr

Aula Bischöfl. St. Josef Gymnasium, Hemdener Weg 19, Bocholt

VVK: 9,- € ermäßigt

Abendkasse: 10,- € ermäßigt



Hinweis: Kartenvorverkauf ab 11. Oktober beim BBV, Europaplatz 24 - 28; Anmeldungen in der VHS-Geschäftsstelle Bocholt, den Zweigstellen in Rhede und Isselburg oder als Online-Reservierung ([www.vhs-bocholt.de](http://www.vhs-bocholt.de)).

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Stadtparkasse Bocholt, der BBV-Mediengruppe und dem Kapu/Bischöfliches St.-Josef-Gymnasium Bocholt und dem Förderverein der VHS.

#### 1201 Mit drei Fahrradgängen über die Alpen – Von Salzburg zur Adria

Ein abenteuerliches, herausforderndes und erkenntnisreiches Reiseexperiment! Was treibt die alpenverliebte Ruhrgebietsfrau und Buchautorin Gabriele Reiß (68) dazu, mit ihrem Dreigang-Hollandrad von Salzburg zum Golf von Venedig zu reisen - ohne Zimmerbuchung und separatem Gepäcktransfer, ohne Zuhilfenahme von Zugverbindungen? Die Antworten sind überraschend vielfältig. 16 Tage, 450 km, 3500 hm Anstiege auf dem Ciclovial-Alpe-Adria-Radweg, die Länder/Region Salzburger Land, Kärnten und Friaul-Julisch-Venetien. Am 13. Tag eine



Routenabweichung über San Daniele del Friuli zum „König der Alpen“, dem Tagliamento. Nur über Stichwege kann man ihn abseits der Touristenströme erreichen: den letzten großen Wildfluss der Alpen, berührend in seiner paradiesischen Schönheit und Einzigartigkeit. Mit Fotos, Erzählungen und Texten aus ihrem Buch „Eine unmöglich schöne Reise“ gestaltet Gabriele Reiß einen lebendigen Alpenabend, der Sehnsucht weckt.

Mehr unter [www.gabriele-reiss-wandert.de](http://www.gabriele-reiss-wandert.de).

Gabriele Reiß, Dorsten

Dienstag, 05. Nov., 19.30 Uhr

Medienzentrum Futura 1

6,- € ermäßigt



## 3 ERZIEHUNG - PSYCHOLOGIE

### ERZIEHUNG - ELTERNBILDUNG

#### 1300 OGS-Schulung

Der Kurs „Pädagogische Betreuungsfachkraft/Bereich Offene Ganztagschule“ umfasst 150 Unterrichtsstunden und erstreckt sich über 11 Monate. Er richtet sich an Personen, die schon in einer OGS tätig sind. Bei regelmäßiger Teilnahme erwerben die Teilnehmenden das VHS-Zertifikat „Pädagogische Betreuungsfachkraft“ Bereich Offene Ganztagschule“. Die Qualifizierung vermittelt den Teilnehmenden die nötige Kompetenz, Kinder mit ihren individuellen Entwicklungsbedürfnissen zu fördern. Die Schulung berücksichtigt ganz aktuelle Themen, wie z.B. Gesundheit, Naturpädagogik, Entspannungstechniken, Bewegung und Erste-Hilfe. Zudem werden u.a. rechtliche Aspekte, Moderationstechniken, der Umgang mit Konflikten erlernt. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei der VHS in Bocholt, Ansprechpartnerin für diese Schulung: Rabea Seelig, Tel. 02871/ 2522-15. Der nächste Kurs startet am 29. Oktober 2024.

Anmeldung

ab dem 22. August 2024

#### 13011 Lesen und Schreiben für geistig- und lernbehinderte Erwachsene

Lesen und Schreiben machen Spaß! Ohne Leistungsdruck werden vorhandene Lese- und Schreibfähigkeiten gefestigt und erweitert. Um Interesse und Freude zu wecken, werden spielerische und alltagsbezogene Übungen kreativ eingesetzt. Auch Kommunikation und Alltagssprache spielen eine wichtige Rolle. Je nach Lern- und Kenntnisstand werden Lückentexte, Geschichten, Bilderrätsel und andere Arbeitsformen angeboten. Alle Teilnehmenden erhalten eine möglichst individuelle Unterstützung. Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Leitung: Phyllis Egbert/Mareike Helten

Beginn: Dienstag, 3. Sep. - 13 x 17.30 - 18.30 Uhr

LernWerk Raum 3.07

13 Zstd. 58,- € ermäßigt

#### 1302 Qualifizierung zur Tagespflegeperson I

Die Qualifizierung von Kindertagespflegepersonen nach dem „Kompetenzorientierten Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege“ (QHB) wird im Auftrag des Jugendamtes der Stadt Bocholt angeboten und spielt eine zentrale Rolle bei der Sicherung von Qualität. Sie muss den gestiegenen frühpädagogischen Anforderungen an Bildung, Erziehung und Betreuung von Kindern gerecht werden. Die Qualifizierung soll Kindertagespflegepersonen umfassend auf ihre anspruchsvolle Tätigkeit vorbereiten. Schwerpunktgemäß geht es um die Betreuung von Kindern unter drei Jahren. Demnach sind Module zu Themen der frühkindlichen Bildung vorgesehen und zu Themen wie Bindung, Erziehungspartnerschaft und kindliches Spiel. Ein Modul im ersten Teil ist der Aufbau der eigenen Kindertagespflegestelle mit entsprechenden Informationen zu Rechts- und Versicherungsfragen und zum Busi-



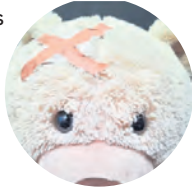


# ERZIEHUNG - PSYCHOLOGIE

nessplan. Neben den theoretischen Inhalten sind auch zwei Praktika vorgesehen. Insgesamt erfolgt die Qualifizierung in einem Zeitraum von ca. 1,5 Jahren und kann nebenberuflich absolviert werden. Informationen und eine unverbindliche Vormerkung ist unter der Tel.: 02871 953-553 oder per E-Mail unter hannah.eisenbarth@bocholt.de möglich. Der nächste Kurs startet mit einer Intensivwoche ab dem 7. Oktober 2024.

## 1310 Erste Hilfe am Kind für Eltern und Großeltern vom Insektenstich bis zum Krupp-Anfall

Im Alltag mit Kindern und Enkelkindern können Situationen entstehen, die eine schnelle Abfolge von Erste-Hilfe-Grundtechniken und Handgriffen notwendig machen. Diese funktionieren bei Kindern teilweise ein wenig anders als bei Erwachsenen. Dieser Schnellkurs soll einen Überblick der häufigsten Notfälle (Verbrennungen, Insektenstiche, Schnitt- und Kopfverletzungen, Krupp-Anfälle, Fieberkrämpfe etc.) geben, die im Alltag mit Kindern auftreten könnten und das angstbesetzte Thema der Notfälle ein wenig lockern.



Leitung: Heike Cura  
Dienstag, 05. Nov., 18.00 - 20.15 Uhr  
VHS-Sprachzentrum, Raum 1  
3 Ustd. 12,- € ermäßigbar

Lösungsstrategien zu entwickeln und deren Wirksamkeit zu überprüfen.

Es sind ganz herzlich auch Teilnehmerinnen und Teilnehmer willkommen, die schon in den letzten Semestern teilgenommen haben!

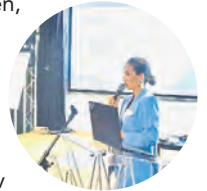
Susanne Woldering, Hamminkeln-Dingden  
Donnerstag, 07. Nov., 18.30 Uhr  
LernWerk Raum 3.12

5,- € keine Ermäßigung möglich



## 1322 Kommunikations- und Schlagfertigkeitstraining

Hier lernen Sie, sich kommunikativ zu behaupten, indem Sie an Ihrer körperlichen Ausdrucksweise arbeiten und so Ihrem Gegenüber signalisieren, dass Sie eine ernstzunehmende Gesprächspartnerin bzw. ein ernstzunehmender Gesprächspartner sind. Sie lernen die Grundlagen der menschlichen Kommunikation kennen und wissen, wie Sie mit kommunikativen „aggressiven“ Zeitgenossinnen und Zeitgenossen umgehen müssen, um zum Ziel zu kommen. Die erlernten Techniken werden Ihnen helfen, auch in stressigen und unangenehmen Situationen die Kontrolle zu behalten und damit den Gesprächsverlauf zu beeinflussen.



Leitung: Dirk Bohland  
Beginn: Montag, 18. Nov. - 3 x 18.30 - 22.00 Uhr  
LernWerk Raum 2.06  
14 Ustd. 55,- € ermäßigbar

## PSYCHOLOGIE - RHETORIK

### 1320 Rhetorik und (Selbst-)Präsentation

Es gibt für die Gesprächsführung kein Standardrezept. Mit grundlegenden Kenntnissen der zwischenmenschlichen Kommunikation und Rhetorik lassen sich Gespräche aktiv lenken. Lernen Sie mit Hilfe von Methoden und Instrumenten der Gesprächsführung und Rhetorik, in Gesprächssituationen authentisch und strukturiert aufzutreten, gekonnt zu präsentieren und Inhalte so zu strukturieren, dass Sie Ihre Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner überzeugen. Sie verbessern Ihren persönlichen Auftritt, wirken kompetent und gewinnen so die Aufmerksamkeit Ihrer Zuhörerinnen und Zuhörer.

Leitung: Dirk Bohland  
Beginn: Montag, 30. Sep. - 3 x 18.30 - 22.00 Uhr  
LernWerk Raum 2.06  
13 Ustd. 55,50 € ermäßigbar

### 1325 Biografie im Lebenshaus

Wollen Sie Ihrem roten Lebensfaden auf die Spur kommen? Die Biografiearbeit im Lebenshaus, BIL, nutzt das Symbol Haus für das gesamte Leben. Wir wenden uns in diesem Kurs gemeinsam Raum für Raum zu, Etage für Etage. Kurze Impulsreferate der BIL-Coachin zu den einzelnen Jahrsiebteln, kreative Einzelarbeit und Austausch in der Gruppe wechseln sich ab. Abschließend achten wir auf Hinweise, um zum Beispiel Ressourcen wahrzunehmen. Wir wollen den roten Faden im Lebenshaus finden, wenn möglich das Zukunftsbild mit einbeziehen. Ein Handout ist Teil des Kurskonzepts und im Entgelt enthalten.

Leitung: Christine Sasse  
Beginn: Mittwoch, 30. Okt. - 3x 18.30 - 20.45 Uhr  
LernWerk Raum 3.12  
9 Ustd. 52,- € ermäßigbar



## Wir sind im LernWerk!

Industriestr. 1, Bocholt  
Tel.: 02871 953 2277



### 1321 Was du heute kannst besorgen – Chronische „Aufschieberitis“

Kommt Ihnen das bekannt vor? Anstehende Aufgaben werden trotz Zeit und Gelegenheit nicht ausgeführt. Obwohl negative Folgen drohen, ziehen wir scheinbar unwichtige Handlungen vor und „verschieben auf Morgen“. Was so verniedlicht als „Aufschieberitis“ daherkommt, kann manchmal zu einem großen Problem werden. Wir werden an diesem Termin einiges klären: Die Ursachen, den Unterschied zum Faulsein, welche Möglichkeiten ergeben sich und wann wird es behandlungsbedürftig, wie mit dem Leidensdruck umgehen? Wir werden daraufhin arbeiten, möglichst individuelle

### Das ultimative Persönlichkeitstraining

Für stärkste Autonomie, echte Teams und inneren Frieden  
Das ultimative Persönlichkeitstraining für stärkste Autonomie, echte Teams und inneren Frieden. Jeder dritte Mensch leidet bereits im Laufe seines Lebens an einer psychischen Erkrankung und es gibt immer noch Menschen, die sich schamvoll fühlen oder mit einem Ego-Problem zu kämpfen haben?! Es ist wichtig zu erkennen, dass es Zeit für Veränderungen ist, und du kannst stolz darauf sein, dass du dies bereits bemerkt hast. Es ist bereits erkannt worden, dass präventive Maßnahmen ergriffen werden können, um psychischen Erkrankungen vorzubeugen oder Heilung langfristig zu schützen. Jetzt bietet sich die Gelegenheit dazu. Es ist an der Zeit, Maßnahmen zu ergreifen, und die Referentin Mira Boland möchte nicht nur sagen, dass es möglich ist, sondern auch, wie es gemacht werden kann. „Ich bin es mir wert, nicht nur ein durchschnittliches Leben zu führen, sondern ein erfülltes.“ Das ist das Credo der psychologischen Beraterin. Mit einem scharfen Verstand und einer Leidenschaft für dieses Thema möchte sie dir in diesem zweiteiligen Vortrag die Grundlagen ihres Konzepts „Der Glückstank“ vorstellen.

**1326**  
Leitung: Mira Boland  
Mittwoch, 23. Okt. - 18.00 - 20.00 Uhr  
LernWerk Raum 3.12  
2 Zstd. 26,- € ermäßigbar

**1327**  
Leitung: Mira Boland  
Freitag, 15. Nov. - 18.00 - 20.00 Uhr  
LernWerk Raum 3.12  
2 Zstd. 26,- € ermäßigbar



## 4 KULTUR - KREATIVITÄT

### LITERATUR



#### 1400 „Bocholt liest!“ – Mechtild Borrmann

Mechtild Borrmann

Donnerstag, 26. Sep., 19.30 Uhr

Stadtbibliothek Bocholt Foyer

VVK 9,- € / AK 10,- € keine Ermäßigung möglich

#### 1401 „Bocholt liest!“ – Read & Eat; Niederlande

Dienstag, 29. Okt., 19.30 Uhr

Stadtbibliothek Bocholt Foyer

15,- € keine Ermäßigung möglich

#### 1402 „Bocholt liest!“ – Leon Sachs: Spurlos

Leon Sachs

Donnerstag, 07. Nov., 19.30 Uhr

Medienzentrum Futura 1

VVK 9,- € / AK 10,- € keine Ermäßigung möglich

#### 1404 „Bocholt liest!“ – Lesenswert: Buchneuheiten und Lieblingsbücher

Klaudia Kroesen, Bocholt

Dienstag, 03. Dez., 19.30 Uhr

Stadtbibliothek Bocholt Foyer

VVK 4,- € / AK 5,- € keine Ermäßigung möglich

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie auf Seite 29 in unserem Magazin und auf unserer Homepage und unter [www.stadtbibliothek.bocholt.de](http://www.stadtbibliothek.bocholt.de).

#### 1405 Frauen lesen und diskutieren

Wie in einem Spiegel sehen wir uns oft selbst, wenn wir lesend den scheinbar einzigartigen Lebenserfahrungen anderer Menschen begegnen. Solche Bücher regen uns an oder sogar auf und sie beeinflussen uns oft auch in unserer eigenen Entwicklung. In diesem Literaturgesprächskreis können wir über interessante, bewegende, eben besondere Bücher miteinander ins Gespräch kommen und so manches Buch noch besser verstehen. Eine Auswahl treffen wir gemeinsam zu Beginn des Kurses.

Leitung: Anne E. Zorn

Beginn: Montag, 2. Sep. - 12x 19.00 - 20.30 Uhr

LernWerk Raum 3.12

24 Ustd. 56,- € ermäßigbar

#### 1406ON Einführung in das Kreative Schreiben

Mit Feuer und Präzision von der Idee zum Roman

Wir führen Sie umfassend in die Grundlagen des kreativen Schreibens von Kurzgeschichten und Romanen ein. Durch detaillierten theoretischen Input und die lebendige Diskussion von Fallbeispielen lernen Sie unter anderem, wie Sie eine Geschichte strukturieren und Spannung erzeugen, wie Sie Ihre Figuren entwickeln und glaubhafte Konflikte konstruieren, worauf Sie bei Dialogen achten müssen, und wie Sie eine geeignete Erzählperspektive wählen und dabei Ihre ganz persönliche Stimme als Autorin oder Autor finden.

Denn Schreiben ist ein Handwerk, das man lernen kann, und keine mystische Fähigkeit, die die einen haben und die anderen nicht.

Leitung: Edgar Achenbach

Beginn: Montag, 21. Okt. - 8 x 19.00 - 21.15 Uhr

Online-Angebot am eigenen PC

24 Ustd. 96,- € ermäßigbar



#### 1407 Writers' Room

Kreatives Schreiben gemeinsam

Melden Sie sich jetzt an und werden Sie Teil des Writers' Room! In diesem Kurs tauchen Sie ein in die Welt des kreativen Schreibens und entwickeln in einer inspirierenden Gemeinschaft von Schreibbegeisterten Ihre eigenen Kurzgeschichten, die ersten Schritte eines Romans oder sogar ein Drehbuch. Sie erhalten wertvolles Feedback und Tipps von Ihren Mitstreitern und dem Kursleiter, die Ihre kreativen Ideen beflügeln können. Ein Raum, in dem Geschichten entstehen und gedeihen.

Leitung: Frederik Elting

Beginn: Mittwoch, 4. Sep. - 10 x 18.30 - 21.00 Uhr

LernWerk Raum 3.13

22,5 Zstd. 135,- € ermäßigbar

### KUNST – KREATIVITÄT

#### 1410 Aquarell malen für Einsteigende und Fortgeschrittene

Die verschiedenen Techniken der Aquarellmalerei zu erlernen, macht Spaß und ist ein ausgezeichnete Einstieg kreativ zu malen. Im Kurs wird vermittelt, wie man Bildideen umsetzt, mit Licht, Schatten und Farbkontrasten arbeitet und dabei Lösungen findet. Viele Übungen zeigen, wie die Techniken der Aquarellmalerei eingesetzt werden können. Lassen Sie sich überraschen, wie schnell Sie Ihre eigene Malweise herausfinden.

Sie benötigen drei Pinsel für Aquarellmalerei, z.B. Rundpinsel Gr 2,8 und 12 oder 14, Aquarellpapier möglichst ab 300g/qm, einen Aquarellmalkasten, ein Wassergefäß, Küchenkrepp, Bleistift und Radiergummi.

Leitung: Gudrun Schröck

Beginn: Mittwoch, 25. Sep. - 12 9.00 - 11.00 Uhr

LernWerk Raum 2.06

24 Zstd. 78,- € ermäßigbar

#### 1411 Freie Malerei in Acryl

Dieser Kurs wendet sich an alle, die Freude haben zu malen. Im Mittelpunkt steht die eigenständige Kreativität, bei deren Entwicklung die Dozentin Sie begleitet. Es kann frei gemalt werden, wobei alle Teilnehmenden selbst über die Technik in der Acrylmalerei - abstrakt oder figurativ - entscheiden können.

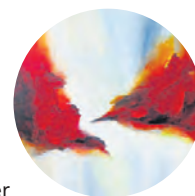
Das Material wie Pinsel, Wassergefäß, Küchenkrepp, Acrylfarben, alte Teller oder Plastikteller sowie eine Leinwand sind bitte mitzubringen.

Leitung: Beate Frieling

Beginn: Mittwoch, 4. Sep. - 7 x 18.30 - 21.30 Uhr

LernWerk Raum 3.02

21 Zstd. 68,50 € ermäßigbar



#### Experimentieren mit Bleistift & Co.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die Freude am Zeichnen und Malen haben. Eigenständig experimentieren Sie, ob nach Vorlage oder nach Ihrer Phantasie mit Bleistiften, Buntstiften, Kreiden und Filzstiften und finden dabei Ihren eigenen Stil. Sie überlegen, ob das etwas für Sie ist? Kein Problem!

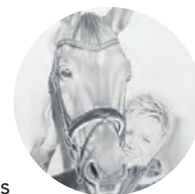
Materialien wie Zeichenblock, Bleistifte (evtl. verschiedene Härtegrade), Lineal, Radiergummi und Anspitzer sind mitzubringen. Wer hat, kann auch Farbstifte, Filzstifte, Kohle und Kreide mitbringen.

#### 1412

Leitung: Sabine Günzel

Beginn: Donnerstag, 5. Sep. - 3 x 19.00 - 21.30 Uhr

LernWerk Raum 2.06





# KULTUR - KREATIVITÄT

7,5 Zstd. 31,- € ermäßigbar

## 1413

Leitung: Sabine Günzel  
Beginn: Donnerstag, 7. Nov. - 4 x 19.00 - 21.30 Uhr  
LernWerk Raum 2.06  
10 Zstd. 40,50 € ermäßigbar

## 1414 Ein ganzer Tag für mich! Farbwelten in Acryl

Für Einsteigende und Fortgeschrittene eine schöne Erfahrung. Acryl bietet eine ganz große Vielfalt an Möglichkeiten, Ihre eigenen Farbwelten zu gestalten. Malen Sie abstrakt oder gegenständlich. Wählen Sie Ihre Technik und bringen Sie bitte das entsprechende Material mit: Farben, Pinsel, Leinwand, Wassergefäß, Bleistift, Küchenkrepp, Schaumstoffrollen, alte Teller oder Pappteller. Die Kursleitung berät Sie gern.  
Leitung: Beate Frieling  
Samstag, 07. Sep., 9.30 - 15.30 Uhr  
LernWerk Raum 3.02  
6 Zstd. 28,50 € ermäßigbar



## 1415 Spitzfeder Kalligrafie: Der Anfang

Kalligrafie mit spitzem Stift ist heutzutage eine exquisite Kunstform, aber auch eine sehr entspannende Art, dem Stress des Lebens zu entfliehen. Einige Kalligraphen beschreiben es als Meditation oder Yoga mit den Händen. In diesem Workshop lernen wir, mit einem Schreibgerät (der Spitzfeder), das bis 1900 verwendet wurde, schöne Briefe oder Grußkarten zu schreiben. Wir beginnen mit dem Erlernen der Grundschräge, des Materials und der richtigen Körperhaltung. Von hier aus steigen wir zu den Buchstaben auf. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.  
Leitung: Carla Dias-Hübl  
Samstag, 7. Sep. - 12.00 - 16.00 Uhr  
Sonntag, 15. Sep. - 12.00 - 16.00 Uhr  
LernWerk Raum 3.02  
8 Zstd. 96,- € ermäßigbar  
(inkl. Materialkosten im Wert von 50,- € für Handbuch, Papier, Tinte, Federhalter, zwei Spitzfedern)

## 1416 Meistern Sie Ihre Handschrift

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die ihre Handschrift verschönern und verbessern möchten. In diesem Kurs werden wir verschiedene Techniken und Übungen kennenlernen, um Ihre Handschrift zu verbessern und Ihr Selbstvertrauen beim Schreiben zu steigern.  
Leitung: Carla Dias-Hübl  
Samstag, 21. Sep., 12.00 - 16.00 Uhr  
LernWerk Raum 3.02  
4 Zstd. 35,- € ermäßigbar  
(inkl. Materialkosten im Wert von 10,- € u.a. für Schreibwaren, ...)



## 1417 Kalligrafie für besondere Anlässe

In diesem Kurs wird die Kunst der Schönschrift für die Gestaltung von Einladungen, Glückwunschkarten und anderen persönlichen Gegenständen für spezielle Ereignisse vermittelt. Die Teilnehmenden lernen und üben das Schreiben von Texten für Anlässe wie Hochzeiten und Geburtstage. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen und bietet eine kreative Möglichkeit, besondere Momente mit einer persönlichen Note zu feiern.  
Leitung: Carla Dias-Hübl  
Samstag, 16. Nov., 12.00 - 16.00 Uhr  
LernWerk Raum 3.02  
4 Zstd. 33,- € ermäßigbar  
(inkl. Materialkosten im Wert von 8,- € u.a. für Karten, Briefumschläge, Papier, Tinte, Pinsel)

## 1418 Goldschmiedewerkstatt

### Workshop zur Einführung in die Goldschmiedekunst für Anfänger und Fortgeschrittene

Tauchen auch Sie ein in das Kunsthandwerk des Gold- und Silberschmieds und entwerfen Sie Ihren eigenen Schmuck. Unter der pro-

fessionellen Anleitung der Goldschmiedemeisterin Katja Osterhoff-Genz aus Haltern am See erlernen Sie die Grundtechniken dieses Handwerks wie das Sägen, Feilen, Punzieren, Schmiegeln, Polieren, Ziselieren u.v.m. In diesem Kompaktkurs werden Sie in vier Zeitstunden ein eigenes Schmuckstück schmieden. Ob es ein ausgefallener Ring, ein Kettenanhänger, ein Kreuz oder einzigartige Ohrringe sind. In allen Fällen ist es ein Unikat gefertigt in Ihren Händen. Die Einführung in die verschiedenen Oberflächenbearbeitungen gibt die Möglichkeit der persönlichen, individuellen Note jedes Schmuckteils. Schmuckreparaturen oder -umarbeitungen können aus zeitlichen Gründen nicht vorgenommen werden.

Weitere Informationen unter [www.mobile-goldschmiedekurse.de](http://www.mobile-goldschmiedekurse.de). Die individuellen Materialkosten (in Silber zwischen 30,- € bis 80,- €) sowie eine Werkzeugumlage von 10,- € sind direkt am Kursende bar zu begleichen.  
Leitung: Katja Osterhoff-Genz  
Beginn: Dienstag, 24. Sep. - 1x 17.00 - 21.00 Uhr  
LernWerk Raum 2.06  
4 Zstd. 61,- € keine Ermäßigung möglich



## Töpfern - Familienworkshop

Großeltern, Eltern oder Einzelakteure mit oder ohne Kinder ab 6 Jahren sind eingeladen, sich mit dem Werkstoff Ton und Farben auseinanderzusetzen und Spaß zu haben am Gestalten von Geschenken, Garten- bzw. Hausdekoration und vielem mehr. Materialien von ca. 12,- € werden nach Verbrauch direkt mit der Kursleiterin abgerechnet. Brenngebühren sind in der Kursgebühr enthalten.

### 14191

Leitung: Birgitta Epping  
Beginn: Sonntag, 10. Nov. - 3 x 10.30 - 13.00 Uhr  
Makerspace Bocholt gUG, Westend 31, 46399 Bocholt  
7,5 Zstd. 47,- € keine Ermäßigung möglich

### 14192

Leitung: Birgitta Epping  
Beginn: Sonntag, 10. Nov. - 3 x 14.00 - 16.30 Uhr  
Makerspace Bocholt gUG, Westend 31, 46399 Bocholt  
7,5 Zstd. 47,- € keine Ermäßigung möglich

## Anfängerkurs Schweißen

Metalle schmelzen lassen, um sie neu zu verbinden, das ist die Kunst des Schweißens. Ihr Einsatz ist vielfältig und aus unserer Welt nicht mehr wegzudenken. Im Makerspace gibt es die Maschinen und Ausstattung, so dass sich Unerfahrene an das Thema herantrauen können. Nach einer kleinen theoretischen Unterweisung können alle elektrischen Schweißverfahren, die das Makerspace bietet, einmal erprobt werden. Am Ende werden Sie sich an Ihrem ersten kleinen Projekt beweisen können. Der Workshop findet in einer Kleingruppe von 6 Teilnehmenden statt.

### 1420

Leitung: Joris Bijkerk  
Beginn: Freitag, 6. Sep. - 2 x 17.00 - 20.00 Uhr  
Makerspace Bocholt gUG, Westend 31, 46399 Bocholt  
6 Zstd. 120,- € keine Ermäßigung möglich  
(inkl. Materialkosten)

### 1421

Leitung: Joris Bijkerk  
Beginn: Montag, 11. Nov. - 2 x 17.00 - 20.00 Uhr  
Makerspace Bocholt gUG, Westend 31, 46399 Bocholt  
6 Zstd. 120,- € keine Ermäßigung möglich  
(inkl. Materialkosten)

## 1422 Workshop: Einführung in die Welt des 3D-Drucks

3D-Druck bietet eine wunderbare Möglichkeit, selbst Teile aus z.B. Kunststoff herzustellen. Diese Methode hat sich mittlerweile sowohl in der Industrie als auch im Privatbereich etabliert. Der Workshop richtet sich an alle, die in diese facettenreiche Technik einsteigen möchten, um später evtl. eigene Projekte umzusetzen. Wer plant, sich selber einen 3D-Drucker zuzulegen, erfährt zusätzlich, worauf





zu achten ist. Es werden die Grundlagen des 3D-Drucks und Vor- und Nachteile einzelner Verfahren anhand von Mustern erklärt. Nach Hinweisen zur Erstellung und Beschaffung von 3D-Modellen werden die Teilnehmenden mit einem „Slicer“-Programm selber an einem Makerspace-Rechner ein Modell zum 3D-Druck aufbereiten. Beim anschließenden Probedruck gibt es viele praktische Tipps zum Umgang mit einem 3D-Drucker. (Für die Nutzung der 3D-Drucker im Makerspace gilt dieser Workshop als offizielle Einweisung.)

Leitung: Joris Bijkerk

Freitag, 27. Sep., 17.00 - 20.00 Uhr

Makerspace Bocholt gUG, Westend 31, 46399 Bocholt

4 Ustd. 53,- € keine Ermäßigung möglich

(inkl. Materialkosten)

## 1423 Gartendeko selbst gefertigt - Tiersilhouette aus Stahl

Eisen-Dekoration mit einer rostbraunen Patina kann im Garten individuelle und personalisierte Akzente setzen. Diese Dekoration selbst zu gestalten und gleichzeitig das handwerkliche Rüstzeug für die Herstellung zu erlernen, ist das Ziel dieses Kurses. Je nach Geschmack kann ein Tier als Silhouette oder eine abstrakte Form für das Zuschneiden von Stahlblech mit der computergesteuerten Plasmaanlage dienen. Mit einem Griff zum Schweißgerät wird zum Schluss eine Befestigung zum Aufstellen angebracht. Der Workshop findet in einer Kleingruppe von vier Teilnehmenden statt.



Leitung: Joris Bijkerk

Montag, 28. Okt., 17.00 - 19.00 Uhr

Makerspace Bocholt gUG, Westend 31, 46399 Bocholt

2 Zstd. 42,- € ermäßigbar

(zzgl. Materialkosten von ca. 8,- € pro Werkstück sind vor Ort zu bezahlen)

## KÖRPER - STIL

### 1430 Frisuren: Binde-, Flecht- und Hochstecktechniken für (mittel-)lange Haare

Sie lernen verschiedene Binde- und Hochstecktechniken für mittel-lange bis lange Haare kennen, mit denen Sie Ihre Haare immer wieder anders frisieren können. Nach der Beratung typgerechter Frisuren probieren Sie verschiedene Varianten an sich selbst aus. Viele Tipps und Kniffe rund um das Frisieren runden das Programm ab. Bitte mitbringen: Spiegel, Kamm, ein Paket Haarklemmen sowie eventuell vorhandenen Haarschmuck. Materialkosten von 2,- € sind am Kurstag bereitzuhalten.

Leitung: Christiane Eßling

Samstag, 30. Nov., 9.00 - 13.00 Uhr

LernWerk Raum 3.11

4 Zstd. 27,- € ermäßigbar

## MUSIK

### 1440 Trommeltreff für Fortgeschrittene - Afrikanische Percussion

In diesem Semester wollen wir uns mit afrikanischen Klängen beschäftigen. Wir spielen auf Basstrommeln, Djemben, Congas, Glocken und afrikanischer Kleinpercussion traditionelle afrikanische Rhythmen in teilweise neuen Arrangements. Das Wichtigste ist der Spaß am gemeinsamen Musizieren. Es wird aber auch die Spiel-Technik der verschiedenen Instrumente erklärt oder vertieft. Außerdem stehen kurze Soloparts auf dem Programm. Das Instrumentarium ist vorhanden. Wer eine Djembe oder andere afrikanische Instrumente hat, darf sie gerne mitbringen.

Leitung: André Müller

Beginn: Montag, 2. Sep. - 12 x 18.30 - 20.00 Uhr

Medienzentrum Futura 1

24 Ustd. 58,50 € ermäßigbar

### 1441 Wochenende für Trommlerinnen und Trommler - Orient goes Afrika - Percussion - Weltmusik

An diesem Wochenende spielen wir orientalische Rhythmen, die

normalerweise auf einer Rahmentrommel gespielt werden, auf afrikanischen Instrumenten (Basstrommeln, Djembe, Glocke, Kalebasse). Es sind etwas ungewöhnliche Rhythmen, die in der Klangfarbe Afrikas neu interpretiert werden. Das Angebot richtet sich an alle, die sich auf dieses Experiment einlassen wollen.

Instrumente sind vorhanden. Wer eine Djembe, eine Rahmentrommel oder eine Darbuka hat, darf sie gerne mitbringen.

Leitung: André Müller

Samstag, 16. Nov., 10.30 - 17.00 Uhr

Sonntag, 17. Nov., 10.30 - 17.00 Uhr

Medienzentrum Futura 1

9 Zstd. 35,50 € ermäßigbar

(inkl. 5,- € für Instrumentennutzung)

### 1442 Trommel-Schnupperkurs - Samba für Einsteigende

Dieses Angebot richtet sich an alle, die in die Samba-Percussion reinschnuppern möchten. Es werden die typischen Samba-Instrumente wie Surdos, Tamborim, Timba, Caixa und Agogo-Glocke vorgestellt und die grundlegenden Spieltechniken eingeübt. Am Ende des Tages spielen wir ein einfaches Samba-Stück mit Intro, Groove, Breaks und Schluss.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Instrumente sind vorhanden.

Es ist eine halbstündige Pause vorgesehen. Bitte eine Kleinigkeit zu Essen und etwas zu Trinken mitbringen.

Leitung: André Müller

Samstag, 23. Nov., 11.00 - 16.00 Uhr

Medienzentrum Futura 1

4,5 Zstd. 22,- € ermäßigbar

(inkl. 2,- € für Instrumentennutzung)

### 1443 Aufbaukurs Ukulele

Der Kurs baut auf dem Einstiegskurs auf. Eine Sopran Ukulele GCEA ist mitzubringen oder kann für 5,- € geliehen werden. Es wird mit dem Lehrbuch „Let's play Ukulele“ gearbeitet; die Anschaffung wird empfohlen, auch um zu Hause autodidaktisch weiter üben zu können. Sie sollten die normalen Grundakkorde C, F, G im Wechsel fließend spielen können. Sie erlernen, wie verschiedene Anschlag- und Zupftechniken gespielt werden. Nach diesem Kurs haben Sie eine kleine Songauswahl erarbeitet.

Teilnehmende werden gebeten, sich selber Schreibutensilien und Getränke mitzubringen.

Leitung: Dietmar Spatz

Sonntag, 22. Sep., 11.00 - 15.00 Uhr

Medienzentrum Futura 1

4 Zstd. 43,50 € ermäßigbar

### 1444 Mundharmonika - Aufbaukurs Blues Harp

Dieser Aufbaukurs richtet sich an alle, die bereits Vorkenntnisse haben. Sie sollten das Einzeltonspiel beherrschen und auch schon einige Lieder spielen können. Notenkenntnisse sind vorteilhaft. Die Blues Kadenz und Bendingtöne (Biegetöne) werden erklärt. Sie lernen die Blues Tonleiter, Licks und Intros auf der Harp und feilen an Ihrer Technik.

Für den Workshop brauchen Sie eine C-Dur gestimmte diatonische Mundharmonika. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Blues Harp für Einsteiger“. Das Buch mit CD wird empfohlen und kann für 20,- € ebenfalls erworben werden - kein Kaufzwang. Teilnehmende werden gebeten, sich selber Schreibutensilien und Getränke mitzubringen.

Bitte keine Echo Harp oder Lieblinge Mundharmonika mitbringen, nur eine Blues Harp Richterstimmung in C Dur.

Leitung: Dietmar Spatz

Sonntag, 22. Sep., 15.30 - 19.30 Uhr

Medienzentrum Futura 1

5,33 Ustd. 43,50 € ermäßigbar

### 1445 Einstiegskurs Ukulele

Die Ukulele ist ein preiswertes Instrument und leicht zu erlernen. Ohne Notenkenntnisse und mit viel Spaß in allen Musikstilen vom Blues, Country, Klassik bis hin zum Volkslied oder Kirchenlied - alles lässt sich auf dem kleinen, überschaubaren Instrument interpretieren. Alle Teilnehmenden können nach diesem Kurs etwas Ukulele spielen und autodidaktisch üben.



## KULTUR - KREATIVITÄT

Ein Lehrbuch mit CD kann erworben werden. Eine Sopran Ukulele GCEA ist mitzubringen oder kann für 5,- € geliehen werden. Teilnehmende werden gebeten, Schreibutensilien und Getränke mitzubringen. Alle Teilnehmenden erhalten kostenlos ein Ukulelebuch via PDF zugeschickt vom Dozenten.

Leitung: Dietmar Spatz

Sonntag, 24. Nov., 11.00 - 15.00 Uhr

Medienzentrum Futura 1

4 Zstd. 43,50 € ermäßigbar

### 1446 Mundharmonika - Einstiegskurs Blues Harp

Nach dem Kurs werden Sie Lieder spielen können, Volkslieder und Blues Kadenz. Auch ein Blues Stück ist dabei und die spezielle Blues Harp Spieltechnik wird erklärt. Für den Workshop empfiehlt sich eine C-Dur gestimmte diatonische Mundharmonika (Blues Harp), die auch für 15,- € bzw. 25,- € im Kurs erworben werden kann. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Blues Harp für Einsteiger“. Das Buch mit CD wird empfohlen und kann für 20,- € ebenfalls erworben werden - kein Kaufzwang. Geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument kaufen wollen. Teilnehmende werden gebeten, sich selber Schreibutensilien und Getränke mitzubringen. Bitte keine Echo Harp oder Liebliche Mundharmonika mitbringen, nur eine Blues Harp Richterstimme in C-Dur.

Leitung: Dietmar Spatz

Sonntag, 24. Nov., 15.30 - 19.30 Uhr

Medienzentrum Futura 1

4 Zstd. 43,50 € ermäßigbar

## FOTOGRAFIE

### 1470 Weg vom Knipsen hin zum Fotografieren Anfängerworkshop

Sie besitzen eine Digitalkamera und wundern sich, dass die Bilder nicht so werden, wie Sie es sich vorstellen? Vielleicht liegt es daran, dass die Kamera noch im Automatikmodus steht. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit wenigen Einstellungen an Ihrer Kamera und dem nötigen theoretischen Hintergrundwissen bessere Bilder machen. In einer Mischung aus Theorie, praktischen Übungen und gemeinsamen Bildbesprechungen macht das Lernen unter Gleichgesinnten in lockerer Atmosphäre richtig Spaß.

Leitung: Peter Zweil

Sonntag, 01. Sep., 10.00 - 15.00 Uhr

Medienzentrum Raum 1

6 Ustd. 51,- € ermäßigbar

(inkl. Getränke u. Materialkosten)

### 1471 Praxisworkshop Garten- und Makrofotografie

Die Faszination der Gartenfotografie liegt darin, die schönsten Perspektiven und Motive einzufangen. Wer sich mit Muße der Nah- und Makro-Fotografie widmet, wird zusätzlich scheinbare „Kleinigkeiten“ entdecken, die einem beim „normalen“ Fotografieren oft entgehen. Achtsamkeit üben, gute Motive finden und überraschende Fotos gestalten, ist ein hochgradig inspirativer, gleichzeitig fast meditativ Prozess. Gönnen Sie sich diese kreative Auszeit in einer blühenden Oase, die reichlich schöne Motive bietet. Der Garten von Susanne Paus & Peter Zweil öffnet eigens für den Workshop seine Gartenpforte und lädt zum Streifzug mit der Kamera ein. Welche Ausstattung für die unterschiedlichen fotografischen Vorhaben die beste ist, kann erprobt werden: diverse Objektive, Makrozubehör wie Makroschlitten, Umkehrringe (Nikon, Canon) und Zwischenringe (Nikon, Canon, Panasonic) werden gestellt und können nach Belieben erprobt werden. Eine Entscheidungshilfe für die eigene Ausstattung ist somit inbegriffen! Eigenes technisches Zubehör gerne mitbringen. Der Kurs findet in einer Kleingruppe (max. 8 TN) statt.

Leitung: Peter Zweil

Sonntag, 08. Sep., 10.00 - 15.00 Uhr

Garten Paus & Zweil, Im Osteresch 7, 46397 Bocholt

6 Ustd. 51,- € ermäßigbar

(inkl. Getränke u. Materialkosten)



### 1472 Portrait-Fotografie im Düsseldorfer Medienhafen bei Tag und Nacht

Zu diesem besonderen Fotoevent treffen wir uns am Düsseldorfer Medienhafen. Um diese wunderbare Location unsicher zu machen, geht's los um 16.00 Uhr und dann wird bis 22.00 Uhr „geshootet“. Somit stehen uns an diesem Tag ganz unterschiedliche Lichtstimmungen zur Verfügung, mit denen es fotografisch umzugehen gilt. Es wird in zwei Gruppen mit jeweils einem Model fotografiert. Die geringe Teilnehmerzahl und damit sehr kleine Gruppenstärke erhöht den Lerneffekt und erlaubt es, sich in aller Ruhe mit dem Thema vertraut zu machen bzw. dieses zu vertiefen. Das Café, unser Treffpunkt, gehört zum Hotel Hyatt Regency und liegt oben an den Terrassen mit Blick über den Medienhafen. Intensivkurs: max. 8 Teilnehmer.

Auf Nachfrage können Fahrgemeinschaften vermittelt werden.

Treffpunkt-Adresse: Kaistraße 5, 40221 Düsseldorf,

Leitung: Peter Zweil

Samstag, 12. Okt., 16.00 - 22.00 Uhr

7 Ustd. 63,- € ermäßigbar

(inkl. Materialkosten)



### 1473 Nachtfotografie im Landschaftspark Duisburg-Nord

Der Duisburger Landschaftspark mit seinem stillgelegten Hüttenwerk ist eine Top-Foto-Location - bei Tag und ganz besonderes bei Nacht. Mit drei mächtigen Hochöfen, den Bunkeranlagen, Schrägaufzügen und Gießhallen vermittelt er die faszinierende Atmosphäre eines lebendigen Industriedenkmal. Abends verwandelt die Lichtinszenierung des britischen Künstlers Jonathan Park das Hüttenwerk in ein faszinierendes Lichtspektakel. Der Fotoworkshop vermittelt Grundlagen und Technik der Nachtfotografie - etliche Tipps und Tricks inklusive. Für kreative Variationen der Langzeitbelichtung, die wir erproben, sind Fernauslöser und Stativ wichtige Voraussetzung. Sie sollten mit der Bedienung Ihrer Kamera vertraut sein und über fotografische Grundkenntnisse verfügen.

Mitzubringen sind: Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten für Blende, Zeit und ISO, Stativ, Fernauslöser (wenn vorhanden) und Taschenlampe. Kurs in Kleingruppe: max. 8 Teilnehmende.

Treffpunkt: Haupteingang Landschaftspark (Pfortnerhaus) - Erscherstraße 71 - 47137 Duisburg

Leitung: Peter Zweil

Samstag, 02. Nov., 16.00 - 22.00 Uhr

7 Ustd. 49,- € ermäßigbar

(inkl. Materialkosten)

### 1474 Fotografischer Abendspaziergang durch Bocholt

Nachtfotografie ist ein besonders reizvolles Thema der Fotografie. In diesem Workshop werden zunächst die theoretischen Grundlagen und die richtige Einstellung der Kamera erläutert. Im Anschluss geht es dann mit Kamera und Stativ auf einen Streifzug durch das abendlich erleuchtete Bocholt, um das Erlernete in der Praxis zu erproben. Mitzubringen sind: Kamera, Stativ, Fernauslöser (wenn vorhanden) und Taschenlampe. Kurs in Kleingruppe: max. 10 Teilnehmende. Zur Nachbesprechung lassen wir den Abend in der Küche des LernWerks mit Glühwein ausklingen.

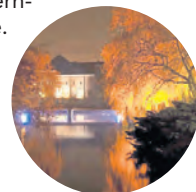
Leitung: Peter Zweil

Freitag, 06. Dez., 16.00 - 22.00 Uhr

Medienzentrum Raum 1

7 Ustd. 46,- € ermäßigbar

(inkl. Getränke u. Materialkosten)



### 1475 Apple iPhone Fotografie - Umgang mit der App und Foto-Grundwissen

Die beste Kamera ist die, die man dabei hat. Jedoch bieten moderne iPhones viele Funktionen, um ein Foto noch schöner, lebendiger und großartiger ausschauen zu lassen. Was sind eigentlich Megapixel? Was bedeutet HDR? Was ist der Pano- und Portrait Effekt? Wie erstelle ich bewusste Unschärfen, was muss ich beachten, um sehenswerte Fotos fürs Marketing oder einen Instagram-Kanal zu er-





stellen? Wie gelingen Fotos von Menschen und Gegenständen? In diesem Kurs erlernen Sie, wie Sie mit den Funktionen Ihres iPhone zielgerichtet zu besseren Fotos kommen. Der Kurs findet zu einem Teil in der VHS statt und bei gutem Wetter nutzen wir auch outdoor Möglichkeiten der Fotografie.

Benötigt wird ein iPhone oder iPhone Pro mindestens ab der 11. Generation (2019 und neuer). Basiswissen in der Bedienung mit Ihrem iPhone wird vorausgesetzt.

Leitung: Michael Schimanski

Samstag, 12. Okt., 14.30 - 18.30 Uhr

LernWerk Raum 3.08

5 Ustd. 34,50 € ermäßigbar

## 5 NATUR - UMWELT

### UMWELT - HAUSTECHNIK

#### 1501 Tauche Deinen Traum - Faszination Unterwasserwelt

Unter der Wasseroberfläche der Meere wartet eine faszinierende, einzigartig fremde Welt auf Entdeckung: wogende Kelpwälder, bodenloses Blau, eine Vielfalt an Fischen, imposante Wale, riesige Sardinenschwärme, winzige Krebse, farbenprächtige Schnecken und Korallen und vieles mehr.

Seit Jahrhunderten tauchen Menschen hinab in diese faszinierende Welt, um dort nach Nahrung zu suchen, untergegangene Schiffe zu finden, wissenschaftliche Experimente durchzuführen oder im Urlaub ein Korallenriff zu erkunden. Marion Harder ist schon vor Jahren der Faszination des Tauchsports erlegen. Sie ist Tauchlehrerin und ehrenamtliche Meeresschwimmerin. Gleichzeitig steht ihr Name für professionelle „Underwater Photography“.



In ihrem Vortrag nimmt sie uns mit auf Tauchsafari in die schönsten Unterwasser-Paradiese der Welt - von den Kanaren bis auf die Malediven, von Australien bis nach Mexiko. Einzigartige Bildimpressionen und ein fachkundiger Kommentar stellen das Ökosystem Meer in den Mittelpunkt: seine vielfältigen Bewohner (Schwerpunkt Haie), seine Gefährdung und den Meeresschutz.

Marion Harder, Meckenheim

Donnerstag, 10. Okt., 19.30 Uhr

Medienzentrum Futura 1

6,- € keine Ermäßigung möglich



#### 1502 Rätsel der Dunklen Materie - Geheimnisvolle Masse im Universum

Begleiten Sie uns auf eine spannende Reise in die Tiefen des Kosmos, während wir das faszinierende Geheimnis der Dunklen Materie erforschen. Dieses mysteriöse und unsichtbare Material stellt eine der größten Herausforderungen in der modernen Astrophysik dar und spielt eine entscheidende Rolle bei der Gestaltung unserer Galaxien und des gesamten Universums. Die Existenz der Dunklen Materie beeinflusst die Struktur des Universums und das Schicksal von Galaxien und Sternen. Ihr Verständnis könnte entscheidend sein, um die Natur des Universums selbst zu entschlüsseln.

Dr. Philipp Heimann ist promovierter Physiker und hauptberuflich Softwareentwickler. In populärwissenschaftlichen Vorträgen bringt er seinen Zuhörern auf unterhaltsame Weise die phantastische Welt der Physik näher, die so oft als trist und grau aus dem Schulunterricht in Erinnerung geblieben ist. Ein Themenfeld, das ihn seit jeher ganz besonders fasziniert ist die Astrophysik.

Dr. Phillip Heimann, Duisburg

Dienstag, 12. Nov., 19.30 Uhr

Medienzentrum Futura 1

6,- € ermäßigbar



#### 1503 Photovoltaikanlage - die private Energiewende

Mit einer Photovoltaikanlage - ggf. in Kombination mit einem lokalen Speicher - kann eine Unabhängigkeit von fossilen Energieträ-

gern und eine finanzielle Sicherheit für die eigene Zukunft erreicht werden. PV-Anlagen sind auch im Jahr 2024 sehr wirtschaftlich. Die Themen: Aufbau einer PV-Anlage, Erträge pro Monat, Auswirkung der Dachausrichtung/Verschattungen, garantierte steuerfreie Vergütungen, die Nutzung eines lokalen Speichers sowie die individuelle Wirtschaftlichkeitsberechnung, die jedem Kursteilnehmenden neben den Vortragsunterlagen zur Verfügung gestellt wird.

Michael Birkhan, Bocholt

Donnerstag, 12. Sep., 19.00 Uhr

Medienzentrum Futura 1

6,- € ermäßigbar



#### 1504 Elektroauto - Warum ein neuer Benziner/Diesel/Hybrid keine gute Idee ist

Durch den Wegfall der Elektroautoprämie wirkt der Umstieg auf den ersten Blick unattraktiv, es gibt aber sehr viele Argumente für die Anschaffung/das Leasing eines Elektroautos. Die Wirtschaftlichkeit, der Umweltaspekt, die Zuverlässigkeit und der Komfort eines vollelektrischen PKWs ist weiterhin deutlich besser gegenüber Verbrennern (Hybride eingeschlossen). Die Aussage „Elektroautos sind teuer“ ist im Jahr 2024 bereits Geschichte, wenn man nicht nur den Kaufpreis, sondern auch die laufenden Kosten betrachtet. Langstreckenfähige Elektroautos sind als junge Gebrauchte bereits für unter 25.000,- € zu erwerben. Die Themen Klimabilanz, Wirtschaftlichkeit, Batterietechnologien, Ladetipps, Elektroauto, Kauf oder Leasing sowie Mythen und Fakten zur Elektromobilität werden detailliert dargestellt. In Norwegen wird in weniger als vier Monaten kein neuer Verbrenner/Plugin Hybrid mehr zugelassen, warum funktioniert das dort, in einem Land, wo die Einwohner größere Entfernungen zu meistern haben als in Deutschland? Auch wer den Umstieg schon vollzogen hat, wird an diesem Abend wertvolle Informationen mitnehmen können.

Michael Birkhan, Bocholt

Dienstag, 24. Sep., 19.00 Uhr

Medienzentrum Futura 1

6,- € ermäßigbar



#### 1505 Wärmepumpe/Wärmewende - Warum JETZT handeln und nicht abwarten?

In Nordeuropa sind Wärmepumpen in Bestandsbauten seit Jahren in großem Stil im Einsatz, warum sollte dies im „warmen“ Deutschland nicht funktionieren? Die Themen im Bereich Wärmepumpen: WP-Varianten, Kosten, Einbau im Bestandsbau, Förderungen, Wirtschaftlichkeitsberechnung und viele wichtige Tipps zur Planung und Umsetzung. Das alles und warum PV, Speicher, Wärmepumpe und E-Auto ein echtes Dream Team sind, erfahren Sie im Vortrag. Der Dozent besitzt 30 Jahre Erfahrung aus Anwendersicht im Bereich Wärmepumpen und betreibt eine besonders klimafreundliche Luft-Wasser-Wärmepumpe in einem teilsanierten Altbau.

Michael Birkhan, Bocholt

Dienstag, 08. Okt., 19.00 Uhr

Medienzentrum Futura 1

6,- € ermäßigbar



#### 1506 „Mit dem Balkon-Kraftwerk gegen den Klimawandel“ - Die Mini PV-Anlage für den Eigenbedarf

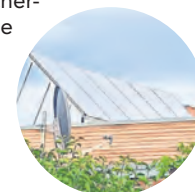
Die aktuellen Energiepreise sind derzeit DAS gesellschaftliche Thema in Deutschland. Sie möchten einen Beitrag zur nachhaltigen Stromerzeugung leisten und dabei Ihren Geldbeutel schonen? Balkonkraftwerke können einen Einstieg in diese Thematik sein - kleine Solaranlagen erzeugen Strom und speisen ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung ein. Erfahren Sie in diesem Vortrag alles rund um die Funktionsweise, Montage, Sicherheit, Formalitäten, mögliche Einsparpotentiale und Hintergründe der Balkon-PV-Anlagen. Ein Balkon-PV-Kraftwerk reicht zwar nicht aus, um den gesamten Strombedarf im Eigenheim zu decken, aber es reduziert die Stromrechnung ab dem ersten Tag.

Gregor Berning, Rhede

Donnerstag, 14. Nov., 19.30 Uhr

Medienzentrum Futura 1

6,- € ermäßigbar





## MENSCH - TIER

### 1507 Erste Hilfe am Hund (Praxisseminar)

In der Regel hat jeder irgendwann einmal im Leben einen Erste-Hilfe-Kurs besucht, um Menschen im Notfall helfen zu können. Bei der Ersten Hilfe für die Vierbeiner sieht es anders aus: Sind Sie in der Lage, bei Ihrem oder einem fremden Hund Erste Hilfe zu leisten? „Erste Hilfe am Hund“ läuft anders als beim Menschen. Unser Kurs liefert ein kleines „Rund-um-Paket“, das Ihnen hilft, im Ernstfall die Ruhe zu bewahren und besonnen zu handeln, denn zukünftig wissen Sie, was zu tun ist. Praktische Übungen sind fester Bestandteil des Kurses. So werden Besonderheiten der Verbände gezeigt und praktisch geübt. Eine Herz-Lungen-Wiederbelebung wird genau erklärt und an einem Hunde-Dummy geübt.

Der Kurs kann von verschiedenen Institutionen (z.B. bei allgemeiner Fortbildungspflicht) als Fortbildung für Züchterinnen und Züchter, Tierpensionen usw. anerkannt werden. Hierzu erhalten die Teilnehmenden auf Wunsch eine entsprechende Bescheinigung am Kursende.

Leitung: Britta Günther

Donnerstag, 19. Sep., 18.00 - 21.00 Uhr

LernWerk Raum 3.12

3 Zstd. 44,- € keine Ermäßigung möglich

(inkl. 3,- € Materialkosten)



Leitung: Friederike Rövekamp

Freitag, 27. Sep., 16.00 - 17.30 Uhr

Kursort siehe Infotext

2 Ustd. 10,50 € ermäßigbar

(inkl. Eintrittsgeld)



## NATUR - HEIMAT

### 1510 Im Reich des Seeadlers - Exkursion auf die Bislicher Insel

Ein Angebot auch für Kinder (ab 8 Jahre). Unweit von Bocholt findet sich bei Wesel eine der letzten naturnahen Auenlandschaften des Niederrheins: die Bislicher Insel. Begleiten Sie den Niederrhein Guide Martin Wenzel-Teuber auf einem Spaziergang durch das einzigartige Naturschutzgebiet, einen Lebensraum mit beeindruckender Artenvielfalt. Zum Landschaftsbild gehören Überschwemmungsflächen, Streuobstwiesen und Baggerseen, Inseln und Landzungen sowie üppige Weiden, auf denen halbwilde Rinder grasen. 25.000 arktische Wildgänse überwintern hier, die größte Kormoran-Kolonie in NRW hat sich eingestellt und Fischadler sind regelmäßige Durchzügler. Sogar der Biber hat Einzug gehalten! Mit ein bisschen Glück werden wir den größten „Naturschatz“ sichten: Im Jahr 2017 hat hier ein Seeadlerpaar seinen „Dauerwohnsitz“ bezogen und bereits mehrmals erfolgreich gebrütet. Zuvor war in NRW rund 200 Jahre lang kein Seeadler mehr zu sehen! Der Dozent Martin Wenzel-Teuber ist Niederrhein-Guide.

Leitung: Martin Wenzel-Teuber

Samstag, 14. Sep., 15.00 - 17.30 Uhr

Treffpunkt: RVR-Besucherzentrum NaturForum Bislicher Insel,

Bislicher Insel 11, 46509 Xanten

3,33 Ustd. 9,50 € ermäßigbar



### 1511 Wildkräuter & Wildfrüchte - Herbstlicher Spaziergang mit Praxisteil

Sie lieben die Natur und schätzen eine gesunde

Lebensweise? Dann sind Sie hier genau richtig!

Am Wegesrand wächst eine Vielzahl nutzbarer

Kräuter und tatsächlich kann man auch im

Herbst noch so manches entdecken und sammeln.

Und was das Kennenlernen und Ernten von

Wildfrüchten angeht, ist sie sogar goldrichtig

diese Jahreszeit. Unter fachkundiger Leitung

geht's mit der Kräuterpädagogin Jutta Becker-

Ufermann auf Exkursion rund um ihr Gehöft, den

Hof Appelbongert (gelegen in der Nähe von Raesfeld).

Sie lernen Wildkräuter und Wildfrüchte zu bestimmen

und erfahren Wissenswertes zu ihrer Nutzung.

Und natürlich darf auch gleich gesammelt werden.

Als „Handwerkzeug“ werden empfohlen: Haushaltsschere

oder Taschenmesser, Sammelkorb oder Tasche,

Gefrierbeutel, Beschriftungsmaterial (Post-It

oder Kreppklebeband), Stift. Bitte an wetter-

angepasste Kleidung denken. Zum Abschluss

kehren wir auf Hof Appelbongert ein, wo jede/jeder

eine erste Flasche Kräuter/Frucht-Essig für

daheim ansetzen kann und wir einen frischen

Tee aus gesammelten Kräutern genießen.

Leitung: Jutta Becker-Ufermann

Freitag, 20. Sep., 15.00 - 17.30 Uhr

Hofstätte Appelbongert, Dämmerwalderstr. 44,

46514 Schermbeck-Dämmerwald

3,33 Ustd. 21,- € ermäßigbar

(inkl. 5,- € Materialkosten)



### 1508 Mit dem Büffel auf „Du & Du“

Ein Angebot für die ganze Familie (Kinder ab 6 Jahre). Mit der ZDF-Doku „Die Büffelranch“ wurde in der Bevölkerung die Sympathie für die schwarzen Riesen geweckt. Auf Hof Kragemann kann man die sanften und sensiblen Tiere „live“ erleben und ihnen Auge in Auge gegenüber stehen. Eine Büffelexkursion ist interessant und lehrreich zugleich.

Sie in den Genuss einer

und erfahren alles

Lebensweise unserer

und Martin Mölders,

bewirtschaften, er-

nung über ihre Lieblin-

drücklich erwünscht.

sich im Laufe der letzten

Jahrzehnte mit fortschrei-

ender Industrialisierung

weit von der ursprünglichen

Landwirtschaft entfernt.

Es ist ein persönliches

Anliegen des enthusiastischen

Paars, ihren Besucherinnen

und Besuchern diese wieder

ein Stück näher zu bringen.

Kleine Kostproben der

hofeigenen Produkte

(im Entgelt enthalten)

tragen dazu bei.

Leitung: Silvia Mölders

Samstag, 07. Sep., 11.00 - 13.00 Uhr

Kragemanns Hof, Kotts Stegge 5,

46397 Bocholt

2 Zstd. 16,50 € keine Ermäßigung

möglich



Denn bei uns kommen

persönlichen Führung

über Herkunft und

Wasserbüffel. Silvia

die Hof Kragemann

zählen mit Begeiste-

ge; Fragen sind aus-

Die Menschen haben

Jahrzehnte mit fortschrei-

ender Industrialisierung

weit von der ursprünglichen

Landwirtschaft entfernt.

Es ist ein persönliches

Anliegen des enthusiastischen

Paars, ihren Besucherinnen

und Besuchern diese wieder

ein Stück näher zu bringen.

Kleine Kostproben der

hofeigenen Produkte

(im Entgelt enthalten)

tragen dazu bei.

Leitung: Silvia Mölders

Samstag, 07. Sep., 11.00 - 13.00 Uhr

Kragemanns Hof, Kotts Stegge 5,

46397 Bocholt

2 Zstd. 16,50 € keine Ermäßigung

möglich



### 1509 Zu Besuch bei den Wildpferden - Führung im Merfelder Bruch

Ein spannendes Angebot für die ganze Familie (Kinder ab 6 Jahre).

Auf der Wildpferdebahn im Merfelder Bruch, ab-

seits von der Hektik des Alltags, haben wir die

Möglichkeit, eine friedlich grasende Herde von

über 300 Wildpferden zu beobachten. Wild-

pferde gebärden sich übrigens gar nicht so

„wild“, wie man meinen könnte. Sie werden so

genannt, weil sie sich selbst überlassen sind,

ihren Instinkten folgen und mit der Witterung

und dem Nahrungsangebot zu Recht kommen

müssen. Viel Spannendes zum Leben der kleinen

Pferde wird uns Forstoberinspektorin Friederike Rövekamp

während ihrer Führung erzählen. Und natürlich dürfen auch alle Fragen

zum Thema Pferde gestellt werden. Wer die Pferde ganz groß

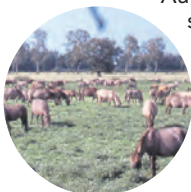
sehen möchte, sollte ein Fernglas nicht vergessen. (Anfahrt mit Privat-

PKW).

Treffpunkt/Navigationsanschrift: Wildpferdebahn Dülmen/Rekener

Straße (L600) (Beschilderung zur Wildpferdebahn folgen, detaillierte

Weg-Beschreibung auf der VHS-Homepage)





des mächtigen Flusses, bis die ökologisch fatalen Folgen des deutschen Wirtschaftswunders zum Niedergang der Fischpopulationen und somit auch der Berufsfischerei führten. Seit 1998 versucht das Land NRW den Lebensraum Rhein für die Wanderfische wieder zu beleben. Als wichtige „Messstation“ für dieses Projekt dient Rudi Hells Aalschokker Anita II. Rudi fängt vor Grieth gezielt Fische überwiegend im Dienste der Wissenschaft. Bei einer spannenden Gästeführung durch die verwunschenen Gassen der Hansestadt lässt Sie Niederrhein-Guide Wilhelm Miesen, alias Fischer Piet, hinter die Kulissen des früheren Fischfang- und Schiffereiwesens schauen. Danach bringt Sie Heinz Hell mit seiner Fähre Inseltreue B zum Aalschokker Anita II, wo Sie das Leben auf dem Fluss hautnah erleben können.



Der Dozent Wilhelm Miesen ist Niederrhein-Guide und zertifizierter Natur- und Landschaftsführer.

Treffpunkt: Parkplatz am Fähranleger in den Griether Rheinwiesen (Durchlass 6, 47546 Kalkar)

Leitung: Wilhelm Miesen

Samstag, 21. Sep., 11.00 - 13.00 Uhr

Kursort siehe Infotext

2 Zstd. 15,50 € ermäßigbar

(inkl. Kosten Bootsfahrt)



## Ein Männlein steht im Walde... - Pilzwanderung

Schon in dem alten Kinderlied werden Pilze beschrieben. Ein bisschen was Geheimnisvolles haben sie schon. Über Nacht „tauchen“ sie plötzlich auf und fast ebenso schnell sind sie wieder verschwunden. Und wer ehrlich ist, wird zugeben, dass er über Pilze kaum etwas weiß. Das lässt sich schnell ändern! Auf unserer Pilzwanderung lernen Sie die wichtigsten heimischen Pilze kennen. Was sind relevante Bestimmungsmerkmale? Wie unterscheidet sich Speisepilze von ihren ungenießbaren und giftigen Doppelgängern? Wie sammle ich richtig? Der Dozent und erfahrene Pilzsammler erläutert auch, welche ökologische Bedeutung diese faszinierenden Gewächse für ihren Lebensraum haben.

Mitzubringen sind: Notizblock und Stift, ein kleiner Taschenspiegel, ein Sammelkorb, wetterangepasste Kleidung, zünftiges Schuhwerk, eventuell ein Fotoapparat.

Der Dozent Torsten Wollberg ist zertifizierter Pilzcoach.

**1513**

Leitung: Torsten Wollberg

Samstag, 05. Okt., 10.00 - 13.00 Uhr

Treffpunkt: Stadtwald - Parkplatz am Laufftreff, Wiener Allee

(Nähe Wildschweingehege)

3 Zstd. 10,- € ermäßigbar

**1514**

Leitung: Torsten Wollberg

Samstag, 05. Okt., 14.00 - 17.00 Uhr

Treffpunkt: Stadtwald - Parkplatz am Laufftreff, Wiener Allee

(Nähe Wildschweingehege)

3 Zstd. 10,- € ermäßigbar



## 1515 Alte knorrige Baumriesen erzählen Geschichte(n) - Führung an den Ufern des Voltaire-Weges in Bedburg-Hau



Der Herbst kehrt langsam ein am Niederrhein. Zeit die wunderschöne Landschaft entlang des Alleen- und Voltaire-Weges rund um Schloss Moyland zu genießen (ca. 4 km). Auf unserer Tour begegnen uns eindrucksvolle Baumgestalten mit unterschiedlichen Erscheinungsbildern und ganz eigenen Charakteren. Sie nehmen uns mit auf eine Zeitreise durch die Geschichte der niederrheinischen Region und erzählen von Menschen,

die die Landschaft prägten. In die Rinde der mächtigen Bäume ritzen sie schon vor Generationen „Buchstaben“, um ihre Botschaften zu überbringen und schrieben dabei unbewusst Geschichte. Es ist die Geschichte des alten brandenburgisch-preußischen Postweges,

des heutigen Voltaire-Weges, den der französische Schriftsteller und Philosoph Voltaire, bei seiner Reise in einer eleganten Kutsche zum Schloss Moyland befuhr. Wir wandern somit auf historischen Pfaden. Im Anschluss kann man im Café Restaurant Post Moyland einkehren.

Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung. Der Dozent Wilhelm Miesen ist Niederrhein-Guide und zertifizierter Natur- und Landschaftsführer.

Leitung: Wilhelm Miesen

Samstag, 26. Okt., 13.30 - 15.30 Uhr

Treffpunkt: Infocenter Moyland - am Schlossparkplatz, Am Schloß 5, 47551 Bedburg-Hau

2 Zstd. 11,50 € ermäßigbar

## 1516 Extraschicht! - Abendführung durch die Hansestadt Grieth am Rhein

Das Rauschen der Rheinwogen, verwoben mit dem gleichmäßigen Tuckern der Schiffsmotoren, durchdringt die Ruhe des historischen Hansestädtchens Grieth. Jetzt im ruhigen Winter zeigt es sich von seiner romantischen Seite. Grund genug für den Ausscheller Piepe Jan nun auch am Abend Extraschichten einzulegen. Unter sanftem Geläute der Ortsschelle führt er durch die Griether Gassen, vorbei an der gotischen Basilika über die Rheinpromenade zum Schloss Grieth. Dabei schwärmt er von den guten alten, ruhmreichen Zeiten. Er erzählt von teils dunklen oder skurrilen Geschichten aus der Historie der nördlichsten linksrheinischen Stadt vor der niederländischen Grenze. Es sind Sagen und Legenden von einstigen Rittern, Adelsherrn, gewieften Hanse-Kaufleuten, schnittigen Kapitänen, derben Fischern und durstigen Treidlern, die das Leben der Hansestadt reflektieren; eine jede dreht sich irgendwie um das Leben am, mit und vom Rhein. Der Fluss ist es, der seit Jahrhunderten den Takt des Lebens in der im Jahre 1250 vom Klever Grafen Dietrich VI. gegründeten, früheren Zollstadt bestimmt. Mal brachte er großen Reichtum, mal große Gefahr und Elend über die Bewohner. Nach dem geselligen Spaziergang kehrt die Gruppe zu einem wärmenden, deftigen Hanseschmaus (Grünkohl mit Mettwurst) in das Griether Hanselädchen ein.

Der Dozent Wilhelm Miesen ist Niederrhein-Guide und zertifizierter Natur- und Landschaftsführer.

Leitung: Wilhelm Miesen

Freitag, 08. Nov., 16.30 - 19.00 Uhr

Treffpunkt: Hanselädchen, Griether Markt 28,

47546 Kalkar-Grieth

2,5 Zstd. 19,50 € ermäßigbar

(inkl. Hanseschmaus 9,50 €, Getränke extra)



## 1517 Advents-Lichterführung Wachtendonk

Wachtendonk mit seinem fast vollständig erhaltenen historischen Ortskern lädt zu einer besonderen Führung ein. Geschwungene Backsteingiebel, alte Fachwerkhäuser und Mühlen warten darauf, dass man ihnen ihre wechselvolle Geschichte entlockt und zumindest mit dem Fotoapparat einfängt. Die Anfänge Wachtendonks setzte ein kölnischer Vogt, später folgten die große Zeit im Herzogtum Geldern und die Zeit im niederländisch-spanischen Unabhängigkeitskrieg von 1568-1648. Alles wird für den Weihnachtsmarkt geschmückt sein. Die schöne Beleuchtung taucht die historischen Fassaden in ein eigenes Licht. Für Kinder ist es besonders interessant, das eine oder andere Geheimnis in Wachtendonk mit der Taschenlampe auszuleuchten. Nach der Führung gibt es verschiedene Einkehrmöglichkeiten in zum Teil denkmalgeschützten Restaurants, Gaststätten und Kaffeestuben.

Denken Sie bitte an festes Schuhwerk, Kamera und eine kleine Taschenlampe. Individuelle Anreise mit dem Privat-PKW (47669 Wachtendonk, Friedensplatz 11, an der Apotheke). Achtung: Anmeldung bis spätestens 22. November 2024.

Leitung: Wilfried Küsters

Samstag, 30. Nov., 17.00 - 19.00 Uhr

Treffpunkt: Friedensplatz 11, 47669 Wachtendonk

(an der Apotheke)

2 Zstd. 10,- € ermäßigbar





### Kreisweiter Aktionsmonat „Seelisch gesund 2024“



#### 16000 Semestereröffnung mit „Faces of Depression“ und „Marathon des Lebens“

Wir freuen uns, Sie zu unserer Semestereröffnung begrüßen zu dürfen. Anlass ist der Start des kreisweiten Aktionsmonats „Seelisch gesund 2024“. Fast jeder dritte Mensch leidet im Laufe seines Lebens an einer psychischen Erkrankung. Psychische Erkrankungen machen dementsprechend einen immer größeren Anteil im Diagnose- und Behandlungsspektrum aus. In Folge ist das Interesse an Informationen über Unterstützungs- und Beratungsangebote groß. Mit seinem Aktionsmonat möchten daher der Kreis Borken und der Sozialpsychiatrische Verbund zusammen mit engagierten Mitgliedern und verschiedenen Kooperationspartnern im Rahmen dieser Initiative Anregungen und Unterstützung bieten.

Zu Beginn unseres Semesterauftakts, der von jungen Musikerinnen und Musikern der Musikschule Bocholt-Isselburg begleitet wird, führt der Fotograf Manfred Jasmund mit einem kurzweiligen Intro in die Fotoausstellung „Faces of Depression“ (s.a. BS16001) ein und nimmt Interessierte mit zu einem Rundgang im Foyer.

Im Anschluss präsentiert Stephan Kamps seinen Vortrag „Marathon des Lebens“.



Einmal in seinem Leben einen Marathon zu laufen, ist ein Ziel, das viele Menschen antreibt. Doch darüber hinaus existiert ein weiterer Marathon, unsichtbar und dennoch allgegenwärtig: der Marathon des Lebens. Dieser Lauf repräsentiert die Herausforderungen, die uns im Leben begegnen, und die Art und Weise, wie wir sie meistern. Wie bei einem physischen Marathon erfordert auch der Lebensmarathon eine Mischung

aus Ausdauer, Entschlossenheit und dem Willen, die Ziellinie zu überqueren - in diesem Fall nicht als erster, sondern als glücklicher und zufriedener Mensch. Betrachtet man den Marathon als Sinnbild für das Leben selbst, so zeigt sich eine Vielzahl an wunderbaren Bezügen, die jeden einzelnen von uns betreffen: da wären u.a. die Versorgungsstationen, das Profil der Strecke bzw. der magische Kilometer 30 und der Blick auf Mitläufer und Zuschauer am Straßenrand. Das Leben selbst, so wie der Marathon, ist ein wertvolles Geschenk, das es anzunehmen und zu schätzen gilt. In diesem Sinne, laufen Sie Ihren Lebensmarathon mit Entschlossenheit und lassen Sie sich von der Reise genauso wie vom Ziel inspirieren.

Alle interessierten Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen, ebenso wie zu den beiden entgeltfreien Folgeveranstaltungen in Bocholt (s.a. 1601-1602). Eine Online-Anmeldung zwecks Platzreservierung wird empfohlen ([www.vhs-bocholt.de](http://www.vhs-bocholt.de)). Alle Infos zu den kreisweiten Aktionen gibt es in einer Broschüre, die vielerorts im Kreisgebiet ausliegt, und unter [www.kreis-borken.de](http://www.kreis-borken.de).

Montag, 09. Sep., 17.30 Uhr

LernWerk Raum 1.01 - Veranstaltungssaal

Teilnahme frei.

Gemeinsame Semestereröffnung von VHS Bocholt-Rhede-Isselburg und Fabi Bocholt. Mit Unterstützung durch den Verein der Freunde und Förderer der Volkshochschule Bocholt-Rhede-Isselburg, der Stadtbibliothek Bocholt und der JUNGE UNI in Bocholt e.V.

#### 16001 Fotoausstellung „Faces of Depression“

Psychische Erkrankungen sind äußerlich nicht erkennbar. Der Kölner Fotograf Manfred Jasmund macht Depressionen jedoch sichtbar und veranschaulicht, wie viele Gesichter die Depression haben kann. Sein bisher ambitioniertestes Projekt „Faces of Depression“ realisierte er im Frühling 2020: Menschen, die unter Depressionen leiden, in aller Emotionalität zu fotografieren, wobei Gefühle und Gefühlsausbrüche auf den Bildern echt und authentisch sind.

Insgesamt umfasst die Ausstellung 45 emotionale Bilder. 15 Frauen und Männer haben sich fotografieren lassen. Persönliche Texte der Betroffenen machen das Fotoprojekt zu einem emotionalen Gesamtwerk. Ein Grenzgang für die Menschen vor und hinter der Kamera.



Manfred Jasmund will so das Thema enttabuisieren und veranschaulicht, dass psychische Erkrankungen jeden betreffen und sich auf unterschiedliche Weise bemerkbar machen können. Zusätzlich

gibt es ein Video zum Projekt, sodass ein Gesamtwerk aus Bildern, Worten und Musik entstanden ist. Mehr unter [www.jasmund-photo.de/portfolio/faces-of-depression](http://www.jasmund-photo.de/portfolio/faces-of-depression).

Die Ausstellung wird am 9. September um 17.30 Uhr offiziell eröffnet (siehe Kurs Nr. 16000). Bis zum 19. September kann sie täglich von 09.00 - 18.00 Uhr besichtigt werden.

Schulklassen (ab 9. Klasse) können auf Anfrage an Rabea Seelig (Tel. 02871- 953 2256 / [rabea.seelig@bocholt.de](mailto:rabea.seelig@bocholt.de)) am 17. und 18. September einen Besuch, der fachlich begleitet wird, terminieren (mehr unter Kurs-Nr. 1002 u, 1003, Seite 7).

Fotograf Manfred Jasmund

Eine Kooperation von VHS Bocholt-Rhede-Isselburg und Kreis Borken.

#### 1601 Depressionen verstehen und bewältigen

Schwermut und Depressionen sind häufige psychische Erkrankungen. Etwa 5% der Bevölkerung sind aktuell betroffen, jeder/jede fünfte Deutsche erkrankt mindestens einmal im Leben daran. Nicht jede traurige Stimmung darf mit einer Depression gleichgesetzt werden. Eine Depression ist eine ernsthafte psychische Erkrankung mit vielfältigen Symptomen, die viele Bereiche des Lebens und des Erlebens beeinflusst: Die Veränderungen betreffen das Gefühlsleben mit Verlust von Freude, Energie und



Interesse. Die Leistungsfähigkeit ist beeinträchtigt, die Umwelt wird pessimistisch, manchmal bedrohlich wahrgenommen. Typisch sind auch körperliche Symptome wie Schlafstörungen, Appetitverlust, diverse körperliche Beschwerden. Die Beschwerden führen nicht selten zu suizidalen Gedanken. Eine Vielzahl von Barrieren verhindern oder verzögern die Behandlung: Vielen Betroffenen fällt es aus unterschiedlichen Gründen schwer, sich Hilfe zu holen. Die verfügbaren Behandlungsmethoden sind gut wirksam, lassen aber noch deutlichen Raum für Verbesserung. Gleichzeitig gibt es auch viel Erfreuliches zu berichten, mittlerweile gibt es eine Menge neuer und innovativer Ideen und Entwicklungen bei der Behandlung, über die es sich zu berichten lohnt.

Im Mittelpunkt des Fachvortrags stehen Diagnoseverfahren sowie bekannte und neue Behandlungsmöglichkeiten einer Depression. Im Anschluss besteht Gelegenheit zu einer fachlich gelenkten Frageunde. Um Voranmeldung zwecks Platzreservierung wird gebeten.

Der Referent Jörg Ristau ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und leitender Oberarzt im St. Vinzenz-Hospital Rhede/psychiatrische Tagesklinik.

Jörg Ristau, Rhede

Mittwoch, 18. Sep., 19.00 Uhr

LernWerk Raum 1.01 - Veranstaltungssaal

Teilnahme frei.

Eine Kooperation von VHS Bocholt-Rhede-Isselburg und Kreis Borken.



## Kreisweiter Aktionsmonat „Seelisch gesund 2024“

### 1602 Filmvorführung: Das Zentrum des Universums - Menschen mit narzisstischer Persönlichkeitsstörung und ihre Angehörigen

Präsentiert wird eine Filmreihe (ca. 60 min) über Menschen mit narzisstischer Persönlichkeitsstörung und ihre Angehörigen. In den Filmsequenzen zeigen die Betroffenen einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung und ihre Partnerinnen/ Partner und ihre Kinder, wie sie den Umgang mit der narzisstischen Persönlichkeitsstörung erleben und welche Herausforderungen sich hierbei stellen. Sie beschreiben aus den verschiedenen Perspektiven, wie belastend die narzisstische Persönlichkeitsstörung für sie war und wie zwischenmenschliche Beziehungen erschwert oder letztendlich zerstört wurden.

Im Anschluss besteht Gelegenheit zu einer fachlich begleiteten Gesprächsrunde. Um Voranmeldung zwecks Platzreservierung wird gebeten.

Fachliche Begleitung: Jelena Borgers, Psychatriekordinatorin des Kreises Borken

Cornelia Späker-Sawatzki, Mitarbeiterin des Sozialpsychiatrischen Dienstes des Kreises Borken

Mittwoch, 25. Sep., 19.00 Uhr

Medienzentrum Futura 1

Teilnahme frei.

Eine Kooperation von VHS Bocholt-Rhede-Isselburg und dem Kreis Borken.

## VORTRÄGE

### 1603 Gesund durchs Alter: Digitalisierung im Gesundheitswesen - Das e-Rezept und mehr

Die heutige Medizin erlebt einen revolutionären Wandel, der sich zum Vorteil, aber auch zum Nachteil entwickeln kann. Digitalisierung und künstliche Intelligenz - dem wird sich keiner entziehen können. Trotzdem dürfen wir auch diejenigen nicht im Regen stehen lassen, die diese Entwicklung nicht mittragen können oder wollen. Dieser Vortrag beschreibt den aktuellen Stand der digitalen Entwicklung im Gesundheitswesen; e-Rezept, Elektronische Patientenakte (ePA), Gesundheitskarte, Medikationsplan, künstliche Intelligenz (KI), Videosprechstunde und Terminvergabe stehen dabei im Mittelpunkt.

Dr. Michael Adam war bis 2018 als Allgemeinarzt in Bocholt niedergelassen. Nach wie vor ist er in verschiedenen ärztlichen Gremien vertreten. Von 2018 bis 2023 war er Geschäftsführer im Ärztenetz BOHRIS. Seit 2021 engagiert er sich als stellvertretender Vorsitzender im Seniorenbeirat der Stadt Bocholt, seit 2022 als Vorstandsmitglied in der Seniorenvertretung NRW e.V.

Dr. Michael Adam, Bocholt

Mittwoch, 06. Nov., 19.30 Uhr

Medienzentrum Futura 1

3,- € keine Ermäßigung möglich

Eine Kooperation mit dem Seniorenbeirat Bocholt.



### 1604 Heilfasten für Gesunde - Entlasten, Entgiften, Entschleunigen

Tauchen Sie ein in eine Woche der Regeneration und Revitalisierung mit unserer Heilfastenwoche für Gesunde. Unter professioneller Anleitung erfahren Sie die positiven Effekte des bewussten Verzichts ohne zu hungern. Entgiften Sie Ihren Körper, aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte, fördern Sie mentale Klarheit und gewinnen Sie neue Energie. In der Gemeinschaft Gleichgesinnter finden Sie Unterstützung auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Freuen Sie sich dabei auf schmackhafte Tees und vitalstoff-

reiche Säfte, Meditationen und Entspannungsübungen, Rezepte für Fastensuppen, Anleitungen für Leibwicker und Massagen und vieles mehr. Gönnen Sie sich diese Auszeit für Körper, Geist und Seele. Keine Vorkenntnisse nötig, Hilfsmittel zur Unterstützung des Fastens werden gestellt. (ausführlichere Infos s. Kursankündigung auf der VHS-Homepage)

Leitung: Jenny Bierschenk

Beginn: Donnerstag, 31. Okt. - 4 x 18.00 - 19.30 Uhr

LernWerk Raum 1.19

8 Ustd. 60,- € keine Ermäßigung möglich

(inkl. 20,- € Materialkosten)



## ENTSPANNUNG PRO GESUNDHEIT

### Hatha-Yoga

Yoga entspannt, gibt Energie und sorgt für bewegliche, straffe Muskeln. Yoga kann eine effektive Methode sein, um die Gesundheit zu fördern, Stresssituationen zu bewältigen und innere Ausgeglichenheit zu erreichen. Yoga ist ein Schlüssel, zu sich zu kommen, auf sich zu sehen, und wer auf sich sieht, kann auch wieder in die Welt strahlen. Ziel: Sich selbst jeden Tag ein bisschen mehr lieben. Dieser Kurs beinhaltet: Tiefenentspannung, Sonnengruß, Körper- und Atemübungen mit verschiedenen Sequenzen. Bitte bequeme Kleidung anziehen, eine Decke sowie Wollsocken mitbringen.

#### 1605

Leitung: Martina Langkamp

Beginn: Montag, 2. Sep. - 14 x 20.00 - 21.30 Uhr

LernWerk Raum 2.01

28 Ustd. 84,50 € ermäßiobar

#### 1606

Leitung: Martina Langkamp

Beginn: Freitag, 6. Sep. - 11 x 10.00 - 11.30 Uhr

LernWerk Raum 2.01

22 Ustd. 67,- € ermäßiobar

### 1607 Hatha-Yoga - auch für Einsteiger

Yoga dient der körperlichen und mentalen Stärkung und Festigung. Der Schwerpunkt liegt auf dem Erlernen verschiedener Yogastellungen (Asanas) einschließlich des Sonnengrußes. Ergänzt wird das Ganze durch ausgleichende Atemübungen (Pranayama) und Entspannungstechniken. Eine Anfangs- und Endentspannung runden die Stunde ab. Der Wechsel von aktiven und ruhigen Phasen führt zu gesteigerter Vitalität, verbesserter Körperwahrnehmung, Muskelkraft, Kondition und Flexibilität. Yoga ist bestens geeignet, Stress, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen, Bewegungsmangel, Nervosität, Konzentrationschwäche und Stimmungsschwankungen entgegen zu wirken. Bitte mitbringen: Decke und Socken.



Leitung: Marion Knoop

Beginn: Dienstag, 3. Sep. - 12 x 18.30 - 19.30 Uhr

LernWerk Raum 2.01

16 Ustd. 49,50 € ermäßiobar

### 1608 Kundalini-Yoga am Abend

Sie wollten schon immer mal Yoga ausprobieren, haben sich aber nie in einen Kurs getraut, weil Sie sich für zu unbeweglich hielten? Dann ist dies Ihr Kurs: Kundalini-Yoga, das wir in diesem Kurs praktizieren, birgt für alle Menschen einen großen Schatz an wohltuenden Übungen - auch für die, die nicht das Glück haben, einen 100% gesunden, voll funktionstüchtigen Körper zu haben. Egal, ob eingeschränkte Beweglichkeit, Arthrose oder Übergewicht - es gibt immer Variationen der gängigen Haltungen, die Sie einnehmen können. In diesem Kurs üben wir ganz bewusst einfache Yoga-



# GESUNDHEIT

Haltungen, beruhigen unseren Geist mit einfachen Bewegungen, Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung, um uns die positive Wirkung des Yogas zugänglich zu machen. Trauen Sie sich - ich freue mich auf Sie!

Mitzubringen: Decke, warme Socken, bequeme Kleidung, Flasche Wasser.

Die Dozentin ist zertifizierte Kundalini-Yoga-Lehrerin 3HO.

Leitung: Martina Pfalz

Beginn: Dienstag, 3. Sep. - 7 x 19.45 - 21.15 Uhr

LernWerk Raum 2.01

14 Ustd. 44,- € ermäßigbar

## 1609 Yoga sanft - Kundalini-Yoga für Frauen

Sie wollten schon immer mal Yoga ausprobieren, haben sich aber nie in einen Kurs getraut, weil Sie sich für zu unbeweglich hielten? Dann ist dies Ihr Kurs: Kundalini-Yoga, das wir in diesem Kurs praktizieren, birgt für alle Menschen einen großen Schatz an wohlthuenden Übungen - auch für die, die nicht das Glück haben, einen 100% gesunden, voll funktionsfähigen Körper zu haben. Egal, ob onstüchtigen Körper Sie weglichkeit, Arthrose oder Übergewicht - es gibt immer Variationsmöglichkeiten der gängigen Haltungen, die Sie in diesem Kurs üben wir ganz bewusst einfache Yoga-Haltungen, beruhigen unseren Geist mit einfachen Bewegungen, Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung, um uns die positive Wirkung des Yogas zugänglich zu machen. Trauen Sie sich - ich freue mich auf Sie!



Mitzubringen: Decke, warme Socken, bequeme Kleidung, Flasche Wasser.

Die Dozentin ist zertifizierte Kundalini-Yoga-Lehrerin 3HO.

Leitung: Martina Pfalz

Beginn: Mittwoch, 4. Sep. - 12 x 10.00 - 11.30 Uhr

LernWerk Raum 2.01

24 Ustd. 73,- € ermäßigbar

## 1610 Hormon Yoga - Mit Yoga zur hormonellen Balance

Hormon Yoga ist ein ganzheitlicher Yoga Stil, der Elemente des körperlich geprägten Hatha Yoga und des energetischen Kundalini Yoga eint. Dynamische Übungen aus traditionellen Yogaformen (Asanas) sowie spezielle Atemtechniken (Pranayamas) können dazu beitragen, Wohlbefinden zu stärken und das gesamte Körper- und Energiesystem zu harmonisieren. Durch regelmäßiges Training werden gezielt die hormonbildenden Drüsen und Organe im gesamten Körper angeregt, wieder vermehrt Hormone zu produzieren, um so den Hormonhaushalt des Körpers zu stabilisieren. Besonders gut geeignet ist Hormon Yoga für Frauen in den Wechseljahren. Aber auch in anderen Lebensphasen kann Hormon Yoga Frauen helfen - bei Menstruationsproblemen, beim PMS, bei unerfülltem Kinderwunsch und Zyklusstörungen. Darüber hinaus kann es die vielfältiger Beschwerden - Verspannungen, Stress, negative Emotionen lindern. Neugierig geworden? Dann sind Sie herzlich willkommen!

Leitung: Christine Schwes

Beginn: Dienstag, 17. Sep. - 11 x 16.45 - 18.15 Uhr

LernWerk Raum 2.01

22 Ustd. 67,- € ermäßigbar

## 1611 Hatha Yoga und Entspannungsübungen zum Kennenlernen

Dieser Kurs kombiniert sanfte Bewegungsübungen aus dem Hatha-Yoga mit Entspannungsübungen. Hauptziel ist es, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und eine innere Ruhe zu entwickeln. Daher beginnt jede Stunde mit einer kurzen Entspannung im Liegen oder Sitzen. Im weiteren Verlauf wechseln sich einfache Bewegungsabläufe aus dem Hatha Yoga und klassische Yogahaltungen ab, die den Möglichkeiten jedes Einzelnen angepasst werden können. Atemübungen und unterschiedliche Entspannungstechniken, wie progressive Muskelentspannung, Tiefenentspannung, Phantasiereisen runden die Stunde ab. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, sowie



warme Socken und eine Decke.

Leitung: Martina Vielhaber-Bone

Beginn: Donnerstag, 19. Sep. - 9 x 19.30 - 21.00 Uhr

LernWerk Raum 2.01

18 Ustd. 55,50 € ermäßigbar

## 1612 Qi Gong - 8 Brokate - Einsteigerkurs

Qi Gong die 8 Brokate besteht aus 8 Übungsabfolgen mit fließenden, ineinander übergehenden Bewegungen. Die 8 Brokate sind ein sanftes, aber sehr effektives Ganzkörpertraining. Nach einer kurzen Anspannung folgt immer einer Phase der Entspannung. Muskeln werden gedehnt und gekräftigt und die Gelenke gelockert, Körper und Geist kommen zur Ruhe. Der Kurs richtet sich an Qi Gong-Einsteiger und ist für alle Altersklassen geeignet. Die Einfachheit der Bewegungsabfolge ermöglicht es jedem, sie ohne Vorkenntnisse zu lernen und im Üben immer mehr zu vertiefen.

Leitung: Nadine Nunes Batista

Beginn: Donnerstag, 5. Sep. - 10 x 18.15 - 19.15 Uhr

LernWerk Raum 2.01

10 Zstd. 42,- € ermäßigbar

## 1613 Kurzurlaub für die Seele

Dieser Kurs leitet Sie an einmal innezuhalten und sich eine Auszeit vom Alltagstrubel zu nehmen. Sich Zeit für sich selbst zu nehmen und auf sich zu achten, sind wichtige Aspekte der Selbstfürsorge. In diesem Kurs tun wir etwas Gutes für uns selbst: Mit Fantasie- und Duftreisen, Atemübungen und Achtsamkeitsübungen finden wir Ruhe und Entspannung, nehmen uns Zeit für uns und steigern so unser Wohlbefinden.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Kissen und Decke mitbringen.

Leitung: Bettina Mattejat

Beginn: Mittwoch, 4. Sep. - 6 x 19.00 - 20.30 Uhr

LernWerk Raum 2.01

12 Ustd. 38,- € ermäßigbar



## 1614 Autogenes Training - Grundstufe „In der Ruhe liegt die Kraft“

Autogenes Training (AT) gilt als eine der wirksamsten und bekanntesten Entspannungsmethoden, um Anspannung und Stress gezielt vorzubeugen oder zu verringern. Es ist eine bewährte Methode, sich mittels Atem und eigener Gedankenkraft gezielt zu entspannen, psychosomatische Beschwerden zu bearbeiten und konkrete Bewältigungsstrategien einzuüben. AT ist eine „konzentrierte Selbstentspannung“ von Körper, Geist und Seele, um so zu einer tiefen Ruhe, zu Gelassenheit, zum besserem Schlaf und zur guten Gesundheit zu gelangen.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen und dicke Socken. (mehr Information: [www.christoph-schaffeld.de](http://www.christoph-schaffeld.de)).

Leitung: Christoph Schaffeld

Beginn: Mittwoch, 30. Okt. - 8 x 18.15 - 19.45 Uhr

LernWerk Raum 2.01

16 Ustd. 61,- € keine Ermäßigung möglich

## 1615 Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Wer lernt, Momente bewusst zu erleben und auf seine inneren Reaktionen zu horchen, schützt seine Psyche. Schon wenige achtsame Momente am Tag erhöhen die Lebensqualität und machen zufriedener. Achtsamkeit meint im Augenblick zu leben, ohne ihn zu beurteilen, den Geist zu beruhigen, konzentriert zu handeln, nichts



erreichen zu wollen und unabhängig von allem zu sein. Der Kurs richtet sich an alle, die den Wunsch haben, über Body Scan, Übungen der Achtsamkeit Gelassenheit und Mitgefühl einzüben, um u.a. berufliche und private Anforderungen leichter zu meistern.

Inhalte sind Übungen zur Achtsamkeit (MBSR - Mindfulness based Stress Reduktion nach Jon Kabat-Zinn), Entspannungsübungen, Traumreisen (aus dem AT), Klangschalenmeditation und inspirierende Essays, illustriert mit persönlichen Anekdoten zur Achtsamkeit. Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen und dicke Socken. (mehr Information: [www.christoph-schaffeld.de](http://www.christoph-schaffeld.de))

Leitung: Christoph Schaffeld

Beginn: Mittwoch, 30. Okt. - 8 x 20.00 - 21.30 Uhr

LernWerk Raum 2.01

16 Ustd. 61,- € keine Ermäßigung möglich

### 1616 ATMEN ist mehr, als nur Luftholen! - Die heilende Kraft des bewussten Atmens

Sie erfahren während unseres gemeinsamen Abends Wissenswertes aus ganzheitlicher Sicht zum Thema „Bewusstes Atmen“. Mit einigen praktischen Atemübungen für den Alltag zeige ich Ihnen, wie Sie zwischendurch schnell in die Entspannung kommen, wieder energievoll, konzentrierter und klarer sind oder Spannungskopfschmerz lindern können. Ebenso praktizieren wir eine spezielle Atemtechnik, die bei Einschlafstörungen sehr hilfreich ist. Ich zeige Ihnen auf, warum die „Ganzheitliche Integrative Atemmethode“ ein Weg sein kann, Veränderung z.B. bei Migräne, Ängsten, Atembeschwerden, Erschöpfung, Unruhe, Schmerzen oder belastenden Emotionen herbeizuführen. Sie dient ebenso der Stärkung Ihres Immunsystems. Alle Teilnehmenden erhalten ein Skript mit Atemübungen für den Alltag.



Leitung: Renate Dickschat

Dienstag, 19. Nov., 19.30 - 21.30 Uhr

LernWerk Raum 3.12

2,67 Ustd. 12,- € keine Ermäßigung möglich

### 1617 Wenn die Angst das Ruder des Lebens übernimmt

Vielleicht kennen Sie das auch? Kloß im Hals, Herzrasen, Atemenge, Schlafstörungen. So erging es der Dozentin Renate Dickschat vor etlichen Jahren in einer schwierigen Lebensphase. Diese ging einher mit starken Angst- und Paniksymptomen. Ihre ganze Welt stand Kopf, jeder Tag war äußerst anstrengend. „Mit der Ganzheitlichen Integrativen Atemmethode“ gelang es ihr, wieder gesund zu werden. Das aus dem Erlebten resultierende Wissen gibt die Dozentin weiter und zeigt mit einigen praktischen Atem- und Alltagsübungen (auch in Skriptform), wie Sie sich selbst unterstützen können.

Leitung: Renate Dickschat

Dienstag, 17. Sep., 19.30 - 21.00 Uhr

LernWerk Raum 3.12

2 Ustd. 10,- € keine Ermäßigung möglich

**Anmeldung**  
ab dem 22. August 2024

### Pilates für Frauen - Wirbelsäulen-Training

Pilates verbessert auf schonende Weise Ihre Beweglichkeit. In diesem Kurs wird vor allem etwas für den Rücken getan. Es werden speziell die tiefliegende Bauchmuskulatur und die Muskeln rund um die Wirbelsäule trainiert, denn sie halten den Körper in Balance. So kann man Rückenbeschwerden vorbeugen oder auch mildern. Wer sich von dem Konzept der Kombination aus Pilates und Wirbelsäulengymnastik angesprochen fühlt, ist in diesem Kurs genau richtig. Für Frauen ab 50 Jahre.



1618

Leitung: Gertie Fisser

Beginn: Donnerstag, 5. Sep. - 12 x 9.00 - 10.00 Uhr

LernWerk Raum 2.01

12 Zstd. 49,50 € ermäßigbar

1619

Leitung: Gertie Fisser

Beginn: Donnerstag, 5. Sep. - 12 x 10.15 - 11.15 Uhr

LernWerk Raum 2.01

12 Zstd. 49,50 € ermäßigbar

### Dynamisches Pilates mit Entspannung

Dieser Kurs ist sowohl für Einsteigende, als auch Fortgeschrittene geeignet. Auf sanfte, aber sehr effektive Weise wird der gesamte Körper geformt und gestrafft, die Körperhaltung und das Körperbewusstsein werden verbessert, Bauch und Rückenmuskeln gekräftigt, Muskelverspannungen gelindert. Doch nicht nur der Körper, auch der Geist profitiert von Pilates. Während der Umsetzung der Übungen kommen Ihre Gedanken automatisch zur Ruhe, Energiereisen werden aufgefüllt, Stress wird abgebaut. Nach dem Training fühlen Sie sich erholt und entspannt. Neben den klassischen Pilatesübungen werden auch Kleingeräte in das Training einbezogen. Die Umsetzung der Übungsstunden ist dynamisch-intensiv, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wichtig: nicht geeignet für Schwangere und Frauen mit aktuellem Kinderwunsch. Empfehlenswert zur Stärkung des Beckenbodens, z.B. nach der Entbindung.

Bitte beachten: Die Teilnahme an den ersten beiden Kursterminen ist wichtig für das Verständnis der Pilates-Prinzipien und eine erfolgreiche Umsetzung der Übungen.

1620

Leitung: Nadine Nunes Batista

Beginn: Montag, 2. Sep. - 10 x 17.30 - 18.30 Uhr

LernWerk Raum 2.01

10 Zstd. 42,- € ermäßigbar

1621

Leitung: Nadine Nunes Batista

Beginn: Montag, 2. Sep. - 10 x 18.45 - 19.45 Uhr

LernWerk Raum 2.01

10 Zstd. 42,- € ermäßigbar

1622

Leitung: Nadine Nunes Batista

Beginn: Donnerstag, 5. Sep. - 10 x 17.00 - 18.00 Uhr

LernWerk Raum 2.01

10 Zstd. 42,- € ermäßigbar

### 1623 Rückenfit mit Pilates & Yoga - Reine Männersache

Immer mehr Männer entdecken Yoga und Pilates als effektive Trainings- und Entspannungsmethode für sich, denn Körper und Geist profitieren hier gleichermaßen. Dennoch sind Männer in unseren Kursen immer noch in der Minderzahl. Mancher mag's schön finden „Hahn im Korb“ zu sein, mancher aber auch nicht. Deshalb bieten wir auch in diesem Semester einen reinen Männerkurs mit dieser Ausrichtung an. Nutzen Sie diese Gelegenheit.



Leitung: Marie-Luise Tietz

Beginn: Mittwoch, 4. Sep. - 12 x 19.00 - 20.00 Uhr

Gymnastikhalle, St.Josef-Kirchplatz 5

12 Zstd. 52,- € ermäßigbar

### 1624 Yoga für Männer - Auch für Einsteiger

Der Kurs ist für Männer jeden Alters. Die Übungen können helfen, Rückenschmerzen zu lindern, die Haltung zu verbessern, die Beweglichkeit zu erhöhen, Stress zu reduzieren und die allgemeine Lebensqualität zu verbessern. Ob mit oder ohne Yoga-Erfahrung - hier ist für jeden was dabei.

Leitung: Marion Knoop

Beginn: Montag, 2. Sep. - 12 x 18.30 - 19.30 Uhr

Turnhalle der Bischof-Ketteler-Schule, Horststr. 28

12 Zstd. 52,- € ermäßigbar

### Faszientraining mit Pilates und Yoga

Als Faszien bezeichnet man das menschliche kollagene Bindegewebsnetzwerk, das dem Körper Form und Elastizität verleiht. Ein gesundes Bindegewebe ist fest und elastisch, garantiert Belast-



# GESUNDHEIT

barkeit von Sehnen und Bändern, schützt die Muskulatur vor Verletzung und hält uns in Form bis ins hohe Alter. Seine Bedeutung rückt erst in jüngerer Zeit verstärkt bei Trainingsmethoden ins Rampenlicht, obschon sowohl Yoga als auch Pilates schon lange auch für ihre wohltuende Wirkung auf die Faszien bekannt sind. Dieser Kurs eint Übungen aus beidem, ist dabei aber ganz spezifisch auf das Training der Faszien ausgerichtet. Wir werden vor allem viel in Bewegung sein. Indem wir dem Körper unterschiedliche Reize und Bewegungsimpulse in unterschiedlichste Richtung geben, können wir ganze Fasziengugbahnen erreichen und nicht nur Muskelteilgebiete. Wir arbeiten hauptsächlich mit fließenden Übungen - unterstützend kommen Tools wie Bälle und Faszienrollen zum Einsatz.

## 1625

Leitung: Sabine Demming

Beginn: Montag, 2. Sep. - 11 x 9.00 - 10.00 Uhr

LernWerk Raum 2.01

11 Zstd. 46,- € ermäßigbar

## 1626

Leitung: Sabine Demming

Beginn: Montag, 2. Sep. - 11 x 10.15 - 11.15 Uhr

LernWerk Raum 2.01

11 Zstd. 46,- € ermäßigbar

## WOCHENENDSEMINARE

### 1628 Den Akku wieder aufladen - Meinen Alltag wieder in Balance bringen

Dieser Workshop vermittelt leicht erlernbare Entspannungsübungen. Es geht um die Entdeckung von Energieräubern, um Achtsamkeit sich selbst gegenüber und die innere Gelassenheit als wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden. Dazu werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie man sich auch in einem vollen Alltag wieder in Balance bringen kann. Dies geschieht durch praktische Übungen aus der Entspannungspädagogik und das Wahrnehmen von Verhaltensweisen und Gedankenmustern.

Bequeme Kleidung, dicke Socken, Kissen, Papier und Stift bitte mitbringen.

Leitung: Bettina Matzejat

Samstag, 21. Sep., 9.30 - 15.30 Uhr

LernWerk Raum 2.01

6 Zstd. 28,50 € keine Ermäßigung möglich

### 1629 Klangyoga weckt Lebensfreude



Im Klangraum fällt es leichter, die Aufmerksamkeit auf den Körper zu richten. Eine Kombination mit Klang ist Freude, Rhythmus und Entspannung (Emily Hess). Durch das Zusammenspiel Klang, Bewegung und Atmung entsteht ein Gefühl tiefer innerer Freude und Leichtigkeit. Eine Tiefenklangerelaxation rundet den Unterricht ab. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Kissen.

Leitung: Rita Döpker

Samstag, 26. Okt., 13.30 - 15.30 Uhr

LernWerk Raum 2.01

2 Zstd. 11,50 € keine Ermäßigung möglich

### Sinne stimulieren durch Klang

Klangschalen laden uns ein in den heilsamen Zustand der Tiefenentspannung. Dies ist der Nährboden für wohltuende Worte, die zu Balsam für die Seele werden. Die Klangreisen werden von Klangschalen und verschiedenen Klanginstrumenten begleitet, die unterschiedlichen Töne bilden einen Klangteppich, der in tiefe Entspannung führt. Hören, wahrnehmen und fühlen Sie den Klang.

Bitte mitbringen: dicke Socken, Decke, kleines Kissen und bequeme Kleidung.

Dieser Workshop ist auch für Kinder ab einem Alter von 14 Jahren geeignet.

## 1630

Leitung: Rita Döpker

Samstag, 26. Okt., 11.00 - 13.00 Uhr

LernWerk Raum 2.01

2 Zstd. 11,50 € keine Ermäßigung möglich

## 1631

Leitung: Rita Döpker

Samstag, 30. Nov., 11.00 - 12.45 Uhr

LernWerk Raum 2.01

1,75 Zstd. 10,50 € keine Ermäßigung möglich

### 1632 Klangyoga zu zweit weckt die Bewegungsfreude

Klangyoga weckt die Bewegungsfreude, kräftigt den Körper, verbessert die Aufmerksamkeit für den Körper und fördert die Ausgeglichenheit. Die Körperübungen werden durch den gezielten Einsatz der Klangschalen unterstützt und Wohlbefinden stellt sich ein. Tiefenklangerelaxationen sorgen für Ruhe und Entspannung.

Bitte mitbringen: Kissen, Wasser, Decke und Socken.

Leitung: Rita Döpker

Samstag, 30. Nov., 13.15 - 15.30 Uhr

LernWerk Raum 2.01

2,25 Zstd. 27,- € keine Ermäßigung möglich

### 1633 Dorn-Methode & Breuss-Massage Hilfe zur Selbsthilfe für Ihren Rücken

(2-teiliges Wochenendseminar)

Die von Dieter Dorn entwickelte, leicht erlernbare und sanfte Methode ermöglicht es, Gelenk- und Wirbelfehlstellungen zu korrigieren bzw. vorzubeugen und so Gelenkschmerzen und Muskelverspannungen zu lindern oder gänzlich zu beseitigen. Neben der Vermittlung der theoretischen Grundlagen werden Selbsthilfeübungen nach Dorn unter fachkundiger Anleitung eingeübt. Außerdem wird die sanfte Rückenmassage nach R. Breuss in Partnerübungen durchgeführt. Diese Massage entlastet die Wirbelsäule und die Rückenmuskulatur wird entspannt. Es wird empfohlen, diesen Kurs gemeinsam mit einer Partnerin/einem Partner zu besuchen. Mitzubringen sind: Wolldecke, ein Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk und ein Mittagssnack.

Der Kurs wird in einer Kleingruppe von acht Personen durchgeführt. Er wird von einer erfahrenen Heilpraktikerin mit Tätigkeitsschwerpunkt Dorn Breuss, Osteopathie, manuelle Lymphdrainage u.a. geleitet.

Leitung: Bettina Simon-Dreßen

Samstag, 16. Nov., 10.00 - 17.00 Uhr

Sonntag, 17. Nov., 10.00 - 17.00 Uhr

LernWerk Raum 2.01

16 Ustd. 82,- € keine Ermäßigung möglich

(inkl. Material- u. Ausstattungsnutzung)

## GYMNASTIK - BEWEGUNG



### Wassergymnastik

Wassergymnastik dient dem Training und der Entspannung des Körpers im Wasser. Sie kräftigt die Muskulatur und regt Kreislauf und Stoffwechsel an. Das gezielte, regelmäßige Training mit steigender Intensität stärkt die Muskel-Kraft und verbessert das Wohlbefinden. Gleichzeitig wird die Freude an Bewegung gefördert. Neben dem Erlernen verschiedener Übungen und Trainingsformen werden auch Wissen und Handlungskompetenz vermittelt. Erholungs- und Entspannungsübungen sind Bestandteil der Kurseinheiten. Auch für





Nichtschwimmer geeignet. Der Kurs wird in schultertiefem Wasser durchgeführt. Wassertemperatur: 30-32° C.

## 1641

Leitung: Lena Sophie Schüring  
 Beginn: Freitag, 25. Okt. - 9 x 18.00 - 18.45 Uhr  
 Bewegungsbad St. Agnes-Hospital, Barloer Weg, Bocholt  
 9 Ustd. 62,50 € keine Ermäßigung möglich

## 1642

Leitung: Lena Sophie Schüring  
 Beginn: Freitag, 25. Okt. - 9 x 18.45 - 19.30 Uhr  
 Bewegungsbad St. Agnes-Hospital, Barloer Weg, Bocholt  
 9 Ustd. 62,50 € keine Ermäßigung möglich

## 1643

Leitung: Lena Sophie Schüring  
 Beginn: Freitag, 25. Okt. - 9 x 19.30 - 20.15 Uhr  
 Bewegungsbad St. Agnes-Hospital, Barloer Weg, Bocholt  
 9 Ustd. 62,50 € keine Ermäßigung möglich

## 1644 Bodystyling

Ein forderndes, kompaktes, ganzheitliches und sehr effektives Fitnessprogramm mit einer ausgewogenen Mischung aus Herz-Kreislauftraining und Kräftigungsübungen. In dem Kurs werden mit - und auch ohne - Einsatz von Kleingeräten u.a. Bauch, Oberschenkel, Gesäß und Rücken intensiv trainiert. Ganz nebenbei - und mit viel Spaß in der Stunde - werden Fett verbrannt, die Figur verbessert und das gesamte Erscheinungsbild positiv verändert.

Achtung: Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

Leitung: Marion Knoop

Beginn: Montag, 2. Sep. - 12 x 17.30 - 18.30 Uhr  
 Turnhalle der Bischof-Ketteler-Schule, Horststr. 28  
 12 Zstd. 52,- € ermäßigbar

## Ausgleichsgymnastik für Rücken und Gelenke

Ziel dieses Kurses ist die Dehnung, Lockerung, Stärkung und Festigung der Rücken-, Bauch-, Bein- und Armmuskulatur durch tiefenmuskuläre Übungen. Dabei soll der gesamte Körper gefestigt werden und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen durch die Korrektur von Fehlhaltungen, gezielter Muskelentspannung und guter Atemführung Schmerzen zu vermindern oder zu überwinden.

Achtung: Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

## 1645

Leitung: Marie-Luise Tietz  
 Beginn: Mittwoch, 4. Sep. - 12 x 17.00 - 18.00 Uhr  
 Gymnastikhalle, St.Josef-Kirchplatz 5  
 12 Zstd. 43,50 € ermäßigbar

## 1646

Leitung: Marie-Luise Tietz  
 Beginn: Mittwoch, 4. Sep. - 12 x 18.00 - 19.00 Uhr  
 Gymnastikhalle, St.Josef-Kirchplatz 5  
 12 Zstd. 43,50 € ermäßigbar

## 1647 Ausgleichs- und Entspannungsgymnastik

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden durch gezielte Übungen für den ganzen Körper, ihre körperliche Verfassung und Leistungsfähigkeit zu verbessern. Es werden Übungen für Bauch, Rücken und Beine vorgestellt und geübt. Besonders für die ältere Generation geeignet.

Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

Leitung: Anke Vorfeld

Beginn: Montag, 9. Sep. - 12 x 19.15 - 20.15 Uhr  
 Turnhalle Mariengymnasium, Schleusenwall 5  
 12 Zstd. 41,50 € ermäßigbar

## 1648 BOP - Gymnastik, die wirkt

Zu flotter Musik werden gezielt die Problemzonen Bauch, Beine, Po trainiert. Das Training sorgt nicht nur für Ausdauer und Fitness, sondern macht auch wirklich Spaß. Falls vorhanden bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

Leitung: Anke Vorfeld

Beginn: Mittwoch, 11. Sep. - 12 x 19.00 - 20.00 Uhr

Turnhalle Breslauer Str. 26  
 12 Zstd. 42,50 € ermäßigbar

## 1649 Bodywork und Rückenfit

Ein gezieltes Ganzkörpertraining, das neben den „Problemzonen“ Bauch, Beine, Po auch die tiefe Rückenmuskulatur durch Elemente der Wirbelsäulengymnastik trainiert. Die Muskulatur wird gestärkt, das Gewebe gestrafft und Verspannungen können gelindert werden. Funktionelles Stretching sorgt für eine bessere Beweglichkeit. Auch Männer sind willkommen. Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen!

Leitung: Anke Vorfeld

Beginn: Montag, 9. Sep. - 12 x 18.15 - 19.15 Uhr  
 Turnhalle Mariengymnasium, Schleusenwall 5  
 12 Zstd. 42,50 € ermäßigbar



Die Angebote der VHS im Bereich Gesundheit sind Einsteiger- und Schnuppermöglichkeiten: Die Teilnehmenden haben Gelegenheit, sich in den Kursen der VHS mit verschiedenen Techniken und Möglichkeiten in den Bereichen der Gesundheitsbildung und des Sports in zeitlich begrenztem Umfang vertraut zu machen. Auf diese Weise können sie zu einer Entscheidung darüber kommen, ob sie allein, in einer selbstorganisierten Gruppe oder im Verein die erprobte Sport- oder Gymnastikart fortführen wollen.

## OUTDOOR

### 1670 Laufend gesund - Balance erhalten Laufen als Therapie

Aller Anfang ist schwer - diese Binsenweisheit gilt auch für den Beginn eines Lauftrainings. Viele Lauf-Neulinge verlieren schnell die anfängliche Lust und brechen ihr Vorhaben wieder ab. Deshalb ist es wichtig, das Training mit der richtigen Intensität zu beginnen und möglichst mit Gleichgesinnten zu laufen, um Spaß und Motivation zu erhalten. Die Lauftherapie möchte speziell jene Menschen ansprechen, die sich selbst als völlig untrainiert bezeichnen oder die in der Vergangenheit aufgrund mangelnder Zeit, fehlender Motivation oder leichter gesundheitlicher Probleme keinen Sport betrieben haben. Das Programm erstreckt sich über 12 Kurswochen, die Trainingseinheiten finden zweimal pro Woche (montags und donnerstags) statt. Das Training wird sehr sanft dosiert, so dass niemand Gefahr läuft, sich zu überfordern. Die Teilnehmenden werden schnell feststellen, dass das Laufen, sofern man keine zu hohen Anforderungen an sich selbst stellt, richtig gut tut und Spaß macht.

Leitung: Annegret Hüllstrung

2 x wöchentlich (montags und donnerstags)

Beginn: 16. Sep. - 24 x 18.30 - 19.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Textilmuseum

32 Ustd. 80,- € ermäßigbar



### 1671 Ihr Golfstart! - Einfach mal ausprobieren

Schnupperangebot im Golf Club Wasserburg Anholt e.V. - der perfekte Einstieg. Ein abwechslungsreicher und einfacher Weg, um die



# GESUNDHEIT

Grundlagen des Golfsports kennenzulernen. Leihschläger und Übungsbälle werden gestellt. Bitte an witterungsangepasste Kleidung und festes Schuhwerk denken.  
Leitung: George Mayhew  
Mittwoch, 28. Aug., 18.00 - 20.00 Uhr  
Golf Club Wasserburg Anholt e.V., Schloss 3, 46419 Isselburg-Anholt  
2,67 Ustd. 19,- € keine Ermäßigung möglich  
(inkl. Leihschläger/Bälle)

## 1672 Golf spielen - Platzreife-Kurs

Sie wollten schon immer mit dem Golfspielen anfangen. In Kooperation mit der VHS bietet der Golfclub Wasserburg Anholt e.V. einen Gruppenkurs an, mit der Möglichkeit, die Platzreife zu erlangen. Insgesamt beinhaltet der Kurs neun Einheiten à 60 Minuten. Hier werden die Grundkenntnisse in den Bereichen Kurzes und Langes Spiel, Golf-Regeln sowie spieltaktische Aspekte angesprochen. Zwischen den Kursterminen besteht für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit die Golfanlage und die Trainingsmöglichkeiten unbegrenzt zu nutzen. Damit haben Sie die Option, das Gelernte zu verfeinern, nach dem Motto „Übung macht den Meister“.

Der Golfclub stellt Trainingsbälle und Golfschläger zur Verfügung. Die DGV Platzreife Prüfung ist nach Absprache mit dem Trainer zu erspielen. Die Kosten für die Prüfung betragen 49,- € (nicht im Kursentgelt enthalten).

Leitung: George Mayhew  
Sonntag, 01. Sep., 11.00 - 13.00 Uhr  
Samstag, 07. Sep., 14.00 - 16.00 Uhr  
Sonntag, 15. Sep., 11.00 - 13.00 Uhr  
Sonntag, 22. Sep., 11.00 - 13.00 Uhr  
Sonntag, 29. Sep., 9.00 - 12.00 Uhr  
Golf Club Wasserburg Anholt e.V., Schloss 3, 46419 Isselburg-Anholt  
14,67 Ustd. 269,- € keine Ermäßigung möglich  
(inkl. Leihschläger/Bälle)

## ERNÄHRUNG - GENIEßEN



## 1680 Bier leben - Bier erleben

Bier ist das am meisten unterschätzte Getränk. Bei keinem anderen Getränk gibt es eine so vergleichbare Vielfalt. Die Hingabe zum Handwerk und die Begeisterung für die Braukunst spiegelt sich in jedem Schluck Bier wieder und verbindet Menschen. Bier ist Genuss, Bier ist Vielfalt und vor allem wird Bier wieder bewusst getrunken und genossen. Es gibt einfach so viele charakterstarke Biere, die probiert werden wollen. Und wie bei allen Genussmitteln gilt: Wenn ein Bier einen geschmacksintensiven Charakter hat, findet es nicht nur Fans. Das ideale Bier soll spannend sein. Beim Riechen und Schmecken soll es jede Menge zu entdecken haben, damit ein bleibender Eindruck entsteht. Es ist an der Zeit, dass wir das Bier wieder richtig feiern und ihm die Wertigkeit zukommen lassen, die es verdient.

Leitung: Stefan Weikamp  
Freitag, 11. Okt., 19.30 - 22.30 Uhr  
LernWerk Raum 0.19  
3 Zstd. 37,- € ermäßigbar  
(inkl. 25,- € für Verkostung)

## 1681 Coastal Malts Whisky - Die Faszination der Schottischen Küste

Die Schottischen Highlands sind die größte Whisky-Region Schottlands. Dort gibt es in den verschiedenen Zonen eine Vielzahl von aktiven Destillieren. Auch wurden etliche Brennereien in unmittelbarer Küstennähe errichtet. Schottland besitzt eine ausgedehnte Küstenlinie, was an der zerklüfteten Struktur mit vielen Inseln, Halbinseln, Landzungen und Buchten liegt. Umgeben vom Atlantik, Nordsee und der irischen See lässt sich die Schottische Küste schlecht über einen Kamm scheren. Vor allem nicht, wenn es um die Whiskys geht, die dort hergestellt werden. In unterschiedlichen Nuancen dominieren bei den meisten Coastal Malts diverse Charakteristiken. Bei einigen schäumt sich ihr maritimer Charakter mit einer besonderen Meeresprägung, oftmals salziger Note an die Oberfläche. Andere wiederum bestechen mit floralen und fruchtigen Noten als ausgesprochen elegante und milde Single Malts. Aber für alle gilt: „Am Festland geboren, vom Meer geformt.“ So sorgen sie mit ihrem eigenen ausgeprägten Geschmack für eine besondere Entdeckung!

Leitung: Stefan Weikamp  
Freitag, 08. Nov., 19.30 - 22.30 Uhr  
LernWerk Raum 0.19  
3 Zstd. 37,- € ermäßigbar  
(inkl. 25,- € für Verkostung)

## 1682 Flüssiges Gold - Olivenöl Tasting

Der Olivenölverkoster Adil Daval wird Sie an diesem Abend auf eine Reise in die Welt des „flüssigen Goldes“ entführen. Dabei werden keine Fragen offen gelassen. Welches Olivenöl ist gut? Was ist Native Extra? Ist Olivenöl gesund? Welche Einsatzmöglichkeiten gibt es in der Küche? Nach einer theoretischen Einführung in die Welt des Olivenöls haben Sie die Gelegenheit für Fragen. Anschließend werden fünf verschiedene Öle degustiert. Der Geruchs- und Geschmackssinn ist sehr gefragt. Bitte daher 1 Stunde vor dem Kursbeginn nicht rauchen, keinen Kaffee trinken und nicht zu stark parfümieren. Zum Schluss werden kleine Köstlichkeiten, natürlich mit bestem Olivenöl, serviert (zur Neutralisierung Brot und/oder Äpfel, Wasser und einige Leckereien wie Salat, Oliven, eingelegte Paprika und Feta). Adil Daval ist anerkannter Panelist und Prüfer an den sensorischen Analysen von nativem Olivenöl beim DOP (Deutsches Olivenöl Panel).



Leitung: Adil Daval  
Freitag, 27. Sep., 18.00 - 20.15 Uhr  
LernWerk Raum 0.19  
2,25 Zstd. 30,- € ermäßigbar  
(inkl. 11,- € für Verkostung)

## 1683 Weinseminar „Bella Italia“ - O sole mio - Von der Sonne verwöhnte Weine

Prosecco, Barolo, Primitivo und Amarone - schon allein die Namen italienischer Weine klingen wie Musik in den Ohren eines Weinkenners. Weinsommelier René Fahrland nimmt Sie mit auf eine Weinreise durch Bella Italia. Autochthone Weine wie z.B. Fiano, Ribolla Gialla oder Nerello Mascalese gehören zur individuellen Weinwelt in Italien und werden verkostet. Sie erhalten einen Überblick über verschiedene Regionen und Rebsorten und erfahren mehr über die Unterschiede der italienischen Weinkultur zu anderen Weinregionen. Dazu genießen Sie Weine von verschiedenen Weingütern. Es werden Blind tastings durchgeführt und Sie lernen anhand eines professionellen Bewertungsschema, wie Sommeliers einen Wein beurteilen. Sie lieben Italien? Dann sind Sie hier richtig! Im Laufe des Abends verkosten wir insgesamt neun hochwertige Weine. Sie werden rundum versorgt zum Neutralisieren mit Tafelwasser und Brot sowie zur Pause mit einer kleinen Brotzeit.



Leitung: René Fahrland  
Freitag, 15. Nov., 18.00 - 21.00 Uhr  
LernWerk Raum 0.19  
3 Zstd. 56,- € ermäßigbar



(inkl. Verkostung Wein, Tafelwasser, Brotzeit)

## Frühstücks-Weltreise

Wir begeben uns zusammen auf eine Frühstücksreise, schauen weit über unseren Tellerrand hinaus und bereiten Rezepte aus unterschiedlichen Teilen der Welt zu: Von pikanter Shakshuka, über amerikanische Pancakes bis zu süßem Bananabread kommt eine bunte Vielfalt auf den Tisch.

Bitte zum Kurs mitbringen: ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Restbehälter und eine Kochschürze.

### 1686

Leitung: Silvia Tebroke  
Freitag, 06. Sep., 9.30 - 12.30 Uhr  
LernWerk Raum 0.19  
4 Ustd. 39,- € ermäßigbar  
(inkl. 15,- € Lebensmittelumlage)

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von max. 8 TN statt!

### 1687

Leitung: Silvia Tebroke  
Samstag, 07. Sep., 9.30 - 12.30 Uhr  
LernWerk Raum 0.19  
4 Ustd. 39,- € ermäßigbar  
(inkl. 15,- € Lebensmittelumlage)

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von max. 8 TN statt!

## 1688 Leckereien aus der Südasiatischen Küche

Kurkuma, Kardamom, Koriander und Chili... Mit exotischen Gewürzen und anderen besonderen Zutaten offenbart die indisch-pakistanische Küche eine völlig neue Erfahrung für Geist und Gaumen. Wer dem Alltag entfliehen und etwas Neues für die Sinne erfahren möchte, der ist herzlich eingeladen.

Leitung: Samina Butt  
Freitag, 13. Sep., 18.00 - 21.30 Uhr  
LernWerk Raum 0.19  
4,67 Ustd. 41,50 € ermäßigbar  
(inkl. 15,- € Lebensmittelumlage)

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von max. 8 TN statt!

## 1689 Workshop „Natürlich gesund“ – Prinzipien der Vollwertkost

Dieser Workshop mit Verkostung beleuchtet die Grundprinzipien und die Vielfalt der Vollwertkost. Sie erfahren, wie eine ausgewogene Ernährung Ihre Gesundheit und Vitalität steigern kann. Es wird erläutert, warum frischem Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und gesunden Fetten eine so große Bedeutung zukommt und warum industriell verarbeitete Lebensmittel eher negative Auswirkungen auf unseren Körper haben. Begleitend wird köstliches Fingerfood gereicht, das den Geschmack und die Vielfalt der Vollwertkost widerspiegelt - denn auch was gesund ist, darf trotzdem lecker schmecken! Ein inspirierender Abend für alle an einer gesunden Ernährung und Lebensweise Interessierten.



Leitung: Jenny Bierschenk  
Montag, 16. Sep., 18.30 - 20.00 Uhr  
LernWerk Raum 0.19  
2 Ustd. 28,- € ermäßigbar  
(inkl. 5,- € für Verkostung)

## 1692 Tapas

Für einen spanischen Abend mit Familie und Freunden zuhause bereiten wir eine Auswahl an kleinen Köstlichkeiten, wie zum Beispiel gebratene Chorizo in Rotwein und Papas Arrugadas mit Mojo Rojo zu. Natürlich darf auch eine Aioli nicht fehlen.

Bitte zum Kurs mitbringen: ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Restbehälter und eine Kochschürze.

Leitung: Silvia Tebroke  
Donnerstag, 10. Okt., 18.30 - 21.30 Uhr  
LernWerk Raum 0.19  
4 Ustd. 39,- € ermäßigbar  
(inkl. 15,- € Lebensmittelumlage)

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von max. 8 TN statt!

## 1695 Pasta & Pesto! - Italienischer Kochabend

Sie lieben die Italienische Küche? Dann treffen wir an diesem Abend sicher gemeinsam unseren Geschmack. Wir bereiten italienische Nudelspezialitäten mit und ohne Füllung und dazu passenden Saucen und Pesto zu. Ein süßer Abschluss darf natürlich nicht fehlen. Bitte zum Kurs mitbringen: ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Restbehälter und eine Kochschürze.



Leitung: Silvia Tebroke  
Montag, 18. Nov., 18.30 - 21.30 Uhr  
LernWerk Raum 0.19  
4 Ustd. 39,- € ermäßigbar  
(inkl. 15,- € Lebensmittelumlage)

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von max. 8 TN statt!

## 1696 Fernsehknabbereien ohne Reue

Was wäre der Fernsehabend ohne Knabbereien. Doch es geht auch gesund und lecker! Die Diätassistentin Brigitta Nölle und die Ernährungsberaterin Barbara Jost bereiten an diesem Abend mit Ihnen besonders leckere Knabbereien und Snacks zu, bei denen Sie ohne Reue zugreifen können. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte bringen Sie eine Küchenschürze mit.  
Leitung: Barbara Jost/Brigitta Nölle  
Donnerstag, 21. Nov., 18.30 - 20.45 Uhr  
LernWerk Raum 0.19

3 Ustd. 24,- € ermäßigbar  
(inkl. 6,- € Lebensmittelumlage)

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von max. 8 TN statt!

## 1685 Backen mit Urgetreide - Da schneiden wir uns doch gerne eine Scheibe ab!

Sie möchten eine Alternative zu Weizenmehl kennenlernen? Kennen Sie die alten Mehlsorten wie Emmer und Einkorn, haben sich aber noch nicht getraut damit zu backen? Die Diätassistentin Brigitta Nölle und die Ernährungsberaterin Barbara Jost zeigen Ihnen, wie Sie leckere Brote, Brötchen und Kuchen mit Urgetreide herstellen können und welche Besonderheiten diese Mehle haben. Mit und ohne Gluten, für alles gibt es eine Lösung. An diesem Morgen bekommen Sie außer Informationen und erprobten Rezepten zu den verschiedenen Mehlen, auch die Möglichkeit, ein leckeres Brot zu backen und zu probieren.



Bitte bringen Sie eine Küchenschürze mit.  
Leitung: Barbara Jost/Brigitta Nölle  
Donnerstag, 31. Okt., 18.30 - 20.45 Uhr  
LernWerk Raum 0.19

3 Ustd. 23,50 € ermäßigbar  
(inkl. 6,00 € Lebensmittelumlage)

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von max. 8 TN statt!

## Wir sind im LernWerk!

Industriestr. 1, Bocholt

Tel.: 02871 953 2277



# DIE BESONDERE(N) SEITE

## WIR BEGRÜßEN...

unsere neuen Kolleginnen **Radojka Scholten** in der Geschäftsstelle der VHS, **Annette Terhart**, die Sie am Empfang des LernWerks begrüßen wird, sowie unsere Praktikantin **Yvonne**

**Kaffenberger** in der Geschäftsstelle der VHS, die uns das kommende Semester unterstützt. Wir freuen uns auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit: Herzlich Willkommen!

## WIR VERABSCHIEDEN...

unsere geschätzte, immer offene, freundliche und über das ganze Gesicht lachende Kollegin **Ilknur Zor** und wünschen ihr viel Erfolg für ihre

neue Herausforderung. Wir freuen uns, dass sie uns in der Ferne als Online-Dozentin treu bleibt.

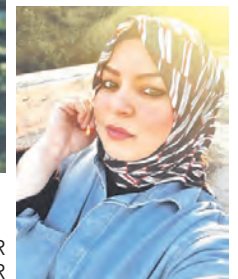


ANNETTE  
TERHART

YVONNE  
KAFFENBERGER



RADOJKA  
SCHOLTEN



ILKNUR  
ZOR

## „PLATON HAT EINST GESAGT:

**ES IST KEINE SCHANDE NICHTS ZU WISSEN,  
WOHL ABER, NICHTS LERNEN ZU WOLLEN.'**



Die VHS ist ein sozialer Begegnungsraum für gemeinsames Lernen und persönliche Weiterentwicklung und bietet jedes Semester allen, die gerne lernen wollen, ein facetten- und abwechslungsreiches sowie vielfältiges Programm."

– Björn Volmering,  
Erster Stadtrat der Stadt Bocholt –

## WIR BEGRÜßEN...

...unsere neuen Dezenten!

Der gebürtige Bocholter **Björn Volmering** ist seit April 2024 unser neuer Erster Stadtrat von Bocholt. Als Erster Stadtrat ist Björn Volmering allgemeiner Stellvertreter von Bürgermeister Thomas Kerkhoff; als Dezent ist er zuständig für die Fachbereiche „Öffentliche Ordnung“, „Kultur und Bildung“ (hier ist die VHS ange-

siedelt), „Soziales“, „Jugend und Familie“, „Feuerwehr“ und „Schule und Sport“. Dem Dezent sind zudem die Stabsstellen „Demografie“ und „Soziale Planung und Quartiersentwicklung“ zugeordnet. Mit dem Bürgermeister, dem Stadtbaurat und der Kämmerin bildet der Erste Stadtrat den vierköpfigen Verwaltungsvorstand der Stadt Bocholt.

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit und wünschen Björn Volmering viel Erfolg für seine neuen Herausforderungen.

## WIR GRATULIEREN...

**Desiree Weißing, Attika Baseer-Khan, Vera te Laar, Resi Kappenhagen, Madona Attalla, Meike vom Schemm, Miriam Tüshaus und Michelle Alck** zum Abschluss „Qualifizierte Kindertagespflegepersonen“. Die Absolventinnen haben neben den 300 theoretischen Unterrichtsstunden, zwei Praktika absolviert, ihre Konzeption verfasst und zwei Lernergebnisfeststellungen erfolgreich abgeschlossen.

Ebenfalls auf der rechten Seite im Bild sind die Fachberaterinnen Hannah Eisenbarth von der Stadt Bocholt, Stephanie Niewerth vom Kreis Borken, Isabel Testroet, Leiterin der VHS, und Rabea Seelig, Schulungsbeauftragte der Kindertagespflege bei der VHS. Über den Abschluss in feierlicher Runde und die Zertifikatsübergabe freut sich das Dozentinnen-Team Nadine Intven, Melanie Ostendorf und Ulrike Wegener (links).



DIE QUALIFIZIERTEN KINDERTAGESPFLEGE-  
PERSONEN FREUEN SICH ÜBER IHREN  
ERFOLGREICHEN ABSCHLUSS

# BOCHOLT LIEST

EINE KOOPERATION DER VOLKSHOCHSCHULE  
BOCHOLT-RHEDE-ISSELBURG, DER STADTBIBLIOTHEK  
BOCHOLT, DEM VEREIN DER FREUNDE UND FÖRDERER  
DER VOLKSHOCHSCHULE

vhs Volkshochschule  
Bocholt • Rhede • Isselburg

vhs Verein der Freunde und Förderer  
der Volkshochschule  
Bocholt • Rhede • Isselburg e.V.

Die Stadtbibliothek Bocholt

ANMELDUNGEN ÜBER WWW.VHS-BOCHOLT.DE,  
IN DER GESCHÄFTSSTELLE DER VHS UND IN DER STADTBIBLIOTHEK

8 Hundert  
Jahre  
Stadtbibliothek  
Bocholt

## MECHTILD BORRMANN

PRÄSENTIERT IHREN ROMAN FELDPPOST



26.  
September  
2024

Stadtbibliothek Bocholt – Foyer  
Einlass: 19.00 Uhr | Eintritt: VVK 9 € / AK 10 €

Die Bestseller-Autorin Mechtild Borrmann präsentiert in der Stadtbibliothek ihren Roman „Feldpost“. Darin erzählt sie die Geschichte einer jungen Anwältin, die an Feldpost-Briefe aus dem Zweiten Weltkrieg und Unterlagen über den Verkauf einer Villa in Kassel gelangt. Borrmann verwebt dies zu einer Geschichte über Schuld, Verrat und eine tragische Liebe. Dabei beruhen die Ereignisse auf wahren Begebenheiten. Auch in ihren früheren Romanen „Trümmerkind“ und „Grenzgänger“ erzählt sie Geschichten aus der Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg.

Die Autorin Mechtild Borrmann zieht die Leserinnen und Leser mit Spannung in die tragische Geschichte rund um die Familie Kuhn vor dem Hintergrund der Gräueltaten des Zweiten Weltkrieges.

Kooperation mit der Buchhandlung Seitenblick

## LEON SACHS

PRÄSENTIERT SEINEN THRILLER SPURLOS



7.  
November  
2024

Stadtbibliothek Bocholt – Foyer  
Einlass: 19.00 Uhr | Eintritt: VVK 9 € / AK 10 €

Der Bestseller-Autor Leon Sachs präsentiert in der Stadtbibliothek seinen neuen Thriller „Spurlos“. Hier lässt die Ermittlerin Robin Graf Menschen verschwinden – spurlos und besser als jeder Zeugenschutz. Doch dann werden zwei ihrer wichtigsten Klienten zeitgleich ermordet. Robins Alarmglocken schrillen: Wie konnten die beiden untergetauchten Kronzeugen enttarnt und aufgespürt werden? Als sie selbst zur Zielscheibe wird, muss sie sich eingestehen: Niemand ist mehr sicher, auch nicht ihre Familie. Es gibt nur einen Ausweg: Sie muss alles aufgeben, um ihre Liebsten vor der mörderischen Jagd zu schützen.

Leon Sachs (das Pseudonym des Autors und Journalisten Marc Leon Merten) ist gebürtiger Kölner, lebt in Bonn und arbeitet in seiner Heimatstadt. Sachs ist Mitglied im SYNDIKAT, dem Verein für deutschsprachige Kriminalliteratur.

Kooperation mit der Mayersche Buchhandlung

## MAGAZIN



## READ & EAT

LESEN UND GENIESSEN –  
NIEDERLÄNDISCHE LITERATUR  
UND KÖSTLICHKEITEN

Stadtbibliothek Bocholt – Foyer  
Einlass: 19.00 Uhr | Eintritt: 15 €

29.  
Oktober  
2024

Die Genuss-Rubrik „Read & Eat“ geht in die nächste Runde. In regelmäßigen Abständen werden regionale Feinkost-Tastings in Kombination mit literarischen Köstlichkeiten passend zum Genuss-Thema vorgestellt. Im Jahr 2024 feiert die Stadtbibliothek ihr 100-jähriges Jubiläum und besucht aus diesem Anlass unsere direkten Nachbarn, die Niederlande. Kommen Sie mit auf eine spannende literarisch-kulinarische Reise auf der Dick Bruna's Miffy, Harry Mulisch oder der traditionelle Stampot nicht fehlen dürfen. Kooperation mit dem Café Huckleberry's

## LESESWERT BUCHNEUHEITEN UND LIEBLINGSBÜCHER

3.  
Dezember  
2024

Stadtbibliothek Bocholt – Foyer  
Einlass: 19.00 Uhr | Eintritt: VVK 4 € / AK 5 €

Und wieder steht Weihnachten vor der Tür. Das Team der Stadtbibliothek stellt Buchneuheiten zum Weihnachtsfest vor. Wir präsentieren geballte Kompetenz aus verschiedenen Abteilungen der Bibliothek. Expertinnen und Experten aus der Belletristik, dem Sachbuchbereich und der Kinder- und Jugendabteilung stellen die Neuerscheinungen aus dem Herbst 2024 und ihre Lieblingsbücher vor. Lassen Sie sich in stimmungsvoller Atmosphäre zum Lesen verführen und zum Verschenken inspirieren. Daraus ergibt sich eine bunte Vielfalt an Themen, Genres und Autorinnen und Autoren.





MARTIN BUSCHMANN



GEREON RÖMER

# LUIGI MUSS NACH HAUSE EIN ROADTRIP DURCH ITALIEN

“  
AUFGEBEN IST KEINE OPTION,  
DENN ALLE HABEN  
EIN GEMEINSAMES ZIEL:  
LUIGI MUSS NACH HAUSE!  
”

## ZWEI MÄNNER – EIN AUTO – EINE MISSION

Am Anfang war alles eine Schnapsidee. Als die beiden Fotografen Martin Buschmann und Gereon Römer eines Abends zusammensitzen, erzählt Martin von seiner Heimat Sizilien. Er ist auf der Insel geboren und aufgewachsen, erinnert sich noch gut an Ausflüge mit dem Familienauto an den Strand und auf den Vulkan Ätna. Als seine Eltern später nach Deutschland ziehen, nimmt Martin das Auto mit, seitdem steht es bei ihm in der Garage. Dieses Auto heißt Luigi, und es ist nicht irgendein Auto, es ist ein Fiat 500, Baujahr 1967, eine italienische Legende. Und das Wichtigste ist: Luigi läuft noch! Und plötzlich haben die beiden die Idee: „Lass uns mit Luigi nach Sizilien fahren, Luigi muss nach Hause!“ Kommen Sie mit auf diesen abenteuerlichen Roadtrip mit einer ordentlichen Portion „Dolce Vita“ und „Bella Figura“.

Aber schnell wird klar, dass diese Reise nicht leicht wird: Passt ein 1,88 m großer und 100 kg schwerer Mann in einen alten Fiat Cinquecento? Schafft Luigi die steilen Straßen über die Alpen? Ist in dem Auto genug Platz für das ganze Gepäck? Und woher kommen diese merkwürdigen Motorengeräusche?

## HERZENSBRECHER LUIGI

Als die drei schließlich aufbrechen, ahnen sie noch nicht, wie lange diese Reise dauern wird. Mehrere Anläufe sind nötig, um Sizilien zu erreichen, denn Luigi ist ein Oldtimer und technische Pannen sind an der Tagesordnung. Aber Luigi ist ein Herzensbrecher, die Menschen auf der Straße winken ihm zu und immer wieder ermöglicht Luigi persönliche Kontakte zu den Italienern. Denn sie lieben den Cinquecento – dieses Auto verkörpert italienische Lebensart wie kaum etwas anderes. Durch Luigi kommen die beiden Männer mit vielen Menschen ins Gespräch und lernen die Seele Italiens kennen: den Bildhauer Franco Pippo, der eine Tomatenfabrik betreibt, Nunzia mit ihrem Nudel-Stand, Fillipo, den Zwiebelbauern und Enzo, der alles über Büffelmozzarella weiß.

Erleben Sie in dieser Live-Multivision die kulinarischen, historischen und landschaftlichen Highlights des Sehnsuchtslandes Italien, aber auch Geschichten über die Strapazen und Glücksmomente einer solchen Reise.

Aufgeben ist keine Option, denn alle haben ein gemeinsames Ziel: Luigi muss nach Hause! Hochklassige Bildimpression und ein gleichermaßen fundierter wie kurzweiliger Live-Kommentar verbinden sich zu einem audiovisuellen Erlebnis – als Multivision auf einer Großleinwand präsentiert.

MULTIVISION  
VON  
MARTIN BUSCHMANN  
UND GEREON RÖMER



LUIGI IN ROM

Diese Veranstaltung wird präsentiert von der VHS Bocholt-Rhede-Isselburg, der Stadtparkasse Bocholt, der BBV Mediengruppe und dem Kapu Bocholt. Kartenvorverkauf ab 11. Oktober 2024 beim BBV, Europaplatz 24-28; Anmeldungen in der VHS-Geschäftsstelle Bocholt, den VHS-Zweigstellen in Rhede und Isselburg oder als Online-Reservierung ([www.vhs-bocholt.de](http://www.vhs-bocholt.de)). Siehe auch unter Veranstaltungs-Nr. 1200, Seite 11.

Die Veranstaltung ist der krönende Abschluss der „Dolce Vita“ – unserer „Italienischen Woche“, siehe rechts.

## FREITAG, 22. NOVEMBER 2024

19.30 Uhr | Einlass 19.00 Uhr  
Kapu/Bischöfl. St. Josef-Gymnasium Bocholt,  
Aula, Hemdener Weg 19  
Eintritt: AK 10 € | VVK 9 €  
Diese Veranstaltung wird präsentiert von:



## DREI HAUPTAKTEURE

### MARTIN BUSCHMANN

Geboren in Catania auf Sizilien, verbrachte er seine Kindheit auf der Insel und seine Jugend in Freiburg im Breisgau. Heute lebt Martin Buschmann in Konstanz und Freiburg und betreibt ein Fotostudio für Werbe- und Industriefotografie, organisiert Fotoreisen und Fotoworkshops. Mit seinem Buch „Der Start in die Reisefotografie“ und als Vortragsreferent konnte er bereits über 10.000 Menschen für die Themen Fotografie und Reisen begeistern.  
[www.martinbuschmann.de](http://www.martinbuschmann.de)

### GEREON ROEMER

Die Faszination der Fotografie fesselte den in Düsseldorf geborenen Maschinenbauingenieur schon in Kindertagen. Seit nunmehr 30 Jahren ist Gereon Roemer mit der Kamera unterwegs und zeigt seine aufwändigen Multivisionsshows im ganzen deutschsprachigen Raum. Außerdem leitet er den Fachbereich Fotografie an einer berufsbildenden Schule und gibt seine Erfahrungen in Fotoseminaren weiter.  
[www.gereon-roemer.de](http://www.gereon-roemer.de)

### LUIGI

Luigi ist ein Fiat 500 F und lief 1967 in Turin vom Band. Er wurde nach Sizilien ausgeliefert und hatte schon einige Vorbesitzer, bis er 1979 in den Besitz von Martin Buschmanns Vater kam. Wenn Martin zum Urlaub auf Sizilien war, fuhr die ganze Familie mit Luigi ans Meer. Als Luigi durch ein neues Auto ersetzt wurde, brachte Martin den alten Cinquecento mit dem Zug nach Deutschland, wo er viele Jahre in der Garage gestanden hat. Für die große Reise zurück nach Sizilien wurde Luigi repariert und in den Farben Italiens foliert.  
[www.luigi-italien.de](http://www.luigi-italien.de)



## ITALIENISCHE WOCHE

SIE LIEBEN ITALIEN? DANN SIND SIE HIER RICHTIG!

### 18420 ITALIENISCH INTENSIV – WOCHEENDSPRACHKURS FÜR ANFÄNGERINNEN UND ANFÄNGER

Für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse. Specialità di caffè italiano und zum Ausklang landestypische Snacks machen unser Wochenende zu einem besonderen Event.

Fr. 15. Nov. | 18.00-20.00 Uhr

Sa. 16. Nov. | 10.00-14.00 Uhr

So. 17. Nov. | 10.00-14.00 Uhr

LernWerk, Raum 3.11

### 1683 WEINSEMINAR „BELLA ITALIA“

Prosecco, Barolo, Primitivo und Amarone – schon die Namen der italienischen Weine klingen für Weinkenner wie Musik in den Ohren. Sommelier René Fahrland führt durch die Welt der italienischen Weine. Dazu genießen Sie Weine von feinen italienischen Weinmanufakturen und landestypische Snacks.

Fr. 15. Nov., 18.00-21.00 Uhr

LernWerk, Lernküche

### 1695 PASTA & PESTO! – ITALIENISCHER KOCHABEND

Sie lieben die Italienische Küche? Dann treffen wir an diesem Abend sicher gemeinsam unseren Geschmack. Wir bereiten italienische Nudelspezialitäten mit und ohne Füllung und dazu passenden Saucen und Pesto zu. Ein süßer Abschluss darf natürlich nicht fehlen.

Mo. 18. Nov. | 18.30-21.30 Uhr

LernWerk, Lernküche

### 1000 FILMVORFÜHRUNG CINEMA PARADISO – FILMVORFÜHRUNG MIT DEUTSCHUNTERTITEL

Ein moderner Klassiker des italienischen Films, der zahlreiche Preise gewann u.a. als bester fremdsprachiger Film einen Oscar. „Cinema Paradiso“ ist ein Film über das Kino selbst und zugleich eine Reise nach Sizilien. Es geht um die Kindheitsgeschichte des Regisseurs Salvatore und seinen schicksalhaften Werdegang, der ihn zwingt seine geliebte Heimat Sizilien zu verlassen.

Mi. 20. Nov. | 19.30 Uhr

LernWerk, Veranstaltungssaal

### 1200 LUIGI MUSS NACH HAUSE! – EIN ROADTRIP DURCH ITALIEN

Kommen Sie mit auf eine abenteuerliche Reise mit einer ordentlichen Portion „Dolce Vita“ und „Bella Figura“. Hauptdarsteller ist Luigi, eine italienische Autolegende Fiat 500, Baujahr 1967. Eine Live-Multivision, die kulinarische, historische und landschaftliche Highlights des Sehnsuchtslands Italien eint sowie Geschichten über die Strapazen und Glücksmomente eines solchen Roadtrips. Lesen Sie weiter nebenan.

Fr. 20. Nov. | 19.30 Uhr

Kapu/Bischöfl. St. Josef-Gymnasium Bocholt, Aula

Anmeldungen  
sind erforderlich!

Weitere Infos unter  
den jeweiligen  
Kurs-Nr.





## DIE FREUDE IST RIESIG:

Das Team der VHS Bocholt-Rhede-Isselburg und JUNGE UNI in Bocholt begrüßt Groß und Klein ab sofort im LernWerk, Industriestraße 1 in Bocholt.

# WIR SIND IM LERNWERK!



## TAG DER OFFENEN TÜR IM LERNWERK!

Um unseren Einzug mit Klein und Groß zu feiern, laden wir herzlich zum Tag der offenen Tür am 14. September 2024 von 11.00-16.00 Uhr ein. Gemeinsam mit der JUNGE UNI in Bocholt, der Musikschule Bocholt-Isselburg, dem Bereich Kultur und der Stadtbibliothek bieten wir ein buntes Programm an Schnupperangeboten, Highlights und vielem zum Anschauen und Mitmachen. Wir freuen uns auf einen fröhlichen Start mit allen Interessierten!

# SEELISCH GESUND 2024

KREISWEITER AKTIONSMONAT – ERÖFFNUNG IM LERNWERK BOCHOLT MIT SEMESTERAUFTAKT

Am 9. September 2024 begrüßt die VHS Bocholt-Rhede-Isselburg Interessierte zum dreiteiligen gesunden Start des Semesters im LernWerk: Der Aktionsmonat „Seelisch Gesund 2024“, die Fotoausstellung „Faces of Depression“ und der Vortrag „Marathon des Lebens“ bieten thematische Vielfalt zum zweiten Studienhalbjahr.

Ab 17.30 Uhr lädt die VHS zum offiziellen Semesterauftakt (s.a. BS16000) ein. Der Fotograf Manfred Jasmund führt mit einem kurzweiligen Wortbeitrag in die Fotoausstellung „Faces of Depression“ ein und nimmt Interessierte mit zu einem Rundgang im Foyer. Ab 18.30 Uhr präsentiert Stephan Kamps seinen Vortrag „Marathon des Lebens“. Junge Musikerinnen und Musiker der Musikschule Bocholt-Isselburg begleiten das Programm. Der Semesterauftakt

**MONTAG, 9. SEPTEMBER 2024**  
**LERNWERK BOCHOLT**  
**VERANSTALTUNGSSAAL**

Offizielle Eröffnung: 17.30-19.30 Uhr

ist entgeltfrei und findet in Kooperation mit der Fabi Bocholt und dem Förderverein der VHS statt. Eine Online-Anmeldung zwecks Platzreservierung wird empfohlen ([www.vhs-bocholt.de](http://www.vhs-bocholt.de)). Der Auftakt steht im Zeichen des Aktionsmonats „Seelisch Gesund 2024“, der in Kooperation mit dem Fachbereich Gesundheit des Kreises Borken, Abteilung „Psychoziale Gesundheit“, und der VHS eröffnet wird. Der Aktionsmonat macht darauf aufmerksam, dass psychische Erkrankungen weit verbreitet, gleichzeitig für viele Menschen oft schwer nachvollziehbar sind und einen immer größeren Anteil im Diagnose- und Behandlungsspektrum ausmachen. In diesem Rahmen beginnt ebenfalls die Fotoausstellung (s.a. BS16001), die vom 9. bis 19. September ohne Anmeldung besichtigt werden kann. Zum inoffiziellen Part sind Mitglieder des Sozialpsychiatrischen Verbundes und ein Fachpublikum geladen.



## SEELISCH GESUND

AKTIONSMONAT  
KREIS BORKEN

Hinweis: Kreisweit finden zahlreiche Angebote im Aktionsmonat statt. Alle Infos gibt es in der Broschüre, die vielerorts ausliegt und unter [www.kreis-borken.de/seelisch-gesund](http://www.kreis-borken.de/seelisch-gesund).

Für die Veranstaltungen in Bocholt (s.a. BS16000 - BS1602) reicht die Anmeldung über die VHS. Für Schulklassen gibt es ein spezielles Angebot zum Ausstellungsbesuch mit fachlicher Begleitung (s.a. BS1002).

Ansprechpartnerin Gesundheitsamt Borken:  
Jelena Borgers (Psychiatriekoordinatorin)  
[j.borgers@kreis-borken.de](mailto:j.borgers@kreis-borken.de)  
Ansprechpartnerinnen für die VHS:  
Dr. Susanne Paus  
[susanne.paus@bocholt.de](mailto:susanne.paus@bocholt.de) | Tel. 02871-953 2257  
Rabea Seelig  
[rabea.seelig@bocholt.de](mailto:rabea.seelig@bocholt.de) | Tel. 02871-953 2256



MANFRED JASMUND



STEPHAN KAMPS





## GET YOUR KICKS ON ROUTE 66

**BS 2200 – MULTIVISIONSSHOW  
VON MICHAEL MOLL**

Donnerstag, 7. November 2024 | 19.00 Uhr  
Rathaus Rhede | Rats- und Kultursaal | Eintritt: 6 €

Da werden Cadillacs halb in der Erde vergraben und mit Graffiti besprüht, Wassertürme werden absichtlich schräg aufgestellt und in zahlreichen Orten grüßen überdimensionale Muffler Men die Reisenden. Eine Kuriosität folgt der nächsten und zwischendurch macht man Station an liebevoll restaurierten Tankstellen, Eisdielen und Werkstätten. Die Rede ist von der legendären Route 66. Fahren Sie mit Reisejournalist Michael Moll auf einer visuellen Tour entlang der „Mother Road“ von Chicago in Illinois bis in das sonnige Kalifornien, wo die Route 66 in Santa Monica endet. Bei der Reise durch Kansas, Oklahoma, Texas, New Mexico und Nevada gibt es außerdem Abstecher zu spannenden Abenteuern im Grand Canyon und in die Wüste.



© WWW.DIEWELTENBUMMLER.DE (2)



## SPEKTAKULÄRE WANDERWEGE IN DEUTSCHLAND UND UMGEBUNG

**BS3200 – MULTIVISIONSSHOW  
VON MICHAEL MOLL**

Mittwoch, 13. November 2024 | 19.30 Uhr  
Schule Isselburg | Mensagebäude | Eintritt: 6 €

Hohe Berge, dunkle Wälder, feuchte Moore. Wie schön Deutschland ist, kann man wohl nur zu Fuß erleben – oder bei diesem Reisevortrag: Wandern in Deutschland. Wer jetzt an spießige Waldspaziergänge der 80er-Jahre denkt, der war noch nie auf den abenteuerlichen Klettersteigen an den steilen Moselhängen unterwegs und hat nicht die wunderbaren Panoramen von den Alpengipfeln genossen. Doch dass es nicht immer hoch hinaus gehen muss, beweist der Reisejournalist und zertifizierte Wanderführer Michael Moll mit seinem interessanten, aber auch humorvollen Reisevortrag. Er führt Sie auf Holzstegen durch faszinierende Hochmoore, präsentiert Ihnen die schönen und wunderbaren Dinge am Wegesrand, zeigt Ihnen, was sich hinter der Harzer Wandernadel verbirgt und nimmt Sie auf eine Wanderung durch das Wattenmeer mit. Zum Abschluss wird aber auch ein kurzer Blick über die Landesgrenze geworfen, um einige Highlights aufregender Wanderwege im Ausland vorzustellen.



## SKANDINAVIEN RUFT

**BS2210 – MULTIVISIONSSHOW VON  
GREGOR HOLTSCHLAG UND KLEMENS PAUS**

Donnerstag, 14. November 2024 | 19.00 Uhr  
Rathaus Rhede | Kl. Sitzungssaal | Eintritt: 6 €

Wer von uns träumt nicht von der einen, von der besonderen, bislang unerfüllten Reise? Wir träumten von Skandinavien! Jetzt, als Ruheständler, boten sich uns ganz neue Möglichkeiten! Aus dem ursprünglichen Gedanken, die Ostsee umrunden zu wollen, entwickelte sich schnell die Idee, eine große Runde über das Baltikum bis in die nördlichsten Gefilde Europas zu drehen. Unsere 4-wöchige Reise führte zuerst in die baltischen Hauptstädte mit ihren historischen Zentren und zum „Berg der Kreuze“ – allesamt zum UNESCO Weltkulturerbe gehörend. Durch nicht enden wollende Wälder und vorbei an zahllosen Seen durchfahren wir über die „Via Karelia“ entlang der russischen Grenze Finnland. Diese Einöde hielt so manch eine Überraschung für uns bereit! Auf der Insel Mageroya bildete nicht nur das Nordkap einen der Höhepunkte unserer Reise. Eine abendliche Spritztour in einer fantastischen Sonnenuntergangsstimmung hinterließ bei uns und unseren neu gewonnenen Motorradfreunden unvergessliche Eindrücke! Weiter ging es über grandiose Küstenstraßen mit atemberaubenden Ausblicken zu der Inselgruppe der Lofoten – ein landschaftliches Juwel mit seinen aus dem Meer ragenden Bergen und den entlang der Küste verteilten malerischen Fischerorten. In Schweden warteten weitere landschaftliche und technische Highlights, wie z.B. der Wasserfall Trappstegsforsen und der Göta-Kanal auf uns. In eindrucksvoller Erinnerung – quasi wie das Salz in der Suppe – bleiben uns die vielen kleinen und großen Begegnungen mit den Einheimischen und anderen Reisenden! Wir, zwei Rheder, laden Sie ein zur Multi-Media-Show über unsere Fahrt in den hohen Norden! Setzen Sie sich zu uns auf die Motorräder und genießen Sie die Augenblicke!

## ERSTWÄHLER

**„DEMOKRATIE STÄRKEN –  
NETZWERKE SCHAFFEN“**

Unter diesem Motto steht das Projekt „Erstwähler“, welches die VHS mit dem Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes NRW mit insgesamt 28 Projektpartnern im Kreis Borken im ganzen Jahr 2024 durchführt. Vom Speedcooking mit Jugendlichen bis zur Schulveranstaltung mit dem Thema Antisemitismus in der europäischen Musikgeschichte im Kinodrom und einer Instagram-Kampagne zur Europawahl mit der Westfälischen Hochschule ist die Bandbreite der Aktionen und Veranstaltungen maximal groß. Bisher konnten ca. 1500 Erstwählerinnen und Erstwähler erreicht und von der Wichtigkeit der Demokratie hoffentlich überzeugt werden.

Wie und ob sich dies in der Wahlbeteiligung niedergeschlagen hat, wird in der öffentlichen Abschlussveranstaltung am Donnerstag, den 26. September 2024 um 19.00 Uhr im Rheder Ei vorgestellt. Mit Albrecht von Lucke als Keynote-Speaker wird die Welt nach der Europawahl und vor der Präsidentschaftswahl in den USA angeschaut. Näheres dazu finden Sie auf Seite 8.

Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen





# TOUREN - REISEN

## 9 TOUREN - REISEN

Die angebotenen Touren der VHS Bocholt-Rhede-Isselburg erscheinen nicht nach Orten sortiert, sondern hier gesammelt im Anschluss an das Magazin. Einige Angebote haben Treffpunkte in jeder der drei Städte und sind daher für alle Teilnehmenden von Interesse. Damit Ihre Tagesfahrt komfortabel starten kann, beachten Sie bitte die Uhrzeiten und Treffpunkte für Ihren jeweiligen Ort! Bei allen anderen Touren sind Zeitpunkt und Ort ebenfalls genau benannt.

Wir freuen uns, wenn wir mit diesen Hinweisen zum Gelingen Ihres Ausfluges beitragen können und wünschen Ihnen viel Spaß.

### TAGESFAHRTEN

#### 1900 Utrecht wie ein echter Utrechter erleben

Utrecht, die viertgrößte Stadt der Niederlande, ist berühmt für ihre reiche Geschichte, malerische Kanäle und pulsierende Atmosphäre. Hier vereinen sich mittelalterlicher Architektur und Moderne, bunte Stadtviertel mit lebendiger Kulturszene, charmanten Plätzen und einem alles überragenden Domturm, dem Wahrzeichen der Stadt. Zu Fuß erkunden wir die Stadt von Dick Bruna, dem Autor von „Miffy“ und Gerrit Rietveld, Architekt, Designer und Mitbegründer der Gruppe „De Stijl“. Das Rietveld-Schröder-Haus an der Prins Hendrikklaan gehört heute zum Welterbe der UNESCO.

Unterwegs treffen wir Niederländer. Es gibt Zeit für individuelle Aktivitäten, etwa für das Mittagessen oder Kaffee. Nehmen Sie gerne - „typisch Nederlands“ - ein Lunch-Paket mit.

Die Reise richtet sich an alle, die sich für die vielen Facetten der Geschichte Utrechts interessieren und ihre ersten Niederländisch-Kenntnisse bei einem entspannten Stadtpaziergang anwenden möchten.

Leitung: Jutta M. Ingala

Samstag, 07. Sep.

Abfahrt:

7.45 Uhr, Rhede, Kettelerstr. 9 (Feuerwache)

8.00 Uhr, Bocholt, Berliner Platz (Haltestelle Eingang Arkaden)

8.20 Uhr, Isselburg, Stadtverwaltung, Minervastraße

Rückkunft: ca. 19.00 Uhr. 55,- € keine Ermäßigung möglich

(inkl. Busfahrt, Stadtführung, Domführung mit Turmbesteigung)



#### 1901 Beleaf Utrecht als een echte Utrechter

Utrecht, de op drie na grootste stad van Nederland, staat bekend om zijn rijke geschiedenis, pittoreske grachten en levendige sfeer. De stad combineert middeleeuwse architectuur met moderniteit, kleurrijke wijken met een levendig cultureel leven, charmante pleinen en een domtoren die boven alles uitsteekt, het herkenningspunt van de stad. Te voet verkennen we de stad van Dick Bruna, de auteur van „Nijntje“ en Gerrit Rietveld, architect, ontwerper en medeoprichter van de groep „De Stijl“. Het Rietveld Schröderhuis aan de Prins Hendrikklaan staat nu op de Werelderfgoedlijst van UNESCO.

We wandelen langs de grachten en de prachtige stadshuizen zoals dat van de enige Nederlandse paus Adrianus VI, vertoeven in idyllische stadstuinen - de zogenaamde hofjes - en bezoeken de dom. Overall vergezeld door de levendige drukte. Er is tijd voor individuele activiteiten, zoals lunch of koffie. Neem gerust een lunchpakket mee - „typisch Nederlands“.

De reis is bedoeld voor iedereen die geïnteresseerd is in de vele facetten van de geschiedenis en verhalen van Utrecht en zijn initiële kennis van het Nederlands wil toepassen tijdens een ontspannen wandeling door de stad. Während dieser Fahrt wird niederländisch gesprochen (auf A2-Niveau), das bedeutet, es sind gute Grund-



kenntnisse erforderlich. Ein Tagesausflug für alle, die eine facettenreiche Stadt kennenlernen und gleichzeitig ihre Sprachkenntnisse in Niederländisch trainieren möchten.

Leitung: Jutta M. Ingala

Samstag, 21. Sep.

Abfahrt:

7.45 Uhr, Rhede, Kettelerstr. 9 (Feuerwache)

8.00 Uhr, Bocholt, Berliner Platz (Haltestelle Eingang Arkaden)

8.20 Uhr, Isselburg, Stadtverwaltung, Minervastraße

Rückkunft: ca. 19.00 Uhr. 55,- € keine Ermäßigung möglich

(inkl. Busfahrt, Stadtführung, Domführung mit Turmbesteigung)

#### 3900 Duisburger Geschichten - Stahlerzeugung und Brauereitradition

Duisburg eine Stadt im Wandel, geprägt von Industrie und Logistik, aber auch von Kultur und Geschichte. Diese Stadt hat viele Gesichter und zwei besonders prägende werden auf dieser Tour vorgestellt. Nach eigener Anreise (Parkmöglichkeiten vorhanden) oder gemeinsamer Fahrt ab Bocholt (Bildung von Fahrgemeinschaften) wird zuerst der Landschaftspark Duisburg-Nord besucht.

Das ehemalige Hüttenwerk ist ein einzigartiges Beispiel für die Umgestaltung einer Industriebranche in einen Ort der Freizeit und Erholung. Er bietet eine vielfältige Landschaft mit stillgelegten Hochöfen, Gasometern und anderen Industriereikten, die mit einer üppigen Vegetation bewachsen sind. Der Park wird zusammen mit dem Dozenten erkundet und wir tauchen ein in die Industriekultur. Wer möchte, besteigt den 88 Meter hohen Hochofen 5 oder erkundet den Park auf eigene Faust. Anschließend gibt es die Möglichkeit in der angrenzenden Gastronomie einzukehren und sich für den nächsten Programmpunkt zu stärken (nicht inklusive). Nach kurzer Fahrt erreichen wir um ca. 13.45 Uhr die schon 1858 gegründete König-Brauerei. Die „Köpi“-Brauerei ist eine traditionsreiche und innovative Brauerei, die sich durch Qualität, Regionalität und Nachhaltigkeit auszeichnet. Es gibt eine Besichtigung der Brauerei und die Möglichkeit den Tag im Theodor König-Keller bei einer Bierverkostung (auch alkoholfreie Varianten) ausklingen zu lassen. Der Dozent fühlt sich aufgrund seines technischen beruflichen Wegdegangs sehr mit der Industriekultur verbunden. Diese Tour ist leider nicht barrierefrei und auf festes Schuhwerk sowie dem Wetter angepasste Kleidung ist zu achten.

Leitung: Frank Seelig

Freitag, 13. Sep.

Anmeldeschluss ist der 02. September 2024.

8.30 Uhr Treffpunkt: Parkplatz Textilmuseum, Uhlandstraße 50, 46397 Bocholt oder

10.00 Uhr Landschaftspark Duisburg, Parkplatz am Eingang

Rückkunft: ca. 18.00 Uhr. 37,- € keine Ermäßigung möglich

(Im Preis enthalten sind eine Führung im Landschaftspark und der Königs-Brauerei sowie eine kleine Bierverkostung mit Snack.)



Anmeldung  
ab dem 22. August 2024



## RADTOUREN



### 2921 Radtouren am Niederrhein:

#### Rees - Emmerich - Kalkar - Rees (ca. 55 km)

Wir starten in Rees und radeln zunächst rechtsrheinisch durch ein schönes Naturschutzgebiet nach Emmerich. Dort legen wir auf der Rheinpromenade eine Rast ein. Danach geht es über die Brücke auf die andere Rheinseite. In Kalkar erfolgt eine längere Pause. Hier gibt es die Gelegenheit, sich den Stadtkern mit gut erhaltenen Häusern aus den letzten Jahrhunderten anzuschauen. Sehenswert sind auch in der Nicolai-Kirche sieben wunderschön geschnitzte Holzaltäre. Eine weitere Attraktion ist die alte Windmühle. Schließlich setzen wir unsere Tour fort und kommen am Kernwasser-Wunderland vorbei. Mit der Fähre setzen wir über den Rhein und sind wieder in Rees. Treffpunkt in Rees: gebührenfreier Parkplatz am Westring/Schulzentrum.

Leitung: Franz Westhues

Samstag, 21. Sep., 10.00 - 16.00 Uhr

Treffpunkt: Am Damm/Nähe Skulpturenpark, Rees  
8 Ustd. 12,- € keine Ermäßigung möglich

### 2922 Radtour Rhede - Winterswijk - Aalten - Dinxperlo - Bocholt - Rhede (ca. 60 km)

Wir starten ab der Gudulakirche Rhede in Richtung Winterswijk. Genießen Sie die abwechslungsreiche Landschaft mit Bauernhöfen und Spezialgütern, Mühlen und (Tee-)Gärten. In Winterswijk werden wir zum ersten Mal „een kopje koffie“ trinken. Die Tour verläuft auf überwiegend typisch holländischen Pättkespfaden, die aber problemlos befahren werden können. In der Stadt Bredevoort lässt sich das mittelalterliche Flair besonders gut entdecken. Bei den vielen Antiquariaten und den regelmäßig stattfindenden Büchermärkten kommen Leseratten voll auf ihre Kosten. Die Landschaft und Grachten laden zum Radfahren ein, denn so entdeckt man die atemberaubende Kulissenlandschaft am besten. Auf dem Rückweg der ca. 60 km langen Tour werden wir noch einmal in der Nähe von Dinxperlo Rast machen.

Leitung: Franz Westhues

Samstag, 14. Sep., 10.00 - 16.00 Uhr

Treffpunkt: Gudula Kirche Rhede  
8 Ustd. 12,- € keine Ermäßigung möglich

### 2923 Radtour Rhede - Borken - Weseke - Oeding - Burlo - Rhede (ca. 60 km)

Von Rhede radeln wir über Borken entlang der langen Allee in Gemen Richtung Weseke. Der Apothekergarten im Stadtteil Weseke wurde von Mitgliedern des Weseker Heimatvereins e.V. angelegt. Der so genannte Duft- und Tastgarten enthält Informationen zu 30 angepflanzten Heilkräutern, die sich durch Geruch und Geschmack auszeichnen. Es handelt sich überwiegend um Pflanzen mit ätherischen Ölen. Auf dem Gesamtgelände befinden sich auch ein Geologischer Garten, ein Kneippsches Becken und das Heimathaus. Alles ist sehr geschmackvoll restauriert worden. Der Rückweg führt uns auf idyllische Wege über Oeding, Burlo wieder Richtung Rhede. Zwischenzeitlich machen wir auf der ca. 60 km langen Fahrstrecke zweimal Rast in einem Biergarten/Café.

Leitung: Franz Westhues

Samstag, 05. Okt., 10.00 - 16.00 Uhr

Treffpunkt: Gudula Kirche Rhede  
8 Ustd. 12,- € keine Ermäßigung möglich

### 1902 Komoot - Die schönsten Touren mit Komoot planen

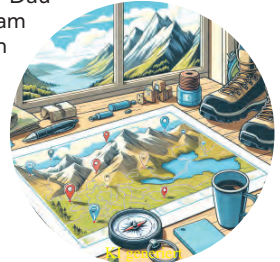
Sie kennen Komoot und möchten Ihre Kenntnisse in der Tourenplanung mit Komoot verbessern? In diesem Workshop lernen Sie die besten Tipps und Tricks kennen, um die schönsten Touren abseits der viel befahrenen Straßen und Wege zu finden. Dazu benutzen wir die Weboberfläche von Komoot. Komoot zeigt Ihnen Details zur Wegbeschaffenheit, den zu erwartenden Höhenmetern, dem Schwierigkeitsgrad und der geplanten Dauer Ihres Outdoor-Erlebnisses. Gemeinsam trainieren wir die Planung mit Touren unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade. Je nach Fortschritt der Gruppe benutzen wir den alternativen Tourenplaner Bikerouter und importieren diese Tour in Komoot. Notwendig für die Veranstaltung sind die Zugangsdaten von Komoot und ein aktuelles Smartphone.

Leitung: Albrecht Liesmann

Freitag, 06. Dez., 16.00 - 19.30 Uhr

LernWerk Raum 3.08

4 Ustd. 21,- € ermäßigbar



### 1903 Plane die perfekte Tour

Komoot ist eine Navigations-App speziell für Wanderer, Radfahrer und Mountainbiker. Sie haben über die App Zugriff auf weltweites Kartenmaterial. Dieses können Sie herunterladen und offline nutzen. Komoot mit mehr als 22 Millionen Nutzern weltweit, wurde wiederholt zur App des Jahres gewählt. Erfahren Sie, wie Sie auch für Ihre Zwecke diese App nutzen können, um perfekte Touren zu planen, aufzuzeichnen, zu dokumentieren und mit Freunden zu teilen, wie Sie eigene Geheimtipps und spannende Pfade anderen Nutzern mitteilen können. Lernen Sie von der Komoot-Community neue Ecken ihrer Umgebung kennen oder bewegen sich z.B. im Urlaub auf den beliebten Wegen der Einheimischen fernab von Touristenpfaden.

Teilnehmende erhalten eine Region kostenfrei. Damit kann die App mit allen Funktionen wie Sprachnavigation, Offline-Kartenmaterial und unbegrenzten, kostenlosen Karten-Updates genutzt werden. Ausführlich informiere ich auch über die richtige Ausstattung, damit Sie Ihr Smartphone auch „outdoor“ richtig nutzen können.

Leitung: Albrecht Liesmann

Freitag, 15. Nov., 16.00 - 19.30 Uhr

Samstag, 16. Nov., 9.00 - 12.30 Uhr

LernWerk Raum 3.09

8 Ustd. 36,- € ermäßigbar

## WANDERTOUREN



### 2952 Tageswanderung „Zeit der Heideblüte“ durch den Nationalpark und die Heidelandschaft Veluwezoom

Ziel dieser schönen Wanderung ist der Nationalpark Veluwezoom in den Niederlanden in der Nähe von Arnheim. Der Park ist ein Erlebnis aus Natur, Kultur und Geschichte. Wir wandern durch die wunderschöne Heidelandschaft zur Zeit der Heideblüte, aber auch durch schöne Waldgebiete. Die Strecke beträgt ca. 14 km. So erreichen wir die „Posbank“ - einen etwa 90 Meter hohen Aussichtspunkt mit wunderbarem Blick über die einzigartige Heidelandschaft. Auf dem Hügel befinden sich ein Denkmal - die namensgebende



## BERUF - EDV

„Posbank“ - sowie ein Teehaus gleichen Namens. Nach einer Pause geht es weiter. Ein weiteres Ziel ist die Emmapyramide, einem von Menschen erbauten Aussichtshügel von 98 m Höhe mit hölzernem Wachturm/Aussichtsturm von 30 m Höhe. Auch hier können wir unsere Blicke schweifen lassen. Zu den bedeutendsten Sehenswürdigkeiten der Region zählt das Kasteel Rosendael; das mittelalterliche Schloss wurde von den Herzögen von Gelderland errichtet. Die Parkanlage mit Muschelgalerie, Rosengarten, Orangerie und alten Baumbeständen gehört zu unserer Wanderroute und ist eine Augenweide auf dieser Tour. Einkehren zu „koffie, thee & gebak“ werden wir in der Orangerie des Schlosses. Mit vielen tollen Eindrücken treten wir in unseren Fahrgemeinschaften die Heimfahrt an.



Treffpunkt: Kettelerplatz (Kirmesplatz) in Rhede  
Leitung: Theo Schaffeld  
Donnerstag, 05. Sep., 8.00 Uhr  
Rückkunft: ca. 18.00 Uhr. 29,- € keine Ermäßigung möglich  
(Im Preis enthalten sind die Führung, Kaffee und Kuchen.)

### 2960 Wandern auf Premium-Rundwegen im goldenen Herbst im Tal der Loreley zwischen Weinbergen und Burgen im Raum St. Goar und Oberwesel vom 06.-10. Oktober 2024

Die Kultur- und Naturlandschaft am romantischen Mittelrhein ist einzigartig. Burgen und Schlösser säumen das Tal und wollen entdeckt werden. Unter anderem erwandern wir die Traumschleife Schwede-Bure und die Traumschleife Mittelrhein. Sie beginnt mit atemberaubenden Aussichten am höchsten Punkt der Wanderung auf der Plattform des Aussichtsturms auf dem Spitzen Stein. Viele weitere fantastische Ausblicke auf das Rheintal und die Loreley folgen. Auch erwandern wir die Loreley-Extratour auf der rechten Rheinseite von St. Goarshausen aus. Wir wohnen in Oberwesel mit seiner mittelalterlichen Stadtmauer und den 16 noch erhaltenen historischen Stadttürmen. Die Wege führen uns durch dichten Wald, steile Weinberge, über Hochplateaus und weite Wiesen. Sie präsentieren immer wieder spektakuläre Ausblicke ins Rheintal, auf Burgen wie Katz, Maus, Burg Rheinfels und die Schönburg, sowie auf den sagemuwobenen Loreley-Felsen. Genießen auf den wunderschönen und abwechslungsreichen Wanderwegen oder bei einer gemütlichen Einkehr gehört zum Programm. Die Streckenlängen betragen 11-15 km, am An- und Abreisetag sind es kürzere Wanderungen. Gute Kondition und Trittsicherheit sollten gegeben sein.



Im schönen und modernen Hotel „Das Wesel“ im Zentrum von Oberwesel, direkt an der historischen Stadtmauer, werden wir Quartier beziehen.

Interessierte können sich bei der VHS-Verwaltung im Rheder Rathaus (02872/ 930-269) melden. Die Reise wird in Zusammenarbeit mit dem Reisebüro Schlagheck, Coesfeld, angeboten.

Treffpunkt: Kettelerplatz (Kirmesplatz) in Rhede  
Leitung: Theo Schaffeld

### Steinbruch Winterswijk

... Bei der Exkursion Beleaf de Steengroeve steigen Sie in Begleitung eines erfahrenen Führers bei einer 1,5-stündigen Wanderung in den Steinbruch hinab und ... weitere Infos unter [www.vhs-bocholt.de](http://www.vhs-bocholt.de) und auf Seite 51 und 54 im Heft.

### 2950 und 3901

Leitung: Stef Beumer-Holzhausen  
Samstag, 21. Sep., 14.00 - 15.30 Uhr  
11,- € keine Ermäßigung möglich

### 2951 und 3902

Leitung: Stef Beumer-Holzhausen  
Samstag, 26. Okt., 14.00 - 15.30 Uhr  
11,- € keine Ermäßigung möglich

## 7 BERUF - EDV

### BERUFLICHE KOMPETENZEN

#### 17000 Berufliche Neu- und Umorientierung

Die Berufsberatung für Erwachsene der Agentur für Arbeit Bocholt in Kooperation mit der VHS bietet einen kostenlosen Vortrag über die Möglichkeiten der beruflichen Um- oder Neuorientierung an. Die Veranstaltung richtet sich an Menschen, die darüber nachdenken, ihren Job zu wechseln, eine Weiterbildung zu absolvieren oder sich mit einer Umschulung beruflich ganz neu aufstellen möchten. In dem Vortrag gibt es einen Überblick über die verschiedenen Wege, den Arbeitsmarkt und finanzielle Fördermöglichkeiten. Zusätzlich können individuelle Fragen geklärt werden. Die Teilnahme ist kostenlos, eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Leitung: Andreas Brand  
Donnerstag, 10. Okt., 17.00 - 18.00 Uhr  
LernWerk Raum 3.11  
Teilnahme frei.

#### 17001 Grundlagen der professionellen Presse- und Öffentlichkeitsarbeit für ehrenamtlich Engagierte

Haben auch Sie schon die Erfahrung gemacht, dass Ihre Pressemitteilung gar nicht oder verkürzt veröffentlicht wurde? Mit einigen bewährten Tipps und Tricks können Sie Ihren Verein/Ihre Organisation, Gruppe oder Einrichtung auch in der Medienwelt bekannt machen. Im Seminar wird an Beispielen gezeigt, dass professionelle Presse- und Öffentlichkeitsarbeit auch ohne großen Aufwand wichtigen Zielen dient: Man wird bzw. bleibt in der Stadt und der Region bekannt, spielt seine Stärken aus, pflegt sein Image und sorgt für eine bessere Information und Identifikation von Mitgliedern, Sympathisantinnen und Sympathisanten, Partnerinnen und Partnern. Weitere Infos siehe [www.vhs-bocholt.de](http://www.vhs-bocholt.de). Wenn möglich, bringen Sie bitte Ihr eigenes Laptop mit.

Leitung: Vassilios Psaltis  
Samstag, 09. Nov., 9.30 - 16.00 Uhr  
LernWerk Raum 3.07  
Teilnahme frei.



Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Freiwilligenakademie Bocholt statt.

Anmeldung  
ab dem 22. August 2024

### FORTBILDUNGEN INTERN

Im Semester 2024/2 werden verschiedene Fortbildungen für die Kursleitungen und Mitarbeitenden der VHS geplant. Über diese Angebote informieren wir gesondert per E-Mail. Diese Fortbildungen sind in der Regel kostenfrei.

#### Geplante interne Fortbildungen:

„Einführung in die neuen digitalen Boards/Tafeln und die Räumlichkeiten im LernWerk“

„Grundlagen Taskcards (Ersetzt Padlet)“

„vhs.cloud - Übersicht und Gruppeninfos“

„Kufer Tools nutzen“



## GRUNDLAGEN

**Sicher auf der Tastatur - 10 Finger blind**

Mindestalter 13 Jahre

In diesem Kurs werden sie mit dem Tastenfeld - einschließlich der Ziffern - vertraut gemacht. Eine Leuchttafel auf dem Computer-Bildschirm stützt die Automatisierung der Griffe, bis die Wahl des richtigen Buchstabens automatisch erfolgt. Gespeichert werden von Anfang an Buchstabenblöcke, was später für das schnelle und sichere Schreiben von Texten von Vorteil ist. Der Kurs übt außerdem den Gebrauch der Sonderzeichen wie Paragraph- oder Firmenzeichen und führt in die Textgestaltung ein.

**17020**

Leitung: Beate Neuß

Beginn: Mittwoch, 4. Sep. - 9 x 16.30 - 18.15 Uhr

LernWerk Raum 3.08

20 Ustd. 79,- € ermäßigbar

(inkl. 5,- € Lizenzkosten)

**17021**

Leitung: Alexandra Poorthuis

Beginn: Montag, 14. Okt. - 8 x 10.00 - 12.00 Uhr

LernWerk Raum 3.08

20 Ustd. 79,- € ermäßigbar

(inkl. 5,- € Lizenzkosten)

**Empfohlene Geräte für das Studium:  
iPad oder Notebook?**

Der Kurs richtet sich an Studierende, Eltern, Lehrende. Welches iPad oder welches Notebook ist empfehlenswert? Benötige ich ein Neugerät oder kann ich Geld sparen, wenn ich ein hochwertiges Gebrauchtgerät erwerbe. Worauf muss ich achten, welche Vorteile bietet welches Ökosystem. Der Dozent berichtet über mehrere Praxisbeispiele mit Vor- und Nachteilen der einzelnen Geräte. Die Teilnahme am ersten Teil ist kostenlos (60 Minuten). Am 21. September findet ein Folgekurs statt. 5 UE Praxiskurs und Erfahrungsaustausch aus dem Schnupperkurs. Die Teilnahme am Schnupperkurs ist nicht Voraussetzung für den Fortsetzungskurs.

**17200 Empfohlene Geräte für das Studium:  
iPad oder Notebook? Tag der offenen Tür**

Michael Schimanski, Herten

Samstag, 14. Sep., 14.00 - 14.45 Uhr

LernWerk Raum 3.12

Teilnahme frei.

**17201 Empfohlene Geräte für das Studium:  
iPad oder Notebook?**

Michael Schimanski, Herten

Samstag, 21. Sep., 9.30 Uhr

LernWerk Raum 3.08

5 UStd. 27,50 € ermäßigbar

**17202 Notebooks und Nachhaltigkeit**

Mein „neues altes“ Notebook, aufrüsten statt wegwerfen. Hochwertige Notebooks halten oft viele Jahre, sind mit der Zeit aber vielleicht zu langsam. Möglichkeiten ein Notebook aufzurüsten, mit einer SSD, mehr Arbeitsspeicher schenken einem alten vertrauten Gerät ein zweites Leben. Auch die Option ein hochwertiges gebrauchtes Gerät zu erwerben und selbstständig aufzurüsten kann viel Geld sparen. Worauf muss ich achten? Welche Geräte sind empfehlenswert? Dieser Kurs richtet sich an Personen mit Vorwissen, die nicht davor scheuen einen Schraubendreher zu benutzen, um ein Notebook gemeinsam im Praxisworkshop zu öffnen; egal ob Windows Notebook, Linux Notebook oder Apple Macbook, das

Betriebssystem spielt keine Rolle. Bringen Sie ggf. Ihr (altes) Notebook zu diesem zweiteiligen Kurs mit.

Michael Schimanski, Herten

Samstag, 12. Okt., 9.30 Uhr

LernWerk Raum 3.02

54,- € ermäßigbar

**17300 Apple iPad & iPhone für Starter**

Ein Kurs für Neueinsteigende in die Welt von Apple. Hier erfahren Sie die ersten Schritte mit Ihrem Apple iPad oder iPhone: Was ist eine Apple-ID, wie benutze ich den Kalender, Adressen und E-Mails, wie funktioniert die Kamera und welche weiteren Funktionen gibt es, was sind gängige Apps (Programme) und wie installiere ich diese? Dieser Kurs konzentriert sich auf Apple Produkte. Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPad/iPhone mit aufgeladenem Akku mit, sowie Ihr Ladekabel/-gerät. Ihre Apple-ID und nötige Kennwörter sollten Sie auch kennen.

Leitung: Dirk Bohland

Montag, 23. Sep., 16.00 - 19.00 Uhr

Mittwoch, 25. Sep., 16.00 - 19.00 Uhr

LernWerk Raum 3.07

34,50 € ermäßigbar

**17422 Erste Schritte am PC für Frauen**

In diesem Kurs wird der Dozent in fünf Terminen eine Einführung in die digitale Welt geben. Es geht um die Basisfunktionen am PC (Laptop) und den Umgang mit dem Internet. Zielgruppe: Frauen mit keinen oder sehr geringen Vorkenntnissen in dem Bereich.

PCs sind im Schulungsraum verfügbar; Sie können aber auch, falls vorhanden, einen eigenen Laptop zum Kurs mitbringen. Denken Sie bitte an Ihr Ladekabel.

Leitung: Frank Seelig

Beginn: Donnerstag, 31. Okt. - 5 x 9.00 - 10.30 Uhr

LernWerk Raum 3.08

10 Ustd. 40,- € ermäßigbar

**17420 Erweiterte PC/Laptop Grundlagen  
(Microsoft Office, Internet)**

In dem Kurs wird ein erweiterter Blick auf die Nutzung von PC und Laptop geworfen. Anhand von Praxisbeispielen werden die Grundlagen von Microsoft Produkten, Internetbrowser, Acrobat Reader usw. vermittelt sowie Methoden zur strukturierten Ablage von (Foto-)Dateien erlernt. Auch die Recherche im Internet kommt nicht zu kurz. Zielgruppe: Interessierte mit Grundkenntnissen am PC/Laptop.

PCs sind im Schulungsraum verfügbar; Sie können aber auch, falls vorhanden, einen eigenen Laptop zum Kurs mitbringen. Denken Sie bitte an Ihr Ladekabel.

Leitung: Frank Seelig

Beginn: Donnerstag, 5. Sep. - 3 x 9.00 - 12.00 Uhr

LernWerk Raum 3.08

12 Ustd. 48,- € ermäßigbar

**Bildungsurlaub****17421 Tabellenkalkulation mit MS Excel**

Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen die erforderlichen Kenntnisse zum souveränen Umgang mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel. Das Themenspektrum reicht vom Erstellen einfacher Tabellen und von Diagrammen bis hin zu komplexem Einsatz von Funktionen und der professionellen Gestaltung von Kalkulationen. Viele praktische Übungen. Themen: grundlegende Techniken wie Text-, Wert- und Formeleingabe, Tabellenaufbau und -formatierung, logische, Matrix-, Zeit- und Verweis-Funktionen, Pivot-Tabellen, grafische Elemente, SmartArts und Diagrammbearbeitung. Neue Tools wie Schnellanalyse, FlashFill und intelligente Tabellen runden das Thema ab. Windows-Kenntnisse sind erforderlich.



Leitung: Werner Pawlicki  
Montag, 16. Sep. bis Freitag, 20. Sep.  
jeweils 9.00 - 16.00 Uhr  
LernWerk Raum 3.08  
40 Ustd. 180,- € ermäßigbar



### 17513ON Bildungsurlaub: MS 365 - produktive Kollaboration

Effektive Teamarbeit durch konsistente Workflows  
Weitere Infos siehe [www.vhs-bocholt.de](http://www.vhs-bocholt.de)  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Montag, 2. Dez. bis Freitag, 6. Dez.  
jeweils 9.00 - 16.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
40 Ustd. 350,- € keine Ermäßigung möglich



### 17520ON Bildungsurlaub: Adobe CC - visuelle Kommunikation

Kreativprojekte im strategischen Marketing  
Weitere Infos siehe [www.vhs-bocholt.de](http://www.vhs-bocholt.de)  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Montag, 27. Jan. bis Freitag, 31. Jan.  
jeweils 9.00 - 16.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
40 Ustd. 350,- € keine Ermäßigung möglich



Die Kurse sind für einige Berufsgruppen als Bildungsurlaub anrechenbar.

## OFFICE IN PRÄSENZ

### 17423 Excel-Seminar Teil 1 - Grundlagen, Formeln, Funktionen

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die gerne in wenigen Stunden die Grundlagen vom Tabellenkalkulationsprinzip Excel kennenlernen wollen. Anhand einfacher Beispiele werden Sie systematisch an die Arbeitsweise von Excel herangeführt. Sie lernen z.B. die geeigneten Formeln und Funktionen für Ihren Gebrauch zu finden und anzuwenden sowie bestehende Formeln und Funktionen nachzuvollziehen, zu erweitern oder zu verändern. Vorkenntnisse in Excel sind nicht erforderlich.

Leitung: Michael Schimanski  
Samstag, 16. Nov., 10.00 - 15.00 Uhr  
Samstag, 23. Nov., 10.00 - 15.00 Uhr  
LernWerk Raum 3.08  
12 Ustd. 70,- € ermäßigbar

### 17424 Excel-Seminar Teil 2 - Vertiefung

In diesem Kurs wird anhand praktischer Beispiele bereits vorhandenes Grundwissen aufgefrischt und vertieft, z.B. im Bereich Funktionen, selbstdefinierte Formate oder Zellbezüge mit Namen. Weitere Inhalte werden zu Beginn des Kurses abgestimmt. Mögliche Themen sind Sortieren und Filtern von Daten anhand verschiedener Filtermethoden, Diagramme erstellen und diese nach eigenen Vorstellungen gestalten und verändern. Je nach zeitlichem Rahmen beschäftigen Sie sich mit bedingten Formatierungen, Datenaustausch oder Datenschutz. Voraussetzung sind Grundkenntnisse in Excel.

Leitung: Michael Schimanski  
Samstag, 30. Nov., 10.00 - 15.00 Uhr  
LernWerk Raum 3.08  
6 Ustd. 35,- € ermäßigbar

#### ➔ HINWEIS

Da die Inhalte des Kurses auf die Teilnehmenden abgestimmt werden, kann dieser Kurs auch mehrfach besucht werden. Bei Fragen oder speziellen Kurswünschen wenden Sie sich bitte an Sven Wisberg unter Tel.: 02871/953 2258 oder [sven.wisberg@bocholt.de](mailto:sven.wisberg@bocholt.de).

## BILD-/VIDEOBEARBEITUNG

### 17470 Fotobücher künstlerisch gestalten

Raffinierte Tricks und originelle Ideen - die technische Erstellung ist schnell erlernt. Die große Herausforderung besteht darin, kreativ und künstlerisch aktiv zu werden, um unverwechselbare und individuelle Werke zu schaffen. Die Zahl der Fotobuchanbietenden ist groß. Doch wie überhaupt gestaltet man ein Fotobuch, und wo liegen die Qualitätsunterschiede? Diese werden an Ansichtsexemplaren verdeutlicht, auch gibt es Tipps zu Aktionsgutscheinen. Sie erfahren, wie Sie von der Auswahl des Anbietenden und Fotobuch-Formats über die Gestaltung bis zum Versenden der Daten vorgehen. Die Arbeit mit dem eingebauten Assistenten wird nur kurz erwähnt, der Schwerpunkt liegt auf dem individuellen und kreativen Gestalten. Zahlreiche außergewöhnliche Gestaltungsideen werden präsentiert und per Skript zum Nachahmen geschrieben. Kreieren Sie mit zahlreichen raffinierten Tricks und originellen Ideen ein unverwechselbares Fotobuch. Das Kursangebot richtet sich sowohl an alle Teilnehmenden, die ihr erstes Fotobuch gestalten möchten, als auch an jene, die ihren Schwerpunkt auf ihre kreativen Fähigkeiten setzen möchten.



Leitung: Annette Wozny-Koepp  
Samstag, 02. Nov., 10.00 - 15.00 Uhr  
LernWerk Raum 3.08  
6 Ustd. 30,- € ermäßigbar

Leitung: Annette Wozny-Koepp  
Samstag, 02. Nov., 10.00 - 15.00 Uhr  
LernWerk Raum 3.08  
6 Ustd. 30,- € ermäßigbar

### 17471 Wie erstelle ich online ein Fotobuch?

Wenn Sie dies als persönliche Geschenkidee oder als Erinnerung für sich selbst nutzen wollen, können Sie in diesem Kurs mit der CEWE-Fotobuch Software ein individuelles und kreatives Fotobuch erstellen. Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit ausgewählten Fotos mit. Geeignet ist der Kurs für Personen, die ihr erstes oder zweites Fotobuch erstellen möchten. Im Kurs begriffen sind Fotobuch-Gutscheine in Höhe von mehr als 20,- €. Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer und Internet sind erforderlich.

Leitung: Beate Neuß  
Dienstag, 26. Nov., 17.30 - 20.45 Uhr  
LernWerk Raum 3.08  
4,33 Ustd. 20,- € ermäßigbar

### 17472 Instagram - Auch mit KI-Unterstützung

Social Media Marketing - Low-Budget-Strategien  
Dem Vorbild eines „Lets play“ in der sogenannten Gamer-Szene folgend möchte diese Veranstaltung effektive Anwendungsszenarien darstellen. Indem anhand von zahlreichen Praxisbeispielen auf eine „spielerische“ Art und Weise die Möglichkeiten und Grenzen kosteneffizienter Ansätze im Social Media Marketing aufgezeigt werden, sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zuverlässige Impulse zur Optimierung eigener Vorgehensweisen erhalten. Zeit für praktische Übungen ist vorgesehen. Weitere Informationen auf [www.vhs-bocholt.de](http://www.vhs-bocholt.de).

Leitung: Thorsten H. Bradt  
Samstag, 09. Nov., 9.15 - 12.15 Uhr  
LernWerk Raum 3.08  
4 Ustd. 26,- € ermäßigbar

### 17473 Content Creation mit Canva - Inhalte für die sozialen Medien gestalten

Canva zählt zu den weltweit bekanntesten digitalen Whiteboards und ermöglicht sowohl eine individuelle Pflege als auch einen kollaborativen Austausch insbesondere von visuellem Content. Bereits die kostenlose Variante der App bietet eine Kernfunktionalität, mit der sich im Rahmen eines „visuellen“ Marketings einschlägige Inhalte für Social Media „produzieren“ lassen - beispielsweise für die aktuell äußerst beliebte Plattform Instagram. Innerhalb eines professionell ausgerichteten Marketings lassen sich mit Canva zudem sogenannte Memes, also kreative sowie sich im Idealfall viral verbreitende Inhalte erstellen. Die App ist gleichermaßen für eine Hobby- und Profi-Anwendung geeignet und erfordert im Vergleich



zu alternativen Tools eine verhältnismäßig geringe Einarbeitungszeit. Zeit für praktische Übungen ist vorgesehen.

Leitung: Thorsten H. Bradt  
Samstag, 09. Nov., 13.00 - 16.00 Uhr  
LernWerk Raum 3.08  
4 Ustd. 26,- € ermäßigbar

### 17504ON Content Marketing mit Canva

Online-Creative-Tool der Master Class  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Donnerstag, 31. Okt., 18.00 - 19.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
2 Ustd. 15,- € keine Ermäßigung möglich



## VHS DigitalKooperation

Die Online-Angebote 17500ON bis 17521ON finden in Zusammenarbeit mit VHS DigitalKooperation statt. Das aktuelle forum VHS Ahaus verschickt i.d.R. einen Tag vor Webinarbeginn eine Mail mit den Zugangsdaten und Hintergrundinformationen an alle Teilnehmenden.

Für alle Webinare dieser Kooperation besteht eine Durchführungsgarantie, d.h. jedes Webinar mit einer Anmeldung findet statt; ausgenommen sind nur die Bildungsurlaube. Anmeldeschluss ist jeweils zwei Tage vor dem Starttermin! Detaillierte Informationen zu den Onlinekursen finden Sie unter [www.vhs-bocholt.de](http://www.vhs-bocholt.de).



## ADOBE - AFFINITY

### 17517ON Affinity Publisher - Layout und Satz

Anspruchsvolles Desktop Publishing  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Beginn: Dienstag, 14. Jan. - 2 x 18.30 - 21.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
8 Ustd. 30,- € keine Ermäßigung möglich



### 17518ON Affinity Designer - Grafikdesign & Illustration

Visuelle Kommunikation und Formgestaltung  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Beginn: Dienstag, 21. Jan. - 2 x 18.30 - 21.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
8 Ustd. 30,- € keine Ermäßigung möglich



### 17521ON Affinity Photo - Bildentwicklung

Maskierung und nicht-destruktive Arbeitstechniken  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Beginn: Dienstag, 28. Jan. - 2 x 18.30 - 21.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
8 Ustd. 30,- € keine Ermäßigung möglich



### 17520ON Bildungsurlaub: Adobe CC - visuelle Kommunikation

Weitere Infos siehe [www.vhs-bocholt.de](http://www.vhs-bocholt.de).  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Montag, 2. Dez. bis Freitag, 6. Dez.  
jeweils 9.00 - 16.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
40 Ustd. 350,- € keine Ermäßigung möglich



## BESONDERE THEMEN

### 17490 Chat GPT - Künstliche Intelligenz

Impulsvortrag zur künstlichen Intelligenz - aktueller Stand der Technik. ChatGPT und Co., KI erhält viel Aufmerksamkeit in den Medien, doch was kann Sie wirklich? Welche Vorteile können wir aus ChatGPT ziehen? Wie verändert ChatGPT den Schulalltag oder das Berufsleben? Wohin geht die Reise mit künstlicher Intelligenz? Welche Risiken sind damit verbunden? Wohin entwickelt sich ChatGPT? Der Referent Michael Schimanski stellt anschaulich ChatGPT im Praxiseinsatz vor, zeigt Nutzungsmöglichkeiten und lädt anschließend zur Diskussion und Fragerunde ein. In Kooperation mit der Freiwilligenakademie Bocholt.



Michael Schimanski, Herten  
Freitag, 11. Okt., 17.00 Uhr  
LernWerk Raum 3.02  
Teilnahme frei.



### 17491 Papierloses Büro

Dieses Seminar richtet sich an Privatpersonen und Firmen, die einen Schritt in die Richtung des modernen und digitalen Büroalltags gehen möchten. Mit dem papierlosen Büro steigern Sie die Effizienz, finden durch Digitalisierung Dokumente viel schneller wieder, sparen Zeit und reduzieren Kosten, indem Sie Papier, Tinte und Toner einsparen. Welcher Workflow ist nötig um Dokumente, Kassenbelege, Quittungen, Rechnungen, Lieferscheine, sinnvoll und bequem elektronisch abzulegen? Der Dozent stellt zwei Systeme vor, die den Einstieg in das papierlose Büro mit geringem Aufwand sofort ermöglichen sowie eine zweite Lösung, die gleich für mehrere Personen eine gemeinsame und nachhaltige Arbeit an Dokumenten perfektionieren kann. Die kollaborative Arbeit im papierlosen Büro ist eine erhebliche Arbeitserleichterung und sorgt für ein nachhaltiges und produktiveres Dokumentenmanagement im Büro, im Homeoffice und beim mobilen Arbeiten. Bestandteil des Kurses sind Praxisbeispiele, Vorstellung von Hardwarelösungen und Checklisten sowie eine kurze Einführung in die Rechte- und Pflichten der Digitalisierung von Dokumenten.

Michael Schimanski, Herten  
Freitag, 15. Nov., 16.00 - 20.00 Uhr  
LernWerk Raum 3.02  
5 Ustd. 25,- € ermäßigbar



### 17500ON Mindmapping - individuell und kollaborativ

Ideen finden, „formen“ und teilen  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Dienstag, 29. Okt., 18.00 - 19.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
Teilnahme frei.



### 17501ON MS Loop - innovatives Kollaborationstool

Projektorientierte Teamarbeit  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Dienstag, 29. Okt., 20.00 - 21.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
2 Ustd. 30,- € keine Ermäßigung möglich



### 17519ON WordPress - einfach genial & genial einfach

Content Management und Marketing  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Samstag, 25. Jan., 10.00 - 15.00 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
6,67 Ustd. 15,- € keine Ermäßigung möglich



### 17505ON Social Media Marketing mit Instagram

Erfolgskonzepte und -strategien im Business  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Donnerstag, 31. Okt., 20.00 - 21.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
2 Ustd. 15,- € keine Ermäßigung möglich





## 17506ON MS Teams in der Projektorganisation

Strukturen und Anwendungsszenarien  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Dienstag, 12. Nov., 18.30 - 21.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
4 Ustd. 30,- € keine Ermäßigung möglich



## 17508ON MS Share Point in der Teamarbeit

Standardisiertes Dokumentenmanagement  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Dienstag, 26. Nov., 19.30 - 21.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
2,67 Ustd. 30,- € keine Ermäßigung möglich



## 17510ON MS Project im klassischen Projektmanagement

Planung, Steuerung und Überwachung von Vorhaben  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Freitag, 29. Nov., 18.30 - 21.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
4 Ustd. 30,- € keine Ermäßigung möglich



## 17511ON Agiles Projektmanagement mit Scrum

Das Framework - Rollen, Ereignisse und Artefakte  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Samstag, 30. Nov., 9.30 - 17.00 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
9 Ustd. 90,- € keine Ermäßigung möglich



## 17512ON Moderne Geschäftskorrespondenz

Kundenzentrierte Briefe und E-Mails  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Montag, 02. Dez., 18.30 - 21.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
4 Ustd. 30,- € keine Ermäßigung möglich



## 17514ON MS Excel zur effektiven Datenanalyse

Power Query in der professionellen Anwendungspraxis  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Dienstag, 03. Dez., 18.30 - 21.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
4 Ustd. 30,- € keine Ermäßigung möglich



## 17515ON MS Outlook - Full Power-Workflows

Strategien zur Steigerung der Arbeitsproduktivität  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Mittwoch, 04. Dez., 18.30 - 21.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
4 Ustd. 30,- € keine Ermäßigung möglich



## 17516ON MS Excel zur effektiven Datenvisualisierung

PivotTables und -Charts sowie dynamische Dashboards  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Donnerstag, 05. Dez., 18.30 - 21.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
4 Ustd. 30,- € keine Ermäßigung möglich



## OFFICE ONLINE

## 17502ON Lean Office - Das produktive digitale Büro

Kontinuierliche Verbesserung und Nachhaltigkeit  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Mittwoch, 30. Okt., 18.00 - 19.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
2 Ustd. 15,- € keine Ermäßigung möglich



## 17503ON Prezi - dynamische Präsentationen

Die „ultimative“ Alternative zu MS PowerPoint  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Mittwoch, 30. Okt., 20.00 - 21.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
2 Ustd. 15,- € keine Ermäßigung möglich



## 17507ON MS OneNote in der Teamarbeit

Agile Workflows im Büromanagement  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Donnerstag, 14. Nov., 18.30 - 21.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
4 Ustd. 30,- € keine Ermäßigung möglich



## 17509ON MS Outlook in Organisation & Kommunikation

Essentials zum Zeit- und Aufgabenmanagement  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Donnerstag, 28. Nov., 18.30 - 21.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
4 Ustd. 30,- € keine Ermäßigung möglich



Anmeldung  
ab dem 22. August 2024

זכור  
Zachor: Erinnerung!

“Und sie waren unsere Nachbarn...”  
Deportation jüdischer Männer, Frauen und Kinder nach Riga 1941/1942  
Sonderausstellung mit Begleitprogramm

Inklusive des Ausstellungsprojekts:  
Zwei Tage im Winter  
von Dagmar Calais und Chris Steinbrecher

10.12.2024 - 27.01.2025  
im KunstWerk Bocholt

Weitere Informationen auf der Fahrpläne-Seite finden Sie hier:

BOCHOLT





## 8 SPRACHEN

### DEUTSCH

Wenn Sie sich zu einem Sprachkurs anmelden, nutzen Sie bitte unser kostenloses Angebot der Sprachberatung: Das Beratungsgespräch schließt auf Wunsch einen Einstufungstest ein und soll Ihnen helfen,

- sich über die Ziele und die Arbeitsweisen in unseren Sprachkursen zu informieren;
- aus unserem Angebot genau den Kurs herauszufinden, der Ihren Vorkenntnissen entspricht.

Vor allem in den Anfängerkursen soll die Sprachberatung dazu beitragen, dass die echten Anfängerinnen und Anfänger ohne Angst von vorne anfangen können und diejenigen, die (vielleicht auch länger zurückliegende) Vorkenntnisse haben, sich nicht langweilen.

#### SPRACHBERATUNG FREMDSPRACHEN UND DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Datum		Uhrzeit
Dienstag	27. Aug. 2024	09.30 - 12.00 Uhr
Donnerstag	29. Aug. 2024	09.30 - 12.00 Uhr
Donnerstag	29. Aug. 2024	14.30 - 16.30 Uhr

LernWerk  
Industriestr. 1  
☎ 0 28 71 / 953 - 2277

### DEUTSCH ALS FREMD- UND ZWEITSPRACHE

Wir bieten Kurse für alle an, die hier leben und noch kein oder nur wenig Deutsch sprechen. Auch für diejenigen, die nach dem Integrationskurs weiterlernen wollen, haben wir Angebote.

In diesen Deutschkursen vermitteln unsere Lehrkräfte:

- wichtige Redewendungen für typisch Alltagssituationen (z.B. Familie, Einkauf, Wohnung, Haushalt, Arbeit, Arztbesuch, Freizeit usw.);
- grundlegende grammatikalische Strukturen;
- Information über die deutsche Kultur, damit Sie sich in Deutschland schnell einleben.

Informieren Sie sich über die Angebote online oder holen Sie sich unseren Flyer zu den Deutschkursen in unserer Geschäftsstelle: LernWerk, Industriestr. 1, 46395 Bocholt.

### PRÜFUNGEN

**Die Anmeldung ist nur persönlich möglich!**

#### 18186 DaF - Prüfung B1: Telc Zertifikatsprüfung A2-B1

Samstag, 21. Sep 2024, 8.45 - 17.00 Uhr  
Anmeldeschluss: 02. Aug. 2024  
170,- € keine Ermäßigung möglich

#### 18187 DaF - Prüfung B1: Telc Zertifikatsprüfung A2-B1

Samstag, 30. Nov 2024, 8.45 - 17.00 Uhr  
Anmeldeschluss: 11. Okt. 2024  
170,- € keine Ermäßigung möglich

## INTEGRATIONSKURSE

Die VHS Bocholt-Rhede-Isselburg ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge als Träger für die Durchführung von Integrationskursen anerkannt. Wir bieten allgemeine Integrationskurse, Frauenkurse und Integrationskurse mit Alphabetisierung an.

Ein Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit 600, unter bestimmten Bedingungen sogar 900 bzw. 1200 Unterrichtsstunden, und einem 100-stündigen Orientierungskurs. Im Orientierungskurs werden Basisinformationen zum deutschen Staatsaufbau, zur Rechtsordnung, Geschichte und Kultur vermittelt.

Am Ende des Sprachkurses steht die Prüfung Deutschtest für Zuwanderer, die den Sprachstand A2 bis B1 bescheinigt. Der Orientierungskurs endet mit dem Test „Leben in Deutschland“.

Für die Teilnahme an einem Integrationskurs ist die vorherige persönliche oder telefonische Anmeldung unbedingt erforderlich. Dabei wird ein Beratungsgespräch mit Einstufungstest vereinbart.

Erreichbar sind wir unter:

☎ 02871/953-2164 oder -2165

☎ 02871/953-2277

oder in der Geschäftsstelle Bocholt:

LernWerk, Industriestr. 1, 46395 Bocholt

#### Einbürgerungstest gemäß § 10 Abs. 5 Staatsangehörigkeitsgesetz

Einbürgerungstests werden von der VHS nach Bedarf durchgeführt. Bitte bringen Sie zur Anmeldung Ihren Pass oder Ausweis (Original, keine Kopie) mit. Das Entgelt muss bar bezahlt werden. Am Prüfungstag muss der Pass noch einmal vorgelegt werden. Keine Ermäßigung möglich

Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie hier:  
LernWerk, Industriestr. 1, 46395 Bocholt

Donnerstag, 02. Sep, 16.00 und 17.00 Uhr  
LernWerk, Industriestr. 1, 46395 Bocholt  
**Anmeldung bis spätestens 01. Aug**  
Entgelt: 25,- €

Donnerstag, 04. Nov, 16.00 und 17.00 Uhr  
LernWerk, Industriestr. 1, 46395 Bocholt  
**Anmeldung bis spätestens 02. Okt**  
Entgelt: 25,- €

Donnerstag, 12. Dez, 16.00 und 17.00 Uhr  
LernWerk, Industriestr. 1, 46395 Bocholt  
**Anmeldung bis spätestens 13. Dez**  
Entgelt: 25,- €

#### Deufö

##### Berufsbezogene Sprachförderung gem. § 45a Aufenth.G

Am 01. Juli 2016 erweiterte der Bund das Angebot an berufsbezogener Sprachförderung für Menschen mit Migrationshintergrund: Die berufsbezogene Deutschsprachförderung wurde zu einem Regelinstrument der Sprachförderung des Bundes. Sie wird vom BAMF umgesetzt und baut unmittelbar auf den Integrationskursen auf. Wer an den Modulen der nationalen berufsbezogenen Deutschsprachförderung teilnimmt, entscheiden die Arbeitsagenturen und Jobcenter. Wenden Sie sich hier an Ihre Beraterin oder Ihren Berater.

##### Kurstyp I: Deutschsprachförderung Modul B2

Vollzeit (25 UE/Woche)

08.15 - 12.30 Uhr

1 Modul à 500 Stunden

Abschlussprüfung: Deutsch-Test für den Beruf (DTB) B2



# SPRACHEN

## DEUTSCH FÜR DEUTSCHE



### 18200 Sicher Lesen und Schreiben

In diesem Kurs geht es darum, das Lesen und das Schreiben zu verbessern. Sie können schon ein wenig lesen und schreiben, möchten aber Hilfe bei besonderen Wörtern bekommen? Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Kurs werden je nach Gruppe Inhalte vermittelt, die auch in der Arbeitswelt wichtig sind.

Bitte kommen Sie zum Kurs.

Alle Anfragen werden vertraulich behandelt.

Ansprechpartnerin: Fatma Boland, Tel.: 02871/953 - 2195. Bitte weisen Sie Bekannte, Freundinnen und Freunde oder Verwandte, die diesen Text nicht lesen können, auf diese Möglichkeit hin.

Leitung: Larissa Westerhoven

Beginn: Mittwoch, 4. Sep. - 12 x 18.30 - 20.00 Uhr

VHS-Sprachzentrum, Raum 4

24 Ustd. 5,- € keine Ermäßigung möglich

## FREMSPRACHEN

### ENGLISCH



### 18300 Englisch - Niveau A2 - Refresher und Konversation

Lehrbuch: Englisch üben - Hören & Sprechen A2 - Lektion A  
ISBN 978-3-19-147909-1

Leitung: Nancy Kamarieh

Beginn: Montag, 2. Sep. - 12 x 16.45 - 18.15 Uhr

LernWerk Raum 3.11

24 Ustd. 63,- € ermäßigbar

### 18301 Englisch für die Reise - Niveau A2-B1

Lehrmaterial wird gestellt

Leitung: Sarah Ludwig

Beginn: Dienstag, 3. Sep. - 12 x 18.30 - 20.00 Uhr

LernWerk Raum 3.11

24 Ustd. 63,- € ermäßigbar

### 18302X Englisch - Niveau B1.1

Lehrbuch: Network Now B1.1 - ab Unit 2

ISBN: 978-3-12-605122-4

Leitung: N.N.

Beginn: Donnerstag, 5. Sep. - 11 x 10.45 - 12.15 Uhr

LernWerk Raum 3.09

22 Ustd. 58,- € ermäßigbar

### 18303 Englisch - Niveau B1

Lehrbuch: Network Now B1.2 - ab Unit 1

ISBN: 978-3-12-605124-8

Leitung: Marlies Spaleck

Beginn: Donnerstag, 5. Sep. - 11 x 9.00 - 10.30 Uhr

LernWerk Raum 2.06

22 Ustd. 58,- € ermäßigbar

### 18304 Englisch Auffrischkurs "Make a new start" - Niveau B1

Lehrbuch: Buch wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Leitung: Sarah Beiwinkel

Beginn: Dienstag, 3. Sep. - 11 x 18.00 - 19.30 Uhr

LernWerk Raum 3.13

22 Ustd. 60,- € ermäßigbar

### 18305 Englisch Auffrischkurs - Niveau B1.2

Lehrbuch Network Now B1.2 - ab Unit 3

ISBN 978-3-12-605124-8

Leitung: N.N.

Beginn: Dienstag, 3. Sep. - 12x 10.45 - 12.15 Uhr

LernWerk Raum 3.02

24 Ustd. 63,- € ermäßigbar

### 18306 Get Going: English Conversation and Refresher Course - Niveau B1.2

Lehrbuch: Let's Enjoy English B1.2 - ab Unit 5

ISBN 978-3-12-501645-3

Leitung: N.N.

Beginn: Dienstag, 3. Sep. - 12x 9.00 - 10.30 Uhr

LernWerk Raum 3.02

24 Ustd. 63,- € ermäßigbar

### 18307 Englisch: Easy Conversation - Niveau B1-B2

Lehrmaterial wird gestellt.

Leitung: Marlies Spaleck

Beginn: Mittwoch, 4. Sep. - 12 x 9.00 - 10.30 Uhr

LernWerk Raum 1.19

24 Ustd. 67,- € ermäßigbar

### 18309X Let's enjoy talking English - Niveau B2

Lehrmaterial wird gestellt.

Leitung: N.N.

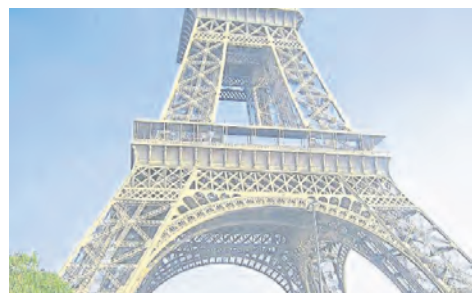
Beginn: Donnerstag, 5. Sep. - 11 x 9.00 - 10.30 Uhr

LernWerk Raum 3.09

22 Ustd. 65,50 € ermäßigbar

Anmeldung  
ab dem 22. August 2024

## FRANZÖSISCH



### 18400 Französisch für die Reise A1-A2

Lehrmaterial wird gestellt.

Leitung: Sarah Ludwig

Beginn: Dienstag, 3. Sep. - 12 x 12.30 - 14.00 Uhr

LernWerk Raum 3.11

24 Ustd. 63,- € ermäßigbar

### 18401 Französisch - Niveau A1.1/A1.2

Lehrbuch: Voyages Neu A1 - ab Lektion 6/7

ISBN 978-3-12-529412-7

Leitung: Inge Stroet

Beginn: Donnerstag, 5. Sep. - 12 x 18.30 - 20.00 Uhr

LernWerk Raum 3.11

24 Ustd. 63,- € ermäßigbar



## 18403 Konversation Französisch - Niveau B1

Lehrbuch: Rencontres en français B1 - ab Unité 3  
ISBN: 978-3-12-529649-7  
Leitung: Nathalie Stenert  
Beginn: Dienstag, 10. Sep. - 11 x 18.30 - 20.00 Uhr  
LernWerk Raum 3.07  
22 Ustd. 58,- € ermäßigbar

## 18404 Français B2 - Vous aimez le français? Rejoignez-nous!

Lehrbuch: Saison 4 (B2) - ab Leçon 6  
ISBN 978-2-278-08110-3  
Leitung: Regina Remest  
Beginn: Mittwoch, 28. Aug. - 10 x 9.00 - 10.30 Uhr  
LernWerk Raum 3.09  
20 Ustd. 56,- € ermäßigbar

## 18405 Französisch „Et si on parlait“ - ab Niveau B2

Leitung: Inge Stroet  
Beginn: Dienstag, 3. Sep. - 12 x 9.00 - 10.30 Uhr  
LernWerk Raum 3.07  
24 Ustd. 70,- € ermäßigbar

## ITALIENISCH



## 18420 Italienisch intensiv Wochenendkurs für Anfängerinnen und Anfänger

Für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse. Für diejenigen, die in kurzer Zeit die Grundlagen der italienischen Sprache mit lebendigem Material und Musik erlernen und sich in den wichtigsten Alltagssituationen verständigen möchten. Specialità di caffè italiano - Ristretto, Espresso, Cappuccino & Co. - und zum Ausklang am Sonntag landestypische Snacks machen unser Wochenende zu einem besonderen Event.

(Lehrmaterial wird gestellt.)

Leitung: Elton Harapi  
Freitag, 15. Nov., 18.00 - 20.00 Uhr  
Samstag, 16. Nov., 10.00 - 14.00 Uhr  
Sonntag, 17. Nov., 10.00 - 14.00 Uhr  
LernWerk Raum 3.11  
13,33 Ustd. 62,- € ermäßigbar

## 18421 Italienisch - Niveau A1.1

Leitung: Elton Harapi  
Beginn: Montag, 2. Sep. - 12 x 18.30 - 20.00 Uhr  
LernWerk Raum 3.02  
24 Ustd. 63,- € ermäßigbar

## 18422 Italienisch - Niveau A1.3

Lehrbuch: Insieme A1 (Buchpaket!) ab Lección 9  
Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020356-7  
Leitung: Günter Maria Lürken  
Beginn: Montag, 2. Sep. - 12 x 18.00 - 19.30 Uhr  
LernWerk Raum 3.13  
24 Ustd. 63,- € ermäßigbar

## 18423 Italienisch - Chiaro B1

Lehrbuch: Chiaro B1 ISBN: 978-3-19-045467-9 ab Lektion 4  
Leitung: Francesco Varone

Beginn: Dienstag, 3. Sep. - 12 x 17.30 - 19.00 Uhr  
VHS-Sprachzentrum, Raum 1  
24 Ustd. 63,- € ermäßigbar

## 18424 Conversazione in italiano B2

Lehrmaterial wird gestellt.  
Leitung: Regina Remest  
Beginn: Montag, 26. Aug. - 11 x 18.30 - 20.00 Uhr  
LernWerk Raum 3.09  
22 Ustd. 65,50 € ermäßigbar

## SPANISCH



## Spanisch-Wochenendkurs für Anfängerinnen und Anfänger

Hola, qué tal? Menschen, Land und Tapas - mit allen Sinnen einen temperamentvollen Ausflug in die spanische Sprache unternehmen. Für Liebhaberinnen und Liebhaber der iberischen Halbinsel. Das Lehrmaterial wird gestellt.

### 18450A

Leitung: Jutta M. Ingala  
Beginn: Samstag, 28. Sep. - 2 x 10.00 - 14.00 Uhr  
LernWerk Raum 3.13  
9,33 Ustd. 44,- € ermäßigbar

### 18450B

Leitung: Sarah Ludwig  
Beginn: Freitag, 15. Nov. - 6 x 18.00 - 20.00 Uhr  
LernWerk Raum 3.13  
26,67 Ustd. 100,- € ermäßigbar

## Spanisch intensiv - Wochenendkurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B1 (Kleingruppe)

### 18451A

Leitung: Sarah Ludwig  
Samstag, 09. Nov., 9.00 - 14.00 Uhr  
Sonntag, 10. Nov., 9.00 - 14.00 Uhr  
LernWerk Raum 3.11  
13,33 Ustd. 97,- € ermäßigbar

### 18451B

Leitung: Sarah Ludwig  
Freitag, 06. Dez., 18.00 - 20.00 Uhr  
Samstag, 07. Dez., 10.00 - 14.00 Uhr  
Sonntag, 08. Dez., 10.00 - 14.00 Uhr  
LernWerk Raum 3.11  
13,33 Ustd. 97,- € ermäßigbar

## 18452 Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen A1/A2

Lehrbuch: Impresiones A1- ab Lección 7  
ISBN: 978-3-19-304545-4  
Leitung: Sarah Ludwig  
Beginn: Dienstag, 3. Sep. - 12 x 16.45 - 18.15 Uhr  
LernWerk Raum 3.11  
21,33 Ustd. 56,50 € ermäßigbar

## 18453 Spanisch - Niveau A2 - Lernen in der Kleingruppe

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A2 - ab Lektion 2  
Klett, ISBN 978-3-12-514677-8  
Leitung: Diana Patricia Haack-Leuro  
Beginn: Donnerstag, 5. Sep. - 12 x 10.45 - 12.15 Uhr



LernWerk Raum 0.30  
24 Ustd. 103,50 € keine Ermäßigung möglich

**18454 Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger - Lernen in der Kleingruppe**

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1 - Lektion 3  
ISBN: 978-3-12-514671-6  
Leitung: Diana Patricia Haack-Leuro  
Beginn: Montag, 2. Sep. - 12 x 19.30 - 21.00 Uhr  
LernWerk Raum 3.07  
24 Ustd. 103,50 € keine Ermäßigung möglich

**18455ON Spanisch für Einsteigende im kleinen Kreis - Niveau A1.1**

Lehrbuch: Impresiones A1.1 - ab Lección 1  
ISBN: 978-3-19-304545-4  
Leitung: Angeles Nawrocki  
Beginn: Mittwoch, 4. Sep. - 12 x 18.00 - 19.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 2  
24 Ustd. 103,50 € keine Ermäßigung möglich

**18456ON Spanisch - Niveau B1.5**

Lehrbuch: Impresiones B1 - ab Lección 11  
ISBN: 978-3-19-074545-6  
Leitung: Angeles Nawrocki  
Beginn: Montag, 2. Sep. - 12 x 18.30 - 20.00 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 2  
24 Ustd. 63,- € ermäßigbar

**Spanisch Konversationskurs Niveau A2-B1**

Lehrbuch: Toma la Palabra - ab Lección 4  
ISBN: 978-3-12-514935-9

**18457**

Leitung: Diana Patricia Haack-Leuro  
Beginn: Montag, 2. Sep. - 14 x 18.00 - 19.30 Uhr  
LernWerk Raum 3.07  
28 Ustd. 72,50 € ermäßigbar

**18458**

Leitung: Diana Patricia Haack-Leuro  
Beginn: Dienstag, 3. Sep. - 12 x 18.30 - 20.00 Uhr  
LernWerk Raum 3.09  
24 Ustd. 63,- € ermäßigbar

NIEDERLÄNDISCH



**185003 Niederländisch Schnupperkurs für Einsteigende**

Lehrmaterial wird gestellt.  
Leitung: Bert Meijerink  
Beginn: Mittwoch, 30. Okt. - 6 x 18.30 - 20.00 Uhr  
LernWerk Raum 3.09  
12 Ustd. 37,50 € ermäßigbar



## Bildungsurlaub

### 185000 Kompaktkurs: Niederländisch intensiv Niveau A1.1

Lehrbuch: Taal vital nieuw - ab Lektion 1  
Dieser Intensivkurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in kurzer Zeit so viel lernen möchten, dass sie sich in den wichtigsten Alltagssituationen auf Niederländisch verständigen können. Zudem wird viel über Land und Leute, deren Gewohnheiten gesprochen und auch über falsche Freunde. (Der Kurs ist für einige Berufsgruppen als Bildungsurlaub anrechenbar.) Anmeldung schnellstmöglich. Eine digitale Materialsammlung ist Teil des Kurses. Das Kursbuch wird bei Bedarf zur Verwendung im Unterricht von der VHS zur Verfügung gestellt. Der Kurs hat ein interaktives und CO2-reduziertes Kurskonzept.

Leitung: Peter Stein

Nähere Informationen zu diesem Kurs erhalten Sie auf unserer Webseite [www.vhs-bocholt.de](http://www.vhs-bocholt.de).



### 185001 Kompaktkurs: Niederländisch intensiv Niveau A1.2

Lehrmaterial wird gestellt.

Leitung: Peter Stein

Beginn: Samstag, 7. Sep. - 4 x 8.30 - 14.00 Uhr  
LernWerk Raum 3.11, Industriestr. 1, 46395 Bocholt  
24 Ustd. 118,- € ermäßigbar



### 185002 Kompaktkurs: Niederländisch intensiv Niveau A1.3

Lehrmaterial wird gestellt.

Leitung: Peter Stein

Beginn: Freitag, 8. Nov. - 4 x 8.30 - 14.00 Uhr  
LernWerk Raum 3.13, Industriestr. 1, 46395 Bocholt  
24 Ustd. 118,- € ermäßigbar



Die Kurse sind für einige Berufsgruppen als Bildungsurlaub anrechenbar.

### 185004 Refresherkurs: Niederländisch - Niveau A2

Leitung: Peter Stein

Beginn: Samstag, 24. Aug. - 2 x 8.30 - 14.00 Uhr

LernWerk Raum 3.11

12 Ustd. 61,50 € ermäßigbar

### 18501 Niederländisch Wochenendkurs für Anfängerinnen und Anfänger

Een beetje Nederlands. Für alle, die die Niederlande lieben und gerne einmal mit unseren „buurmannen“ ins Gespräch kommen möchten. Das Lehrmaterial wird gestellt.

Leitung: Jutta M. Ingala

Beginn: Samstag, 16. Nov. - 2 x 10.00 - 14.00 Uhr

LernWerk Raum 3.07

8 Ustd. 44,- € ermäßigbar



### 18502 Niederländisch - Niveau A1.2

Lehrbuch: Taal vital nieuw - ab Lektion 6

Leitung: Joachim Rous

Beginn: Mittwoch, 4. Sep. - 12 x 18.30 - 20.00 Uhr

LernWerk Raum 3.07

24 Ustd. 63,- € ermäßigbar

### 18503ON Niederländisch - Niveau A1.2

Lehrbuch: Taal vital nieuw - ab Lektion 6

Leitung: Peter Stein

Beginn: Montag, 2. Sep. - 12 x 18.00 - 19.30 Uhr

Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 1

24 Ustd. 63,- € ermäßigbar



### 18504 Niederländisch Konversationskurs Niveau A2

Das Lehrmaterial wird gestellt.

Leitung: Jutta M. Ingala

Beginn: Donnerstag, 5. Sep. - 11 x 18.00 - 19.30 Uhr

LernWerk Raum 3.13

22 Ustd. 58,- € ermäßigbar

### 18505 Niederländisch - Niveau A2.1

Lehrbuch: Taal vital nieuw - ab Lektion 16

Leitung: Peter Stein

Beginn: Dienstag, 3. Sep. - 12 x 18.00 - 19.30 Uhr

LernWerk Raum 3.02

24 Ustd. 63,- € ermäßigbar

### Niederländisch: conversatie - B1

Lehrmaterial wird gestellt.

#### 18506

Leitung: Sonja Willemsen

Beginn: Freitag, 6. Sep. - 12 x 9.00 - 10.30 Uhr

LernWerk Raum 3.11

24 Ustd. 67,50 € ermäßigbar

#### 18507

Leitung: Sonja Willemsen

Beginn: Dienstag, 3. Sep. - 12 x 9.00 - 10.30 Uhr

LernWerk Raum 3.11

24 Ustd. 67,50 € ermäßigbar

## SERBISCH

### 18600 Serbisch für Anfängerinnen und Anfänger

Lehrbuch: Serbisch für absolute Anfänger - Niveau A1

ISBN 978-3-89657-973-7

Leitung: Maja Radakovic

Beginn: Samstag, 16. Nov. - 2 x 11.00 - 16.00 Uhr

LernWerk Raum 3.12

13,33 Ustd. 76,- € keine Ermäßigung möglich

## KROATISCH

### 18601 Kroatisch für Einsteigende und Fortgeschrittene

Lehrbuch 1: Nema Problema, Band 1 ISBN: 978-3-9810940-0-8 ab Lektion 9 Band 1

Lehrbuch 2: Ucimo hrvatski - "Wir lernen Kroatisch 1" ISBN 978-953-0-40035-1 ab Lektion 8 Band 1

Leitung: Maja Radakovic

Beginn: Dienstag, 3. Sep. - 12 x 18.30 - 20.00 Uhr

VHS-Sprachzentrum, Raum 4

24 Ustd. 120,50 € keine Ermäßigung möglich

## GRIECHISCH

### 18602 Griechisch für Fortgeschrittene

Lehrbuch: Kalimera Neu A1 und A2 Griechisch für Anfänger, Lehr- und Arbeitsbuch Klett Verlag, Lektion 12

Leitung: Maria Benning

Beginn: Mittwoch, 4. Sep. - 12 x 19.00 - 20.30 Uhr

LernWerk Raum 3.02

24 Ustd. 124,50 € ermäßigbar

## TÜRKISCH

### 18603ON Türkisch für Einsteigende

Leitung: Ilknur Zor

Beginn: Dienstag, 3. Sep. - 12 x 18.30 - 20.00 Uhr

Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 1

24 Ustd. 101,- € ermäßigbar





# RHEDE

## 1 GESELLSCHAFT

### 2001 Ohrenreise am Vormittag - Zuhören und Genießen

Aus neuen Romanen vorgelesen

Lieben Sie Romane, aus denen die Fülle des Lebens spricht? Lassen Sie sich von Anne E. Zorn mitnehmen auf eine Ohrenreise. Versinken Sie für eine Weile in die Erlebniswelt der schönen Literatur: Abenteuer, Leidenschaften, großes Gefühl, Autobiographisches. All das sind Stoffe für viele neue und packende Bücher. In angenehmer Atmosphäre, vielleicht bei einer Tasse Kaffee, ist das für den Augenblick ein schönes Erlebnis und macht Lust auf mehr - aufs Weiterlesen.



Leitung: Anne E. Zorn

Mittwoch, 13. Nov., 10.00 - 12.00 Uhr

Gaststätte Voß, Kirchplatz 2, 46414 Rhede

2,67 Ustd. 7,- € ermäßigbar



## WIRTSCHAFT - RECHT

### 2120 Das Erbrecht

In diesem Vortrag werden die Grundzüge des gesetzlichen Erbrechts, die Möglichkeiten der erbrechtlichen Gestaltung wie z.B. Testament oder Erbvertrag sowie das Pflichtteilsrecht erläutert. Die hiermit verbundenen steuerlichen Fragen sowohl für die Erbenden als auch bei einer Erbauseinandersetzung werden unter Berücksichtigung des Erbschaftssteuerrechts beleuchtet. Die Referentin zeigt auf, wie die gesetzlichen Möglichkeiten frühzeitig genutzt werden können, um einen kostenträchtigen Streit um das Erbe oder hohe Erbschafts- bzw. Schenkungssteuerzahlungen zu vermeiden.



Gudula Kruse, Bocholt

Dienstag, 08. Okt., 19.00 Uhr

Rathaus Rhede, Raum 209, I. Obergeschoss, Rathausplatz 9

3,- € keine Ermäßigung möglich



### 2121 Vorsorgevollmacht

Vorsorgevollmachten und Patientenverfügung sind allseits ein großes Thema. Man kann mit Fug und Recht sagen, dass die Vorsorgevollmacht inklusive Patientenverfügung die wichtigste Vollmacht ist, die man im Leben erteilen kann. Wer nicht vorgesorgt hat, erhält vom Gericht einen ggf. fremden Berufsbetreuer. Dieser Vortrag soll einen Überblick über den möglichen Inhalt und Umfang einer Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung unter Beachtung der Neuerungen verschaffen.

Gudula Kruse, Bocholt

Dienstag, 19. Nov., 19.00 Uhr

Rathaus Rhede, Raum 209, I. Obergeschoss, Rathausplatz 9

3,- € keine Ermäßigung möglich



## 2 LÄNDERKUNDE



### 2200 Get Your Kicks On Route 66

Da werden Cadillacs halb in der Erde vergraben und mit Graffiti besprüht, Wassertürme werden absichtlich schräg aufgestellt und in zahlreichen Orten grüßen überdimensionale Muffler Men die Reisenden. Eine Kuriosität folgt der nächsten und zwischendurch macht man Station an liebevoll restaurierten Tankstellen, Eisdielen

und Werkstätten. Die Rede ist von der legendären Route 66. Fahren Sie mit Reisejournalist Michael Moll auf einer visuellen Tour entlang der „Mother Road“ von Chicago in Illinois bis in das sonnige Kalifornien, wo die Route 66 in Santa Monica endet. Bei der Reise durch Kansas, Oklahoma, Texas, New Mexico und Nevada gibt es außerdem Abstecher zu spannenden Abenteuern im Grand Canyon und in die Wüste.

Weitere Infos im Magazin Seite 33 und auf [www.vhs-bocholt.de](http://www.vhs-bocholt.de).

Michael Moll, Essen

Donnerstag, 07. Nov., 19.00 Uhr

Rathaus Rhede, Rats- und Kultursaal, Rathausplatz 9

6,- € ermäßigbar



### 2210 Skandinavien ruft

Wer von uns träumt nicht von der einen, von der besonderen, bislang unerfüllten Reise? Wir träumten von Skandinavien!

Jetzt, als Ruheständler, boten sich uns ganz neue Möglichkeiten! Aus dem ursprünglichen Gedanken, die Ostsee umrunden zu wollen, entwickelte sich schnell die Idee, eine große Runde über das Baltikum bis in die nördlichsten Gefilde Europas zu drehen. Unsere 4-wöchige Reise führte zuerst in die baltischen Hauptstädte mit ihren historischen Zentren und zum „Berg der Kreuze“ - allesamt zum UNESCO Weltkulturerbe gehörend. Durch nicht enden wollende Wälder und vorbei an zahllosen Seen durchfahren wir über die „Via Karelia“ längs der russischen Grenze Finnlands. Diese Einöde hielt so manch eine Überraschung für uns bereit! Auf der Insel Mageroya bildete nicht nur das Nordkap einen der Höhepunkte unserer Reise. Eine abendliche Spritztour in einer fantastischen Sonnenuntergangsstimmung hinterließ bei uns und unseren neu gewonnenen Motorradfreunden unvergessliche Eindrücke! Weiter ging es über grandiose Küstenstraßen mit atemberaubenden Ausblicken zu der Inselgruppe der Lofoten. Ein landschaftliches Juwel mit seinen aus dem Meer ragenden Bergen und den entlang der Küste verteilten malerischen Fischerorten. In Schweden warteten weitere landschaftliche und technische Highlights, wie z.B. der Wasserfall Trappstegforsen und der Göta-Kanal, auf uns. In eindrucksvoller Erinnerung - quasi wie das Salz in der Suppe - bleiben uns die vielen kleinen und großen Begegnungen mit den Einheimischen und anderen Reisenden!

Wir, zwei Rheder, laden Sie ein zur Multi-Media-Show über unsere Fahrt in den hohen Norden! Setzen Sie sich zu uns auf die Motorräder und genießen die Augenblicke!

Weitere Infos im Magazin Seite 33 und auf [www.vhs-bocholt.de](http://www.vhs-bocholt.de).

Gregor Holtschlag, Rhede/Klemens Paus, Rhede

Donnerstag, 14. Nov., 19.00 Uhr

Rathaus Rhede, Raum 209, I. Obergeschoss,

Rathausplatz 9

6,- € ermäßigbar



## 4 KULTUR - KREATIVITÄT

### LITERATUR

### 2400 Frauen lesen und diskutieren

Wie in einem Spiegel sehen wir uns oft selbst, wenn wir lesend den scheinbar einzigartigen Lebenserfahrungen anderer Menschen begegnen. Solche Bücher regen uns an oder sogar auf und sie beeinflussen uns oft auch in unserer eigenen Entwicklung. In diesem Literaturgesprächskreis können wir über interessante, bewegende, eben besondere Bücher miteinander ins Gespräch kommen und so



manches Buch noch besser verstehen. Eine Auswahl treffen wir gemeinsam zu Beginn des Kurses.

Leitung: Anne E. Zorn

Beginn: Dienstag, 3. Sep. - 12 x 19.30 - 21.30 Uhr

Alter Bahnhof Rhede, Bahnhofstr. 52

24 Zstd. 67,- € ermäßigbar

## KUNST - KREATIVITÄT

### 2450 Ein ganzer Tag für mich! Farbwelten in Acryl

Für Einsteigende und Fortgeschrittene eine schöne Erfahrung. Acryl bietet eine ganz große Vielfalt an Möglichkeiten, Ihre eigenen Farbwelten zu gestalten. Malen Sie abstrakt oder gegenständlich. Wählen Sie Ihre Technik und bringen Sie bitte das entsprechende Material mit: Farben, Pinsel, Leinwand, Wassergefäß, Bleistift, Küchenkrepp, Schaumstoffrollen, alte Teller oder Pappteller. Die Kursleitung berät Sie gern. Kaffee und Tee sind im Preis enthalten!

Leitung: Beate Frieling

Freitag, 27. Sep., 9.30 - 15.30 Uhr

Alter Bahnhof Rhede, Bahnhofstr. 52

6 Zstd. 27,- € ermäßigbar



### 2452 Spitzfeder Kalligrafie: Der Anfang

Kalligrafie mit spitzem Stift ist heutzutage eine exquisite Kunstform, aber auch eine sehr entspannende Art, dem Stress des Lebens zu entfliehen. Einige Kalligraphen beschreiben es als Meditation oder Yoga mit den Händen.

In diesem Workshop lernen wir, mit einem Schreibgerät (der Spitzfeder), das bis 1900 verwendet wurde, schöne Briefe oder Grußkarten zu schreiben. Wir beginnen mit dem Erlernen der Grundschläge, des Materials und der richtigen Körperhaltung. Von hier aus steigen wir zu den Buchstaben auf. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Carla Dias-Hübl

Samstag, 05. Okt., 12.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 06. Okt., 12.00 - 16.00 Uhr

Alter Bahnhof Rhede, Bahnhofstr. 52

8 Zstd. 96,- € ermäßigbar

(inkl. Materialkosten im Wert von 50,- €; Handbuch, Papier, Tinte, Federhalter, 2 Spitzfedern)

### 2453 Spitzfeder Kalligrafie: Next Level

Nachdem Sie nun die Grundlagen der Kalligrafie erlernt haben und Zeit hatten, Ihre Striche zu üben, sich mit Tinte und Feder wohler fühlen, ist es an der Zeit mit dem nächsten Schritt fortzufahren. Das Material besitzen Sie bereits aus der Kalligrafie für Anfänger oder Sie haben bereits selbst in die Welt der Kalligrafie hineingeschnuppert.

Wir werden Variationen in unseren grundlegenden Buchstaben lernen und ausprobieren, Schnörkel erlernen, Kompositionen usw. Ein Ziel ist, uns der Ruhe des Schreibens hinzugeben und vom Alltag abzuschalten. Vorkenntnisse sind erforderlich.

Leitung: Carla Dias-Hübl

Samstag, 09. Nov., 12.00 - 15.00 Uhr

Sonntag, 10. Nov., 12.00 - 15.00 Uhr

Alter Bahnhof Rhede, Bahnhofstr. 52

6 Zstd. 29,50 € ermäßigbar

### 2454 Kalligrafie für besondere Anlässe

In diesem Kurs wird die Kunst der Schönschrift für die Gestaltung von Einladungen, Glückwunschkarten und anderen persönlichen Gegenständen für spezielle Ereignisse vermittelt. Die Teilnehmer lernen und üben das Schreiben von Texten für Anlässe wie Hochzeiten und Geburtstage. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen und bietet eine kreative Möglichkeit, besondere Momente mit einer persönlichen Note zu feiern.

Leitung: Carla Dias-Hübl



Beginn: Sonntag, 17. Nov. - 1x 12.00 - 16.00 Uhr

Alter Bahnhof Rhede, Bahnhofstr. 52

4 Zstd. 33,- € ermäßigbar

(inkl. Materialkosten im Wert von 8,- €; u.a. für Karten, Briefumschläge, Papier, Tinte, Pinsel)

### 2455 Meistern Sie Ihre Handschrift

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die ihre Handschrift verschönern und verbessern möchten. Wir lernen verschiedene Techniken und Übungen kennen, um Ihr Selbstvertrauen beim Schreiben zu steigern.

Leitung: Carla Dias-Hübl

Beginn: Sonntag, 22. Sep. - 1x 12.00 - 16.00 Uhr

Alter Bahnhof Rhede, Bahnhofstr. 52

4 Zstd. 35,- € ermäßigbar

(inkl. Materialkosten im Wert von 10,- €; u.a. für Schreibwaren, ...)

### 2456 Goldschmiedewerkstatt

Workshop zur Einführung in die Goldschmiedekunst für Anfänger und Fortgeschrittene Tauchen auch Sie ein in das Kunsthandwerk des Gold- und Silberschmieds und entwerfen Sie Ihren eigenen Schmuck. Unter der professionellen Anleitung der Goldschmiedemeisterin Katja Osterhoff-Genz aus Haltern am See erlernen Sie die Grundtechniken dieses Handwerks wie das Sägen, Feilen, Punzieren, Schmirgeln, Polieren, Ziselieren u.v.m. In diesem Kompaktkurs werden Sie in 4 Zeitstunden ein eigenes Schmuckstück schmieden. Ob es ein ausgefallener Ring, ein Kettenanhänger, ein Kreuz oder einzigartige Ohrhinge sind. In allen Fällen ist es ein Unikat - gefertigt in Ihren Händen. Die Einführung in die verschiedenen Oberflächenbearbeitungen gibt die Möglichkeit der persönlichen, individuellen Note jedes Schmuckteils. Schmuckreparaturen oder -umarbeitungen können aus zeitlichen Gründen nicht vorgenommen werden. Weitere Informationen unter [www.mobile-goldschmiedekurse.de](http://www.mobile-goldschmiedekurse.de).

Weitere Informationen unter [www.mobile-goldschmiedekurse.de](http://www.mobile-goldschmiedekurse.de). Die individuellen Materialkosten (in Silber zwischen 30,- € bis 80,- €) sowie eine Werkzeugumlage von 10,- € sind direkt am Kursende bar zu begleichen.

Leitung: Katja Osterhoff-Genz

Beginn: Montag, 28. Okt. - 1x 17.00 - 21.00 Uhr

Alter Bahnhof Rhede, Bahnhofstr. 52

4 Zstd. 61,- € keine Ermäßigung möglich



## 5 NATUR - UMWELT

### UMWELT- HAUSTECHNIK

#### 2501 „Mit dem Balkon-Kraftwerk gegen den Klimawandel“ – Die Mini PV-Anlage für den Eigenbedarf

Die aktuellen Energiepreise sind derzeit DAS gesellschaftliche Thema in Deutschland. Sie möchten einen Beitrag zur nachhaltigen Stromerzeugung leisten und dabei Ihren Geldbeutel schonen? Balkonkraftwerke können einen Einstieg in diese Thematik sein - kleine Solaranlagen erzeugen Strom und speisen ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung ein. Erfahren Sie in diesem Vortrag alles rund um die Funktionsweise, Montage, Sicherheit, die Formalitäten, mögliche Einsparpotentiale und Hintergründe der Balkon-PV-Anlagen. Ein Balkon-PV-Kraftwerk reicht zwar nicht aus, um den gesamten Strombedarf im Eigenheim zu decken, aber es reduziert die Stromrechnung ab dem ersten Tag.

Gregor Berning, Rhede

Dienstag, 05. Nov., 19.30 Uhr

Rathaus Rhede, Raum 209, I. Obergeschoss, Rathausplatz 9

6,- € ermäßigbar



#### 2503 Wieso ist mein Stromverbrauch so hoch?

Der Vortrag richtet sich an Wohnungs- und Hausbesitzer, die ihren Stromverbrauch analysieren möchten. Wie identifiziere ich die „Stromfresser“ in meiner Wohnung? Die Energieverbräuche sind je nach Wohn- und Familiensituation sowie technischer Affinität der



## RHEDE

dort lebenden Menschen sehr unterschiedlich. In dem Vortrag bekommen die Teilnehmer Methoden und Anregungen erläutert, wie sich ihr persönlicher Stromverbrauch zusammensetzt und wie diese ggfs. gemindert werden können.

Gregor Berning, Rhede

Donnerstag, 12. Sep., 19.30 Uhr

Rathaus Rhede, Raum 209, I. Obergeschoss, Rathausplatz 9  
6,- € ermäßigbar



### 2504 Photovoltaikanlage - die private Energiewende

Mit einer Photovoltaikanlage - ggf. in Kombination mit einem lokalen Speicher - kann eine Unabhängigkeit von fossilen Energieträgern und eine finanzielle Sicherheit für die eigene Zukunft erreicht werden. PV-Anlagen sind auch im Jahr 2024 sehr wirtschaftlich. Die Themen: Aufbau einer PV-Anlage, Erträge pro Monat, Auswirkung der Dachausrichtung/Verschattungen, garantierte steuerfreie Vergütungen, die Nutzung eines lokalen Speichers sowie die individuelle Wirtschaftlichkeitsberechnung, die jedem Kursteilnehmenden neben den Vortragsunterlagen zur Verfügung gestellt wird.



Michael Birkhan, Bocholt

Donnerstag, 21. Nov., 19.00 Uhr

Rathaus Rhede, Raum 209, I. Obergeschoss, Rathausplatz 9  
6,- € ermäßigbar



### 2502 Weg vom Gas und Öl - Hin zur Wärmepumpe

Der Umstieg auf Wärmepumpe im Altbau

Im Mittelpunkt des Vortrags steht der Umstieg auf die Wärmepumpe im Altbau. Die aktuellen Energiepreise sind derzeit das gesellschaftliche Thema in Deutschland. Sehr viele Eigenheimbesitzer stellen sich die Frage, kann ich von Gas- oder Ölheizung auf Wärmepumpe umrüsten? Um dieses Thema ranken sich viele „Mythen und Legenden“. Wie oft im Leben lautet die Antwort: Ja, aber. Fakt ist: Prinzipiell lässt sich jedes Haus mit einer Wärmepumpe für Heizung und Warmwasser ausrüsten. Dennoch, eine Umstellung im Altbau lohnt sich nicht in jedem Fall, aber öfter als gedacht! Erfahren Sie in diesem Vortrag alles rund um die Funktionsweise einer Wärmepumpe, die verschiedenen Wärmepumpentypen, was bei der Umstellung zu beachten ist und wie man als Eigenheimbesitzer herausfindet, ob das eigene Haus für die Nutzung einer Wärmepumpe geeignet ist.

Gregor Berning, Rhede

Donnerstag, 28. Nov., 19.00 Uhr

Rathaus Rhede, Raum 209, I. Obergeschoss, Rathausplatz 9  
6,- € ermäßigbar



## NATUR - HEIMAT

### 2525 Pilzwanderung

Der Herbst ist die Hochsaison der Pilze. Wer hat nicht schon mal auf einem Waldspaziergang interessante Pilze entdeckt und sich gefragt, um welchen Pilz es sich handelt. Ist er giftig? Kann ich ihn essen? Die meisten Menschen sind zum Glück vorsichtig beim Sammeln, weil ihnen das Wissen über Pilze fehlt - das ist schade. Auf dieser Wanderung im Prinzenbusch lernen Sie einige Pilze eindeutig zu bestimmen und sachgerecht zu sammeln. Darüber hinaus erfahren Sie etwas über die Bedeutung der Pilze für den Naturhaushalt. Ohne Pilze wäre ein Leben auf unserer Erde gar nicht möglich.



Mitzubringen sind: Notizblock und Stift, kleiner Taschenspiegel, Sammelkorb, wetterangepasste Kleidung, zünftiges Schuhwerk, eventuell Fotoapparat. Unser Dozent Torsten Wollberg ist erfahrener Pilzsammler und zertifizierter Pilzcoach.

Pilzwanderung für Erwachsene ab 18 Jahren.

Leitung: Torsten Wollberg

Samstag, 26. Okt., 10.00 - 13.00 Uhr

Treffpunkt: An der Uerde 11, 46414 Rhede  
4 Ustd. 9,- € ermäßigbar

## 6 GESUNDHEIT

### ENTSPANNUNG PRO GESUNDHEIT

#### Hatha-Yoga

Yoga tut gut! Immer mehr Menschen machen diese Erfahrung. Hatha-Yoga ist ein Mittel, um zu mehr Gesundheit, Ruhe und Klarheit im Geist, zu mehr Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber zu finden. Unterstützt wird dieses durch die Praxis von Körperhaltungen, mit dem Atem verbundenen Bewegungsabläufen und dem Sitzen in der Stille.



Mitzubringen sind eine Decke, warme Socken und bequeme Kleidung. Matten sind im Kursraum vorhanden.

#### 2605

Leitung: Paula Nienhaus

Beginn: Dienstag, 3. Sep. - 6 x 19.00 - 20.30 Uhr

DRK Rhede, Kettelerstr. 11 (Kirmesplatz)

12 Ustd. 57,- € keine Ermäßigung möglich

#### 2606

Leitung: Paula Nienhaus

Beginn: Mittwoch, 4. Sep. - 6 x 10.00 - 11.30 Uhr

DRK Rhede, Kettelerstr. 11 (Kirmesplatz)

12 Ustd. 57,- € keine Ermäßigung möglich

#### 2607

Leitung: Paula Nienhaus

Beginn: Donnerstag, 29. Aug. - 6 x 18.00 - 19.30 Uhr

DRK Rhede, Kettelerstr. 11 (Kirmesplatz)

12 Ustd. 57,- € keine Ermäßigung möglich

#### 2608

Leitung: Jenny Bierschenk

Beginn: Donnerstag, 7. Nov. - 6 x 17.00 - 18.30 Uhr

DRK Rhede, Kettelerstr. 11 (Kirmesplatz)

12 Ustd. 57,- € keine Ermäßigung möglich

#### 2609

Leitung: Jenny Bierschenk

Beginn: Donnerstag, 7. Nov. - 6 x 18.45 - 20.15 Uhr

DRK Rhede, Kettelerstr. 11 (Kirmesplatz)

12 Ustd. 57,- € keine Ermäßigung möglich

## GYMNASTIK - BEWEGUNG



### 2644 Sport für sie und ihn! Bewegung tut gut!

Bodystyling ist ein effektives Ganzkörpertraining mit Übungen, die Bauch und Beine straffen, den Rücken stärken und die Beweglichkeit verbessern. Gerade langes Sitzen und Bewegungsmangel führen zu Verspannungen, dem arbeiten wir entgegen. Am Ende jeder Stunde spielen wir Volleyball nach vereinfachten Regeln. Wer gerne zu zweit Sport macht, ist in diesem Kurs richtig! Der Kurs findet als Kleingruppenangebot mit max. 8 Personen statt.

Leitung: Marlies Strohbach

Beginn: Montag, 9. Sep. - 13 x 20.30 - 21.30 Uhr

Besagroup Sportpark Rhede, Am Sportzentrum 1  
17,33 Ustd. 71,- € ermäßigbar





### Wirbelsäulengymnastik für Männer und Frauen

Das beste Korsett ist eine gut trainierte und kräftige Muskulatur. Rückenprobleme treten häufig durch Stress, Bewegungsmangel, geringe körperliche Belastung oder Überlastung durch einseitige Tätigkeiten in bestimmten Körperhaltungen auf. In diesem Kurs wollen wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskeln sowie die Kräftigung und Dehnung der Extremitäten trainieren. Der Kurs findet als Kleingruppenangebot mit max. 8 Personen statt.

#### 2645

Leitung: Marion Stump  
Beginn: Donnerstag, 5. Sep. - 11 x 8.15 - 9.15 Uhr  
DRK Rhede, Kettelerstr. 11 (Kirmesplatz)  
11 Zstd. 65,- € ermäßigbar

#### 2646

Leitung: Marion Stump  
Beginn: Donnerstag, 5. Sep. - 11 x 9.15 - 10.15 Uhr  
DRK Rhede, Kettelerstr. 11 (Kirmesplatz)  
11 Zstd. 65,- € ermäßigbar

### 2647 Fitness für einen gesunden Rücken

Ziel des Kurses ist, Rückenproblemen vorzubeugen. Es werden Kräftigungs- und Dehnübungen gemacht, die eine gute Körperhaltung und Beweglichkeit fördern.

Leitung: Zohreh Agha Hosseini  
Beginn: Donnerstag, 5. Sep. - 12 x 17.00 - 18.00 Uhr  
Ludgerusgrundschule, Südstr. 31  
12 Zstd. 40,- € ermäßigbar

### 2648 Bodyforming

Mindestalter: 16 Jahre  
Bodyforming ist ein Fitnessprogramm, welches Übungen aus Yoga, Pilates, Balance, Krafttraining u.a. kombiniert. Ziel ist, die Beweglichkeit und Stabilität des Körpers zu erhöhen. Bei regelmäßiger Ausführung führt dieses Ganzkörper-Training zur Erhöhung der Kraft und des körperlichen Wohlbefindens bei gleichzeitiger Verbesserung der Figur.

Leitung: Klaus Tüshaus  
Beginn: Dienstag, 3. Sep. - 12 x 19.30 - 21.00 Uhr  
Besagroup Sportpark Rhede, Am Sportzentrum 1  
24 Ustd. 58,50 € ermäßigbar

### 2649 Bewegungs- und Kräftigungstraining

Mindestalter: 18 Jahre  
Einführung in verschiedene Methoden des Kräftigungstrainings, Verhinderung von Haltungsschäden, Beseitigung von Defiziten in der Ausbildung der Skelettmuskulatur, Abbau überflüssiger passiver Körpermasse.

Leitung: Andreas Böing  
Beginn: Mittwoch, 4. Sep. - 12 x 19.00 - 20.30 Uhr  
Besagroup Sportpark Rhede, Am Sportzentrum 1  
24 Ustd. 58,50 € ermäßigbar



### Wassergymnastik

Die Wassergymnastik dient zur Entspannung des Körpers, Anregung des Stoffwechsels, des Kreislaufs und zur Kräftigung der Muskeln. Auch für Nichtschwimmer, aber nicht für Gehbehinderte geeignet. Die Wassergymnastikzeit ist ca. 30-35 Minuten.

#### 2650

Leitung: Michaela Scheffer  
Beginn: Dienstag, 3. Sep. - 13 x 19.00 - 19.45 Uhr

Städtisches Hallenbad Rhede, Heideweg  
13 Ustd. 77,50 € ermäßigbar

#### 2651

Leitung: Michaela Scheffer  
Beginn: Dienstag, 3. Sep. - 13 x 19.45 - 20.30 Uhr  
Städtisches Hallenbad Rhede, Heideweg  
13 Ustd. 77,50 € ermäßigbar

### Tenniskurs für Anfängerinnen und Anfänger

Mindestalter: 18 Jahre

Unabhängig von der sportlichen Vorerfahrung werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in diesem Anfängerkurs an das Tennisspielen herangeführt. Ziel ist, von Beginn an partnerschaftlich miteinander zu spielen. Spaß und Geselligkeit sind die beste Motivation. Tennisschläger werden gestellt, Hallensportschuhe bitte mitbringen!



#### 2654

Leitung: Tanja Schroer  
Beginn: Samstag, 21. Sep. - 8 x 10.00 - 11.00 Uhr  
Tennishalle des TC Grün-Weiß Rhede, Zur Rennbahn 18  
10,67 Ustd. 53,- € ermäßigbar

#### 2655

Leitung: Tanja Schroer  
Beginn: Samstag, 21. Sep. - 8 x 11.00 - 12.00 Uhr  
Tennishalle des TC Grün-Weiß Rhede, Zur Rennbahn 18  
10,67 Ustd. 53,- € ermäßigbar

Die Angebote der VHS im Bereich Gesundheit sind Einsteiger- und Schnuppermöglichkeiten: Die Teilnehmenden haben Gelegenheit, sich in den Kursen der VHS mit verschiedenen Techniken und Möglichkeiten in den Bereichen der Gesundheitsbildung und des Sports in zeitlich begrenztem Umfang vertraut zu machen. Auf diese Weise können sie zu einer Entscheidung darüber kommen, ob sie allein, in einer selbstorganisierten Gruppe oder im Verein die erprobte Sport- oder Gymnastikart fortführen wollen.

## ERNÄHRUNG - GENIEßEN

### Ein Topf - Viele Ideen

One - Pot - Vielfalt! Die Kunst, mit wenig Aufwand, einfach und lecker zu kochen.

Bitte bringen Sie eine Kochschürze, ein Trockentuch und Behälter für eventuelle Reste mit.

#### 2681A

Leitung: Mathilde Thebingbuß  
Dienstag, 08. Okt., 19.00 - 22.00 Uhr  
Ort: Küche im Schulzentrum Rhede, Büssingstr. 14  
3 Zstd. 32,- € ermäßigbar  
(inkl. 15,- € Lebensmittelumlage)

#### 2681B

Leitung: Mathilde Thebingbuß  
Mittwoch, 09. Okt., 19.00 - 22.00 Uhr  
Ort: Küche im Schulzentrum Rhede, Büssingstr. 14  
3 Zstd. 32,- € ermäßigbar  
(inkl. 15,- € Lebensmittelumlage)

### Lust auf Genuss

Willkommen liebe Gäste! Pikante Snacks und Überraschungen für die Adventszeit und besonders Weihnachten. Verwöhnen Sie jetzt mit neuen Ideen.

Bitte bringen Sie eine Kochschürze, ein Trockentuch und Behälter für eventuelle Reste mit.

#### 2682A

Leitung: Mathilde Thebingbuß  
Dienstag, 03. Dez., 19.00 - 22.00 Uhr



## RHEDE

Ort: Küche im Schulzentrum Rhede, Büssingstr. 14  
3 Zstd. 32,- € ermäßigbar  
(inkl. 15,- € Lebensmittelumlage)

### 2682B

Leitung: Mathilde Thebingbuß  
Mittwoch, 04. Dez., 19.00 - 22.00 Uhr  
Ort: Küche im Schulzentrum Rhede, Büssingstr. 14  
3 Zstd. 32,- € ermäßigbar  
(inkl. 15,- € Lebensmittelumlage)

### 2683 Flüssiges Gold - Olivenöl Tasting

Der Olivenölverkoster Adil Daval wird Sie an diesem Abend auf eine Reise in die Welt des „flüssigen Goldes“ entführen. Dabei werden keine Fragen offen gelassen. Welches Olivenöl ist gut? Was ist Native Extra? Ist Olivenöl gesund? Welche Einsatzmöglichkeiten gibt es in der Küche? Nach einer theoretischen Einführung in die Welt des Olivenöls haben Sie die Gelegenheit für Fragen. Anschließend werden fünf verschiedene Öle degustiert. Der Geruchs- und Geschmackssinn ist sehr gefragt. Bitte daher 1 Stunde vor dem Kursbeginn nicht rauchen, keinen Kaffee trinken und nicht zu stark parfümieren. Zum Schluss werden kleine Köstlichkeiten, natürlich mit bestem Olivenöl, serviert (zur Neutralisierung Brot und/oder Äpfel, Wasser und einige Leckereien wie Salat, Oliven, eingelegte Paprika und Feta). Adil Daval ist anerkannter Panelist und Prüfer an den sensorischen Analysen von nativem Olivenöl beim DOP (Deutsches Olivenöl Panel).



Leitung: Adil Daval  
Freitag, 13. Sep., 18.00 - 20.15 Uhr  
Alter Bahnhof Rhede, Bahnhofstr. 52  
2,25 Zstd. 30,- € ermäßigbar  
(inkl. 11,- € für Verkostung)

### Tapas

Für einen spanischen Abend mit Familie und Freunden zuhause bereiten wir eine Auswahl an kleinen Köstlichkeiten, wie zum Beispiel gebratene Chorico in Rotwein und Papas Arrugadas mit Mojo Rojo zu. Natürlich darf auch eine Aioli nicht fehlen. Bitte zum Kurs mitbringen: scharfes Messer, Geschirrtuch, Restbehälter und Kochschürze.

### 2684

Leitung: Silvia Tebroke  
Dienstag, 29. Okt., 18.30 - 21.30 Uhr  
Ort: Küche im Schulzentrum Rhede, Büssingstr. 14  
4 Ustd. 32,- € ermäßigbar  
(inkl. 15,- € Lebensmittelumlage)

### 2685

Leitung: Silvia Tebroke  
Mittwoch, 30. Okt., 18.30 - 21.30 Uhr  
Ort: Küche im Schulzentrum Rhede, Büssingstr. 14  
4 Ustd. 32,- € ermäßigbar  
(inkl. 15,- € Lebensmittelumlage)

### 2686 Leckereien aus der Südasiatischen Küche

Kurkuma, Kardamom, Koriander und Chili... Mit exotischen Gewürzen und anderen besonderen Zutaten offenbart die indisch-pakistanische Küche eine völlig neue Erfahrung für Geist und Gaumen. Wer dem Alltag entfliehen und etwas Neues für die Sinne erfahren möchte, der ist herzlich eingeladen.

Leitung: Samina Butt  
Freitag, 22. Nov., 18.00 - 21.30 Uhr  
Ort: Küche im Schulzentrum Rhede, Büssingstr. 14  
4,67 Ustd. 41,50 € ermäßigbar  
(inkl. 15,- € Lebensmittelumlage)



### 2687 Heilfasten für Gesunde - Entlasten, Entgiften, Entschleunigen

Tauchen Sie ein in eine Woche der Regeneration und Revitalisierung mit unserer Heilfastenwoche für Gesunde. Unter professioneller Anleitung erfahren Sie die positiven Effekte des bewussten Verzichts ohne zu hungern. Entgiften Sie Ihren Körper, aktivieren Sie

Ihre Selbstheilungskräfte, fördern Sie mentale Klarheit und gewinnen Sie neue Energie. In der Gemeinschaft Gleichgesinnter finden Sie Unterstützung auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Freuen Sie sich dabei auf schmackhafte Tees und vitalstoffreiche Säfte, Meditationen und Entspannungsübungen, Rezepte für Fastensuppen, Anleitungen für Leibwickel und Massagen und vieles mehr. Gönnen Sie sich diese Auszeit für Körper, Geist und Seele. Keine Vorkenntnisse nötig, Hilfsmittel zur Unterstützung des Fastens werden gestellt. Ausführlichere Infos s. Kursankündigung auf der VHS-Homepage.

Leitung: Jenny Bierschenk  
Donnerstag, 02. Jan., 18.00 - 19.30 Uhr  
Montag, 06. Jan., 18.00 - 19.30 Uhr  
Mittwoch, 08. Jan., 18.00 - 19.30 Uhr  
Freitag, 10. Jan., 18.00 - 19.30 Uhr  
Alter Bahnhof Rhede, Bahnhofstr. 52  
8 Ustd. 60,- € keine Ermäßigung möglich  
(inkl. 20,- € Materialkosten)

### 2688 Workshop „Natürlich gesund“ - Prinzipien der Vollwertkost

Dieser Workshop mit Verkostung beleuchtet die Grundprinzipien und die Vielfalt der Vollwertkost. Sie erfahren, wie eine ausgewogene Ernährung Ihre Gesundheit und Vitalität steigern kann. Es wird erläutert, warum frischem Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und gesunden Fetten eine so große Bedeutung zukommt und warum industriell verarbeitete Lebensmittel eher negative Auswirkungen auf unseren Körper haben. Begleitend wird köstliches Fingerfood gereicht, das den Geschmack und die Vielfalt der Vollwertkost widerspiegelt - denn auch was gesund ist, darf trotzdem lecker schmecken! Ein inspirierender Abend für alle an einer gesunden Ernährung und Lebensweise Interessierten.



Leitung: Jenny Bierschenk  
Montag, 02. Dez., 18.30 - 20.00 Uhr  
Alter Bahnhof Rhede, Bahnhofstr. 52  
2 Ustd. 27,- € ermäßigbar  
(inkl. 5,- € für Verkostung)

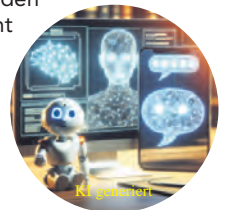


## 7 BERUF - EDV

### BESONDERE THEMEN

### 27400 Chat GPT - Künstliche Intelligenz für Lehrkräfte und alle Interessierten

Impulsvortrag zur künstlichen Intelligenz - aktueller Stand der Technik. ChatGPT und Co., KI erhält viel Aufmerksamkeit in den Medien, doch was kann Sie wirklich? Welche Vorteile können wir aus ChatGPT ziehen? Wie verändert ChatGPT den Schulalltag oder das Berufsleben? Wohin geht die Reise mit künstlicher Intelligenz? Welche Risiken sind damit verbunden? Wohin entwickelt sich ChatGPT? Der Referent Michael Schimanski stellt anschaulich ChatGPT im Praxiseinsatz vor, zeigt Nutzungsmöglichkeiten und lädt anschließend zur Diskussion und Fragerunde ein.



Leitung: Michael Schimanski  
Freitag, 29. Nov., 17.00 - 19.30 Uhr  
Rathaus Rhede, Raum 209, I. Obergeschoss, Rathausplatz 9  
3,33 Ustd. 9,- € ermäßigbar



## 8 SPRACHEN

### DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Wenn Sie Informationen zu DaF-Kursen (Deutsch als Fremdsprache) suchen oder sich anmelden möchten, dann wenden Sie sich bitte an Katrin Dowe, Rathausplatz 9, 46414 Rhede, k.dowe@rhede.de oder Tel.: 02872/930-269.



## INTEGRATIONSKURSE

Bei Interesse an Integrationskursen wenden Sie sich bitte an:  
Danuzza Mendonca-Leuters, Tel.: 02871/953-2239,  
Mail: danuzza.mendonca-leuters@bocholt.de.

## NIEDERLÄNDISCH

### 28500 Niederländisch intensiv

Sie reisen gerne in die Niederlande, haben aber wenig oder keine Niederländischkenntnisse - dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Hier lernen und üben Sie alltägliche Redewendungen und erarbeiten einen einfachen Wortschatz. Grammatik wird nur am Rande behandelt, wohl aber spielen landeskundliche Themen eine wichtige Rolle. Zwischenzeitlich gibt es „Koffie, Thee en gebak“.  
Leitung: Bert Meijerink  
Samstag, 16. Nov., 9.00 - 16.00 Uhr  
Alter Bahnhof Rhede, Bahnhofstr. 52  
9 Ustd. 38,- € ermäßigbar



## 9 TOUREN - REISEN



### Erleben Sie den Steinbruch Winterswijk

Der Steinbruch im Winterswijker Ortsteil Ratum ist ein einzigartiges Stück Natur und verdankt seine Existenz der jahrzehntelangen industriellen Kalkgewinnung. Auch heute noch wird in dem Steinbruch Kalk abgebaut. Außerhalb der Arbeitszeiten ist es möglich, bei dieser geführten Wanderung in den Steinbruch hinabzusteigen. Bei der Exkursion Beleaf de Steengroeve steigen Sie in Begleitung eines erfahrenen Führers bei einer 1,5-stündigen Wanderung in den Steinbruch hinab und erfahren mehr über die Geschichte der Coullisse-Landschaft, die besonderen Naturwerte, die außergewöhnlichen geologischen Eigenschaften des Gebiets und die Zukunftspläne rund um den faszinierenden Steinbruch. Eigene Anreise. Das Mindestalter für die Teilnahme in Begleitung eines Erwachsenen ist 8 Jahre. Ein Teil der Einnahmen geht als Spende an ein Projekt von Dieter Wohlleben.

#### 2950

Leitung: Stef Beumer-Holzhausen  
Samstag, 21. Sep., 14.00 - 15.30 Uhr  
Treffpunkt: Steengroeveweg/Wesselerweg Winterswijk  
11,- € keine Ermäßigung möglich

#### 2951

Leitung: Stef Beumer-Holzhausen  
Samstag, 26. Okt., 14.00 - 15.30 Uhr  
Treffpunkt: Steengroeveweg/Wesselerweg Winterswijk  
11,- € keine Ermäßigung möglich

EINE ÜBERSICHT ÜBER  
TOUREN - REISEN  
FINDEN SIE AB SEITE 34

## 1 GESELLSCHAFT

### WIRTSCHAFT - RECHT

#### 3120 Private Vorsorge - Testament, Vollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Für uns ist es heute eine Selbstverständlichkeit, in den unterschiedlichen Bereichen des Lebens Vorsorge zu treffen. Solange das Leben in geregelten Bahnen verläuft, macht man sich jedoch oft keine Gedanken über Notsituationen, die durch Unfall, Alter oder Krankheit entstehen können. Was aber ist, wenn ich eines Tages plötzlich nicht mehr in der Lage bin, meine Angelegenheiten selbst zu regeln? Wer vertritt mich dann? Wie kann ich rechtzeitig sicherstellen, dass vertraute Menschen die entsprechenden Entscheidungen in meinem Sinne treffen? Was überhaupt ist zu regeln und wie kann ich es am besten tun? In diesem Vortrag wird anhand von Beispielen und unter Berücksichtigung des neuen Patientenverfügungsgesetzes ein Überblick über individuelle Möglichkeiten in den Bereichen Personen- und Vermögenssorge gegeben.



Gabriele Theling, Bocholt

Dienstag, 17. Sep., 19.00 Uhr  
Schule Isseburg, R. 3.1.5 Realschultrakt  
3,- € keine Ermäßigung möglich



#### 3121 Erbrecht

In diesem Vortrag werden die Grundzüge des gesetzlichen Erbrechts, die Möglichkeiten der erbrechtlichen Gestaltung wie z.B. Testament oder Erbvertrag sowie das Pflichtteilsrecht erläutert. Die hiermit verbundenen steuerlichen Fragen sowohl für die Erbenden als auch bei einer Erbauseinandersetzung werden unter Berücksichtigung des Erbschaftsteuerrechts beleuchtet. Die Referentin zeigt auf, wie die gesetzlichen Möglichkeiten frühzeitig genutzt werden können, um einen kostenträchtigen Streit um das Erbe oder hohe Erbschafts- bzw. Schenkungssteuerzahlungen zu vermeiden.



Gudula Kruse, Bocholt

Donnerstag, 10. Okt., 18.30 Uhr  
Schule Isseburg, R. 3.1.5 Realschultrakt  
3,- € keine Ermäßigung möglich



#### 3122 Finanzierung der Pflege

Fragen wie „Haften Kinder für ihre Eltern?“ und „Ich habe einen Pflegefall in der Familie, wie finanziere ich die ambulante oder stationäre Pflege?“ gewinnen immer mehr an Bedeutung. Die wesentlichen Gründe hierfür sind die auf der einen Seite höhere Lebenserwartungen - verbunden mit einer erhöhten Pflegebedürftigkeit - und auf der anderen Seite die ständig steigenden Unterbringungs- und Pflegekosten in den Alten- und Pflegeheimen. Viele ältere Menschen sind nicht in der Lage, mit ihrer Rente und Leistungen der Pflegeversicherung die Gesamtkosten zu tragen. Diese Abendveranstaltung soll einen Überblick über das System der Finanzierung (insbesondere der stationären Pflege) geben und klären, inwiefern Sozialhilfeträger einspringen, Geschenke zurückgefordert werden und ob und in welchem Umfang Kinder für die Pflege der Eltern in Anspruch genommen werden können.

Gudula Kruse, Bocholt

Donnerstag, 07. Nov., 18.30 Uhr  
Schule Isseburg, R. 3.1.5 Realschultrakt  
3,- € keine Ermäßigung möglich



Anmeldung  
ab dem 22. August 2024



# ISSELBURG

## 2 LÄNDERKUNDE



### 3200 Spektakuläre Wanderwege in Deutschland und Umgebung

Hohe Berge, dunkle Wälder, feuchte Moore. Wie schön Deutschland ist, kann man wohl nur zu Fuß erleben - oder bei diesem Reisevortrag: Wandern in Deutschland. Wer jetzt an spießige Waldspaziergänge der 80er-Jahre denkt, der war noch nie auf den abenteuerlichen Klettersteigen an den steilen Moselhängen unterwegs und hat nicht die wunderbaren Panoramen von den Alpengipfeln genossen. Doch dass es nicht immer hoch hinaus gehen muss, beweist der Reisejournalist und zertifizierte Wanderführer Michael Moll mit seinem interessanten, aber auch humorvollem Reisevortrag. Er führt Sie auf Holzstegen durch faszinierende Hochmoore, präsentiert Ihnen die schönen und wundersamen Dinge am Wegesrand, zeigt Ihnen, was sich hinter der Harzer Wandernadel verbirgt und nimmt Sie auf eine Wanderung durch das Wattenmeer mit. Zum Abschluss wird aber auch ein kurzer Blick über die Landesgrenze geworfen, um einige Highlights aufregender Wanderwege im Ausland vorzustellen.

Michael Moll, Essen

Mittwoch, 13. Nov., 19.30 Uhr  
Schule Isseburg, Mensagebäude  
6,- € ermäßigbar



## 4 KULTUR - KREATIVITÄT

### NÄHEN



### 3400 Nähen für Erwachsene (Anfänger und Fortgeschrittene)

Wollen Sie ein Kleidungsstück ausbessern oder kreativ verändern? Sie möchten einen Kissenbezug oder ein Kleidungsstück für sich oder ihr Kind nähen? Hier können Sie Ihre Wünsche umsetzen, die Dozentin berät Sie gern.

Mitzubringen sind: Nadeln, Schere, Garn und Maßband. Nähmaschinen sind vorhanden, können aber auch mitgebracht werden. Wer sich informieren möchte, kann dies gerne bei Carla Lümen unter 0176 73223488 machen.

Leitung: Carla Lümen  
Beginn: Montag, 9. Sep. - 10 x 19.00 - 21.15 Uhr  
Schule Isseburg, Nähraum  
30 Ustd. 114,- € ermäßigbar

### Nähen für Kinder und Jugendliche

Mindestalter 11 Jahre

Willst du ein Kleidungsstück ausbessern oder kreativ verändern? Möchtest du einen Kissenbezug oder ein Kleidungsstück für Dich nähen? Hier kannst du deine Wünsche umsetzen, die Dozentin berät dich gerne.

Mitzubringen sind: Nadeln, Schere, Garn und Maßband. Nähmaschinen sind vorhanden, können aber auch mitgebracht werden. Wer sich informieren möchte, kann dies gerne bei Carla Lümen unter 0176 73223488 machen.

Kinder, die jünger als 11 Jahre sind, können nur auf Anfrage an dem Kurs teilnehmen.

#### 3401

Leitung: Carla Lümen  
Beginn: Mittwoch, 11. Sep. - 9 x 16.30 - 18.45 Uhr  
Schule Isseburg, Nähraum  
27 Ustd. 103,- € ermäßigbar (53,- € mit Familienpass)

#### 3402

Leitung: Carla Lümen  
Beginn: Donnerstag, 12. Sep. - 9 x 16.30 - 18.45 Uhr  
Schule Isseburg, Nähraum  
27 Ustd. 103,- € ermäßigbar (53,- € mit Familienpass)

### 3404 Meistern Sie Ihre Handschrift?

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die ihre Handschrift verschönern und verbessern möchten. Wir lernen verschiedene Techniken und Übungen kennen, um Ihr Selbstvertrauen beim Schreiben zu steigern.

Leitung: Carla Dias-Hübl  
Samstag, 30. Nov., 12.00 - 16.00 Uhr  
Schule Isseburg, R. 3.1.5 Realschultrakt  
4 Zstd. 35,- € ermäßigbar  
(inkl. Materialkosten im Wert von 10,- €.)



## 5 NATUR - UMWELT

### WANDERTOUREN

### 3500 Pilzwanderung

Wer hat nicht schon mal auf einem Waldspaziergang interessante Pilze entdeckt und sich gefragt, um welchen Pilz es sich handelt. Ist er giftig? Kann ich ihn essen? Die meisten Menschen sind zum Glück vorsichtig beim Sammeln, weil ihnen das Wissen über Pilze fehlt. Und das ist schade. Auf dieser Wanderung lernen Sie einige Pilze eindeutig zu bestimmen und sachgerecht zu sammeln. Darüber hinaus erfahren Sie etwas über die Bedeutung der Pilze für den Naturhaushalt. Ohne Pilze wäre ein Leben auf unserer Erde gar nicht möglich. Empfohlen werden: Notizblock und Stift, kleiner Taschenspiegel, Sammelkorb, wetterangepasste Kleidung, zünftiges Schuhwerk, eventuell Fotoapparat. Unser Dozent Torsten Wollberg ist zertifizierter Pilzcoach.

Leitung: Torsten Wollberg  
Samstag, 02. Nov., 10.00 - 13.00 Uhr  
Treffpunkt: Schüttensteiner Wald, Am Kiwitt Ecke Düstere Stiege, 46419 Isseburg  
4 Ustd. 9,- € ermäßigbar



### 3501 Geheimnisse des Waldes - Ranger Tour

Ein unvergesslicher Ausflug und besonderer Spaziergang in die Natur. Sie erfahren wie Bäume über das Wood-Wide-Web mit ihrer Umgebung kommunizieren. Bäume haben über 25 % der gleichen Gene wie der Mensch und können viel mehr, als man bisher dachte! Wir betreten eine geheime Welt! Entdecke ein anderes Universum. Erforsche die Geheimnisse des Waldes. Betrachte Bäume auf eine neue Art. Wie das WWW im Wald mit Wood-Wide-Web funktioniert.





Ein großer Teil der Einnahmen geht als Spende an ein Projekt von Dieter Wohlleben.

Leitung: Stef Beumer-Holzhausen  
Sonntag, 22. Sep., 14.00 - 15.30 Uhr  
6,- € ermäßigbar

## 6 GESUNDHEIT

### ENTSPANNUNG PRO GESUNDHEIT

#### Yoga und Entspannung

Wir starten in die gemeinsame Stunde mit einer Anfangsentspannung. Darauf folgen eine abwechslungsreiche, wohltuende Mischung aus Elementen der Wirbelsäulengymnastik und Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur. Elemente aus dem Yoga, wie Asanas (Körperübungen), Pranayama (gezielte Lenkung des Atems) sowie Tiefenentspannung setzen wir ein, um zu mehr Energie, Wohlbefinden und innerem Frieden zu finden. Den Ausklang der Stunde bilden weitere Meditationen. Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.



#### 3601

Leitung: Chantal Olbrich  
Beginn: Dienstag, 3. Sep. - 12 x 18.00 - 19.30 Uhr  
Schule Isselburg, R. 3.1.7 Realschultrakt  
18 Zstd. 76,- € ermäßigbar

#### 3602 Entspanne Körper und Geist mit Yoga

Gönne dir eine Auszeit vom stressigen Alltag und tauche ein in die Welt der Entspannung. Unser Yoga-Kurs bietet dir die Möglichkeit, deinen Körper zu kräftigen, deine Flexibilität zu verbessern und gleichzeitig zur Ruhe zu kommen. Unsere qualifizierte Yogalehrerin begleitet dich einfühlsam durch die verschiedenen Übungen und passt diese individuell an deine Bedürfnisse an. Durch gezielte Atemtechniken lernst du, den Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Mit sanfter Musik im Hintergrund kannst du dich vollkommen entspannen und den Alltagsstress hinter dir lassen. Die regelmäßige Teilnahme am Yoga-Kurs wird nicht nur deinen Körper stärken, sondern auch deine Konzentration verbessern sowie dein Wohlbefinden steigern. Bringe gerne bequeme Kleidung, deine Yogamatte, warme Socken und bei Bedarf eine Decke mit.



Leitung: Anna Monika Exo

Beginn: Donnerstag, 5. Sep. - 11 x 18.00 - 19.15 Uhr  
Schule Isselburg, R. 3.1.7 Realschultrakt  
13,75 Zstd. 66,- € ermäßigbar

#### 3603 Workshop - Female Yoga

Der Female Yoga-Workshop zum Vollmond vereint die kraftvolle Energie des Mondes mit einer tiefen Verbindung zu Körper und Geist. Die Teilnehmenden erleben eine einzigartige Kombination aus Yin, einer sanften Bewegungspraxis, die den Körper öffnet und entspannt, sowie dem Mondgruß, einer Abfolge von Yoga-Posen, die die Mondenergie zelebrieren und stärken. Die Entspannung und das Ritual am Ende des Workshops bietet Raum für Reflexion und Introspektion, um Absichten zu setzen und sich mit der spirituellen Kraft des Vollmonds zu verbinden. Insgesamt bietet der Workshop eine transformative Erfahrung, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.



Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

Leitung: Anna Monika Exo  
Samstag, 16. Nov., 15.00 - 18.00 Uhr  
Schule Isselburg, R. 3.1.7 Realschultrakt  
3 Zstd. 14,- € ermäßigbar

#### Chakradance

Movement to connect, Body, Mind and Soul  
Chakradance ist kein Tanz, wie wir ihn kennen - vielmehr eine Meditation in Bewegung. Es geht um Freiheit und Ausdruck. Ähnlich wie beim Yoga findet der Unterricht auch in Räumen mit Kerzenlicht statt. Interessierte erwarten eine Meditation zum Ankommen, ein Warm Up, Tanz, ein kreativer Teil und eine Schlussmeditation. Das Herzstück von Chakradance ist die Musik. Diese ist einzigartig und nimmt einen mit auf eine Reise: mal nach Afrika, zum Rande eines Ozeans, zu den Sanddünen oder in den Dschungel. Chakradance kann man nicht beschreiben - man muss es erleben.



#### 3604 Chakradance - Schnupperstunde

Leitung: Silvia Hüfing  
Samstag, 31. Aug., 10.30 - 12.00 Uhr  
Schule Isselburg, R. 3.1.7 Realschultrakt  
1,5 Zstd. 6,50 € ermäßigbar

#### 3604A Chakradance

Leitung: Silvia Hüfing  
Beginn: Samstag, 7. Sep. - 8 x 10.30 - 12.00 Uhr  
Schule Isselburg, R. 3.1.7 Realschultrakt  
12 Zstd. 55,50 € ermäßigbar

#### Dance Fitness

Tanzen, schwitzen, lachen. Beim Dance Fitness tanzen wir uns durch unterschiedliche Tanzrichtungen, z.B. Cha Cha Cha, Bachata, Salsa, Walzer und mehr. Darüber hinaus gibt es immer mal wieder eine kleine Linedance ähnliche Choreografie, die einfach nur Spaß macht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein Lächeln im Gesicht beim Tanzen aber schon!

#### 3605 Dance Fitness - Schnupperstunde

Leitung: Silvia Hüfing  
Freitag, 30. Aug., 10.15 - 11.00 Uhr  
Schule Isselburg, R. 3.1.7 Realschultrakt  
1 Ustd. 6,- € ermäßigbar

#### 3605A Dance Fitness

Achtung: Die Termine gehen bis zum 07.12., ca. alle zwei Wochen!  
Leitung: Silvia Hüfing  
Beginn: Freitag, 6. Sep. - 5 x 10.15 - 11.00 Uhr  
Schule Isselburg, R. 3.1.7 Realschultrakt  
5 Ustd. 20,50 € ermäßigbar

#### Yoga für Schwangere

Yoga bringt Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit in das Abenteuer der Schwangerschaft. Die Positionen sind eine Mischung aus dynamischen und entspannenden Bewegungen und werden für jede Phase der Schwangerschaft angepasst. Es geht dabei nicht um die perfekte Technik und körperliche Höchstleistungen, sondern um Körperübungen, die die werdende Mama so gut wie möglich unterstützen sollen. Die Stunde besteht aus körperlichen Übungen, Atemübungen sowie Entspannungstechniken. Bitte bringen Sie eine Matte, eine Decke, zwei Kissen und etwas zu trinken mit.



#### 3606

Leitung: Birgit Lammert  
Beginn: Dienstag, 3. Sep. - 5 x 16.30 - 17.30 Uhr  
Schule Isselburg, R. 3.1.7 Realschultrakt  
5 Zstd. 46,50 € ermäßigbar

#### 3606A

Leitung: Birgit Lammert  
Beginn: Dienstag, 29. Okt. - 5 x 16.30 - 17.30 Uhr  
Schule Isselburg, R. 3.1.7 Realschultrakt  
5 Zstd. 46,50 € ermäßigbar

Anmeldung  
ab dem 22. August 2024



# ISSELBURG

## ERNÄHRUNG - GENIEßEN

### Leckereien aus der Südasiatischen Küche

Kurkuma, Kardamom, Koriander und Chili... Mit exotischen Gewürzen und anderen besonderen Zutaten offenbart die indisch-pakistanische Küche eine völlig neue Erfahrung für Geist und Gaumen. Wer dem Alltag entfliehen und etwas Neues für die Sinne erfahren möchte, der ist herzlich eingeladen. Die zwei Kurse 3680 und 3681 in diesem Semester haben unterschiedliche Gerichte der südasiatischen Küche.

#### 3680

Leitung: Samina Butt  
Freitag, 20. Sep., 18.00 - 21.30 Uhr  
Isseburg, Schulküche Hauptgebäude, Stromberg 2  
4,67 Ustd. 41,50 € ermäßigbar  
(inkl. 15,- € Lebensmittelumlage)



#### 3681

Leitung: Samina Butt  
Freitag, 15. Nov., 18.00 - 21.30 Uhr  
Isseburg, Schulküche Hauptgebäude, Stromberg 2  
4,67 Ustd. 41,50 € ermäßigbar  
(inkl. 15,- € Lebensmittelumlage)



### 3682 Olivenöl Tasting

Der Olivenölverkoster Adil Daval wird Sie an diesem Abend auf eine Reise in die Welt des „flüssigen Goldes“ entführen. Dabei werden keine Fragen offen gelassen. Welches Olivenöl ist gut? Was ist Native Extra? Ist Olivenöl gesund? Welche Einsatzmöglichkeiten gibt es in der Küche? Nach einer theoretischen Einführung in die Welt des Olivenöls haben Sie die Gelegenheit für Fragen. Anschließend werden fünf verschiedene Öle degustiert. Der Geruchs- und Geschmackssinn ist sehr gefragt. Bitte daher 1 Stunde vor dem Kursbeginn nicht rauchen, keinen Kaffee trinken und nicht zu stark parfümieren. Zum Schluss werden kleine Köstlichkeiten, natürlich mit bestem Olivenöl, serviert (zur Neutralisierung Brot und/oder Äpfel, Wasser und einige Leckereien, wie Salat, Oliven, eingelegte Paprika und Feta). Adil Daval ist anerkannter Panelist und Prüfer an den sensorischen Analysen von nativem Olivenöl beim DOP (Deutsches Olivenöl Panel).



Leitung: Adil Daval  
Samstag, 28. Sep., 16.00 - 18.15 Uhr  
Schule Isseburg, R. 3.1.5 Realschultrakt  
2,25 Zstd. 30,- € ermäßigbar  
(inkl. 11,- € für Verkostung)

### 3683 Weihnachtszauber mit Emmermehl - Backen für die Festtage

An diesem Abend laden wir Sie ein, die besonderen Qualitäten von Emmermehl zu entdecken, um traditionelle und innovative Weihnachtsleckereien zu kreieren. Emmer, eines der ältesten kultivierten Getreide, erlebt eine Renaissance in Küchen von heute dank seines nussigen Aromas und seiner hervorragenden Backeigenschaften. Unter der Anleitung der Diätassistentin Brigitta Nölle und der Ernährungsberaterin Barbara Jost lernen Sie, mit Emmermehl perfekte weihnachtliche Köstlichkeiten zu backen.



Leitung: Barbara Jost/Brigitta Nölle  
Donnerstag, 05. Dez., 18.30 - 20.45 Uhr



EINE ÜBERSICHT ÜBER  
TOUREN - REISEN  
FINDEN SIE AB SEITE 34

Isseburg, Schulküche Hauptgebäude, Stromberg 2  
3 Ustd. 23,- € ermäßigbar  
(inkl. 6,- € Lebensmittelumlage)

## 8 SPRACHEN

### DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

#### 38152 DaF - Niveau A1 Starterkurs

Lehrbuch: Schritte plus neu 1 - ab Lektion 1  
ISBN 978-3-19-501081-8  
Für alphabetisierte Einsteiger ohne Deutschvorkenntnisse  
Leitung: Viktoriia Buiakova  
Beginn: Dienstag, 30. Jan. - 20 x 9.00 - 10.30 Uhr  
Schule Isseburg, R. 3.1.5 Realschultrakt  
88,- € ermäßigbar

Bei Interesse an DaF-Kursen wenden Sie sich bitte an Nicol Jocks, Hüttenstraße 33-35, 46419 Isseburg, Tel.: 02874/911-31, Mail: nicol.jocks@isseburg.de.

## INTEGRATIONSKURSE

Bei Interesse an Integrationskursen wenden Sie sich bitte an:  
Danuzza Mendonca-Leuters, Tel.: 02871/953-2239,  
Mail: danuzza.mendonca-leuters@bocholt.de.



## 9 TOUREN - REISEN

### WANDERTOUREN



#### Steinbruch Winterswijk

Der Steinbruch im Winterswijker Ortsteil Ratum ist ein einzigartiges Stück Natur und verdankt seine Existenz der jahrzehntelangen industriellen Kalkgewinnung. Auch heute noch wird in dem Steinbruch Kalk abgebaut. Außerhalb der Arbeitszeiten ist es möglich, bei dieser geführten Wanderung in den Steinbruch hinabzusteigen. Bei der Exkursion Beleaf de Steengroeve steigen Sie in Begleitung eines erfahrenen Führers bei einer 1,5-stündigen Wanderung in den Steinbruch hinab und erfahren mehr über die Geschichte der Coullisse-Landschaft, die besonderen Naturwerte, die außergewöhnlichen geologischen Eigenschaften des Gebiets und die Zukunftspläne rund um den faszinierenden Steinbruch. Eigene Anreise. Das Mindestalter für die Teilnahme in Begleitung eines Erwachsenen ist 8 Jahre. Ein Teil der Einnahmen geht als Spende an ein Projekt von Dieter Wohlleben.

#### 3901

Leitung: Stef Beumer-Holzhausen  
Samstag, 21. Sep., 14.00 - 15.30 Uhr  
Treffpunkt: Steengroeveweg/Wesselerweg Winterswijk  
11,- € keine Ermäßigung möglich

#### 3902

Leitung: Stef Beumer-Holzhausen  
Samstag, 26. Okt., 14.00 - 15.30 Uhr  
Treffpunkt: Steengroeveweg/Wesselerweg Winterswijk  
11,- € keine Ermäßigung möglich



## JUNGE UNI in Bocholt

### Entdecken, lernen und forschen im Herzen Bocholts

Lernen ohne Noten- und Leistungsdruck, dafür mit Freude und Eigenmotivation: Das können alle Kinder und Jugendlichen im Alter von 6 bis 18 Jahren an der JUNGE UNI in Bocholt (JUBoh).

Die JUBoh ist eine außerschulische Bildungseinrichtung der Stadt Bocholt und dem Fachbereich Kultur und Bildung angeschlossen. Sie bietet Kinder und Jugendlichen die Gelegenheit, sich in speziell für sie entwickelten Vorlesungen, abwechslungsreichen Seminaren, praxisnahen Workshops und spannenden Exkursionen für die Welt der Wissenschaft, des Handwerks und alltäglicher Phänomene zu begeistern. Ziel der JUBoh ist, frühzeitig und auch langfristig Interesse für Themen in den MINT- (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften, Technik) und Plus-Bereichen (u.a. Kreativität, Erdkunde und soziales Engagement) zu wecken, zu fördern und zu erhalten.

Durch die Zusammenarbeit mit der Westfälischen Hochschule (Campus Bocholt), dem Bildungskreis Borken, den Schulen und Firmen im Kreis Borken, den niederländischen Kooperateuren und den engagierten Partnern aus unterschiedlichen Berufszweigen wie Feuerwehr und Polizei werden vielfältige Möglichkeiten zum Experimentieren, Lernen und Forschen geschaffen. Mitdenken, Mitreden, Fragen und Ausprobieren sind wesentliche Elemente des selbstentdeckenden Lernens. Die JUBoh stellt sich den Ansprüchen und Herausforderungen wissbegieriger junger Forscherinnen und Forscher in altersspezifischen, heterogenen und individuellen Formaten.

Das neue Semesterprogramm 2024/2 steht ab dem **29. August 2024** auf der Homepage zur Ansicht bereit und ist ab dem **5. September 2024** buchbar.

Auch während des Semesters wird das Programm fortlaufend erweitert, ein regelmäßiger Blick auf die Homepage [www.juboh.de](http://www.juboh.de) lohnt sich.

Die JUNGE UNI befindet sich ab sofort wie die VHS im LernWerk, Industriestr. 1, 46395 Bocholt.

ANMELDEKARTE

Hiermit melde ich mich – unter Anerkennung der umseitigen allgemeinen Teilnahmebedingungen und der Satzung der Stadt Bocholt für die VHS – verbindlich für folgende Veranstaltung/en an.

Ich beantrage eine Ermäßigung gemäß der Satzung der Volkshochschule. Die erforderlichen Belege sind beigelegt.

- Schülerin, Schüler, Studentin, Student, Auszubildende, Auszubildender
- Familienpass
- Arbeitslosengeld I
- Arbeitslosengeld II / Sozialhilfe

Zu statistischen Zwecken:

- | Geschlecht                      | Alter                            |                                  |
|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> weibl. | <input type="checkbox"/> < 16    | <input type="checkbox"/> 36 – 50 |
| <input type="checkbox"/> männl. | <input type="checkbox"/> 16 – 25 | <input type="checkbox"/> 51 – 64 |
| <input type="checkbox"/> div.   | <input type="checkbox"/> 26 – 35 | <input type="checkbox"/> > 64    |

Mit meiner Anmeldung erkläre ich mich einverstanden mit der Verarbeitung Daten im Rahmen der Datenschutzhinweise der VHS. Die umseitigen Datenschutzhinweise sowie meine Rechte aufgrund der Datenschutzgrundverordnung sind mir bekannt.

Hinweis: Sie erhalten keine Anmeldebestätigung. Eine Anmeldung ist verbindlich und Ihr Kursplatz gilt als gebucht, solange Sie von der VHS keine Absage erhalten.

Die VHS informiert Sie per E-Mail gerne über Aktuelles, z.B. VHS-Newsletter, besondere Veranstaltungen etc. Möchten Sie das?

- ja  nein

**vhs** Volkshochschule Bocholt • Rhede • Isselburg

LernWerk · Industriestraße 1 · 46395 Bocholt  
Telefon 02871 953-2277  
vhs@bocholt.de · www.vhs-bocholt.de

Kurs-Nr.	Kurs-Titel	Euro

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße / Haus-Nr. \_\_\_\_\_ PLZ / Wohnort \_\_\_\_\_

Telefon-Nr. (tagsüber) \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Mobil \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

**SEPA-Lastschriftmandat:** Ich ermächtige die Stadtkasse Bocholt – Gläubiger-ID DE04BOH00000033750 – Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich meine Bank an, diese Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenz-Nr. für dieses Lastschriftmandat wird mir von der VHS noch mitgeteilt.

DE \_\_\_\_\_

IBAN \_\_\_\_\_

Kontoinhaberin, Kontoinhaber \_\_\_\_\_ Datum / Unterschrift \_\_\_\_\_



## WIR SIND IM LERNWERK!

Die VHS ist mit der Geschäftsstelle Bocholt, der Verwaltung und dem pädagogischen Team in das LernWerk, Industriestr. 1, Bocholt umgezogen! Ein großer Teil unserer Veranstaltungen findet ab diesem Semester ebenfalls im LernWerk statt. Bitte achten Sie besonders auf Ihren Veranstaltungsort.



### ANMELDEKARTE

#### Widerrufsbelehrungen:

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

#### Der Widerruf ist zu richten an:

VHS Bocholt-Rhede-Isselburg  
Industriestraße 1, 46395 Bocholt  
vhs@bocholt.de

#### Widerrufsfolgen:

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z.B. Gebrauchsvorteile) ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

## ALLGEMEINE HINWEISE

**vhs** Volkshochschule  
Bocholt • Rhede • Isselburg

Industriestraße 1 • 46395 Bocholt  
Telefon 02871 953-2277  
vhs@bocholt.de • www.vhs-bocholt.de

#### Allgemeine Hinweise

##### Beginn:

Der Unterrichtsbeginn ist im Programm angegeben. In den NRW-Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen von NRW finden in der Regel keine Unterrichtsveranstaltungen statt; weitere Angaben sind der Kursbeschreibung zu entnehmen.

##### Teilnahmebescheinigungen:

Über den regelmäßigen Besuch der Unterrichtsveranstaltungen werden auf Wunsch gemäß der jeweils gültigen Satzung der Volkshochschule Teilnahmebescheinigungen ausgestellt, die teilweise entgeltpflichtig sein können. Wir bitten darum, die Dozentin/den Dozenten bis zum vorletzten Unterrichtstermin über den Wunsch, eine Teilnahmebescheinigung zu erhalten, zu informieren.

##### Änderungen:

Änderungen des VHS-Programms und der Räumlichkeit bleiben vorbehalten.

##### Haftung:

Haftung kann die Volkshochschule in keinerlei Hinsicht übernehmen, insbesondere nicht bei Diebstahl und Verlust von Kleidungsstücken oder von in den Kleidungsstücken aufbewahrten Gegenständen sowie bei Unfällen. Die Teilnahme an allen Veranstaltungen der Volkshochschule insbesondere an Studienfahrten, Studienreisen, Radtouren und Wanderungen geschieht auf eigene Gefahr. Bei Studienfahrten haftet die Volkshochschule nicht für die Leistungen der Beförderungsunternehmen und deren Beauftragten und nicht für unerlaubte Handlungen der Leistungsträgerinnen und Leistungsträger und deren Beauftragten. Bei Studienreisen überträgt die Volkshochschule die Durchführung Reiseorganisationen, die in eigener Verantwortung tätig werden.

##### Hausordnung:

Die Veranstaltungen der Volkshochschule finden in verschiedenen Gebäuden statt. Bitte beachten Sie die jeweilige Hausordnung.

##### Datenschutz:

Die Volkshochschule benötigt Ihre Angaben, um Ihre Anmeldung bearbeiten zu können. Ihre Daten werden ausschließlich für diese Zwecke verwandt und nur im Rahmen datenschutzrechtlicher Zulässigkeit an Dritte weitergegeben. Mit Ihrer Anmeldung wird Ihre Einwilligung gem. Art. 6 Bas 1 a) der DSGVO in die Verarbeitung Ihrer Daten erteilt. Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie auf unserer Webseite [www.vhs-bocholt.de](http://www.vhs-bocholt.de) unter Kontakt.

##### Besondere Hinweise:

Ihr Widerrufsrecht erlischt, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.





## SERVICE

## Willkommen in der Volkshochschule Bocholt-Rhede-Isselburg!

Die Volkshochschule als anerkannte Einrichtung der Weiterbildung können alle besuchen, die das 16. Lebensjahr vollendet haben. Spezielle Kurse für Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren sind entsprechend ausgewiesen.

### TERMINE 2024/2

**Anmeldestart:** Donnerstag, 22. August  
**Semesterstart:** Montag, 2. September  
**Semesterende:** Freitag, 6. Dezember

### ANMELDUNG

Zu den Kursen und Veranstaltungen der Volkshochschule können Sie sich ab Anmeldestart schriftlich und über die Homepage anmelden. Für schriftliche Anmeldungen verwenden Sie bitte die Anmeldekarte hier im Programmheft und reichen diese per Post, eMail oder Briefkasteneinwurf in der Geschäftsstelle oder den Zweigstellen ein. Persönliche Anmeldungen sind zu den Öffnungszeiten in der Geschäftsstelle und den Zweigstellen möglich; telefonische Anmeldungen sind nicht möglich. Anmeldungen werden in der zeitlichen Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Mit der Einreichung Ihrer Anmeldekarte oder der Online-Anmeldung ist Ihre Anmeldung verbindlich; bitte kommen Sie zum ersten Veranstaltungstermin, sofern Sie keine weitere Info von uns erhalten. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung. Bei Änderungen informieren wir Sie rechtzeitig per eMail oder Telefon; indem Sie Ihre Daten möglichst vollständig hinterlassen, helfen Sie uns, Sie bei Bedarf schnellstmöglich zu erreichen. Bei Unsicherheiten können Sie gerne telefonisch oder per eMail mit uns Kontakt aufnehmen. Ein Kurs wird i.d.R. nur durchgeführt, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist; wird diese nicht erreicht, kann der Kurs bei Zahlung eines Zusatzentgeltes dennoch durchgeführt werden, Sie werden bei Bedarf kontaktiert. Hier können Sie sich anmelden:  
[www.vhs-bocholt.de](http://www.vhs-bocholt.de)  
 Geschäftsstelle Bocholt, Industriestr. 1  
 Zweigstelle Rhede, Rathausplatz 9  
 Zweigstelle Isselburg, Hüttenstr. 33-35

### FÄLLIGKEIT

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung des Teilnahmeentgelts und ggf. ausgewiesener Zusatzkosten (z.B. Material). Die Teilnahmegebühr wird mit der Anmeldung zu einem Kurs fällig. Das Entgelt ist vor Beginn der Veranstaltung bar oder mit EC-Karte zu zahlen bzw. eine Einzugsermächtigung (SEPA-Lastschriftmandat) muss vor Beginn der Veranstaltung erteilt sein. Fälligkeit des Teilnahmeentgelts: Kursbeginn

- bis 20. eines Monats: Fälligkeit zum 1. Werktag des Folgemonats;
- ab 21. eines Monats: Fälligkeit zum 1. Werktag des übernächsten Monats.

### BERATUNG

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Volkshochschule informieren und beraten Sie gerne über das aktuelle Weiterbildungsangebot. Für die Deutsch- und Integrationskurse ist eine Beratung Pflicht. Die Verantwortung für die Teilnahme – inkl. Gesundheitskurse – liegt bei den Teilnehmenden.

### ABMELDUNG

Die Anmeldung zu Veranstaltungen ist verbindlich. Sollten Sie sich abmelden wollen, gilt das Folgende: Für eine Stornierung innerhalb von 14 Tagen nach schriftlicher Anmeldung per Anmeldekarte oder Online-Anmeldung gilt das Europäische Widerrufsrecht und es entstehen Ihnen keine Kosten. Danach und bei persönlicher Abmeldung wird im Stornierungsfall eine Bearbeitungspauschale in Höhe von 3,- € fällig. Sofern Sie sich bis zu 10 Kalendertage vor Kursbeginn abmelden, entfällt die Kursgebühr. Bei späterer Abmeldung ist die volle Kursgebühr zu entrichten. Eine mündliche Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht möglich.

### ERMÄSSIGUNGEN

Falls Sie eine Gebührenermäßigung bzw. -befreiung in Anspruch nehmen möchten, geben Sie dieses bitte auf Ihrer Anmeldekarte oder bei Ihrer Online-Anmeldung an. Der Nachweis ist der Anmeldekarte in Kopie beizufügen oder muss in der Geschäftsstelle oder der Zweigstelle bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn vorgelegt oder per Mail eingereicht werden. Ermäßigungen sind nur bei den Kursentgelten möglich, nicht bei ggf. anfallenden Nebenkosten. Ohne Nachweis wird das volle Entgelt fällig; eine nachträgliche Ermäßigung ist nach Rechnungsstellung nicht mehr möglich. Ob ein Angebot ermäßigbar ist, ist jeweils mit der Entgeltangabe vermerkt. Vorträge werden teilweise mit Vorverkaufsermäßigungen angeboten. Der ermäßigte Tarif gilt für Schülerinnen und Schüler, Auszubildende, Studierende, Freiwilligendienstleistende, Familien mit Familien-Pass sowie Empfängerinnen und Empfänger von Leistungen nach SGB II, SGB XII oder AsylbLG. Informationen zu weiteren Vergünstigungen (Ehrenamtskarte) entnehmen Sie bitte der Legende (Seite 2).

### BILDUNGS-URLAUB

Die VHS bietet politische und berufliche Weiterbildungen im Rahmen eines Bildungsurlaubs an. Informationen hierzu finden Sie auf der Homepage [www.vhs-bocholt.de](http://www.vhs-bocholt.de) unter der Rubrik Service.



# VERANSTALTUNGSSTÄTTEN



**LERNWERK**  
Bocholt

1



**SPRACHEN-  
ZENTRUM**  
Bocholt

3



**ALTER  
BAHNHOF**  
Rhede

7



**VHS**  
Rhede

6



**VHS RÄUME**  
Isselburg

4



**MEDIEN-  
ZENTRUM**  
Bocholt

2

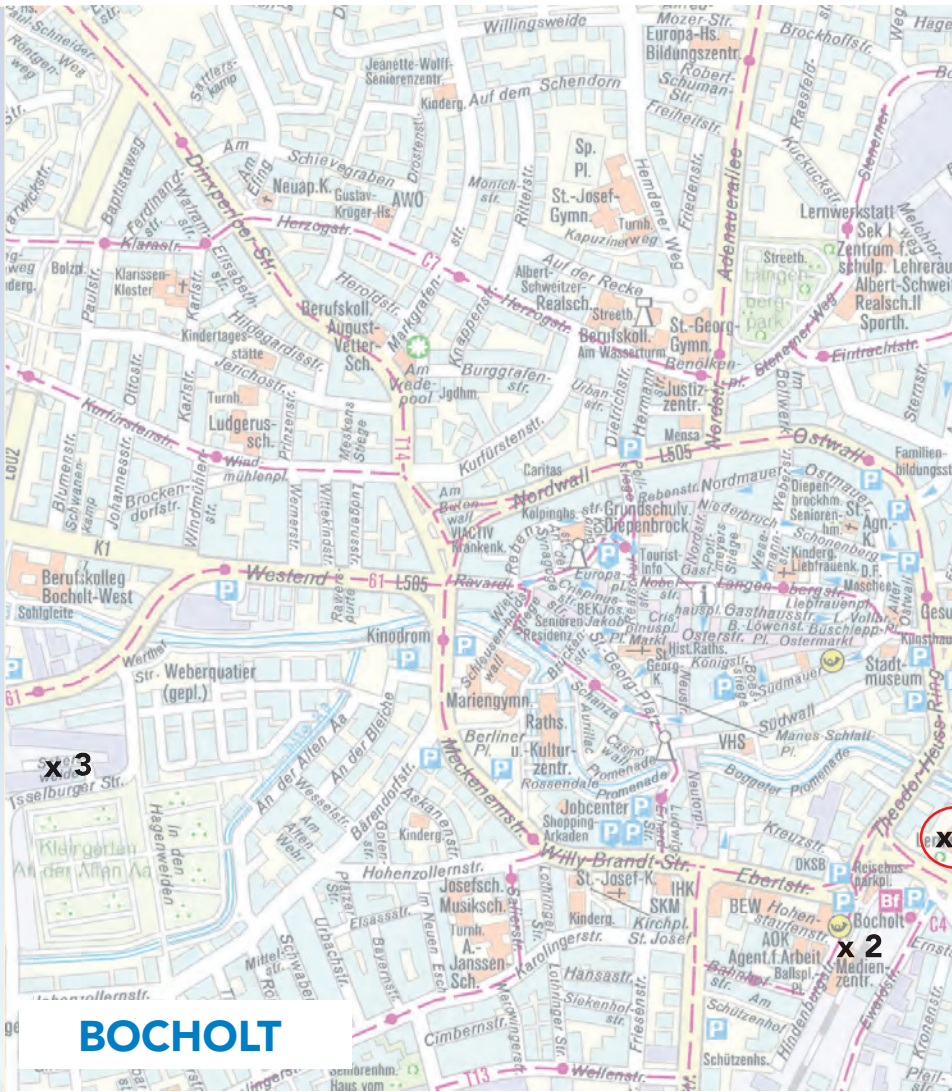


**VHS**  
Isselburg

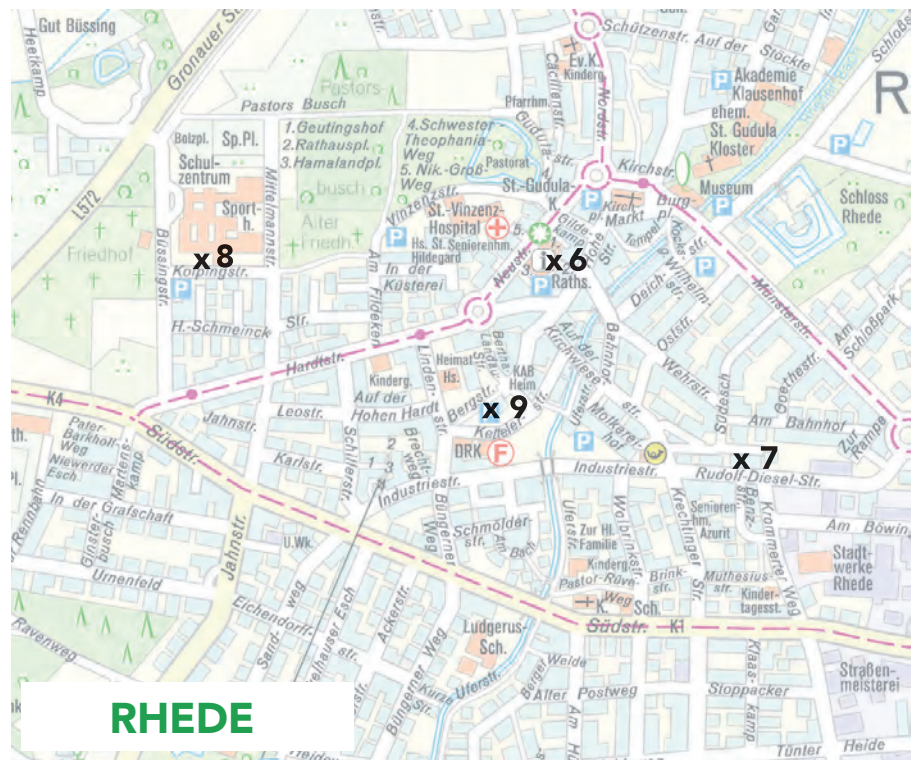
5

Kurse, Veranstaltungen, Beratungen und Informationen der VHS werden an unterschiedlichen Veranstaltungsstätten angeboten. Die Hauptstandorte finden Sie auf dieser Seite. Eine angenehme Lern- und Arbeitsatmosphäre für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie Kursleitungen ist für die Philosophie der VHS grundlegend: Sie möchte Orte schaffen, an denen vielfältige Interessen und Begabungen zusammenkommen und Möglichkeiten zur individuellen und gemeinsamen Entfaltung und Bildung anbieten.

# VERANSTALTUNGSSTÄTTEN



BOCHOLT		
1	LernWerk (LW)	Industriestr. 1
2	Medienzentrum (MZ)	Hindenburgstr. 5
3	Sprachenzentrum (SZ)	Isselburger Str. 64
ISSELBURG		
4	VHS Isselburg Räume	Stromberg 2
5	VHS Isselburg Rathaus	Hüttenstr. 33-35
RHEDE		
6	VHS Rhede Rathaus	Rathausplatz 9
7	Alter Bahnhof	Bahnhofstr. 52
8	Gesamtschule Rhede	Kolpingstr.
9	DRK-Zentrum Rhede	Kettelerstr. 11



ALLE KARTEN: (C) STADT BOCHOLT, FACHBEREICH GRUNDSTÜCKS- UND BODENWIRTSCHAFT UND REGIONALVERBAND RUHR, ESSEN



**S-Versicherungsmanager  
fühlt sich an  
wie endlich erledigt.**

**Einfach online  
mehr Überblick.**

Bringen Sie Ihre Versicherungen in Ordnung  
und auf den optimalen Stand mit den genau  
passenden Tarifen.

**Am besten gleich beraten lassen.**

[www.stadtparkasse-bocholt.de/  
versicherungsmanager](http://www.stadtparkasse-bocholt.de/versicherungsmanager)

**PROVINZIAL**

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Stadtparkasse  
Bocholt**