

# VOLKSHOCHSCHUL-ZWECKVERBAND GOCH

---

<b>Träger:</b>	Die Städte <b>Goch</b> und <b>Kevelaer</b> und die Gemeinden <b>Uedem</b> und <b>Weeze</b>
<b>Vorsitzender der Verbandsversammlung:</b>	<b>Friedrich Freytag</b>
<b>Stellvertreter:</b>	<b>Helmut Hartmann</b>
<b>Verbandsvorsteher:</b>	<b>Dr. Axel Stibi</b> , Bürgermeister der Stadt Kevelaer
<b>Stellvertreter:</b>	<b>Rainer Weber</b> , Bürgermeister der Gemeinde Uedem
<b>Verbandsversammlung:</b>	Die <b>Verbandsversammlung</b> ist das oberste Entscheidungsorgan der Volkshochschule. Sie entscheidet über alle Angelegenheiten des Zweckverbandes. Ihr gehören 21 Mitglieder an: Die Stadt Goch entsendet 9, die Stadt Kevelaer 6 und die Gemeinden Uedem und Weeze jeweils 3 Vertreter in die <b>Verbandsversammlung</b> .
<b>Fachausschuss:</b>	Zur Beratung der VHS-Arbeit hat die <b>Verbandsversammlung</b> einen <b>Fachausschuss</b> gebildet. Er besteht aus 6 Vertretern (Ortsbeauftragten), je zwei aus Goch und Kevelaer und je einem aus Uedem und Weeze. Ihm gehören zur Zeit an:
<b>Stadt Goch:</b>	<b>Friedrich Freytag</b> <b>Andres Rennings</b>
Stellvertreter/in:	Sabine Kox Detlef Werner
<b>Stadt Kevelaer:</b>	<b>Peter Hohl (Vorsitzender)</b> <b>Michael Vonscheidt</b>
Stellvertreter/in:	Martin Brandts Karin Raimondi
<b>Gemeinde Uedem:</b>	<b>Ursula Hemmers</b>
Stellvertreterin:	Ursula Kessel
<b>Gemeinde Weeze:</b>	<b>Helmut Hartmann</b>
Stellvertreterin:	Dagmar Verberkt-Römer

# INHALTSVERZEICHNIS

---

	Seite
<b>Geschäftsstelle</b> .....	4
<b>Allgemeine Geschäftsbedingungen</b> .....	6
<b>Leitbild</b> .....	8
<b>1 Mensch und Gesellschaft:</b> .....	9
Geschichte / Länderkunde / Politik / Integration .....	10
Betriebserkundungen / Recht / Sicherheit .....	14
Bauen / Energie / Technik / Natur / Garten .....	17
Psychologie / Pädagogik / Lesungen / Fortbildungen .....	22
Spiel- und Lerngruppen .....	29
Junge VHS .....	30
Kreatives für Kinder / Musik / Tanz / Selbstbehauptung .....	30
Wassergewöhnung / Schwimmen für Kinder .....	31
VHS geht zur Schule .....	34
Lernförderung / Chemie / Tastschreiben / Berufsinfo .....	34
<b>2 Kulturelle Bildung und Kreativität:</b> .....	37
Kunstgeschichte / Museen / Kulturfahrten .....	39
Literatur / Theaterfahrten .....	41
Chor / Instrumentalkurse / Tanz .....	44
Zeichnen und Maltechniken / Porzellanmalerei .....	47
Gestalten mit Ton, Stein und Kunststoff .....	50
Filzen / Nähen .....	52
Floristik / Ikebana .....	53
Digitalfotografie / Fotoexkursionen .....	54
<b>3 Gesundheit:</b> .....	59
Gesundheitsmanagement .....	60
Entspannungstechniken / Schmerz-Stressbewältigung .....	62
Yoga / Qigong .....	65
Wassergymnastik / Schwimmen lernen .....	68
Gesundheitsgymnastik / Rückengymnastik .....	71
Gymnastik / Fitness / Bodywork / Step / Bauchtanz .....	73
Badminton / Bogenschießen / Fechten / Nordic-Walking.....	78
Selbstverteidigung / Selbstbehauptung / Bootsführerschein ....	81
Wein / Kochen .....	82

		Seite
<b>4</b>	<b>Sprachen</b> .....	85
	Lesen und Schreiben lernen / Deutsch .....	88
	Deutsch als Fremdsprache .....	89
	Englisch .....	91
	Französisch .....	95
	Niederländisch .....	97
	Spanisch / Türkisch / Italienisch .....	98
	Russisch / Polnisch .....	102
<b>5</b>	<b>Schule und Beruf</b> .....	103
	Schulabschlüsse: HSA und MSA / ZAP .....	104
	Übergang Schule - Beruf / Studium .....	106
	Zertifikate: Adobe / U3-Fachkraft / Hauswirtschafter/in .....	108
	Gästeführer/in / Social Media für Betriebe .....	110
	Existenzgründung / Businessplan .....	111
	Buchführung / Kaufmännisches Grundwissen .....	112
	Kommunikation / Mitarbeiterführung / Karriere.....	113
	Tastschreiben auf dem PC .....	116
	EDV-Grundlagen / EDV-Alternativen .....	119
	Textverarbeitung: Word .....	125
	Tabellenkalkulation: Excel .....	126
	PowerPoint / Access / Outlook .....	127
	Rund um's Internet / ebay / Social Network .....	129
	Digitale Fotografie / Bildbearbeitung / Sommer VHS .....	132
	<b>Bildungsurlaub:</b> EDV / Existenzgründer / Sprachen .....	135
	Lehrer- und Mitarbeiterfortbildung / EPQ für Dozenten .....	139
<b>6</b>	<b>Studienreisen</b> .....	141
	<b>Seminare und Einzelveranstaltungen auf einen Blick</b> .....	147
	<b>Stadtpläne von Goch / Kavelaer / Uedem / Weeze</b> .....	152
	<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	156
	<b>Benachbarte Bildungseinrichtungen</b> .....	160
	<b>Anmeldevordrucke</b>	

# GESCHÄFTSSTELLE DER VOLKSHOCHSCHULE

**Volkshochschule im  
47574 Goch  
Roggenstraße 39**

**Tel.: 02823 6060  
02823 9731-0  
Fax: 02823 88665**

## **Langenberg-Zentrum Goch**

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 09.00 - 12.00 Uhr  
Mo. - Mi. 14.00 - 17.00 Uhr  
Do. 14.00 - 18.00 Uhr

**Internet:** [www.vhs-goch.de](http://www.vhs-goch.de)

**E-Mail:** [info@vhs-goch.de](mailto:info@vhs-goch.de)



**Theo Reintjes**, Volkshochschul-Direktor  
Mensch und Gesellschaft  
Gesundheit - Studienreisen  
Tel.: 02823 973115  
E-Mail: [theo.reintjes@vhs-goch.de](mailto:theo.reintjes@vhs-goch.de)



**Daniela Gust**, Fachbereichsleiterin  
Kulturelle Bildung - Pädagogik  
Tel.: 02823 973116  
E-Mail: [daniela.gust@vhs-goch.de](mailto:daniela.gust@vhs-goch.de)



**Reinhard Peters**, Fachbereichsleiter  
Berufliche Bildung - EDV  
Tel.: 02823 973117  
E-Mail: [reinhard.peters@vhs-goch.de](mailto:reinhard.peters@vhs-goch.de)



**Norman Payne**, Fachbereichsleiter  
Schulabschlüsse - Deutsch - Fremdsprachen  
Tel.: 02823 973118  
E-Mail: [norman.payne@vhs-goch.de](mailto:norman.payne@vhs-goch.de)

# GESCHÄFTSSTELLE DER VOLKSHOCHSCHULE

---



**Willi Knechten**, Verwaltungsleiter  
Finanzen - Allgemeine Verwaltung  
Tel.: 02823 973114  
E-Mail: willi.knechten@vhs-goch.de



**Erwin van Stiphout**, Verwaltungsmitarbeiter  
Buchhaltung - Studienreisen  
Tel.: 02823 973113  
E-Mail: erwin.vanstiphout@vhs-goch.de

**Jochen Terlinden**, Verwaltungsmitarbeiter  
Anmeldung - Information  
Tel.: 02823 973111  
E-Mail: jochen.terlinden@vhs-goch.de



**Birgit Trappe**, Verwaltungsmitarbeiterin  
Sekretariat  
Tel.: 02823 973112  
E-Mail: birgit.trappe@vhs-goch.de

## Außenstellen:

**Kevelaer: Neues Rathaus,  
Service-Center**  
Öffnungszeiten:

Anmeldung und Info: Tel.: 02832 122152 - 157

**Andrea Hoenselaer, Bernd Pool**

Mo. - Do. 7.30 - 17.30 Uhr

Fr. 7.30 - 12.30 Uhr, Sa. 10.00 - 12.00 Uhr

**Uedem: Rathaus,  
BürgerBüro**  
Öffnungszeiten:

Anmeldung und Info: Tel.: 02825 8862 - 64

**Gabi Terpoorten, Petra Tillmann**

Mo. + Di. 8.30 - 16.00 Uhr Mi. + Fr. 8.30 - 12.30 Uhr

Do. 8.30 - 18.00 Uhr, 2. Sa. / Monat 10.00-12.00 Uhr

**Weeze: Rathaus, Büro f. Kultur  
und Fremdenverkehr**  
Öffnungszeiten:

Anmeldung und Info: Tel.: 02837 910116 + 910118

**Khalid Rashid, Rositta Moch**

Mo. - Fr. 8.00 - 12.00 Uhr

Mo. - Mi. 14.00 - 17.00 Uhr, Do. 14.00 - 18.00 Uhr

# ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

---

**Die Veranstaltungen der VHS sind für jeden offen!  
Die Lehrveranstaltungen werden grundsätzlich nur bei ausreichender Teilnehmerzahl durchgeführt.**

Für alle Veranstaltungen der Volkshochschule ist grundsätzlich eine **vorherige verbindliche Anmeldung** erforderlich. **Mit der Anmeldung geben Sie Ihr Einverständnis der Speicherung Ihrer persönlichen Daten im EDV-System der VHS Goch.**

## **Persönliche Anmeldung**

Persönlich oder durch eine beauftragte Person können Sie sich in den vier Anmeldestellen zu den angegebenen Öffnungszeiten anmelden. Zur Anmeldung ist eine **Anmeldekarte auszufüllen** (diese liegt in den Anmeldestellen aus) **und die Teilnehmergebühr in bar oder durch Erteilung einer Bankeinzugsermächtigung zu entrichten.** Gefragt wird nach Ihren persönlichen Daten, damit wir Sie während des Kurses erreichen können, wenn z.B. eine Veranstaltung ausfallen oder verschoben werden muss.

Auf der Anmeldekarte bitte neben der Kurs-Nr. den Anfangsbuchstaben des Ortes angeben! Bitte auch die Tel.-Nr. nicht vergessen!

## **Schriftliche Anmeldung**

Einen Anmeldevordruck finden Sie am Ende des Programmheftes. Bitte füllen Sie pro Person und Kurs eine Anmeldekarte aus. Geben Sie immer die vollständige Veranstaltungsnummer an, die im Fettdruck in der ersten Zeile neben der jeweiligen Veranstaltung aufgeführt ist. Erteilen Sie uns möglichst eine Einzugsermächtigung. Bei Minderjährigen ist die Unterschrift eines Erziehungsberechtigten erforderlich.

## **Anmeldung per Fax oder online**

Bei schriftlicher Anmeldung, per Fax oder online haben Sie die Wahl, uns eine Einzugsermächtigung zu erteilen oder die Kursgebühr auf das u. a. Konto der Volkshochschule zu überweisen. Mit der Einzugsermächtigung zahlen Sie bequem und ohne Risiko.

## **Die VHS versendet nur bei Online-Buchungen Anmeldebestätigungen auf elektronischem Wege**

Die **Einzugsermächtigung gilt nur für den angegebenen Kurs**, eine Abbuchung erfolgt jeweils zeitnah vor Kursbeginn und auch nur dann, wenn die Veranstaltung wirklich stattfindet. Für Ihre Überweisung wählen Sie bitte die nachfolgend aufgeführte Bankverbindung:

**Die Bankverbindung der VHS  
Konto - Nr.: 119 271  
bei der Verbandssparkasse Goch (BLZ 322 500 50)**

# ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

---

<b>Widerrufsbelehrung</b>	Bei einer Anmeldung im Rahmen eines Fernabsatzgeschäftes (per Internet, Telefon, Brief oder E-Mail) gilt das gesetzliche Widerrufsrecht, nicht aber bei unmittelbarer persönlicher Anmeldung sowie bei Studienreisen (VHS tritt als Vermittler auf).
<b>Kursgebühren</b>	Die Höhe der Gebühr ist bei jedem Kurs im Programmheft angegeben und richtet sich nach der gültigen Gebührenordnung des VHS-Zweckverbandes. Bei beruflich relevanten Veranstaltungen ist die Gebühr für die Bescheinigung / das Zertifikat in der angegebenen Kursgebühr enthalten. <b>Bei Vorträgen gibt es keine Gebührenermäßigung.</b> <b>Gebührenrückzahlung:</b> Kursgebühren werden <b>nur erstattet:</b> a) wenn eine Veranstaltung nicht zustande kommt b) anteilig, soweit ein Kurs nicht zu Ende geführt wird c) bei <b>schriftlicher</b> Abmeldung eines Teilnehmers bis zu 3 Tagen <b>vor</b> Kursbeginn, wenn der freigewordene Platz wieder besetzt werden kann (5,- € Gebühr wird einbehalten).
<b>Kein Geld? Ermäßigung</b>	An einem geringen Familieneinkommen muss Ihre Kursteilnahme nicht scheitern. In Härtefällen kann die Kursgebühr gegen Vorlage entsprechender Nachweise ermäßigt werden: Bei Arbeitslosengeld II (bisher Sozial- / Arbeitslosenhilfe) um 80%, und bei Familienpass / drei Kindern / Arbeitslosengeld und Wechselschicht (Früh- / Spät-) um 40%.
<b>Materialkosten</b>	Eventuell anfallende Materialkosten (z.B. Ton, Farben, Lebensmittel, Fotokopien, Lehrbücher usw.) tragen die Teilnehmer/innen.
<b>Teilnehmerzahl</b>	Zu allen Kursen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Bei Kursen mit weniger als 10 Teilnehmer/innen behält sich die Volkshochschule vor, die Anzahl der Unterrichtsstunden unter Beibehaltung der Gebühr zu verkürzen (Kleingruppe).
<b>Haftung</b>	Die Volkshochschule übernimmt die Haftung für Schäden oder Verluste nur im Rahmen der abgeschlossenen Versicherungen. Bei allen Reisen tritt die VHS nur als Vermittler auf und haftet folglich nicht für Schäden jeglicher Art. Die Haftung der beauftragten Leistungsträger (z.B. von Reiseunternehmen) bleibt hiervon unberührt.
<b>Hausordnung</b>	Die Veranstaltungen der VHS finden nicht in eigenen Räumen statt. Wir bitten deshalb, die Hausordnungen in den betreffenden Gebäuden zu berücksichtigen.

# LEITBILD DER VOLKSHOCHSCHULE

Das Leitbild formuliert unseren Auftrag und unsere Ziele und gibt Orientierung für die Art und Weise der Umsetzung des Auftrages und des Erreichens der Ziele.

## **Wir verstehen uns als ganzheitliches Bildungsunternehmen**

- Wir bieten Bildung als unsere Dienstleistung für die Menschen der Region
- Das Volkshochschul-Angebot ist vielseitig, bedarfsgerecht und flächendeckend
- Beratung und Teilnehmer-/Kundenwünsche haben für uns höchste Priorität
- Freundlichkeit, Flexibilität und Kompetenz aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind Voraussetzung für eine erfolgreiche Arbeit und zufriedene Kunden

## **Wir setzen unseren öffentlichen Auftrag um**

- Die VHS Goch ist eingebunden in die Gesetze des Landes Nordrhein-Westfalen und der Bundesrepublik Deutschland. Wir richten unsere Arbeit am Weiterbildungsgesetz (WbG) des Landes und der Satzung des VHS-Zweckverbandes Goch aus.
- Die sozialen, wirtschaftlichen, politischen und kulturellen Gegebenheiten der Region bilden den Rahmen, in dem wir als "Das kommunale Weiterbildungszentrum" Verantwortung für Menschen und Gesellschaft übernehmen.
- Unsere Arbeit ist weltanschaulich und parteipolitisch neutral und unsere ortsnahen Angebote sind für jeden zugänglich.
- "Persönlichkeitsbildung" und "lebenslanges Lernen" für den privaten wie den beruflichen Bereich stehen im Mittelpunkt unseres Auftrages.
- Dies beinhaltet die Vermittlung von personalen und sozialen Kompetenzen ebenso wie die lebensbegleitende Unterstützung der Menschen, die bestrebt sind, ihre geistigen, kulturellen oder lebenspraktischen Fähigkeiten zu erweitern.
- Wir kalkulieren die Gebühren unserer Angebote markt-, nicht aber gewinnorientiert.

## **Der Mensch steht im Mittelpunkt unseres Handelns**

- Wir nehmen den Menschen als Individuum in seiner Identität ernst.
- Respekt gegenüber Anderen und offene Kommunikation sind nicht nur Lernangebote der VHS Goch, sondern für uns nach innen und nach außen selbstverständlich.
- Wir pflegen partnerschaftlichen Umgang mit Dozentinnen, Dozenten und Teilnehmenden.

## **Wir bieten Qualität**

- Die Kompetenzen der Mitarbeiter/innen, vor allem auch die Qualifikation unserer Dozenten sind unser Kapital. Daher ist die Mitarbeiterfortbildung für uns ein wichtiges Anliegen.
- Die Arbeitsabläufe in der VHS Goch zeichnen sich durch Flexibilität und Transparenz aus.
- Das kollegiale Team von hauptamtlichen Mitarbeitern plant und realisiert dank seiner fachlichen und sozialen Kompetenz und seiner Erfahrung jährlich zwei qualitativ hochwertige, differenzierte und bedarfsorientierte Programme.
- Die Qualität von Angebot, Durchführung und Service werden ständig den sich ändernden Anforderungen angepasst und verbessert.
- Dies streben wir durch ein gut funktionierendes Qualitätsmanagement an, das unsere Arbeit reflektiert und unsere Organisation weiter entwickelt.



VHS-Geschäftsstelle Goch

## MENSCH UND GESELLSCHAFT

ORGANISATION UND BERATUNG:

THEO REINTJES, TEL.: 02823 973115

DANIELA GUST, TEL.: 02823 973116

# 1 HEIMATGESCHICHTE

---

## **A1001 Uedem**

Bürgerhaus

Referent:

Günter Demnig

**Dienstag, 26.02.**

19.30 - 21.00 Uhr

1 Abend, 2 UStd.

Eintritt frei

## **Stolpersteine in Uedem**

Kooperation mit dem Heimat- und Verkehrsverein Uedem  
In der Zeit der Nazi Herrschaft wurden in vielen Orten am Niederrhein die Juden vertrieben. In Uedem waren 1852 noch 77 Juden und 1890 ca. 40 Juden wohnhaft. Im Jahre 1933 lebten noch über 20 Juden in Uedem. Die letzten wurden 1941 nach Riga/Lettland deportiert und gewaltsam getötet. Nach dem Krieg hat sich keine jüdische Gemeinde in Uedem mehr gebildet. Die Erinnerung an die jüdische Bevölkerung geht verloren. Dies zu verhindern, begegnet der Künstler Günter Demnig mit der Verlegung der Stolpersteine. Wie er auf die Idee kam, und wie sich diese Aktion weiterentwickelt, erläutert Gunter Demnig in seinem Vortrag.

## **A1002 Goch**

Langenberg-Zentrum

Arbeitsgruppe Eisenbahn

**Donnerstag, 14.03.**

19.30 - 21.00 Uhr

1 Abend, 2 UStd.

Eintritt frei

## **150 Jahre Eisenbahn in Goch**

Beamer-Vortrag mit zahlreichen Fotos und Abbildungen zur Gocher Eisenbahngeschichte. 1863 kam mit der Rheinischen Eisenbahnlinie die Eisenbahn nach Goch. Anlässlich des Jubiläums hat sich ein Arbeitskreis gebildet, der im März 2013 in der Liebfrauenkirche eine Ausstellung zur Geschichte des Eisenbahnwesens in Goch (Rheinische Bahn, Boxteler Bahn, Bahnhof) zeigt. Die Arbeitsgruppe lädt zu einem Erinnerungsabend ein.

**Der Vortrag "Goch im Dritten Reich" kann auf Wunsch auch in interessierten Schulen angeboten werden.**

**Hans-Joachim Koepf, Tel.: 02823 320 102**

**Theo Reintjes, Tel.: 02823 973 115**



## **Zu Fuß durch Geschichte/Kultur der Stadt Goch**

Bei einem Rundgang lernen Sie die bekannten Eckpunkte der Stadt wie das Steintor, das Haus zu den fünf Ringen, die spätgotische Kirche St. Maria Magdalena, die Wassermühle an der Susbrücke und die alte Stadtbefestigung im Museum kennen. Aber auch kleine und nicht weniger bedeutende Details werden vorgestellt, die Sie eine nieder-rheinische Stadt mit mittelalterlichen Wurzeln und neuzeitlichem Flair erleben lassen.

Führungen: Tourist-Info, Tel.: 02823 320-148

## **Goch**

Altentagesstätte am Markt, 20.00 Uhr  
1. Dienstag im Monat

## **A1003 Goch**

Langenberg-Zentrum  
Referent: H.-J. Koepf  
**Donnerstag, 25.04.**  
19.30 - 21.00 Uhr  
1 Abend, 2 UStd.  
Eintritt frei

## **A1010 Weeze**

Schloss Wissen  
**Sonntag, 28.04.**  
14.00 - 15.30 Uhr  
1 Tag, 2 UStd.  
Gebühr: 5,- €

Vorherige Anmeldung erforderlich:  
Tel. 02823 6060

## **Weeze**

Kontaktadresse:  
Kurt van Hall  
Tel.: 02837 7232

## **Kevelaer**

Führungen auf Anfrage beim Verkehrsbüro  
Tel.: 02832 122152

## **Historischer Arbeitskreis "An Niers und Kendel" des Heimatvereins Goch e.V.**

Am ersten Dienstag im Monat trifft sich in der Altentagesstätte am Markt in Goch der "Historische Arbeitskreis". Mitglieder des Arbeitskreises informieren über geschichtliche Themen. Gäste sind willkommen.

## **Schmuggel und Zöllner an der Gocher Grenze**

Jahrhundertlang hatten im Leben der Menschen am Niederrhein Grenzen keinen großen Stellenwert. Erst durch den Wiener Kongress von 1815 wurde östlich der Maas eine Grenze gezogen, die die links und rechts der Grenze lebende Bevölkerung schmerzlich trennte. Gewachsene Bande zwischen den Menschen, seien sie wirtschaftlicher, sprachlicher oder familiärer Natur, wurden zerschnitten. Schon bald entwickelte sich am unteren Niederrhein der Schleichhandel, der bis dahin hier gänzlich unbekannt war. Auf der Liste des Schmuggelgutes standen Kaffee, Tabakwaren, Tee, Kakao und Anfang des 19. Jahrhunderts Salz und Zucker. Schmuggler und Zöllner lieferten sich Feuergefechte mit Toten.

## **Schloss Wissen**

Das Wasserschloss Wissen, Ersterwähnung 1372, ist damals wie heute eine wichtige Kulturstätte in der Gemeinde Weeze. Mächtig und malerisch präsentiert sich die Schlossanlage, die heute primär durch den neugotischen Stil geprägt ist. Die Familie von Loe hat das stark zerstörte Schloss zwischen 1969 und 1973 aufwendig restauriert.

Der Schlosspark mit seiner Orangerie, die Mühle aus dem Jahr 1545 und die 1876 erbaute Schlosskapelle unterstreichen die romantische Attraktivität der Schlossanlage. Projekte wie "culture and castles" und die Familienkonzerte ziehen immer wieder Interessierte aus nah und fern an.

## **Arbeitskreis Weezer Heimatgeschichte e.V.**

Der Arbeitskreis sucht geschichtsinteressierte, aktive und passive Mitglieder, die in diesem gemeinnützigen Verein mitarbeiten oder ihn unterstützen wollen.

## **Zu Fuß durch Historie und Kultur der Stadt Kevelaer**

Der Verkehrsverein Kevelaer und Umgebung e.V. bietet verschiedene Stadtführungen an. Sie werden bei dem Rundgang durch alte Gassen und malerische Winkel sowohl den historischen Stadtkern als auch den Wallfahrtsbereich mit Basilika, Gnadenkapelle und Kerzenkapelle kennen lernen.



Vorherige Anmeldung  
erforderlich:  
Tel. 02823 6060

### A1100 X

Leitung: Jutta Reynders  
**Sonntag, 10.03.**  
09.30 - 12.30 Uhr  
Gebühr: 5,- €

### A1101 X

Leitung: Jutta Reynders  
**Sonntag, 07.04.**  
09.30 - 12.30 Uhr  
Gebühr: 5,- €

### A5245 Kevelaer

Begegnungsstätte  
Leitung: Ruth Keuken  
u.a. Dozenten  
**Beginn: Freitag, 15.02.**  
6 Tage, 28 UStd.  
Gebühr: 112,- € (keine  
Gebührenermäßigung)

### Geologisch - landschaftskundliche Wanderungen

Wandern Sie gerne? Interessieren Sie sich für Geologie und die Landschaft am Niederrhein? Dann haben Sie an zwei Sonntagen die Gelegenheit, unter fachkundiger Führung den Spuren der Entstehungsgeschichte der Niederrheinischen Landschaft zu folgen. Die Wanderungen dauern jeweils ca. 3 Stunden und können auch von Ungeübten gut bewältigt werden.

Die Anreise erfolgt mit dem eigenen PKW.

### Längs der Niers und rund um Kloster Graefenthal

Wir erkunden die Gegend zwischen Aspermühle und Kessel. Dabei lernen wir die südlichen Ausläufer des auf einer eiszeitlichen Sanderfläche stockenden Reichswaldes und die Niersaue kennen. Ein Abstecher zu den Resten des ehemaligen Zisterzienserklosters Graefenthal mit dem Hochgrab des Gelderner Grafen Otto II. gehört mit zum Programm.  
**Treffpunkt: Parkplatz bei Aspermühle an der Niers (Nähe Trimpfad).**

### Von den sieben Quellen zum Straelener Hangmoor

Die Wanderung führt uns durch das Straelener Naherholungsgebiet "Sieben Quellen" am Jagd- und Herrenhaus Paesmühle sowie durch eine ausgeprägte Terrassenlandschaft im Übergang zur Maasniederung. Hier lernen wir ein vegetationskundlich interessantes Hangmoor kennen und können Reste des alten Nordkanals entdecken.

**Treffpunkt: Paesmühle Straelen, Parkplatz am Paesmühlenweg (Zufahrt von der B 221).**

### Niederrhein-Gästeführer/in

In Kooperation mit der Wirtschaftsförderungsgesellschaft der Stadt Kevelaer GmbH

Als Botschafter/in ihrer Region müssen sich Gästeführer/innen einem Publikum stellen, das eine kurzweilige "Vorstellung" aus Information und Unterhaltung erwartet. Um diese Erwartungen zu erfüllen, benötigt der/die Gästeführer/in ein fundiertes Wissen, nicht nur über den Niederrhein und seine Städte, sondern auch spezifische Fähigkeiten und Informationen, die in diesem Seminar vermittelt werden.

Nähere Information im Fachbereich 5 auf Seite 110.

## A4010 Goch

Kita Liebfrauen  
Kalkarer Straße  
Leitung: Ruth Lommen  
Montag, Beginn: 18.02.  
10.00 - 11.00 Uhr  
12 Tage, 16 UStd.  
Gebühr: 32,- €

## A1160 Goch

A.-Janssen-Schule R. 2  
Leitung: Norman Payne,  
**Samstag, 20.04.**  
10.00 - 11.00 Uhr  
Gebühr: 25,- € (keine  
Gebührenermäßigung)

**Anmeldeschluss:**  
**20. März 2013**

## A1170 X

HPZ Rees  
**Montag - Freitag**  
**10.06. - 14.06.**  
09.00 - 16.00 Uhr  
5 Tage, 40 UStd.

Information:  
HPH-Netz Niederrhein  
HPZ Rees  
Tel. 02851 917622

## A1180 X

HPZ Bedburg-Hau  
**Montag - Freitag**  
**Termin auf Anfrage**  
09.00 - 16.00 Uhr  
5 Tage, 38 UStd.

Information:  
HPH-Netz Niederrhein  
HPZ Bedburg-Hau  
Tel. 02821 814500

## Deutsch für Frauen aus dem Ausland



In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Goch  
Zu diesem Kurs werden ausländische Frauen eingeladen, die nicht oder nur wenig Deutsch sprechen. In einer freundlichen Atmosphäre lernen Sie, Ihre Deutschkenntnisse zu verbessern.

**Weitere Deutschkurse finden Sie im FB 4 ab Seite 88.**

## Einbürgerungstest

Wer die deutsche Staatsangehörigkeit erwerben will, muss Kenntnisse über die Rechts- und Gesellschaftsordnung und die Lebensverhältnisse in Deutschland nachweisen.  
Der Einbürgerungstest, den die Volkshochschulen im Auftrag des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge durchführen, besteht aus 33 Fragen, von denen 17 richtig beantwortet werden müssen.

Persönliche Anmeldung auf einem gesonderten Formular bis 4 Wochen vor Prüfungstermin erforderlich.  
Information und Beratung: N. Payne Tel.: 02823 973118

## Politische Bildung für Behinderte

### Bildungsurlaub nach dem AWbG (sh. Seite 136)

#### In Zusammenarbeit mit dem HPH - Netz Niederrhein

Auch in diesem Jahr planen die VHS und das HPZ Rees ein weiteres Projekt der politischen Bildung für Behinderte. Das Thema lautet: **“Energie aus der Dose“**.

Interessenten erhalten auf Anfrage eine detaillierte Informationsbroschüre zu Thema und Organisation des Kurses.  
Im Kostenbeitrag sind die Materialien und Exkursionen enthalten. Dieser Betrag ist direkt beim durchführenden HPZ zu entrichten. Info: VHS, Tel: 02823 973115.

## Politische Bildung für Behinderte

### Bildungsurlaub nach dem AWbG (sh. Seite 136)

#### In Zusammenarbeit mit dem HPH - Netz Niederrhein

Auch in diesem Jahr planen die VHS und das HPZ Rees ein weiteres Projekt der politischen Bildung für Behinderte zum Thema: **“Damals, oder weißt du noch“**.

Interessenten erhalten auf Anfrage eine detaillierte Informationsbroschüre zu Thema und Organisation des Kurses.  
Im Kostenbeitrag sind die Materialien und Exkursionen enthalten. Dieser Betrag ist direkt beim durchführenden HPZ zu entrichten. Info: VHS, Tel: 02823 973115.

# 1 BETRIEBSERKUNDUNGEN

---

## **A1201 Weeze**

Treffpunkt:

Kirche Petrusheim

**Donnerstag, 21.03.**

14.00 - 16.30 Uhr

7,- € für die Kaffeetafel  
(vor Ort zu entrichten)

**ausgebucht!**

Die TN-Zahl an den Betriebserkundungen ist begrenzt. Eine vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Tel.: 02823 973113

## **A1202 X**

Treffpunkt: JVA,  
Krohnestr. 11

**Freitag, 26.04.**

14.00 - 15.30 Uhr

Gebührenfrei

## **A1203 Goch**

Feuerwehr  
Höster Weg

**Mai - Juni**

Termin auf Anfrage

14.00 - 15.30 Uhr

Gebührenfrei

## **Petrusheim: Wohnen - Arbeiten - Leben**

Das Petrusheim ist ein Ort für Frauen und Männer in besonderen sozialen Lebenslagen. Menschen, die ihre soziale Notsituation aus eigener Kraft nicht überwinden können, werden behutsam zu einer selbstständigen Alltagsbewältigung motiviert.

Das Petrusheim bietet Menschen ein neues Zuhause. Alte, kranke und pflegebedürftige Menschen finden Aufnahme in diesem Altenheim. Ein Teil des Petrusheims ist Menschen vorbehalten, die längere Zeit oder auch auf Dauer ohne Unterstützung im Alltag nicht auskommen können.

Räumlich und geschichtlich prägt die Landwirtschaft seit Bestehen des Petrusheim. Aus der anfänglichen Aufgabe, im 19. Jh. Feuchtgebiete zu entwässern und urbar zu machen, entstand in der Folgezeit des 20. Jh. ein moderner landwirtschaftlicher Betrieb mit arbeitstherapeutischen Teilbereichen.

Nach einer Einführung mit niederrheinischer Kaffeetafel in die Situation Wohnungsloser im Kreis Kleve, führen wir Sie u.a. durch die therapeutischen Arbeitsstätten. Sie sind ein wichtiger Betreuungsfaktor in der Arbeit mit Menschen, die durch Wohnungsverlust, Suchterkrankung und Entwurzelung geprägt sind.

## **Besichtigung der JVA Kleve**

Die JVA Kleve wurde im September des Jahres 1915 erstmals bezogen und besteht somit über 95 Jahre. Obwohl sie aufgrund ihrer langen Geschichte aus dem Stadtbild Kleves nicht mehr wegzudenken ist, bleibt für große Teile der Öffentlichkeit verborgen, was dort geschieht. Wie sieht der Alltag einer JVA aus, was geschieht mit den dort inhaftierten Menschen, welche verschiedenen Berufsgruppen arbeiten in einer JVA? Diese und andere Fragen werden bei einem Blick hinter die Mauer der JVA Kleve beantwortet.

## **Freiwillige Feuerwehr der Stadt Goch**

An diesem Nachmittag besichtigen Sie zunächst die Gebäude und den Fuhrpark der Freiwilligen Feuerwehr der Stadt Goch-Mitte am Höster Weg. Sie erfahren alles Wissenswerte zu den Aufgaben und Tätigkeiten einer modernen Feuerwehr. Natürlich werden Ihre Fragen beantwortet und Sie erhalten praktische Brandschutztipps.

## A1210 Goch

Langenberg-Zentrum  
Leitung: Ute Theunissen  
(Kriminalhauptkom.)  
Donnerstag  
Beginn: 14.02.  
09.30 - 12.30 Uhr  
9 x Donnerstag,  
09.30 - 11.00 Uhr  
10 Tage, 22 UStd.  
Gebührenfrei



## Präventionsseminar für Senioren/innen

In Kooperation mit der Kreispolizeibehörde Kleve und der Stabsstelle für Seniorenberatung und -hilfe der Stadt Goch  
In Goch und Umgebung leben immer mehr Seniorinnen und Senioren, deren Sicherheitsbedürfnis mit zunehmendem Alter ständig steigt. Gemeinsam mit der Kreispolizeibehörde Kleve und der Stabsstelle für Seniorenberatung und -hilfe Goch hat die Volkshochschule einen Kurs erarbeitet, der die Teilnehmer/innen gezielt informiert und sie ggfs. in die Lage versetzt, durch ortsnahe, vorbeugende Informationsarbeit als Multiplikator in Sachen Prävention tätig zu werden.

Inhalte des Seminars u.a.:

- Verkehrsunfall - Prävention
- Kriminalitätsprävention
- Chancen und Gefahren der Neuen Medien
- Erste Hilfe
- Selbstbehauptung / Selbstverteidigung

Die Teilnehmer/innen bekommen am Ende des Seminars eine Urkunde.

Nähere Information:

Ute Theunissen, Tel. 02823 1081971  
Georg Brenker, Tel. 02823 320 277  
Theo Reintjes, Tel. 02823 973 115

## A1215 Goch

Langenberg-Zentrum  
Referentin: Rechtsanw.  
Meike Hasselmann  
**Mittwoch, 17.04.**  
15.00 - 16.30 Uhr  
1 Tag, 2 UStd.  
Gebührenfrei

Für alle Veranstaltungen  
auf dieser Seite:  
Vorherige Anmeldung  
erforderlich  
Tel.: 02823 6060



## Erben und vererben - Testament und Erbrecht

In Kooperation mit der Stabsstelle Seniorenberatung und Seniorenhilfe der Stadt Goch

“Warum, und wann sollte ich ein Testament machen?“ Viele Menschen sorgen sich darum, was nach ihrem Tod aus Grundbesitz, Vermögen und Familie werden wird. Dabei könnten sie z.B. durch ein Testament maßgeblichen Einfluss auf die Zukunft nehmen und sich so eines großen Teils ihrer Sorgen entledigen. Im Normalfall ist ein handschriftliches Testament unkompliziert zu errichten und kann jederzeit durch ein Neues ersetzt werden.

Die Rechtsanwältin referiert über das gesetzliche Erbrecht (ohne Testament) und über die Möglichkeiten der Verfügung im Todesfall (mit handschriftlichem, notariellem oder gemeinschaftlichem Testament oder mit Erbvertrag).

Natürlich geht die Referentin auch auf Ihre Fragen ein.

# 1 RECHT UND VORSORGE

## A1211 Uedem

Pfarrheim

Referentin: Rechtsanw.

Meike Hasselmann

**Mittwoch, 09.01.**

15.00 - 16.30 Uhr

1 Abend, 2 UStd.

Gebührenfrei

## A1212 Goch

FZ Pusteblume

Referentin: Rechtsanw.

Meike Hasselmann

**Mittwoch, 10.04.**

19.30 - 21.00 Uhr

1 Abend, 2 UStd.

Gebühr: 5,- €

## Das Recht auf eine freie Entscheidung Patientenverfügung - Vorsorgevollmacht und Eltern- unterhalt - Wenn die Kinder für ihre Eltern zahlen

In Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum Pusteblume bzw. der Kolpingfamilie Uedem

Jeder Patient hat ein Recht auf Selbstbestimmung. Das gilt auch für Situationen, in denen er nicht mehr in der Lage ist, seinen Willen selbst zu äußern.

Sie werden darüber aufgeklärt, wie und in welcher Form eine solche Patientenverfügung zu erstellen ist, und welche rechtlichen Rahmenbedingungen berücksichtigt werden müssen. Zudem wird die Vorsorgevollmacht als weitere Regelungsmöglichkeit zur Wahrnehmung des Selbstbestimmungsrechts angesprochen.

Immer mehr Kinder werden von den Sozialämtern auf Unterhaltszahlung für die im Heim lebenden Eltern in Anspruch genommen. Was kann man tun?

Für die Vorträge:

Vorherige Anmeldung

erforderlich

Tel.: 02823 6060

Sie möchten Ihre Angehörigen entlasten?

Individuelle Vorsorgeverträge für unterschiedliche Bedürfnisse.

Soforthilfe im Trauerfall  
02823 / 18088



BESTATTUNGEN  
**GROSSKOPF**  
VAN SOMMEREN



Feldstr. 53 | 47574 Goch | [www.bestattungen-grosskopf.de](http://www.bestattungen-grosskopf.de)

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER ENERGIEAGENTUR UND  
DER VERBRAUCHERZENTRALE NRW

## **A1230 Goch**

Langenberg-Zentrum

Referenten:

Franz-Josef Schoofs

und Martin Eiselt

**Mittwoch, 27.02.**

18.00 - 20.15 Uhr

1 Abend, 3 UStd.

Gebührenfrei

für alle Vorträge

Anmeldung erforderlich

Tel.: 02823 6060

## **Barrierefreies Bauen und Wohnen**

### **Sanierung - energiegerecht und barrierefrei**

In Zusammenarbeit mit der Seniorenhilfe- und Beratungsstelle der Stadt Goch

Wohnen ist ein lebenslanger und aktiver Prozess und spielt hinsichtlich der Selbstständigkeit und Zufriedenheit die zentrale Rolle. Nicht nur im Alter bei Behinderung oder Pflegebedürftigkeit tragen bauliche Defizite der eigenen Wohnung oder des Wohnumfeldes spürbar Rechnung. Eine gezielte barrierefreie Planung führt zumindest aus baulicher Sicht zu einer wesentlichen Verbesserung des Wohnalltags. Anhand von Praxisbeispielen werden entsprechende zeitgemäße Lösungsmöglichkeiten erläutert und auf Besonderheiten beim "Barrierefreien Bauen im Bestand" sowie beim "Neubau" hingewiesen. Ein wesentlicher Aspekt ist dabei die Frage: Wie und wo bekomme ich Fördermittel?

## **A1231 Goch**

Langenberg-Zentrum

Referent:

Franz-Josef Schoofs

**Mittwoch, 20.03.**

19.30 - 21.45 Uhr

1 Abend, 3 UStd.

Gebühr: 6,- €

## **Altes Haus wird wieder jung:**

### **Energetische Gebäudemodernisierung**

Entscheidend bei Sanierung, Umbau und Modernisierung ist eine gute Vorbereitung. Denn egal, ob Sie über Dämmung, ein neues Dach, neue Fenster oder eine neue Heizung nachdenken: Der Teufel steckt im Detail, und gute Planung zahlt sich aus.

Damit Sie Ihre Sanierungsmaßnahmen optimal und ohne Überraschungen angehen können, hat die vom Land getragene EnergieAgentur.NRW diese Veranstaltung entwickelt. Sie zeigt, wie energetische Sanierungen vom Keller bis zum Dach professionell und zukunftssicher ausgeführt werden können.

## **A1232 Goch**

Langenberg-Zentrum

Referent:

Peter Schoofs

**Mittwoch, 10.07.**

19.30 - 21.45 Uhr

1 Abend, 3 UStd.

Gebühr: 6,- €

## **Elektrosmog**

### **Gesundheitsrisiko oder Panikmache?**

Elektrosmog wird mehr und mehr zum Thema. Dabei stehen Funktechniken (z.B. W-LAN und schnurlose Telefone, aber auch elektrische Radiowecker und Lampen) im Mittelpunkt der Kritik. Vieles lässt sich meist mit geringem Aufwand reduzieren. Das Seminar vermittelt einen Überblick über das Thema und gibt wertvolle Tipps und Lösungsmöglichkeiten.

# 1 MENSCH UND UMWELT

---

## A1233 Goch

Langenberg-Zentrum

Referent:

Franz-Josef Schoofs

**Mittwoch, 24.04.**

19.30 - 21.45 Uhr

1 Abend, 3 UStd.

Gebühr: 6,- €

## Neubau nach der Energiesparverordnung 2013/14

### Das Passivhaus

Das Passivhaus ist derzeit das Optimum beim energiebewussten Bauen. Durchdachte Planung und intelligente Nutzung natürlicher Wärmequellen machen eine Heizung praktisch überflüssig und sorgen für ein gesundes Wohnklima. Passivhäuser werden staatlich gefördert.

Egal ob aus Holz oder Stein: Passivhäuser sind leichter zu bauen als oft angenommen.

Der Vortrag behandelt die Besonderheiten, die bei Planung und Umsetzung beachtet werden sollten. Er richtet sich an Bauwillige sowie interessierte Architekten und Handwerker.

## A1234 Goch

Langenberg-Zentrum

Referent:

Franz-Josef Schoofs

**Mittwoch, 12.06.**

19.30 - 21.45 Uhr

1 Abend, 3 UStd.

Gebühr: 6,- €

## Ökologisches Bauen und Leben

Ökologisches Bauen und Leben wird in der Baubiologie "Groß" geschrieben.

Zum ökologischen Bauen gehören ganzheitliche Ansätze wie: Bauplatz, Baustoffe und Schallschutz, Wohnklima, Umwelt und Energie und Raumgestaltung.

In allen Ansätzen müssen ganzheitliche Punkte betrachtet werden. Ökologie ist hierbei die Verbindung in den Bereichen der Gebäudeerrichtung oder Sanierung, bzw. Auswahl von Baustoffen und Produkten und deren Eigenschaften.

Umweltbewusstsein wird in Verbindung mit vielen anderen wichtigen Dingen in den Vergleich gestellt, damit eine ökologische Bauweise durchgeführt werden kann.

## A1270 Goch

Arnold-Janssen-Schule

Leitung:

Matthias Rauhut

**Samstag, 13.04.**

16.00 - 19.00 Uhr

1 Tag, 4 UStd.

Gebühr: 12,- € (keine

Gebührenermäßigung)

## Elektronikbasteln

### für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren

An diesem Nachmittag bauen die Kinder einen interessanten Bausatz unter Anleitung und Aufsicht von Spezialisten zusammen. Das "Gebaute" darf nach der Veranstaltung selbstverständlich mit nach Hause genommen werden!

Es versteht sich von selbst, dass dabei der **Spaß** nicht zu kurz kommt und ganz nebenbei **Grundkenntnisse** der Elektronik gefördert sowie die motorischen Fähigkeiten des Kindes gesteigert werden, beides wichtig für die Schule, die spätere Ausbildung oder den Beruf.

Die Bastelaktion wird unterstützt und durchgeführt von den Mitgliedern des DARC Amateurfunkclubs Goch.

Der Überraschungsbausatz kostet anteilig 8,-€ pro Kind (bitte zum Termin mitbringen).

Es stehen maximal 10 Bastelplätze inkl. Löt-ausrüstung und Material bereit, also bitte schnell anmelden!

## **A1260 Kevelaer**

Begegnungsstätte

Leitung:

Stefan Kemmerling

**Montag, 04.02.**

10.00 - 15.15 Uhr

1 Tag, 6 UStd.

Gebühr: 16,- €

## **Handykurs für ältere Mitbürger/innen**

**Für Einsteiger/innen jeden Alters,  
die auch beim Telefonieren mobil bleiben wollen.**

Sie wollen sich ein Handy anschaffen, oder besitzen bereits eines? Sie haben aber hin und wieder Probleme mit der Technik oder der Gebrauchsanweisung? Sie erfahren:

- Welcher Anbieter/Tarif passt zu mir?
  - Wie geht das mit den Kurzmitteilungen?
  - Wie nutze ich das Telefonbuch? Was ist eine Mailbox?
  - Wie finde ich die wichtigsten Einstellungen?
  - Zweck und Nutzen eines Handys - technische Details
- Bringen Sie Ihr Handy und die Bedienungsanleitung mit.

## **A5525 Kevelaer**

Begegnungsstätte

Leitung:

Stefan Kemmerling

**Samstag, 02.03.**

09.00 - 16.00 Uhr

1 Tag, 8 UStd.

Gebühr: 34,- €

## **Das iPhone - der Mac in der Hosentasche**

Sie benötigen Ihre Computer- und Kommunikationsdaten auch unterwegs? Sie wollen Ihre Daten komfortabel nutzen? Das iPhone ist ein Mac im Taschenformat. Sie können mit ihm nicht nur telefonieren und SMS schreiben, sondern per E-Mail korrespondieren, im Internet surfen, Nachrichten abonnieren, die nächste Bushaltestelle samt Fahrplan anzeigen lassen, den Weg nach Hause finden. Über die integrierten Funktionen hinaus können Sie auf Ihrem Gerät viele weitere preiswerte oder sogar kostenlose Programme installieren oder aus dem iPhone ein Navigationsgerät machen.

**Bitte bringen Sie Ihr iPhone mit.**



## **A5526 Kevelaer**

Begegnungsstätte

Leitung:

Stefan Kemmerling

**Samstag, 25.05.**

09.00 - 16.00 Uhr

1 Tag, 8 UStd.

Gebühr: 34,- €

## **Das iPad - der Mac fürs Wohnzimmer**

Das iPad hat heutzutage in viele Haushalte Einzug gehalten, und doch gibt es viele Benutzer, die die Möglichkeiten dieses Gerätes nicht kennen, es nicht richtig bedienen und daher die Möglichkeiten nicht nutzen können.

In diesem Kurs sollen Ihnen die Bedienung Ihres iPads erläutert und die wichtigsten Funktionen für den Gebrauch im Alltag vorgestellt und geübt werden.

**Bitte bringen Sie Ihr iPad mit.**



## **Folgende Kurse finden Sie im FB 5 auf Seite 130:**

- Kaufen und Verkaufen bei ebay.de
- Schnell und einfach ins Web
- Facebook - Risiken und Nebenwirkungen
- Social Network- Ich komme

# 1

## MENSCH UND NATUR

---

### A1301 Goch

Langenberg-Zentrum  
Leitg: Peter Tiede-Arlt  
Dienstag, Beg.: 09.04.  
20.00 - 22.15 Uhr  
4 Abende + 1 Samstag  
14 UStd.  
Gebühr: 42,- €



### Planen Sie Ihren Garten selbst!

Sie haben einen Garten, aber irgendwie fehlt die "rote Linie"... Eigentlich möchten Sie ihn umgestalten, aber dazu fehlen Ihnen der Mut und die Kenntnis. Häufig resultieren aus dieser Situation "Rasen mit Thuja-Hecke" - das muss nicht sein! Lernen Sie in diesem Kurs in lockerer Runde, Ihren eigenen Garten neu oder umzugestalten. Nach einer theoretischen Einführung, in der Grundkenntnisse der Gartengestaltung erläutert werden, zeichnen Sie mit fachkundiger Unterstützung Ihren eigenen Entwurf.

Zur Vertiefung der Thematik u. Optimierung der realen Vorstellung von Pflanzen besucht die Gruppe am 20.04.2013 um 10.00 Uhr eine Gartenbaumschule. Das Ziel ist, dass es bei Ihnen zu Hause im Außenbereich genau so wohnlich wie in Ihrem Wohnzimmer wird.

Mitzubringen sind: Grundriss des Gartens, Fotos des "Ist-Zustandes", Lineal, Bleistift, Geodreieck, Zeichenblock, Kreativität, gute Laune und Lust auf Garten!

### A1302 Goch

Langenberg-Zentrum  
und Privatgarten  
Leitung:  
Peter Tiede-Arlt  
**Samstag, 23.02.**  
10.00 - 17.00 Uhr  
1 Tag, 8 UStd.  
Gebühr: 24,- €

### Gehölzschnitt im Hausgarten - Workshop

Trauen Sie sich! In der Regel fehlt der Mut, die Schere oder die Säge mutig an die eigenen Pflanzen zu setzen. Jetzt kann's losgehen: Sträucher schneiden - aber wie? Wer die wichtigsten botanischen Grundregeln befolgt, hat Erfolg im Garten. In diesem Workshop lernen Sie nach der theoretischen Einführung am praktischen Beispiel Stauden, Rosen, Hecken, Sträucher und Bäume in Ihrem Garten so zu schneiden, dass Ihr Garten zu einem blühenden Paradies wird. Bitte zum Kurs mitbringen: Rosenschere und Handwerk, angemessene wetterfeste Kleidung und Schuhwerk.

### A1305 X

Parkplatz  
Wasserburgallee  
Leitung:  
Peter Tiede-Arlt  
**Dienstag, 16.07.**  
19.00 - 20.30 Uhr  
1 Abend, 2 UStd.  
Gebühr: 5,- €

### "Pflanzen begreifen"

#### Fachkundlicher Rundgang durch d. Klever Forstgarten

Gartenliebhaber finden viele Pflanzen schön, aber häufig fehlt es am Hintergrundwissen: Wie heißt sie? Welchen Standort benötigt sie? Wie groß wird sie? Welche Pflege benötigt sie? Wie sieht sie in verschiedenen Jahreszeiten aus? Pflanzenfreunde sind herzlich eingeladen, mit fachlicher Begleitung durch den Forstgarten in Kleve zu spazieren und Wissenswertes über dort angepflanzte Bäume und Gehölze zu erfahren.

Treffpunkt ist der Parkplatz an der Wasserburgallee.

**Weitere Kurse zum Thema "Pflanzen" finden Sie im Fachbereich 2 ab S. 53**

**A1350 Goch**

Langenberg-Zentrum  
Leitung: Anke  
Gellert-Helpenstein  
u. MT-K-Team Kleve  
**Mittwoch, 06.03.**  
19.30 - 21.45 Uhr  
1 Abend, 3 UStd.  
Gebühr: 6,- €

Die TN am Vortrag ist  
verpflichtend für den  
Praxiskurs A1351U!

**“Ich rieche was, was du nicht siehst“****Vortrag zur Trendsportart Mantrailing**

An diesem Abend erfahren Sie, was genau hinter dem Mantrailing als artgerechter Beschäftigung und Auslastung für ALLE Sport- und Familienhunde bis hin zum Rettungshund steckt. Folgende Themenschwerpunkte sind geplant: Die Geschichte der Personensuchhunde; welcher Hund ist geeignet; Aufbau der Hundennase; wie und was riecht der Hund; wie verhält sich die Spur eines Menschen im Wald, auf freiem Feld und in der Stadt; Wettereinflüsse; wie sucht der Hund; Trainingsaufbau; die verschiedenen Ansätze beim Antrailing; Ausrüstung von Mensch und Hund; Abgrenzung der Sport- und Beschäftigungstrailer zu Ernstfalltrailern; Exkurs in die Arbeit der Mantrailer als Rettungshunde usw...

Nach dem Vortrag steht das MT-K-Team noch für Fragen zur Verfügung. Keine Gebührenermäßigung.

**A1351 Uedem**

Lookerhof Keppeln  
Kalkarer Str. 17  
Leitung: Anke  
Gellert-Helpenstein  
u. MT-K-Team Kleve  
**Samstag, 09.03.**  
10.00 - 17.00 Uhr  
1 Tag, 8 UStd.  
Gebühr: 50,- €Team  
1 Person + 1 Hund

Die TN am Vortrag ist  
verpflichtend für den  
Praxiskurs A1351U!

**Mantrailing in der Praxis****Für Anfänger und Fortgeschrittene.**

Aufbauend auf den Vortragsabend bietet die VHS Goch und Mantrailing Kleve allen, die einmal in diese Sportart mit ihren Hunden “reinschnuppern“ wollen diesen Praxistag an. Die Teams üben und arbeiten immer im Wechsel, so dass jeder Hund auch genug Ruhepausen bekommt. Die Freude an der Arbeit mit dem Hund steht dabei im Vordergrund.

Nachdem die Teams sich kennen gelernt haben, wird die Ausrüstung begutachtet und eventuell angepasst. Dann folgen praktische Übungen im Suchleinen-Handling, bevor es dann zum Trailen in die Trailgebiete geht. Hierzu ist es nötig, dass jeder ein Auto hat, die Trailgebiete liegen nicht am Hof. Die Teilnehmerzahl ist auf acht Praxisteams mit Hund beschränkt.

Hinweis: Die Hunde müssen Tollwut geimpft sein und eine gültige Haftpflichtversicherung haben, die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Keine Gebührenermäßigung.

**Fototour - Kraniche Diepholzer Moorniederung****B2815X - Busstudienreise vom 02.11. - 03.11.2013**

Anmeldung ab Juni 2013

Weitere Fotoexkursionen finden Sie im FB 2 ab Seite 55.

**A1400 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
 Leitung: Dipl. Psych.  
 Christiane Bayer  
 Dienstag  
 Beginn: 19.02.  
 18.30 - 21.30 Uhr  
 5 Abende, 20 UStd.  
 Gebühr: 60,- €

**Psychologische Anwendungen**

Im Dschungel der für die Gesundheit zuträglichen Anwendungen geraten wir manchmal, besonders, wenn ein Leiden sehr hartnäckig bleibt. Wenn wir dann den Wald der psychologischen Anwendungen tangieren, verwechseln wir oft den ersten Baum mit dem ganzen Wald.

Der Kurs möchte auf psychologischem Terrain etwas Übersicht und Einblicke verschaffen über Begriffe wie: psychologische Therapie, Psychologischer Psychotherapeut, Neurologe..., Prophylaxe, Therapie, Beratung... Es werden einige Therapieformen vorgestellt, und es ist Platz für Ihre Fragen. Fragen, wann wird was angewendet, muß ich erst rund ( "balla, balla" ) sein, um für mich davon etwas in Anspruch zu nehmen, sind hier Basis des Kurses.

Zahlungen Privat oder Krankenkasse werden angesprochen und der Brückenschlag Patient, Symptom wird erhellt.

**A1410 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
 Leitung: Dipl. Psych.  
 Christiane Bayer  
 Mittwoch  
 Beginn: 20.02.  
 18.30 - 21.30 Uhr  
 5 Abende, 20 UStd.  
 Gebühr: 60,- €

**Familienstellen nach Bert Hellinger  
Workshop**

Sich und "alles" mal von der anderen Seite sehen und erleben ist die Aufgabe des Familienstellens. Es läßt vom psychologischen, mythologischen Standpunkt aus, Situationen, Beziehungen, "Unlösbares" aufgestellt zur Familie werden.

Anhand des Familienstellens lassen sich Zusammenhänge erkennen, selbst wenn sie noch so abwägig unzugehörig zu einem selbst erscheinen. Umgekehrt erscheint Zusammengehöriges möglicherweise genauso unzusammengehörig. Der Weg "mal raus" ist nicht weit. Bringen Sie "alles" von sich mit."

**A1468 Goch**

A-Janssen-Schule R. 2  
 Leitung:  
 Hanna Lintzen  
 Donnerstag  
 Beginn: 14.02.  
 17.00 - 19.15 Uhr  
 8 Tage, 24 UStd.  
 Gebühr: 25,- €

**Vom Mädchen zur jungen Frau****eine spannende Zeit! - Mädchengruppe ab 13 Jahren**

Erwachsen werden ist nicht leicht. Vor allem in unserer heutigen Gesellschaft des schnellen Wandels, des Leistungsdrucks und der Magermodels.

In einem geschützten Rahmen werden wir uns mit den Themen rund ums Erwachsen werden und Frau-Sein beschäftigen. In Rollenspielen, Körperarbeit und Meditationen werden wir uns mit den Themen Verantwortung, Abgrenzung, Selbstwert, Sexualität, Liebe, Weiblichkeit und vielem mehr auseinandersetzen. Zusätzlich wird es Raum für die persönlichen aktuellen Herausforderungen und Probleme geben. Eine spannende Reise zu Euch selbst!

Am 07. März findet keine Gruppenstunde statt!

## 1450 Goch

A-Janssen-Schule R. 2  
 Leitung:  
 Heike Hemmers  
 Donnerstag  
 Beginn: 21.02.  
 19.30 - 21.00 Uhr  
 12 Abende, 24 UStd.  
 Gebühr: 60,- € (incl.  
 Bescheinigung)

## Gebärdensprache

Die deutsche Gebärdensprache hat sich über Generationen hinweg entwickelt. Diese visuelle Sprache ist von Gehörlosen entwickelt worden und besteht nicht nur aus einzelnen Gebärden, sondern funktioniert auch nach bestimmten Regeln in Syntax und Grammatik.

In diesem Kurs sollen Grundlagen der Gebärdensprache vermittelt werden, so dass einfache Gespräche mit Gehörlosen gemeistert werden können.

Darüber hinaus werden Einblicke in Kommunikationsstrategien und in die Kultur der Gehörlosen gegeben. Der Kurs wendet sich an hörende Teilnehmer/innen, die beruflich oder privat mit Gehörlosen zu tun haben.

Materialkosten ca. 5,- €

## A1461 Weeze

FZ WeeFa  
 Matth.-Claudius-Str. 14  
 Leitung: Barbara Maué  
**Donnerstag, 14.02.**  
 09.00 - 17.00 Uhr  
 1 Tag, 8 UStd.  
 Gebühr: 48,- €  
 (incl. Material und  
 TN-Bescheinigung,  
 Gebührenermäßigung  
 nur für private Teiln.)

## “Haus der kleinen Forscher“ Vertiefungsworkshop für Erzieher/innen - Akustik: Haste Töne!“

In Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum WeeFa  
 Ziel der Stiftung Haus der kleinen Forscher ist es, vor Ort aktive Netzwerke aus engagierten ErzieherInnen, Trägern und TrainerInnen zu initiieren, die im gemeinsamen Austausch den Kindern mehr kreative Möglichkeiten für “naturwissenschaftliche“ Betätigung im Alltag bieten, Experimentieranlässe erkennen und forschen. Inzwischen haben sich bundesweit mehr als 144 Netzwerke gegründet, und gut 11400 Kitas experimentieren bereits. Dieser Workshop richtet sich an alle, die bereits am Basis- und Aufbauworkshop teilgenommen haben. Klänge und Geräusche sind unsere ständigen Begleiter. Manche Geräusche sind schön andere unangenehm, und wieder andere haben eine fest Bedeutung wie z.B. das Martinshorn. Töne lösen nicht nur Empfindungen aus und informieren uns, wir können sie auch spüren oder auch sehen. Auch Wale, Fledermäuse und Elefanten orientieren sich an Tönen, die wir gar nicht hören. Wir werden Geräuschelandkarten, -Uhren und -Bilder ausprobieren und es klingen lassen! Wir werden uns austauschen und uns mit dem Thema Interaktion in der Peergroup im Zusammenhang mit den Experimenten beschäftigen. Jedes Jahr wird ein zusätzlicher neuer Themenworkshop in das Angebot aufgenommen.

Bitte Fotos etc. von der eigenen Arbeit mitbringen!

**Anmeldeschluss:**  
**01.02.2013**



[www.haus-der-kleinen-forscher.de](http://www.haus-der-kleinen-forscher.de)



# 1 PÄDAGOGIK - FORTBILDUNG

---

## A1462 Weeze

FZ WeeFa

Matth.-Claudius-Str. 14

Leitung:

Silke Beyermann

**Samstag, 09.03.**

09.30 - 13.30 Uhr

1 Tag, 5 UStd.

Gebühr: 25,- €



## Mit Musik geht alles viel besser

### Musiktherapeutische Fortbildung für Erzieher/innen

In Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum WeeFa

Wie kann ich Musik im Alltag mit den Kindern integrieren und dafür sorgen, dass es mir als Erzieher/in und den Kindern gut geht.

Diese Fortbildung gibt Einblicke in die musiktherapeutische Arbeit mit Kindern. Durch Eigenerleben an Hand von musiktherapeutischen Spielen wird es möglich, Musiktherapie hautnah zu spüren. An Praxisbeispielen wird deutlich gemacht, wie das Selbstwertgefühl der Kinder über Musik gefördert wird. Es gibt Kinder in der Gruppe, die oft wenig Gehör finden und keinen Raum haben. Für diese Kinder gibt es Möglichkeiten, sich über Instrumente und Rollenspiele Gehör zu verschaffen. Kinder werden oft mit Abschieden konfrontiert, gerade dann, wenn sie sich von der Mutter lösen und im Kindergarten eintreten. Diese Szenen sind oft herzerzerrend. Trostlieder können dabei helfen, den Schmerz zu lindern. Eine besondere Herausforderung bieten Kinder, die unruhiges und aggressives Verhalten zeigen. Wie werde ich als Erzieher/in diesen Kindern gerecht und wie ist es mir möglich, sie über Musik zu verwandeln.

Was kann ich mir als Erzieherin Gutes tun, um über Musik Stress abzubauen und ein Gleichgewicht zu halten. Hierfür bieten verschiedene Musikinstrumente die Möglichkeit, zur Ruhe zu finden. Warme Socken und eine Decke mitbringen!

## A2270 Kevelaer

Begegnungsstätte

Leitung: R. Conen

**Samstag, 16.03.**

**Sonntag, 17.03.**

10.00 - 15.30 Uhr

2 Tage, 14 UStd.

Gebühr: 49,- €



## Afrikanisches Trommeln, Bodypercussion, Tanz Fortbildung f. Erzieher/innen Therapeuten, soz. Berufe

Mit Bodypercussion, Gesang, mehrstimmigem Zusammenspiel sowie technischen Grundübungen an der Trommel erlernen Sie Rhythmen aus Ghana, Togo und Mali.

Die Trommel als Spiegelbild unserer Seele kennen zu lernen, Barrieren in uns abzubauen und sich von der Lebensfreude einer der ältesten Kulturen der Welt inspirieren zu lassen wird Mittelpunkt unserer Arbeit sein. Die Rhythmen werden zum besseren Verständnis mit Beispielen aus den entsprechenden Tänzen und weiteren Hintergrundinformationen verbunden. Keine Gebührenermäßigung

**Reinhard Conen** ist Mitbegründer der ghanaischen Formation **ADESA**, eines Ensembles aus Musikern und Tänzern. Die Gruppe hat seit 1989 zahlreiche CD's herausgebracht und ist im Radio und Fernsehen aufgetreten.

[www.adesa-ghana.de](http://www.adesa-ghana.de)

## A5235 Uedem

FZ Lebensgarten, Pastor-Frankeeser Str. 24  
Leitung:

Christel Spitz-Güdden  
Petra Janßen

Beginn: 08.02.  
50 UStd.

Gebühr: 195,- € (incl. Bescheinigung)



Lebensgarten

Familienzentrum NRW



## Fachkraft zur Betreuung von Kindern unter 3

In Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum Lebensgarten Hohe Anforderungen an die pädagogischen Fachkräfte und die Organisation einer Kindertagesstätte stellen sich durch die Aufnahme von unter dreijährigen Kindern. Für viele pädagogischen Fachkräfte bedeutet dies sich, auf ein Umdenken einzulassen, da die Arbeit mit Kindern von 0 bis 3 Jahren andere Anforderungen stellt, als die Arbeit mit Kindern von 3 bis 6 Jahren. Die Hirnforschung, Entwicklungspsychologie, sowie die Bindungs- und Bildungsforschung haben in den letzten Jahren viele neue Erkenntnisse gewonnen, die es in der Praxis umzusetzen gilt. Eine kindorientierte Elementarpädagogik setzt sich mit der Haltung zum Kind, den Lebenswirklichkeiten von Kindern und Eltern auseinander, um durch Professionalität den kindlichen Bedürfnissen gerecht zu werden. Keine Gebührenermäßigung.

### Modul 1:

**Freitag 08.02.**

14.30 - 18.15 Uhr

**Samstag 09.02**

08.30 - 16.00 Uhr

### Modul 2:

**Freitag 01.03.**

14.30 - 18.15 Uhr

**Samstag 02.03.**

08.30 - 16.00 Uhr

### Modul 3:

**Freitag 19.04.**

14.30 - 18.15 Uhr

**Samstag 20.04.**

08.30 - 16.00 Uhr

### Modul 4:

**Freitag 26.04.**

14.30 - 17.30 Uhr

In 4 Modulen sollen folgende Themen behandelt werden:

**Modul 1** - Das Bild vom Kind - Meine eigene Haltung zur U 3 Betreuung - Entwicklungspsychologische Aspekte (seelische Grundbedürfnisse) - sich daraus ergebendes pädagogisches Handeln im Alltag (Spiele) - Beziehungsangebote führen zu Bindung/ Kontakt herstellen - Pflegesituationen

**Modul 2** - Eltern im Blick - Mütter und Väter - Das Erstgespräch - Die Eingewöhnung - Informationen, Einbeziehung u. Beratung von Eltern - Kindeswohl im Blick - Praxisaufgabe

**Modul 3** - Sicherheitsaspekte (durch Referentin der UK) - Gestaltung des Gruppenalltags - Räume für Kinder U 3 - das Spiel - Beobachtung und Dokumentation - pädagogische Konzeption im Blick

**Modul 4** - Vorstellen der Praxisaufgaben - was verändert sich in der pädagogischen Arbeit - Wo gehen wir hin?

## Information:

VHS Goch,  
Theo Reintjes  
Tel.: 02823 973115

## Angebot für soziale Einrichtungen

**Haben Sie Interesse an einer Fort- oder Weiterbildung speziell für Ihre Einrichtung z.B.:**

- Erste Hilfe
- Erste Hilfe am Kind
- Brandschutzunterweisung
- Die sichere Kindertagesstätte

Nähere Information finden Sie im FB 3 auf Seite 60.

# 1 PÄDAGOGIK / AUTORENLESUNG

## A1466 Goch

Langenberg-Zentrum  
Referentin/Autorin:  
Dipl. Biologin Dr. phil  
Paula Bleckmann

**Montag, 21.01.**

19.30 - 21.45 Uhr

1 Abend, 3 UStd.

Eintritt: 7,- €Vorverk.

9,- €Abendk.



## Medienmündig?!

Machen Medien dick, dumm, unkonzentriert und gewalttätig? Autorenlesung mit der Völckerschen Buchhandlung Goch  
Zu früher Medienkonsum führt in die Abhängigkeit, nicht in die Mündigkeit. Wie Kinder mit Unterstützung ihrer Eltern, Erzieher und Lehrer medienmündig statt süchtig werden, vermittelt die Medienpädagogin Paula Bleckmann.

Die Autorin behandelt u. a. folgende Themen:

- Können wir noch ohne Medien leben?
- Fit für welche Zukunft? Nachhaltige Bildung
- Kinder stärken ist keine »Expertensache«
- Eigene Gestaltungskraft entwickeln
- Brücken bauen - was gegen Bildungsklüfte helfen könnte
- Was Erwachsene über Medien wissen sollten
- Daten zur Mediennutzung und Medienausstattung
- Machen Medien dick, dumm, unkonzentriert, gewalttätig?
- Überstunden am Bildschirm - Nutzungszeiten für verschiedene Altersgruppen
- Medienmündig werden - Tipps und Tricks für den Alltag

Ein Buch für Eltern, Erzieherinnen, Lehrer u. alle, die mehr über einen souveränen Umgang mit den Medien herausfinden wollen mit Checks, Tipps u. Tricks für den Alltag.

**Paula Bleckmann** ist Medienpädagogin mit Schwerpunkt Mediensuchtprävention, sowie Mutter von drei Kindern. Sie ist Referentin in der Eltern-, Erzieher- und Lehrerbildung und arbeitet zurzeit an einem deutschlandweiten Forschungsprojekt beim Kriminologischen Forschungsinstitut Niedersachsen.



### Weitere Veranstaltungen zum Thema Medienkompetenz für Eltern und Erzieher

- Facebook
- Social Network
- Ebay und Web

finden Sie im Fachbereich 5 auf den Seiten 130 / 131

**A1467 Uedem**

FZ Lebensgarten Pastor-Frankeeser Str. 24

Referent/Autor:

Jochen Metzger

**Freitag, 15.03.**

19.30 - 21.45 Uhr

1 Abend, 3 UStd.

Eintritt: 7,- €Vorverk.

9,- €Abendk.



**“Alle Macht den Kindern“**

Ein Selbstversuch des Journalisten und Autoren J. Metzger, **bekannt aus Presse und Fernsehen** (z.B. Markus Lanz, ZDF und der NDR-Talkshow)

Autorenlesung in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum Lebensgarten

Die Idee entsteht beim Tischtennis. Hier ist der Sohn überlegen und der Vater akzeptiert ihn als Trainer, der Regeln vorgibt und Ratschläge äußert. “Papa, mit mir hat noch nie ein Erwachsener so höflich geredet, wie du gerade. Das hat sich toll angefühlt“, erklärt der Sohn. Da wird der Vater stutzig. Bringen Eltern ihren Kindern so wenig Respekt entgegen? Werden Kinder so selten ernst genommen und als ebenbürtige Gesprächspartner akzeptiert?

Die Familie startet das Abenteuer eines Rollentauschs. Die Kinder dürfen alles, die Eltern führen die Anweisungen der Kinder aus. Manche Ahnung bestätigt sich: Jonny sitzt nur vor der Glotze, Schule wird zur Nebensache, die Eltern fungieren als Taxifahrer. Aber es gibt auch Überraschungen: Lara fühlt sich verantwortlich, wird zur Ersatzmutter, die über Haus und Finanzen wacht, und ist bald überfordert. Und die Eltern sabotieren die aufgestellten Regeln. Sie pumpen sich heimlich Geld von Freunden, kaufen online ein und setzen nachts den Fernseher außer Gefecht. Humorvoll, abenteuerlustig und voller Liebe und Verständnis für die Kinder, präsentiert Jochen Metzger mit dem vorliegenden Buch vier Wochen ganz normalen Wahnsinn. Das Experiment ist kein erzieherisches Wundermittel. Aber es lehrt, dass Respekt und Vertrauen viel wichtiger sind als Kontrolle und ein erhabener Zeigefinger.

**Jochen Metzger, Journalist und Autor**

**A1468 Goch**

A-Janssen-Schule R. 2

Leitung:

Hanna Lintzen

Donnerstag

Beginn: 14.02.

17.00 - 19.15 Uhr

8 Tage, 24 UStd.

Gebühr: 25,- €

**Vom Mädchen zur jungen Frau**

**eine spannende Zeit! - Mädchengruppe ab 13 Jahren**

Erwachsen werden ist nicht leicht. Vor allem in unserer heutigen Gesellschaft des schnellen Wandels, des Leistungsdrucks und der Magermodels.

In einem geschützten Rahmen werden wir uns mit den Themen rund ums Erwachsen werden und Frau-Sein beschäftigen. In Rollenspielen, Körperarbeit und Meditationen werden wir uns mit den Themen Verantwortung, Abgrenzung, Selbstwert, Sexualität, Liebe, Weiblichkeit und vielem mehr auseinandersetzen. Zusätzlich wird es Raum für die persönlichen aktuellen Herausforderungen und Probleme geben. Eine spannende Reise zu Euch selbst!

Am 07. März findet keine Gruppenstunde statt!

**A1465 Goch**

Ev. Familienzentrum  
Niersstr. 1A

Leitung:

Maria Hillmann

Dienstag

Beginn: 19.02.

19.30 - 21.45 Uhr

8 Abende, + 1 Info-  
abend, 24 UStd.

Gebühr: 60,- €

Begleitendes Eltern-

buch: 15,90 €



Tel. Anmeldung für  
den Info-Abend:

VHS Goch

Tel.: 02823 6060

**A2160 Goch**

Seniorenheim

Zu Unserer Lieben Frau

Leitg: Elisabeth Schmitz

**Donnerstag, 14.03.**

15.00 - 16.30 Uhr

1 Tag, 2 UStd.

Gebührenfrei

**Kinder erziehen ohne Schimpfen und Schreien!****Elternttraining nach STEP**

In Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum Evangelische  
Integrative Kindertagesstätte Goch

Was können Sie tun, wenn:

- Geschwister sich ständig streiten?
- Ihre Kinder nicht zu Bett gehen wollen?
- Jede Mahlzeit zum Problem wird?
- Machtkämpfe auf der Tagesordnung stehen?

Mit STEP bekommen Sie Unterstützung

- um ein stressfreieres Zusammenleben zu haben
- um Ihre Kinder zu selbstbewussten, verantwortungsvollen und glücklichen Menschen zu erziehen
- um liebevoll und doch konsequent Grenzen setzen zu können

STEP ist ein fundiertes, systematisches Programm, dessen Wirkung durch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegt ist. Ansatz des Trainings ist es, Schritt für Schritt die positive Erziehung zu erlernen.

Es wird eine klare und wirksame Strategie eingeübt, die den eigenen Stil der Eltern gelten lässt und in jeder Familie angewendet werden kann. STEP ist leicht zu erlernen, im Alltag sofort umsetzbar und für jede Altersstufe geeignet. Am **Dienstag, 05.02.** findet um **19.30 Uhr** im Ev. Familienzentrum ein kostenloser Info-Abend statt.

**Märchen als Begleiter durchs Leben für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren**

Die Märchenerzählerin als Brücke zwischen der alten Weisheit und dem Menschen der heutigen Zeit. Märchen frei zu erzählen ist eine ganz besondere Kunst. Elisabeth Schmitz vermittelt auf persönliche Art Lebensweisheiten in märchenhafter, lebendiger Form. Sie erzählt u. a. passende Märchen zu den Jahreszeiten. Das Märchenhafte steckt auch in unserer Zeit - dies gilt es, wieder zu entdecken.

**A2161 Goch**

Seniorenheim

Zu Unserer Lieben Frau

Leitung: Elisabeth Schmitz

**Donnerstag, 13.06.**

15.00 - 16.30 Uhr

1 Tag, 2 UStd.

Gebührenfrei

## A1501 Kevelaer

Begegnungsstätte  
Leitung:  
Chr. Langner-Toonen  
Donnerstag  
Beginn: 24.01.  
09.00 - 10.30 Uhr  
9 Tage, 20 UStd.  
Gebühr: 50,- €

## Spiel- und Lerngruppen

**Eltern/Großeltern/Tagesmütter-Kindtreffs**  
**ca. 1 - 2 ½ Jahre**

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

## A1502 Kevelaer

Begegnungsstätte  
Leitung:  
Chr. Langner-Toonen  
Donnerstag

Beginn: 11.04.  
09.00 - 10.30 Uhr  
10 Tage, 22 UStd.  
Gebühr: 55,- €



## A1511 Goch

Poffihaus,  
Weezer Str. 20  
Leitung: Daniela Arlt,  
Nicole Stekelenburg  
Montag + Donnerstag  
Beginn: 28.01.  
09.30 - 11.45 Uhr  
28 Tage, 86 UStd.  
14 Wochen  
Gebühr: 198,- €

## “Der kleine Kindergarten“

**für Kinder von 1 ½ - 2 ½ Jahre ohne Eltern/Begleitung**

In diesen Gruppen haben Kinder unter der Leitung von je zwei Erzieherinnen die Möglichkeit, außerhalb des Familienkreises in einer gemütlichen Gruppe von max. 12 Kindern eigene Erfahrungen zu machen. Auf kindgerechte Weise wird den Kindern die Möglichkeit gegeben, sich behutsam von den Eltern abzulösen und zu anderen Kindern Kontakt aufzubauen. Die Kinder basteln, singen, tanzen und spielen, toben, hören Geschichten, lesen Bilderbücher und vieles mehr.

Diese Kinder können schöne Gruppenerfahrungen sammeln und haben deshalb später beim Eintritt in den Kindergarten weniger Trennungsängste. Zu Beginn findet ein Elternabend statt, an dem die Erzieherinnen sich und ihr Konzept vorstellen. Keine Gebührenermäßigung.

## A1512 Goch

Poffihaus,  
Weezer Str. 20  
Leitung:  
Ulla Uschkoreit,  
Sandra van de Loo,  
Antje Engler-Janßen  
Dienstag + Freitag  
Beginn: 22.01.  
09.30 - 11.45 Uhr  
33 Tage, 101 UStd.  
17 Wochen  
Gebühr: 233,- €



Die Kursgebühr kann auf Antrag in 2 Raten à 99,- € bzw. 116,50 € bezahlt werden!

**A1520 Goch**

FZ Pusteblume  
Heinrichstr. 6  
Leitung: Christina Oll  
Samstag, Beginn: 02.03.  
10.30 - 11.15 Uhr  
4 Tage, 4 UStd.  
Gebühr: 16,- €(incl.  
Leihgeb. für Instrumente)

**A1525 Goch**

FZ Pusteblume  
Leitung: Reinhard Conen  
Mittwoch, Beginn: 30.01  
16.00 - 17.30 Uhr  
4 Tage, 8 UStd.  
Gebühr: 24,- €

**A1560 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
Leitung: C. Pollmann  
**Freitag, 22.03.**  
16.00 - 18.15 Uhr  
**Samstag, 23.03.**  
10.30 - 14.30 Uhr  
3 Tage, 12 UStd.  
Gebühr: 25,- €/Person

**A1561 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
Leitung: C. Pollmann

**Musikwerkstatt****Musikalische Spielgruppe für Kinder von 1½ - 3 Jahren und Eltern, Großeltern.....**

In Zusammenarbeit mit dem FZ Pusteblume  
Wir, lernen gemeinsam unterschiedliche Instrumente wie z.B. Klanghölzer, Trommeln und Glöckchen kennen. Musik wirkt sich positiv auf die gesamte Entwicklung Ihrer Kinder aus. Sprache, Sozialverhalten und Motorik werden gefördert. Wir werden gemeinsam musizieren, tanzen und singen. Das musikalische Angebot wird auf die Jahreszeit und die anstehenden Feste abgestimmt. Außerdem werden wir den Grundschatz unterschiedlicher Taktarten kennen lernen sowie die Harmonielehre z.B. einen Dreiklang singen.

**Traumreise nach Afrika****Tanz- und Trommelworkshop für 4-8 Jährige**

In Kooperation mit dem Familienzentrum Pusteblume  
Warum verstecken sich Spinnen immer gerne in Ecken? Warum sind Krokodilstränen keine echten Tränen? Wieso fliegt der Vogel Jabahee im Winter nach Afrika? Warum hat der Geier keine Federn auf dem Kopf und am Hals, und was unternahm der König Nana im Regenwald gegen seine Langeweile...? Anhand von afrikanischen Märchen spielen, tanzen und trommeln wir zu den jeweiligen Geschichten. Lasst euch überraschen und taucht ein in die aufregende Welt der Griots (Geschichtenerzähler) Afrikas. Am Ende des Workshops findet eine **Abschlusspräsentation** (45 Minuten) des Gelernten statt.

**Eltern/Großeltern töpfern mit ihren Kindern**

In diesem Workshop lernen Kinder mit ihren Eltern experimentell aber auch an ganz konkreten Beispielen verschiedene Techniken der Tonarbeit kennen. Sich für einander Zeit nehmen und viel Lust und Freude am Umgang mit dem Material Ton stehen im Mittelpunkt des Kurses. Material- und Brennkosten werden mit der Kursleiterin verrechnet.  
**Glasieren nach Absprache, ca. 3 UStd.**  
Bitte nur "angemeldete" Kinder mitbringen!

**Freitag, 05.04.**

16.00 - 18.15 Uhr

**Samstag, 06.04.**

10.30 - 14.30 Uhr

3 Tage, 12 UStd.

Gebühr: 25, €/Person

**A1600 Kevelaer**

Förderzentrum a.d. Bieg  
 Leitung: Nicole Gooßens  
 Samstag, Beginn: 04.05.  
 14-tägig  
 10.00 - 13.00 Uhr  
 5 Tage, 20 UStd.  
 Gebühr: 50,- €  
 Umlage ca. 3,- €/Tag

**Kochen für Kinder (ab 6 Jahren)**

Die Kinder lernen neue tolle Rezepte kennen, die sie für Partys verwenden können. Geplant sind folgende Menüs:

- Hackfleischnudeln mit Porree, Rotkäppchen Salat, Grießauflauf mit Obst
- Möhren-Kartoffel-Eintopf, Kunterbunter Nudelsalat, Süße Lasagne
- Hackfleischauflauf, Gemüsepfanne Robin Hood, Schokokuss-Mandarinen-Quark
- Zigeunerpfanne, Knödelauflauf, frischer Obstsalat
- Pikantes Wurstgulasch, Partyspieße, Bunte Marshmallowcreme

**A1605 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
 Leitg: G. Ingenwepelt  
 Dienstag, Beg: 26.02.  
 15.00 - 16.30 Uhr  
 6 Tage, 12 UStd.  
 Gebühr: 30,- €

**Selbstbehauptung für Schulkinder 2. - 5. Schuljahr**

In diesem Kurs wird mit unseren "Kleinsten" spielerisch und kindgerecht mit viel Spaß und ohne Überforderung praxisorientiert geübt. Im Vordergrund steht die Stärkung des Selbstbewusstseins in Zusammenhang mit dem Erlernen von Selbstverteidigungstechniken.

**A1606 Goch**

A-Janssen-Schule R. 3  
 Leitung:  
 G. Ingenwepelt

Dienstag, Beginn: 30.04.  
 15.00 - 16.30 Uhr  
 6 Tage, 12 UStd.  
 Gebühr: 30,- €

Weitere Kurse Selbstbehauptung und Selbstverteidigung finden Sie auf Seite 81.

**A1468 Goch**

A-Janssen-Schule R. 2  
 Leitung: Hanna Lintzen  
 Donnerstag, Beg: 14.02.  
 17.00 - 19.15 Uhr  
 8 Tage, 24 UStd.  
 Gebühr: 25,- €

**Vom Mädchen zur jungen Frau**

**eine spannende Zeit! - Mädchengruppe ab 13 Jahren**

Erwachsen werden ist nicht leicht. Vor allem in unserer heutigen Gesellschaft des schnellen Wandels, des Leistungsdrucks und der Magermodels. In einem geschützten Rahmen werden wir uns mit den Themen rund ums Erwachsen werden und Frau-Sein beschäftigen.

**A1700 Goch**

Lehrschwimmbecken  
 Gymnasium  
 Leitung: Gertrud Mölder  
 Dienstag, Beginn: 15.01.  
 (1.+ 3. Di. im Monat)  
 14.00 - 15.00 Uhr  
 10 Tage, 14 UStd.  
 Gebühr: 49,- €

**Säuglingsschwimmen - Wassergewöhnung für Babys und Kleinkinder mit ihren Eltern**

Frühzeitige Bewegungsreize im Wasser haben eine positive Wirkung auf die psychomotorische Entwicklung des Kindes. Durch das gemeinsame Bewegen und Spielen im Wasser lernen die Eltern ihre Kinder besser kennen, die Eltern-Kindbeziehung wird positiv beeinflusst. Vor Kursbeginn sollten Sie mit Ihrem Kinderarzt sprechen. Keine Gebührenermäßigung. Die Gebühr gilt für eine/n Erwachsene/n und ein Kind.

# 1

## JUNGE VHS

---

### **A1710 Uedem**

Lehrschwimmbecken  
Leitung: Gertrud Mölder  
Freitag, Beginn: 11.01.  
14.15 - 15.00 Uhr  
9 Tage, 9 UStd.  
Gebühr: 23,- €

### **Wassergewöhnung und spielerisches Erlernen erster Schwimmübungen**

In allen Kursen sollten jeweils ein/e Erwachsene/r und ein Kind (ca. 2 bis 5 Jahre) die Übungen miteinander ausführen. Eltern sollen befähigt werden, ihrem Kind selbstständig erste Schwimmbewegungen und Tauchübungen beizubringen. Keine Gebührenermäßigung.

### **A1711 Uedem**

Lehrschwimmbecken  
Leitung: Gertrud Mölder  
Freitag, Beginn: 11.01.  
15.00 - 15.45 Uhr  
9 Tage, 9 UStd.  
Gebühr: 23,- €

### **A1720 Uedem**

Lehrschwimmbecken  
Leitung: Gertrud Mölder  
Freitag, Beginn: 19.04.  
14.15 - 15.00 Uhr  
11 Tage, 11 UStd.  
Gebühr: 28,- €

### **A1721 Uedem**

Lehrschwimmbecken  
Leitung: Gertrud Mölder  
Freitag, Beginn: 19.04.  
14.15 - 15.00 Uhr  
11 Tage, 11 UStd.  
Gebühr: 28,- €

### **A1712 Goch**

Lehrschwimmbecken  
Leitg: Cerstin v. Boekel  
und Georg v. Boekel  
Freitag, Beginn: 08.02.  
15.00 - 16.00 Uhr  
9 Tage, 12 UStd.  
Gebühr: 40,- €

### **A1713 Goch**

Lehrschwimmbecken  
Leitung: Cerstin v. Boekel  
und Georg v. Boekel  
Freitag, Beginn: 08.02.  
16.00 - 17.00 Uhr  
9 Tage, 12 UStd.  
Gebühr: 40,- €

### **A1714 Goch**

Lehrschwimmbecken  
Leitg: Cerstin v. Boekel +  
Georg v. Boekel  
Freitag, Beginn: 03.05.  
15.00 - 16.00 Uhr  
9 Tage, 12 UStd.  
Gebühr: 40,- €

### **A1715 Goch**

Lehrschwimmbecken  
Leitg: Cerstin v. Boekel +  
Georg v. Boekel  
Freitag, Beginn: 03.05.  
16.00 - 17.00 Uhr  
9 Tage, 12 UStd.  
Gebühr: 40,- €

### **A1716 Kevelaer**

Hallenbad  
Leitung:  
Marco Wendt  
Samstag, Beginn: 09.02.  
08.00 - 09.00 Uhr  
9 Tage, 12 UStd.  
Gebühr: 40,- €

### **A1717 Kevelaer**

Hallenbad  
Leitung:  
Marco Wendt  
Samstag, Beg.: 09.02.  
09.00 - 10.00 Uhr  
9 Tage, 12 UStd.  
Gebühr: 40,- €

### **A1718 Kevelaer**

Hallenbad  
Leitung: Marco Wendt  
Samstag, Beg.: 04.05.  
08.00 - 09.00 Uhr  
9 Tage, 12 UStd.  
Gebühr: 40,- €

### **A1719 Kevelaer**

Hallenbad  
Leitung: Marco Wendt  
Samstag, Beginn: 04.05.  
09.00 - 10.00 Uhr  
9 Tage, 12 UStd.  
Gebühr: 40,- €

**Weitere Aqua-Kurse finden Sie im Fachbereich 3 ab Seite 68.**

## A1725 Goch

Lehrschwimmbecken  
Leitg: Marion Nagora  
Dienstag, Beg.: 19.02.  
17.00 - 17.45 Uhr  
7 Tage, 7 UStd.  
Gebühr: 25,- €

## Schwimmen lernen - Alter der Kinder: ca. 5 Jahre

Der Kurs spricht Kinder an, die sich in brusttiefem Wasser ohne fremde Hilfe bewegen und erste Tauchübungen absolviert haben, aber noch nicht schwimmen können, Schwimmflügel mitbringen. Am 1. Dienstag im Monat kein Unterricht! Nur für Nichtschwimmer.  
Für alle Schwimmkurse: Keine Gebührenermäßigung.

## A1726 Goch

Lehrschwimmbecken  
Leitg: Marion Nagora

Dienstag, Beg.: 30.04.  
17.00 - 17.45 Uhr

7 Tage, 7 UStd.  
Gebühr: 25,- €

## A3300 Goch

Lehrschwimmbecken  
Leitung: Marion Nagora  
Dienstag, Beg.: 19.02.  
17.45 - 18.30 Uhr  
7 Tage, 7 UStd.  
Gebühr: 28,- €

## Schwimmen lernen für Erwachsene

Diese Kurse richten sich an Teilnehmer/innen, die das Schwimmen im Kindes- bzw. Jugendalter aus den unterschiedlichsten Gründen nicht erlernen konnten. In einer Kleingruppe von 4 bis 6 Personen besteht die Möglichkeit, Ängste und Unsicherheiten gezielt abzubauen und das Element Wasser genießen zu lernen. Information: Seite 68.



GOCH *Ness*

Planschen in unserer Wasserlandschaft:  
Dienstag - Freitag: 10:00 - 22:30 Uhr  
an Wochenenden: 10:00-20:00 Uhr  
*in den Ferien auch montags*  
von 10:00 - 22:30 Uhr!

ungeheurer Badespaß

Auf zum GochNess!

Ein Freizeitbad der **Stadtwerke GOCH**

Wir sind da.

Kranenburger Str. 20  
47574 Goch/ Kessel

Telefon 0 28 27/ 92 00-0  
Telefax 0 28 27/ 92 00-93

**A1750 Goch**

A.-Janssen-Schule R. 2  
 Leitung:  
 Karl Vehreschild  
 Donnerstag  
 Beginn: 14.03.  
 17.00 - 18.30 Uhr  
 8 Tage, 16 UStd.  
 Gebühr: 64,- €(keine  
 Gebührenermäßigung)

**A1751 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
 Leitung: K. Vehreschild  
 Freitag, 26.04.  
 17.00 - 19.15 Uhr  
 Samstag, 27.04.  
 10.00 - 13.30 Uhr  
 2 Tage, 7 UStd.  
 Gebühr: 28,- €(keine  
 Gebührenermäßigung)

**Thema: Säure****A1810 Kevelaer**

Gymnasium  
 Chemieraum R 83/85  
 Leitung:  
 Jochen Wilzopolski  
**Freitag, 12.04.**  
 16.00 - 19.00 Uhr  
 1 Tag, 4 UStd.  
 Gebühr: 15,- €

**Thema: Milch****A1811 Kevelaer**

Gymnasium  
 Chemieraum R 83/85  
 Leitung: J. Wilzopolski

**Autogenes Training f. Eltern u. Kinder (8 - 12 J.)**

“Autogenes Training“ kann Ihnen helfen, Ihr Wohlbefinden zu verbessern und Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern. Bei Kindern kann durch solche Übungen die Konzentrationsfähigkeit gesteigert und die schulische Leistung verbessert werden. Außerdem wird bei den Kindern eine tiefgreifende Erholung angestrebt, um Stresssituationen erfolgreich begegnen zu können. Die Teilnahme eines Elternteils ist nicht verpflichtend. Eine CD zu den einzelnen Abenteuerreisen kann beim Kursleiter bezogen werden.

**Muskelentspannung f. Eltern u. Kinder (8 - 12 J.)**

Eltern und Kindern wird die Gelegenheit geboten, sich gemeinsam ganzheitlich zu entspannen mit Hilfe einer kindgerechten sehr anschaulich einprägsamen Form der Progressiven Muskelentspannung. Die Teilnehmer/innen werden über Lang- und Kurzform der Entspannung lernen "herunterzufahren", Ausgleich, Gelassenheit und Wohlbefinden selbsttätig anzustreben sowie bereits bestehende psychisch bedingte Beschwerden abzubauen bzw. ihnen vorzubeugen. Die "Blitzentspannung" ermöglicht es, den Teilnehmern schließlich, sich binnen 1 bis 2 Minuten "herunterzuholen" verbunden mit individuell zugeschnittenen sog. formelhaften Vorsätzen. Atemruhe-Entspannungsübungen sowie Übungen zum Haltungsaufbau wie zum Konflikt-Bewältigungsmanagement runden das Programm ab.

**“teutolab“ - Chemie-Mitmachlabor****für Kinder der 4. - 6. Klasse Themen: Säure und Milch**

In Zusammenarbeit mit dem Gymnasium Kevelaer  
 “teutolab“ hat die Universität Bielefeld dieses Projekt mit Kindern ab 8 Jahren genannt.

Gemeint ist damit, ein spezielles für Schüler und Schülerinnen ab der 4. Klasse konzipiertes Mitmachlabor. Die Kinder werden dabei in die Rolle von “echten Wissenschaftlern“ versetzt und sollen an Alltagsgegenständen experimentieren und so erste Erfahrungen mit naturwissenschaftlichen Arbeitsmethoden erlangen. Neben der Leitung werden die Kinder noch von Schülern der Klasse 13 Chemie des Gymnasiums betreut.

**Freitag, 14.06.**  
 16.00 - 19.00 Uhr

1 Tag, 4 UStd.  
 Gebühr: 15,- €

## A1270 Goch

Arnold-Janssen-Schule  
Leitg.: Matthias Rauhut

**Samstag, 13.04.**

16.00 - 19.00 Uhr

1 Tag, 4 UStd.

Gebühr: 12,- € (keine  
Gebührenermäßigung)

Es stehen maximal 10  
Bastelplätze inkl.  
Lötausrüstung und  
Material bereit!

## Elektronikbasteln

**für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren**

An diesem Nachmittag bauen die Kinder einen interessanten Bausatz unter Anleitung und Aufsicht von Spezialisten zusammen. Es versteht sich von selbst, dass dabei der **Spaß** nicht zu kurz kommt, und ganz nebenbei **Grundkenntnisse** der Elektronik gefördert sowie die motorischen Fähigkeiten des Kindes gesteigert werden, beides wichtig für die Schule, die spätere Ausbildung oder den Beruf.

Die Bastelaktion wird unterstützt und durchgeführt von den Mitgliedern des DARC Amateurfunkclubs Goch. Der Überraschungsbausatz kostet anteilig 8,-€ pro Kind (bitte zum Termin mitbringen).

## A1850 Goch

Gymnasium

Leitung: Leo Hoiboom  
Donnerstag

Beginn: 14.02.

16.00 - 17.15 Uhr

12 Tage, 20 UStd.

Gebühr: 63,- €

## 10-Finger-Tastschreiben am PC

**für Schüler der 4. und 5. Klasse**

Kennt ihr eure PC-Tastatur ohne hinzugucken? - Nein? Voraussetzung für schnelles Arbeiten am Computer ist aber das Beherrschen der Tastatur. In den Kursen "Tastschreiben am PC" lernen und trainieren deshalb Kinder, wie man mit allen 10 Fingern, ohne auf die Tastatur zu schauen, Texte in den PC eingibt. Neben der Beherrschung des Tastenfeldes (aller Buchstaben) werden Grundkenntnisse in Word vermittelt. Regelmäßiges Üben zu Hause ist erforderlich.

**Lehrbuch ist in der Teilnahmegebühr enthalten.**

## A1851 Weeze

HDH-Verbundschule

Leitung: Leo Hoiboom  
Dienstag, Beg.: 19.02.

17.00 - 18.15 Uhr

12 Tage, 20 UStd.

Gebühr: 63,- €

**Schulabschlusskurse: Hauptschulabschluss (Klasse 9) und Mittlerer Schulabschluss (Klasse 10B) finden Sie ab Seite 102.**

## A5120 Goch

Gymnasium

Organisation:

Michael van Gemmeren,  
Eva-Maria Janßen,  
Christian Gleumes  
und Theo Reintjes

**Samstag, 02.03.**

09.30 - 12.30 Uhr

1 Tag, 4 UStd.

Gebührenfrei

## Abitur - was dann?

### Berufsinformationen von Praktikern

In Zusammenarbeit mit dem Gymnasium Goch soll den Schülern der Oberstufe die Möglichkeit gegeben werden, Absolventen verschiedener Studien- und Berufsausbildungen mit mehrjähriger Praxiserfahrung zu befragen.

### Wir wollen nicht beraten, sondern informieren!

Unsere Informationsveranstaltung soll Ihnen die berufliche Orientierung erleichtern.

### Mögliche Berufsfelder:

Medien, Gesundheit, Kultur, Sprachen, Banken, Verwaltung, Architektur, Ingenieur, Pädagogik, Sozialpädagogik, Freizeit.

# 1 VHS GEHT ZUR SCHULE

---

## **A5130 Goch**

Langenberg-Zentrum

Leitung:

Andreas Kohmes

**Samstag, 02.03.**

09.00 - 19.00 Uhr

1 Tag, 12 UStd.

Gebühr: 55,50 €

(incl. Getränke & Imbiss  
keine Gebührenermäßigung)

Info: [www.jugendbraucht-zukunft.info](http://www.jugendbraucht-zukunft.info)



## **“Jugend braucht Zukunft“©**

### **Für welchen Beruf bin ich geeignet?**

In jedem Jahr gibt es eine große Anzahl Jugendlicher, die ihre Ausbildung / ihr Studium abbrechen. Ein Grund dafür mag sein, dass die Betroffenen vor der Berufswahl zu wenig Möglichkeiten hatten, ihre Orientierung zu klären, ihre Stärken herauszufinden oder ihre Neigungen kennen zu lernen.

Die Jugendlichen gewinnen dann oft den persönlichen Eindruck, versagt zu haben, und sehen keine Perspektive. Die Initiative “Jugend braucht Zukunft“ bietet deshalb Hilfestellung für die Berufswahl an. In einem eintägigen Seminar lernen Jugendliche, sich selbst besser einzuschätzen und dies für ihre Entscheidungsfindung zu nutzen. Durch streng vertrauliche Selbstanalyse unter Anleitung eines Trainers erarbeiten Sie einen individuellen “Standort“. Im Anschluss führen Sie online den elektronischen Neigungstest BIZ durch. Untersuchungen haben gezeigt, dass dieser Test eine sehr gute Hilfe bei der Berufsfindung ist.

## **A4221 Kevelaer**

Begegnungsstätte

Leitg: Claudia Senger

Samstag, Beg.: 02.03.

09.30 - 11.00 Uhr

10 Tage, 20 UStd.

Gebühr: 50,- €

## **Englisch-Grammatiktraining für Schüler/innen der 7. und 8. Klasse**

Dieser Kurs ist geeignet für Schüler/innen aller Schultypen. Ziel des Kurses ist, die Grammatik aufzuarbeiten, ihre strukturellen Zusammenhänge zu erkennen und anzuwenden.

## **A4222 Kevelaer**

Begegnungsstätte

Leitg: Claudia Senger

Samstag, Beg.: 02.03.

11.00 - 12.30 Uhr

10 Tage, 20 UStd.

Gebühr: 50,- €

## **Englisch-Grammatiktraining für Schüler/innen der 9. und 10. Klasse**

Dieser Kurs ist geeignet für Schüler/innen aller Schultypen. Ziel des Kurses ist, die Grammatik aufzuarbeiten, ihre strukturellen Zusammenhänge zu erkennen und anzuwenden.

## **A4219 Uedem**

HDH-Verbundschule

Leitung:

Gisela Redies

**Samstag, 23.02.**

09.00 - 12.15 Uhr

1 Tag, 4 UStd.

Gebühr: 14,- €

## **Time for Tenses**

### **Crashkurs - Englische Zeitformen**

Hier geht es um die Bildung der englischen Zeiten (simple and progressive) und deren Einübung an Hand von if-Sätzen. Keine Gebührenermäßigung!

Autorenlesungen  
Seite 38



Kulturfahrten  
Museum / Theater  
Seiten 40 + 43



Fotografische  
Exkursionen  
Seiten 55 - 58



## KULTURELLE BILDUNG UND KREATIVITÄT

ORGANISATION UND BERATUNG  
Daniela Gust TEL.: 02823 973116  
daniela.gust@vhs-goch.de

## 2 AUTORENLESUNGEN / AUSSTELLUNGEN

---

### A1466 Goch

Langenberg-Zentrum Saal  
Autorin/Referentin:  
Dipl. Biol. Dr. Phil  
Paula Bleckmann  
**Montag, 21.01.**  
19.30 - 21.45 Uhr  
Eintritt: 7,- / 9,- €

### Medienmündig?!

**Machen Medien dick, dumm, unkonzentriert und gewalttätig?**

Autorenlesung in Zusammenarbeit mit der Völckerschen Buchhandlung Goch  
Nähere Informationen finden Sie auf der Seite 26.

### A1467 Uedem

FZ Lebensgarten  
Pastor-Frankeeser Str. 24  
Autor/Referent:  
Jochen Metzger  
**Freitag, 15.03.**  
19.30 - 21.45 Uhr  
Eintritt: 7,- / 9,- €

### “Alle Macht den Kindern“

**Ein Selbstversuch des Journalisten und Autoren Jochen Metzger, bekannt aus Presse und Fernsehen**

(z. B. “Markus Lanz - ZDF und der NDR-Talkshow“)  
In Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum Lebensgarten Uedem  
Nähere Informationen finden Sie auf der Seite 27.

### Aachen

Tagesfahrt  
**Sommer 2014**



### Vorschau 2014

#### Karl der Große und die Pfalz Aachen

Zum 1200 Todestag Karls des Großen plant die VHS eine Tagesfahrt in die Lieblingspfalz des Kaisers nach Aachen natürlich auch mit einem Besuch der Marienkirche, dem heutigen Aachener Dom, der als erstes Deutsches Monument in die UNESCO-Liste des Weltkulturgutes aufgenommen wurde.



#### Museum Goch



Das Museum Goch widmet sich kontinuierlich der jungen zeitgenössischen Kunst. Daneben beherbergt es eine Sammlung zur Kunst des 19. Jahrhunderts, insbesondere eine umfangreiche Werkgruppe mit Bildern von E. von Gebhardt. Neben den Sammlungsräumen zeigen wir in den beiden großen Erdgeschossräumen wechselnde Ausstellungen vorwiegend im Bereich der jüngeren Gegenwartskunst. Ergänzt werden diese Räume durch einen schönen Skulpturengarten, der sich zur Niers hin öffnet und zum Verweilen einlädt.

## **A2005 Kevelaer**

Begegnungsstätte

Referentin:

Dr. Birgit Poppe

**Mittwoch, 06.03.**

11.00 - 12.30 Uhr

1 Tag, 2 UStd.

Gebühr: 5,- €



## **Gartenglück und Blumen**

**Paradiesisch in der Malerei**

**Bild-Vortrag**

Viele Künstler und Künstlerinnen des 19. Jahrhunderts widmeten sich in ihren Werken mit Vorliebe farbenprächtigem Gartenmotiven. Meistens zeigen diese Bilder elegante Damen in duftigen Kleidern, die bei sonnigem Wetter an Bäumen und Büschen vorbei über den Rasen spazieren, vor bunten Blumenbeeten stehen oder inmitten üppiger Blütenpracht sitzen. Die Frauen, manchmal auch Männer, befinden sich in geordneten Ziergärten, parkähnlichen Anlagen oder natürlich gewachsenen Oasen und genießen sichtbar das herrliche Ambiente mit all ihren Sinnen. In diesem Vortrag werden viele dieser wunderschönen Bilder von Malern und Malerinnen wie Claude Monet, Auguste Renoir, Berthe Morisot u.a. vorgestellt, die in heiteren Szenen die Freude des Menschen am Garten demonstrieren.

Die VHS Goch fährt am 23. Februar ins Von-der-Heydt-Museum nach Wuppertal zur großen Rubens-Ausstellung und am 23. April ins Museum Ludwig nach Köln (Info: Seite 40).

## **A2006 Kevelaer**

Begegnungsstätte

Referentin:

Dr. Birgit Poppe

**Mittwoch, 10.04.**

11.00 - 12.30 Uhr

1 Tag, 2 UStd.

Gebühr: 5,- €



## **Artemisia Gentileschi**

**Die bedeutendste Künstlerin des Barock**

**Bild-Vortrag**

“Sie male wie ein Mann“ hieß es respektvoll über die berühmteste Malerin des Barock, Artemisia Gentileschi (1593-1653), die mit ihren kraftvollen Bildern in Italien und England erfolgreich war. Die schöne und unabhängige Römerin präsentierte packend Heldinnen aus der Bibel, sie stellte starke Frauen in den Mittelpunkt realistischer Szenen voll barocken Pathos, die sie meist nach dem Vorbild Caravaggios dramatisch ausleuchtete. Der Vortrag schildert das turbulente Künstlerinnenleben der Gentileschi, das von einem großen Skandal überschattet war, und ordnet ihr beeindruckendes Werk in die Epoche des 17. Jahrhunderts ein.

Für alle Vorträge ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.  
VHS Goch, Telefon: 02823 6060.

## 2 KULTURELLE FAHRTEN

### A2050 Wuppertal

Tagesfahrt

**Samstag, 23.02.**

ca. 08.00 - 18.30 Uhr

Reisepreis: ca. 45,- €



### Rubens' Triumph - Maler und Staatsmann

**Fahrt ins Von-der-Heydt-Museum**

Peter-Paul Rubens (1577-1640) zählt zu den bedeutendsten Malern aller Zeiten und ist wohl der berühmteste flämische Barockmaler.

Wäre er nicht als genialer Künstler in die Geschichte eingegangen, würde er heute als einer der wichtigsten Diplomaten des 17. Jahrhunderts gefeiert.

Lernen Sie bei einer Führung durch die Ausstellung Rubens als Diplomat und Staatsmann und seine herausragende Kunst im Ringen um Krieg und Frieden und der Idee von den "Vereinigten Staaten Europas" kennen.

Anschließend haben Sie Gelegenheit zu einem kleinen Imbiss und/oder Bummel durch die Innenstadt.

Nachmittags ist der Besuch des Skulpturenparks "Waldfrieden" des Künstlers Tony Cragg geplant.

Die Rückfahrt ist für ca. 17.00 Uhr vorgesehen.

### A2051 Köln

Tagesfahrt

**Dienstag, 23.04.**

ca. 08.00 - 18.00 Uhr

Reisepreis: ca. 45,- €



### Meisterwerke der Moderne

**Von Kandinsky bis Kokoschka**

**Fahrt ins Museum Ludwig**

Eine der besten Sammlungen der Klassischen Moderne ist zur Zeit im Museum Ludwig untergebracht: Die Sammlung Haubrich. Seit letztem Jahr ist sie endlich wieder in ihrem Zusammenhang zu sehen, einschließlich der Entdeckung von drei bemalten Gemälderückseiten.

Lernen Sie bei einer Führung durch die Ausstellung Werke von Barlach, Chagall, Dix, Feininger, Kirchner, Kokoschka u.v.a. Künstlern kennen. Danach haben Sie Gelegenheit zu einer Domführung, um dann den Nachmittag in der Kölner Innenstadt ausklingen zu lassen.

Gegen 16.00 Uhr geht es zurück an den Niederrhein.

VHS, Erwin van Stiphout  
Telefon: 02823 973113

Für alle Tagesfahrten ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.



Niederrheinisches Museum  
für Volkskunde und Kulturgeschichte e.V.  
Kevelaer

### NIEDERRHEINISCHES MUSEUM

für Volkskunde und Kulturgeschichte e.V.

IN KEVELAER

Öffnungszeiten:

Täglich außer montags von 10.00 - 17.00 Uhr

Hauptstr. 18, 47623 Kevelaer

Tel: 02832 95410, Fax: 02832 954144

## Frankfurt

Samstag, 12.10.2013  
 11.30 - 18.00 Uhr  
 Abfahrt:  
 Emmerich, Kleve, Goch  
 und Geldern  
 Preis: ca. €49,00

## Frankfurter Buchmesse

Die Frankfurter Buchmesse ist mit über 7000 internationalen Ausstellern die größte Fachmesse weltweit. Sie findet vom 09. bis 13. Oktober statt.  
 Das Schwerpunktthema der Frankfurter Buchmesse 2013 ist der Literatur und Kultur **Brasilien** gewidmet.

## A2160 Goch

Seniorenheim  
 Zu Unserer Lieben Frau  
 Leitg: Elisabeth Schmitz  
**Donnerstag, 14.03.**  
 15.00 - 16.30 Uhr  
 1 Tag, 2 UStd.  
 Gebührenfrei

## Märchen als Begleiter durchs Leben für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren

Die Märchenerzählerin als Brücke zwischen der alten Weisheit und dem Menschen der heutigen Zeit. Märchen frei zu erzählen ist eine ganz besondere Kunst. Elisabeth Schmitz vermittelt auf persönliche Art Lebensweisheiten in märchenhafter, lebendiger Form. Sie erzählt u. a. passende Märchen zu den Jahreszeiten. Das Märchenhafte steckt auch in unserer Zeit - dies gilt es, wieder zu entdecken.



## A2161 Goch

Seniorenheim  
 Zu Unserer Lieben Frau  
 Leitg: Elisabeth Schmitz

## Donnerstag, 13.06.

15.00 - 16.30 Uhr  
 1 Tag, 2 UStd.  
 Gebührenfrei



**Stadtbücherei**  
 Goch



Bücher - und vieles mehr!

### Öffnungszeiten

Dienstag	10.00 – 17.00 Uhr
Mittwoch	10.00 – 17.00 Uhr
Donnerstag	15.00 – 19.00 Uhr
Freitag	10.00 – 17.00 Uhr
Samstag	10.00 – 12.00 Uhr

Telefon 0 28 23/8 8158  
 Telefax 0 28 23/87 71 83  
 e-mail: stadtbuecherei@goch.de  
 www.goch.de



## 2 LITERATUR

---

### **A2150 Goch**

Langenberg-Zentrum  
Leitung: Dr. G. Hanusch

**Donnerstag,  
21.02., 21.03.,  
18.04., 23.05.**

16.30 - 18.00 Uhr  
4 Tage, 8 UStd.  
Gebühr: 20,- €



### **Literatur-Reihe**

Der Kurs lädt dazu ein, Erzählungen und Romane kennen zu lernen oder auch wieder zu entdecken und sie zu kommentieren. Aktuelle Kunststücke werden ebenso vorgestellt wie ältere Texte.

Zu Beginn lesen wir "In Zeiten des abnehmenden Lichts, Roman einer Familie" von Eugen Ruge aus dem Jahr 2011 (Rowohlt 9,99 €). Es ist die Geschichte von vier Generationen, die Aufbau und Untergang der DDR erleben. In dichten Episoden mit bitterkomischen Dialogen kommt man den Menschen manchmal erschreckend nah, aber sie behalten allen historischen Lächerlichkeiten zum Trotz ihre Würde. Die Auswahl der Bücher für die nächsten Treffen beraten wir gemeinsam.

### **A2151 Goch**

Seniorenheim  
Zu Unserer Lieben Frau  
Leitung: Dr. G. Hanusch

**Dienstag, 26.02.**

15.30 - 16.30 Uhr  
1 Tag, 1 UStd.  
Gebührenfrei

Anmeldung erforderlich  
Tel.: 02823 6060

### **Literaturzeit:**

#### **Texte von Friedrich Hölderlin & Elfriede Jelinek**

Die Gedichte von Friedrich Hölderlin (1770 - 1843) sind Kostbarkeiten der deutschen Sprache. Bei Hölderlin finden sich neben Klage und Schwermut ebenso Verse, die von überwältigendem Glück sprechen und von poetisch-politischen Überschwang. Mit Teilen von Hölderlin-Gedichten baute die Literatur-Nobelpreis-Trägerin Elfriede Jelinek (\*1946) ihr Theaterstück "Wolken Heim". Aus den Bruchstücken von Hölderlins Strophen entsteht ein virtuoser Sprachfluss, der wie ein verzerrtes Echo wirkt.

### **A2152 Goch**

Seniorenheim  
Zu Unserer Lieben Frau  
Leitung: Dr. G. Hanusch

**Dienstag, 28.05.**

15.30 - 16.30 Uhr  
1 Tag, 1 UStd.  
Gebührenfrei

Anmeldung erforderlich  
Tel.: 02823 6060

### **Literaturzeit:**

#### **Gedichte von Ludwig Uhland & Nora Gomringer**

Ludwig Uhland (1787 - 1862) gilt mit seinen Werken als Vollender der Romantik in Deutschland. Seine scheinbar anspruchslosen Verse waren sehr populär und sind heute noch in Männergesangsvereinen präsent. Das Gedicht "Ich hatt' einen Kameraden" gehört zu seinen bekanntesten Liedern. Nora Gomringer (\*1980) ist eine der wichtigen zeitgenössischen Lyrikerinnen. Sie holt traditionelle Motive in unsere Gegenwart. Ihre klangvollen Gedichte bereiten mit intelligenten Wortschöpfungen und heiterem Wortwitz großes Vergnügen.



## VHS-Theaterfahrten:

In der Saison 2013 führt die VHS ihre traditionellen Theaterbesuche in Duisburg, Düsseldorf, Mönchengladbach und Krefeld fort.

Leitung:  
**Mareike van Elsbergen**

Folgende Veranstaltungen werden besucht:

**A2204 X**  
Samstag, 19.01.

**Don Giovanni**  
Oper von Wolfgang A. Mozart (Theater Düsseldorf)

**A2205 X**  
Sonntag, 03.03.

**Land des Lächelns**  
Operette von Franz Léhar (Theater Krefeld)

**A2206 X**  
Sonntag, 21.04.

**Carmen**  
Oper von George Bizet (Theater Duisburg)

**A2207 X**  
Freitag, 31.05.

**Die lustigen Weiber von Windsor**  
**Premierenvorstellung**  
Komische Oper von Otto Nicolai (Theater M'gladbach)

Nähere Information zu den Aufführungen finden Sie im Internet unter:  
[www.operamrhein.de](http://www.operamrhein.de) und [www.theater-krefeld-moenchengladbach.de](http://www.theater-krefeld-moenchengladbach.de)

Bei den Besuchen in Duisburg und Düsseldorf ist im Reisepreis eine Einführung in die Aufführungen vor Ort und ein Programmheft eingeschlossen.



**Sonntag, jeweils 15.30 Uhr**  
**Termine: 03.02. und 03.03.**

**KaffeeKonzerte der KulTOURbühne® Goch**  
**im Langenberg-Zentrum**  
**mit Studenten der Musikhochschule, NRW**  
**Künstlerische Leitung:**  
**Prof. Boguslaw Jan Strobel**  
**Eintritt und Kaffee frei**

## 2 CHOR / DUDELSACK

---

### A2220 Goch

Gymnasium PZ  
Leitung:  
Friedhelm Olfen  
Montag, Beg.: 21.01.  
20.00 - 22.00 Uhr  
18 Abende, 48 UStd.



### VHS - Chor

Der VHS-Chor besteht seit mehr als 50 Jahren. Mit einer Chorstärke von etwa 60 Teilnehmern widmet er sich der Erarbeitung von Chorwerken zwischen Oratorium, Kantate und Geselliger Chormusik. Die Männerstimmen sind zurzeit unterbesetzt. Der Traditionschor benötigt einen deutlichen Zuwachs an Teilnehmern im Tenor und Bass. Das Programm und die Konzertplanung für das Jahr 2013 wird daher erst mit Semesterbeginn entschieden. Die Chorgemeinschaft, in der ein herzliches Miteinander gepflegt wird, freut sich über jeden Neuzugang, natürlich auch in den Frauenstimmen. Ein Probenbesuch montags abends von 20.00 bis 22.00 Uhr im Pädagogischen Zentrum des Gymnasiums in Goch zum Kennenlernen des Chores ist jederzeit möglich. Information beim Chorleiter, Telefon: 02823 6769.

### A2230 Goch

A.-Janssen-Schule  
Leitg: Claus Kampen  
Samstag, 1 x im Monat  
26.01., 23.02., 16.03.,  
27.04., 25.05., 22.06.,  
und 13.07.  
10.00 - 12.15 Uhr  
7 Tage, 21 UStd.  
Gebühr: 74,- €

### Schottischer Dudelsack Spielgruppe I

Ziel des Spielkreises ist es, gemeinsam in netter Runde zu musizieren, Stücke einzustudieren und eventuell gemeinsam als Gruppe einen kleinen öffentlichen Auftritt zu organisieren. Jeder, der Spaß hat, mit diesem außergewöhnlichen Instrument unter fachlicher Anleitung zu arbeiten, ist herzlich eingeladen, mitzuspielen.

### A2231 Goch

A.-Janssen-Schule  
Leitg.: Claus Kampen  
Samstag, 1x im Monat  
12.01., 02.02., 02.03.,

### Schottischer Dudelsack Spielgruppe II

13.04. 04.05., 08.06., 06.07.  
10.00 - 11.30 Uhr  
7 Tage, 14UStd.  
Gebühr: 49,- €



### A2232 Goch

A.-Janssen-Schule  
Leitung:  
Claus Kampen  
**Samstag, 29.06.**  
10.00 - 13.00 Uhr  
1 Tag, 4 UStd.  
Gebühr: 16,- €

### Schottischer Dudelsack - Schnupperkurs

Dieser Einstiegsworkshop bringt Sie einem ebenso interessanten wie außergewöhnlichen Instrument näher, dem schottischen Dudelsack. Sie lernen die Griffweise anhand eines sogenannten Practice Chanters (Übungsflöte) kennen und spielen. Dazu sind keine Notenkenntnisse oder sonstige musikalische Vorbildung erforderlich. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, mindestens ein paar Takte der bekannten Melodie "Amazing Grace" zu spielen. Ein einfaches Practice Chanter wird als Leihinstrument zur Verfügung gestellt. Leihkosten 3,50 €

**A2240 Goch**

A.-Janssen-Schule R.1

Leitung: Dietmar Spatz

**Sonntag, 20.01. +****Sonntag, 27.01.**

11.00 - 16.00 Uhr

2 Tage, 12 UStd.

Gebühr: 66,- €

**Gitarre Anfänger- und Auffrischungsworkshop für jung und alt**

Der Workshop dient zur Wiederholung und Vertiefung der vorhandenen Kenntnisse. Grundakkorde und einige Barreé Akkorde sollten spielbar sein. Sie lernen weiterführendes Liedmaterial, Akkorde und Spieltechniken kennen.

Für alle Kurse auf dieser Seite: Keine Gebührenermäßigung

**A2245 Goch**

A.-Janssen-Schule R.1

Leitg.: Dietmar Spatz

**Samstag, 15.06.**

11.00 - 16.00 Uhr

1 Tag, 6 UStd.

Gebühr: 50,- €

**Blues Harp, Mundharmonika für Einsteiger + Refresher**

Die Mundharmonika ist klein und handlich und dadurch, dass die unsere in C-Dur gestimmt ist, klingt es schon wie eine Melodie, und man hat Lust, mehr zu lernen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, lediglich die Freude am Spielen und am Klang des Instruments. Teilnehmer erlernen Basis und rhythmisches Grundlagenwissen, so dass Sie zu Hause autodidaktisch weiterüben können. Sie werden mindestens ein Lied und die Blues Kadenz nach diesem Seminar spielen können. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, jedoch hilfreich. Didi Spatz ist Mitbegründer des Acoustic Duos Ennulat & Spatz. Aktuell arbeitet Didi mit dem legendären Liedermacher Black von damals Schobert & Black zusammen.

Bitte bringen Sie eine Diatonische Mundharmonika in C-Dur mit. Alternativ können Sie diese beim Kursleiter für 10,- € erwerben. Buch: Blues Harp f. Einsteiger; incl. CD 18,- € (beim Dozenten erhältlich). Info : [www.liederspatzen.de](http://www.liederspatzen.de)

**A2270 Kevelaer**

Begegnungsstätte

Leitung: R. Conen

**Samstag, 16.03.****Sonntag, 17.03.**

10.00 - 15.30 Uhr

2 Tage, 14 UStd.

Gebühr: 49,- €

**Afrikanisches Trommeln, Bodypercussion, Tanz Fortbildung f. Erzieher/innen Therapeuten, soz. Berufe**

Mit Bodypercussion, Gesang, mehrstimmigem Zusammenspiel sowie technischen Grundübungen an der Trommel erlernen Sie Rhythmen aus Ghana, Togo und Mali.

Die Trommel als Spiegelbild unserer Seele kennen zu lernen, Barrieren in uns abzubauen, und sich von der Lebensfreude einer der ältesten Kulturen der Welt inspirieren zu lassen wird Mittelpunkt unserer Arbeit sein. Die Rhythmen werden zum besseren Verständnis mit Beispielen aus den entsprechenden Tänzen und weiteren Hintergrundinformationen verbunden.

**Reinhard Conen** ist Mitbegründer der ghanaischen Formation **ADESA**, eines Ensembles aus Musikern und Tänzern. Die Gruppe hat seit 1989 zahlreiche CD's herausgebracht und ist im Radio und Fernsehen aufgetreten.

[www.adesa-ghana.de](http://www.adesa-ghana.de)



## 2 TANZ

---

### **A2300 Goch**

Ballettstudio Janhsen  
Leitung: Anita Janhsen  
Mittwoch, Beginn: 20.02.  
19.30 - 20.30 Uhr  
12 Abende, 16 UStd.  
Gebühr: 48,- €

### **A2301 Goch**

Ballettstudio Janhsen  
Leitung: Anita Janhsen  
Montag, Beginn: 25.02.  
19.30 - 20.30 Uhr  
12 Abende, 16 UStd.  
Gebühr: 48,- €

### **A2304 Goch**

Ballettstudio Janhsen  
Leitung: Ruth Nass  
Donnerstag, Beg.: 21.02.  
10.00 - 11.00 Uhr  
9 Tage, 12 UStd.  
Gebühr: 42,- €



### **A2310 Goch**

Langenberg-Zentrum  
Saal  
Leitg.: Do-Byoung Yoon  
**Samstag, 20.04. + 27.04.**  
15.00 - 19.00 Uhr  
2 Tage, 10 UStd.  
Gebühr: 38,- €/Person

### **Tanz-Mix**

#### **Ballett, Jazz, Modern und Spanische Folklore**

Ballett für Erwachsene - ein schönes Hobby, das Freude bereitet, sowie Körper und Seele stärkt. Tanzen verleiht ein Gespür für den eigenen Körper. Zum einen profitiert die Psyche, zum anderen wird die Konzentrationsfähigkeit gefördert. Diese Fähigkeiten nehmen die Teilnehmerinnen sehr bald mit nach Hause.

### **Ballett für Erwachsene**

Wenn Sie bereits am Kurs 2300 teilgenommen haben, oder bereits über Grundkenntnisse des Balletttanzens verfügen, können Sie in diesem Kurs Ihre Kreativität und Kenntnisse vertiefen.

### **Ballett am Vormittag**

#### **Fitness für Körper und Seele**

Gerade für Erwachsene ist Ballett ein idealer Sport, um den Muskelabbau zu stoppen und sich wieder in Balance zu bringen.

Beim Ballett trainiert man den ganzen Körper und das besonders schonend. Fast alle Muskelpartien kommen zum Einsatz, besonders die Bauch- und Rückenmuskulatur, das wiederum die Wirbelsäule festigt und die Körperspannung erhöht. Bitte Sportkleidung und Gymnastikschlappen mitbringen. Keine Gebührenermäßigung.

**Bauchtanzkurse für Anfänger und Fortgeschrittene finden Sie im Fachbereich 3 auf der Seite 77.**

### **Einführung in den Disco Fox**

Disco-Fox ist die moderne Form des Foxtrots. Ziel an diesem Wochenende ist, die sichere Bewegung auf der Tanzfläche zu ermöglichen und die Freude am Tanz zu vermitteln. Wir tanzen zu moderner Musik, wie sie in Tanzlokalen, auf Festen und in Discotheken gespielt wird. Bequeme Schuhe mitbringen, wenn möglich bitte paarweise anmelden. Keine Gebührenermäßigung.

## A2404 Goch

A.-Janssen-Schule R. 1  
 Leitung: Willy Oster  
 Dienstag, Beg.: 26.02.  
 19.00 - 21.15 Uhr  
 6 Abende, 18 UStd.  
 Gebühr: 54,- €

## Zeichnen und Malen

Hier können die Teilnehmer/innen in der Bandbreite von realistischer Darstellung bis zur farbigen Abstraktion unter sachkundiger Anleitung neue Möglichkeiten des Zeichnens und Malens erfahren und ihr Können erweitern. Dieser Kurs ist auch für Anfänger/innen geeignet. Mitzubringen sind: Bereits vorhandene Materialien, je nach Vorlieben: Zeichen- oder Malpapier oder Leinwand, Stifte, Kreiden, Wassermalfarben, Aquarell-, Acryl- oder Ölfarben.

## A2405 Goch

A.-Janssen-Schule R. 1  
 Leitung: Willy Oster  
 Dienstag, Beg.: 23.04.  
 19.00 - 21.15 Uhr  
 6 Abende, 18 UStd.  
 Gebühr: 54,- €



## A2406 X

Atelier Kleve  
 Leitung: Willy Oster  
**Samstag, 15.06.**  
**Sonntag, 16.06.**  
 10.00 - 15.15 Uhr  
 2 Tage, 14 UStd.  
 Gebühr: 42,- €

## Malen im Atelier

Im Maleratelier des Künstlers Willy Oster können Sie in besonderer Atmosphäre neue Erfahrungen mit Leinwand und Farben machen. Das Atelier bietet die Möglichkeit, insbesondere auf großen bis mittelgroßen Formaten malerisch zu experimentieren. Als Materialien bieten sich an: Acryl- oder Dispersionsfarben, Leinwand, Nessel, Pappe oder Papier, kräftige Pinsel und Spachtel. Rechtzeitig vor Beginn des Kurses haben Sie die Möglichkeit, sich bei einem Treffen mit dem Atelier vertraut zu machen, Vorstellungen einzubringen, und eine Wahl des Materials zu treffen.

Der Informationsabend findet **ausschließlich für angemeldete Teilnehmer** am **Mittwoch, 05.06., 19.00 Uhr** im Atelier Willy Oster, van-den-Berg-Str. 2-14, in der alten Bendsdorpfabrik Kleve, Aufgang 6a, oberste Etage statt.

Willy Oster, Tel.: 0152 01762374.

**Anmeldeschluss: 03.Juni!**



## 2 ZEICHNEN UND MALEN

### Anfänger/innen

#### A2407 Kevelaer

Begegnungsstätte  
Leitung: Kerstin Franzke  
Mittwoch, Beg.: 30.01.  
19.00 - 21.15 Uhr  
7 Abende, 21 UStd.  
Gebühr: 63,- €

### Fortgeschrittene

#### A2408 Kevelaer

Begegnungsstätte  
Leitung: Kerstin Franzke  
Dienstag, Beg.: 29.01.  
19.00 - 21.15 Uhr  
7 Abende, 21 UStd.  
Gebühr: 63,- €

#### A2412 Goch

A.-Janssen-Schule R. 1  
Leitung: R. Wischinski  
Mittwoch, Beginn: 23.01.  
9.30 - 11.45 Uhr  
7 Tage, 21 UStd.  
Gebühr: 63,- €

#### A2413 Goch

A.-Janssen-Schule R. 1  
Leitung: R. Wischinski  
Mittwoch, Beginn: 10.04.  
9.30 - 11.45 Uhr  
7 Tage, 21 UStd.  
Gebühr: 63,- €

### Wochenend- workshop

#### A2414 Kevelaer

Begegnungsstätte  
Leitg: R. Wischinski  
**Samstag, 02.02.**  
10.00 - 16.00 Uhr  
1 Tag, 8 UStd.  
Gebühr: 36,- €

### Von der Skizze zum gemalten Bild

#### Kleine Malschule für Anfänger/innen u. Fortgeschrittene

Haben Sie sich auch schon gefragt: Wäre Malen auch etwas für mich? Jede/r kann malen!

Zeichnen ist dabei nach wie vor die Grundlage künstlerischen Gestaltens. In diesem Kurs werden Sie geschult, Ihre Beobachtungsgabe zu verfeinern und erste Eindrücke und Ideen zu skizzieren. Über die Farbenlehre und das experimentelle Mischen von Farben gelangen Sie unter praktischer Anleitung zur Malerei und zu Ihrem Bild.

Mitzubringen sind für Kurs A2407: Zeichenblock A2, Bleistifte verschiedene Härtegrade, Spitzer und Radiergummi. Weitere Malutensilien nach Absprache.

Mitzubringen sind für Kurs A2408: Papier, Farben, Pinsel, Kreppband, Leinwände oder Malpappen.

### Mit Acrylfarbe und Leinwand auf Entdeckungsreise für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Grundlegende Methoden der Acrylmalerei werden vermittelt. Handhabung sowie Farbtöne mischen, unterschiedliche Maltechniken werden erörtert, Einarbeiten von Materialien ausprobiert, um individuelle Gestaltungsmöglichkeiten zu erzielen.

Es werden abstrakte als auch gegenständliche Bilder entstehen, wahlweise in freier oder nach systematischer Aufgabenerstellung. Materialien sind mitzubringen: Z.B. Acrylfarbe, Pinsel, Leinwand oder Malpappe, Wasserbehälter, Radierer, Bleistift, Küchenkrepp und Alufolie.

Eingehende Materialbesprechung für Kurs A2412 und A2413 am ersten Kurstag.



## A2415 Goch

A.-Janssen-Schule R. 1  
 Leitung:  
 Herbert Heisterkamp  
 Donnerstag  
 Beginn: 07.02.  
 09.30 - 11.45 Uhr  
 11 Tage, 33 UStd.  
 Gebühr: 76,- €



## Gegenständliches Malen mit Aquarellfarben

Anfänger/innen können im Kurs erste Erfahrungen im Aquarellieren sammeln, Fortgeschrittene ihre Möglichkeiten erweitern.

Mögliche Motive sind Landschaften, Architektur, Stillleben, Blumen, Menschen oder Tiere.

Gemalt wird nach der Natur, nach eigenen Entwürfen oder ausgewählten Vorlagen. Die erforderlichen Materialien werden vorgestellt, verschiedene Maltechniken an Beispielen erläutert und praktisch vorgeführt. Es gibt allgemeine Anleitungen und individuelle Hilfe beim zeichnerischen Entwurf und bei der Bildkomposition, Raum- und Luftperspektive, Licht und Schatten, Farbwahl und Mischtechniken.

Materialbesprechung am ersten Tag.

Der Dozent kann nach Absprache Material beschaffen.

## A2420 Kevelaer

Begegnungsstätte  
 Leitung: Minu Ghedina  
**Donnerstag, 25.07.**  
**bis Sonntag, 28.07.**  
 10.00 - 15.00 Uhr  
 4 Tage, 24 UStd.  
 Gebühr: 78,- € (keine  
 Gebührenermäßigung)

## Sommer-VHS - Malen auf großen Formaten

Sie haben Zeit, sich intensiv unter fachkundiger Anleitung mit der Acrylmalerei zu beschäftigen. Grundkenntnisse kombiniert mit unterschiedlichen Mal- und Zeichentechniken werden vermittelt, so dass jede/r seine Ideen umsetzen kann.

Sie lernen, Farbe großflächig zu benutzen, Gesichter und Körper plastisch darzustellen, sie zu abstrahieren.

Vorhandene Materialien sowie Pinsel, Zeichenblätter, Pastellkreiden, Leinwand und Farben bitte mitbringen.



**Informationen zum Workshop "Malen im Atelier"  
 A2406X am 15. + 16. Juni im Atelier des Künstlers Willi  
 Oster finden Sie auf Seite 47**

## 2 PORZELLAN / TON

### A2450 Goch

A.-Janssen-Schule R. 1  
Leitung:  
Christa Potthoff  
Dienstag, Beginn: 22.01.  
09.00 - 12.00 Uhr  
10 Tage, 40 UStd.  
Gebühr: 80,- €

### Porzellanmalerei

Weißes Porzellan, manchmal auch als "weißes Gold" bezeichnet, was auf seine Kostbarkeit hinweisen soll, wird mit Pinselstrichen bemalt und anschließend gebrannt. Die Motive können sowohl historischen, meist naturalistischen Vorlagen entlehnt sein oder nach eigenen Entwürfen gestaltet werden. Über Materialbesorgung und -kosten erhalten Sie Infos bei der Kursleiterin: Tel. 02823 88793.



### A2510 Kevelaer

Begegnungsstätte  
Leitung: Chr. Pollmann  
Mittwoch, Beginn: 13.03.  
09.00 - 11.15 Uhr  
6 Tage, 18 UStd.  
Gebühr: 45,- €

### Plastisches Gestalten mit Ton

#### Töpfern für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Gerade in der heutigen, schnelllebigen Zeit nimmt das Bedürfnis nach individuell gestalteten handwerklichen Produkten als Ausgleich zur uniformierten Umwelt immer mehr zu. Die Dozentin möchte Sie in ihren Kursen darin unterstützen, über das Erlernen der Grundtechniken hinaus Schöpfer eigener Formen aus Ton zu werden. Durch die Vielfalt der Techniken können Töpfe, Schalen, Stelen, Kugeln oder Dekorationsgegenstände entstehen. Trauen Sie sich, und lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf.

### A2511 Kevelaer

Begegnungsstätte  
Leitung: Chr. Pollmann  
Montag, Beginn: 11.03.  
19.30 - 21.45 Uhr  
6 Abende, 18 UStd.  
Gebühr: 45,- €

Töpferkurse für Eltern gemeinsam mit Kindern finden Sie im Fachbereich 1 auf der Seite 30.

### A2512 Kevelaer

Begegnungsstätte  
Leitung: Chr. Pollmann  
**Freitag, 15.03.**  
18.00 - 21.15 Uhr  
**Samstag, 16.03.**  
10.30 - 16.00 Uhr  
3 Tage, 14 UStd.  
Gebühr: 35,- €

### Keramik - Schnupperkurs

#### Pfiffige Geschenk- und Dekorationsideen

Lernen Sie verschiedene Techniken der Tonbearbeitung kennen, und arbeiten Sie Gegenstände als Dekoration für die Wohnung bzw. den Garten oder zum Verschenken. Material- und Brennkosten sind mit der Kursleiterin zu verrechnen. Glasieren nach Absprache (ca. 3 UStd.)

**A2515 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
 Leitung: Heidrun Tölzer  
 Montag, Beginn: 14.01.  
 19.30 - 21.45 Uhr  
 7 Abende, 21 UStd.  
 Gebühr: 53,- €

**A2516 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
 Leitung: Heidrun Tölzer

**Keramik-Werkstatt**

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

Donnerstag, Beg: 17.01.      7 Tage, 21 UStd.  
 09.00 - 11.15 Uhr              Gebühr: 53,- €

**A2610 Weeze**

Steinwerkstatt Lepper  
 Leitung: Lisa Lepper  
**Samstag, 23.03.**  
 10.00 - 17.00 Uhr  
**Sonntag, 24.03.**  
 10.00 - 15.00 Uhr  
 2 Tage, 16 UStd.  
 Gebühr: 72,- €

**Steinbildhauerei in der Atelierwerkstatt Lepper**

Sammeln Sie Erfahrungen mit Naturstein (z.B. Sand,- Tuffstein oder Marmor). Erschaffen Sie einfache Formen mit traditionellem Handwerkszeug, und gelangen Sie vom Modell zur Figur durch plastisches Gestalten. Es entstehen Materialkosten in Höhe von ca. 20,- € Bitte eine einfache Schutzbrille mitbringen.

Steinwerkstatt Lepper: Weeze-Wemb, Am Bruch 10  
 Keine Gebührenermäßigung

**A2530 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
 Leitg: Judith Schelbergen  
**Donnerstag, 07.03.**  
**+ Freitag, 08.03.**  
 19.00 - 21.30 Uhr  
 2 Tage, 6 UStd.  
 Gebühr: 24,- €

**Powertex - Fischskulpturen für innen und außen**

Powertex ist ein umweltfreundlicher Dekorationshärter auf Wasserbasis. Es trocknet schnell, gibt Form und Festigkeit und ermöglicht das individuelle Modellieren von außergewöhnlichen Skulpturen.

Erschaffen Sie in diesem Kurs Ihr eigenes Kunstwerk für die Wohnung, die Terrasse oder den Garten. Die Skulptur steht entweder auf einem Standfuss oder einer Eisenstange.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Einmalhandschuhe, eine Plastikschüssel, eine Rolle Alufolie und Kreppband (3-4 cm dick), alte Baumwollstoffe, Malerfolie und Pinsel. Materialkosten von ca. 25,- € sind mit der Dozentin zu verrechnen.



**A2531 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
 Leitg: Judith Schelbergen  
**Mittwoch, 19.06. +**  
**Donnerstag, 20.06.**  
 19.00 - 21.30 Uhr  
 2 Tage, 6 UStd.  
 Gebühr: 24,- €

**Powertex - Afrikanische Skulpturen**

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, u.a. auch menschliche Skulpturen mit einem Hauch von Afrika, einen Blickfang für jede Wohnung zu gestalten.

Bitte mitbringen: sh. Kurs A2530 Kevelaer, zusätzlich alter T-Shirt- oder Jerseystoff und Spitzenreste.

Materialkosten von ca. 25,- € sind mit der Dozentin zu verrechnen.

## 2 NÄHEN / FILZEN

### A2650 Goch

Realschule

Leitung: Anne Werner

Mittwoch, Beg.: 06.02.

19.30 - 21.45 Uhr

15 Abende, 45 UStd.

Gebühr: 90,- €

### Wie wär's denn mal mit selber nähen?

Ein Hobby, das Kreativität und Fantasie erfordert.

Endlich kann man mal das tragen, was man immer schon haben wollte. Jedes Teil ist ein Einzelstück, weil es selbstgenäht ist. Also, ran an die Arbeit! Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte Nähmaschine mitbringen. Nähutensilien werden am ersten Kurstag besprochen.

### A2651 Kevelaer

Begegnungsstätte

Leitg.: Dzanina Kapic

Mittwoch, Beg.: 06.02.

19.30 - 21.45 Uhr

10 Abende, 30 UStd.

Gebühr: 75,- €

### Nähen leicht gemacht

Vielleicht wollten Sie immer schon mal Ihren ganz eigenen Stil verwirklichen. Wie wäre es dann z.B. mit einem ganz aktuellen und individuellen Rock?

Im Kurs wird Ihnen die Kunst des Schnittlesens (z.B. mit Burda-Style-Magazin), Zuschnitt u. Fertigstellung gezeigt. Die Dozentin ist staatl. geprüfte Bekleidungsassistentin und kann auch auf den Umgang mit unterschiedlichsten Nähmaschinen eingehen. Bitte Nähmaschine mitbringen. Materialbesprechung am ersten Kurstag.



### A2630 Goch

A.-Janssen-Schule R. 1

Leitung: Heike Deryck

**Montag, 04.03.,**

**11.03. + 18.03.**

19.00 - 21.15 Uhr

3 Abende, 9 UStd.

Gebühr: 27,- €

### Filzen mit Merinowolle

Filzen ist nicht nur eines der ältesten Handwerke, sondern auch ein sinnliches Vergnügen und Balsam für die Seele. Beim Arbeiten mit der weichen Wolle und dem warmen Seifenwasser kann man sich wunderbar künstlerisch entfalten und entspannen.

Filzen fasziniert. Filzen kann jeder, denn die eigentliche Technik ist einfach: Aus Wolle, warmen Wasser und Bewegung können Blüten, Bälle entstehen, oder pfiffige Osterdekorationen, die ein Blickfang in jeder Wohnung sind.

Bitte mitbringen: 2 Frotteehandtücher.

Kosten (Wolle) werden mit der Kursleiterin abgerechnet.



### A2631 Goch

A.-Janssen-Schule R. 1

Leitung: Heike Deryck

**Montag, 15.04. +**

**Montag, 22.04.**

19.00 - 21.15 Uhr

2 Abende, 6 UStd.

Gebühr: 21,- €

### Schmuck filzen

Aus feiner Merinowolle entstehen mit Hilfe von Wasser und Seife zarte Schmuckstücke.

In diesem Kurs werden ganz persönliche Schätze gefilzt, z.B. Ketten, Broschen, Armbänder oder Ringe, zum Verschenken oder Selbstbehalten. Bitte mitbringen: 2 Frotteehandtücher.

Die Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

**A2700 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
 Leitung: Ulla Tübben  
**Samstag, 02.03.**  
 10.00 - 15.00 Uhr  
 1 Tag, 6 UStd.  
 Gebühr: 21,- €



**Erstkommunion und Konfirmation**

Wenn das Datum der Feierlichkeiten näher rückt, wird es Zeit, Einladungskarten zu gestalten und zu verschicken und festlichen Tisch- und Blumenschmuck zu planen. In diesem Kurs erhalten Sie Anleitungen, wie Sie mit geringen Mitteln den Tag festlich gestalten können. Das beginnt mit den Einladungs-, Tisch- und Menükarten und schließt auch den Tischschmuck (mit oder ohne frische Blumen), festlich gefaltete Servietten und Danksagungen mit ein. Bringen Sie bitte vorhandene Materialien, Papierschere, Klebstoff und Lineal mit. Fehlende Materialien können Sie bei der Kursleitung erwerben.

**A2701 Uedem**

FZ Lebensgarten  
 Pastoor-Frankeeser 24  
 Leitung: Ulla Tübben  
**Samstag, 23.02.**  
 10.00 - 15.00 Uhr  
 1 Tag, 6 UStd.  
 Gebühr: 21,- €

**Frühlingskränze**

In Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum Lebensgarten Im Kurs binden wir gemeinsam Kränze aus den verschiedensten Materialien, z.B. Buchsbaum, Weide, Stroh, Moos u.a.. Anschließend dekorieren Sie die fertigen Kränze ganz nach Ihrem Geschmack. Mitzubringen sind Gartenschere, Bandschere, evtl. Heißklebepistole und etwas Fantasie. Fehlende Materialien können Sie bei der Kursleitung erwerben.

**A2705 Goch**

Realschule  
 Leitung:  
 Hildegard Weitowitz  
 Mittwoch  
 Beginn: 06.03.  
 17.00 - 19.15 Uhr  
 10 Abende, 30 UStd.  
 Gebühr: 66,- €

**Ikebana - Blumen sind Edelsteine der Natur**

Blumen und Zweige arrangieren wir in Schalen und Vasen zu einem Kunstwerk der Natur. Ikebana, nach den Regeln der Sogetsu Schule Tokio, ist von jedem zu erlernen. Sich öffnen für die Schönheit der Natur, den Rhythmus der Jahreszeiten spüren, die Blumenkunst Ikebana erleben und dadurch ruhiger und entspannter werden. Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

**A2706 Goch**

Realschule  
 Leitung:  
 Hildegard Weitowitz  
 Mittwoch  
 Beginn: 06.03.  
 19.15 - 21.30 Uhr  
 10 Abende, 30 UStd.  
 Gebühr: 66,- €



## 2 DIGITALFOTOGRAFIE

### **A2805 Kevelaer**

Begegnungsstätte

**Samstag, 19.01.**

09.00 - 14.45 Uhr

1 Tag, 7 UStd.

Gebühr: 21,- €

### **A2802 Kevelaer**

Begegnungsstätte

**Samstag, 16.02.**

09.00 - 14.45 Uhr

1 Tag, 7 UStd.

Gebühr: 21,- €

### **A2803 Uedem**

HDH-Verbandschule

**Samstag, 23.03.**

09.00 - 14.45 Uhr

1 Tag, 7 UStd.

Gebühr: 21,- €



### **A2804 Kevelaer**

Begegnungsstätte

**Samstag, 20.04.**

09.00 - 14.45 Uhr

1 Tag, 7 UStd.

Gebühr: 21,- €

### **A2807 Kevelaer**

Begegnungsstätte

**Samstag, 09.03.**

09.00 - 14.45 Uhr

1 Tag, 7 UStd.

Gebühr: 21,- €

### **A2808 Kevelaer**

Begegnungsstätte

**Samstag, 29.06.**

09.00 - 14.45 Uhr

1 Tag, 7 UStd.

Gebühr: 21,- €

### **Einführung in die Digitalfotografie**

**Grundseminar** - Leitung: Uwe Schmid

Viele Fragen stellt man sich, wenn man zum ersten Mal eine Digitalkamera in seinen Händen hält. An diesem Tag werden die elementaren Grundlagen der Fotografie erläutert, Fragen zur Fotografie nach Teilnehmerwünschen besprochen und durch praktische Beispiele umgesetzt:

- Kamerateypen, Autofokus, manuelle Fokussierung
- Manuelle u. automatische Belichtungssteuerung, Aufnahmeprogramme/Zeit, Blenden, Automatik
- Bewusstes Einsetzen von Brennweiten zur Bildgestaltung, Tiefenschärfe, optische Effekte
- Farbtemperatur
- Digitale Dateiformate
- Themen: Menschen, Portrait, Landschaft, Natur, Reise
- Lichtführung: Verschiedene Arten von Lichtqualitäten zur Motivgestaltung
- Kameramenü
- Bildgestaltungstechniken, goldener Schnitt, fernöstliche Bildkompositionen, Farbenlehre

Am Ende des Kurses sollen die Teilnehmer/innen ihre Kamera kennen und die wichtigsten Möglichkeiten gezielt zur Bildgestaltung anwenden können.

### **A2806 Kevelaer**

Begegnungsstätte

**Samstag, 18.05.**

09.00 - 14.45 Uhr

1 Tag, 7 UStd.

Gebühr: 21,- €

Für alle Fotokurse: Bitte die Bedienungsanleitung und die Kamera, -zubehör, Blitzlicht und Akkuladegerät mitbringen!

### **Einführung in die Digitalfotografie**

**Aufbauseminar** - Leitung: Uwe Schmid

Dieses Angebot richtet sich vornehmlich an Besitzer einer digitalen Spiegelreflexkamera oder größeren Kompaktkamera mit Vorkenntnissen und vertieft aufbauend auf dem Grundseminar die angesprochenen Themen und Techniken.

Am Ende des Kurses kennen die Teilnehmer/innen ihre Kamera und die wichtigsten Möglichkeiten für eine gezielte, kreative und gekonnte Bildgestaltung.

Für alle Fotokurse keine Gebührenermäßigung



## Jetzt macht es Klick!

Gute Fotos sind kein Zufall. Sie sind die Ergebnisse der theoretischen Kenntnisse, des Wissens technischer Grundlagen und der Sehweise. Wer Hinweise zu Veranstaltungen von Fotokursen mit den Themenschwerpunkten Architektur, Natur- und Landschaftsfotografie sucht, ist hier richtig. Fotografieren statt Zufallsergebnisse. Wer die Technik seiner Kamera auch in den verschiedensten Lichtsituationen beherrschen will und mehr erreichen möchte als zufällige Schnappschüsse, braucht die theoretischen und praktischen Kenntnisse der Fotografie. In den moderierten Workshops und Fotokursen für Einsteiger und Fortgeschrittene treffen sich Menschen mit einem gemeinsamen Hobby und der Begeisterung für die Fotografie. Zusammen wird experimentiert, werden Sichtweisen entwickelt und neue Erkenntnisse gewonnen, um das fotografische Sehen und Darstellen zu erlernen oder zu vertiefen. Fotowissen wird hier mit viel Freude vermittelt, und es werden handfeste Tipps für bessere Fotos zur Verfügung gestellt. Veranstaltungen zum Thema Digitalfotografie werden das ganze Jahr bei der VHS Goch angeboten.



### Leitung der Fotoexkursionen:

**Fotojournalist Uwe Schmid Telefon: 0172 5771123**

## A 2818 X

Tagesfahrt mit Bus  
**Samstag, 12.01.**

08.00 - 18.00 Uhr  
1 Tag, 12 UStd.

Gebühr: 61,- € (incl. Buskosten: Bahnhof Goch - Xantener Altrhein - Düffel Kleve)



Eine rechtzeitige Anmeldung zu allen Workshops ist dringend erforderlich.

## Born to be wild, Nomaden der Lüfte

### Fotoworkshop und Naturschauspiel mit dem Bus Wildgänse im Naturschutzgebiet Düffel

Jedes Jahr finden sich rund 150000 Blässgänse und bis zu 20000 Saatgänse aus Sibirien im Gebiet zwischen Wesel und Nimwegen zur Überwinterung am Niederrhein ein. Die Exkursion zu den Wildgänsen wird mit vielen praktischen Tipps und Tricks zum Thema Naturfotografie durchgeführt. Der Fotodesigner Uwe Schmid führt Sie auf dieser Tour zu seinen persönlichen Lieblingsplätzen, in die Landschaftsräume der Rheinniederung, in die Naturschutzgebiete der Düffel, wo es natürlich auch viele landschaftliche Höhepunkte zu sehen gibt. Am richtigen Ort mit professioneller Unterstützung das Naturschauspiel Wildgänse zu erleben und zu fotografieren wird dadurch bei günstigen Beobachtungsbedingungen möglich. Die Fotoexkursion ist ein intensives Naturerlebnis mit magischen Momenten. Emotionen pur sind garantiert, wenn in der winterlichen Landschaftskulisse am Niederrhein die gigantischen Vogelschwärme im V-förmigen Formationsflug am Himmel zu sehen sind und dabei ihr lautes Geschrei und tausendfaches Geschnatter die Einsamkeit und Stille unterbricht.

**Treffpunkt: 8.00 Uhr, Bahnhof Goch**

## 2 FOTO - EXKURSIONEN

### A2820 X

**Freitag, 08.03.**

18.00 - 22.30 Uhr

1 Abend, 6 UStd.

Gebühr: 24,- €

### A2821 X

**Freitag, 15.03.**

18.00 - 22.30 Uhr

1 Abend, 6 UStd.

Gebühr: 24,- €



### Abenteuer Ruhrgebiet - Landschaftspark Duisburg - Workshop Nachtfotografie

Der Fotoworkshop ist eine fotografische Entdeckungsreise in die Welt, die einst ein Moloch aus Rauch, Lärm und rotglühendem Eisen war. Für alle Freunde der Industriekultur, die im Ruhrgebiet auf den Spuren der Industiepioniere wandeln möchte, eine Top Foto-Location. Der Fotokurs in der illuminierten Industriekulisse besteht aus Vorträgen und praktischer Arbeit mit der Kamera. Sie erhalten praktische Tipps und Tricks zum Thema Nachtfotografie. Wichtig: Für die Erkundungstour festes Schuhwerk und warme, wetterfeste Kleidung tragen. Kamera mit Langzeitbelichtung, Draht- bzw. Fernauslöser, Taschenlampe und Kamerastativ mitbringen. Sie sollten mit der Bedienung ihrer Kamera vertraut sein und über einfache fotografische Grundkenntnisse verfügen.

**Treffpunkt: Landschaftspark Duisburg-Nord, Emscher Str. 71, Altes Pfortnerhaus/Eingang Landschaftspark**  
**GEO-Daten: -51.480367,6.783886**

Wichtig für alle Touren: Festes Schuhwerk und der Witterung entsprechende Kleidung tragen. Kamera, -zubehör und Stativ mitbringen. Keine Gebührenermäßigung.

### A2822 X

**Freitag, 17.05.**

14.00 - 20.00 Uhr

1 Tag, 8 UStd.

Gebühr: 44,- € (incl.

Flughafenrundfahrt mit Guide)



### Airport Düsseldorf Fototour mit Flughafenführung

Einen Blick hinter die Kulissen des Airport Düsseldorf werfen und das Geschehen auf dem Flugvorfeld einmal aus unmittelbarer Nähe beobachten und zu fotografieren ist auf dieser Flughafenführung möglich. Während der ca. 2-stündigen Vorfeldrundfahrt in einem der Flughafenbusse erfahren wir aktuelle Informationen zum Flughafengeschehen auf Deutschlands drittgrößtem Airport. Eines der Highlights dieser Tour wird die Beobachtung der einfliegenden Flugzeuge am Landekopf sein. Der Besuch der Zuschauerterassen sowie die Fahrt mit dem SkyTrain rundet unser erlebnisreiches Besuchsprogramm ab. Fragen werden nach Teilnehmerwünschen besprochen und durch praktische Beispiele umgesetzt.

Fotodozent Uwe Schmid führt diese spannende Tour.

**Treffpunkt: Airport Düsseldorf, Parkplatz-P8**

**Anmeldeschluss: 03. Mai 2013.**

**Wichtig: Personalausweis oder Reisepass mitbringen!**

## **A2824 X**

Busstudienfahrt  
**Sonntag, 02.06.**  
 ca. 10.00 - 00.30 Uhr  
 1 Tag, 16 UStd.  
 Reisepreis: 80,- €



## **Fototour nach Rotterdam und Kinderdijk Welthafen und UNESCO Weltkulturerbe**

Rotterdam ist die zweitgrößte Stadt in den Niederlanden, eines der kulturellen Zentren des Landes und hat einen der größten Seehäfen der Welt. Das Stadtbild im Zentrum ist modern und zukunftsorientiert. Die multikulturelle Weltstadt hat sich zu einem architektonischen Kunstwerk entwickelt. Die nach dem Philosophen Erasmus von Rotterdam benannte Erasmusbrug ist eine der grossen Sehenswürdigkeiten im Zentrum. Von hier aus werden wir die Innenstadt von Rotterdam gemeinsam fotografisch erkunden.

15 Km von Rotterdam entfernt befinden sich die 19 denkmalgeschützten Windmühlen von Kinderdijk, die im 18. Jahrhundert erbaut wurden. Die Mühlen von Kinderdijk gehören zu den bekanntesten Sehenswürdigkeiten in den Niederlanden. Wegen ihrer historischen Bedeutung wurden sie 1997 in die Liste des UNESCO Weltkulturerbes aufgenommen. Kamera, -zubehör u. Stativ mitbringen. Keine Gebührenermäßigung.

**Treffpunkt/Abfahrt: 10.00 Uhr, Bahnhof Goch**  
**Anmeldeschluss: 15. Mai**



Eine rechtzeitige Anmeldung zu allen Foto-Workshops ist erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.



## **Reisefotografie Abenteuer Nationalpark Eifel, Hohes Venn und Ardennen**

**B2819X - Busstudienreise**  
**Vom 19. bis 20. Oktober 2013** findet wieder die zweitägige Busstudienreise in den Nationalpark Eifel, Hohes Venn und Ardennen mit atemberaubenden Naturkulissen und mittelalterlichen Städten statt.  
 Anmeldung ab Juni 2013.



**Fototour - Kraniche Diepholzer Moorniederung**  
**B2815X - Busstudienreise vom 02. - 03. November 2013**  
 Anmeldung ab Juni 2013.

## 2 FOTO - EXKURSIONEN

### A2825 X

**Samstag, 06.07.**  
17.00 - 21.30 Uhr  
1 Tag, 6 UStd.  
Gebühr: 24,- €



Der Dozent, U.Schmid, ist erfahrener Natur- u. Landschaftsfotograf und zeichnet sich durch hervorragende Ortskenntnisse aus.

### Naturpark Schwalm-Nette

#### Wacholderheide - Elmpter Schwalmbruch Fotoworkshop Natur- und Landschaftsfotografie

Das Landschaftsbild auf dieser spannenden Fototouren im Naturpark Schwalm-Nette ist geprägt von Flussniederungen mit Wiesen, urigen Kopfweiden, Seen und Wasserlandschaften, stillen Sumpf- und Moorgebieten.

- Lernen Sie die Wirkung von Farben/Licht erkennen.
- Die richtige Auswahl des Standpunktes
- Perspektivische Effekte verschiedener Brennweiten
- Bewusste Bildgestaltung

Der Workshop Natur- und Landschaftsfotografie wird als vielfältig, abwechslungsreiches Naturerlebnis durchgeführt. Fragen zur Fotografie werden nach Teilnehmerwünschen erläutert. Die Motivwahl sowie die umfangreichen gestalterischen Möglichkeiten in der Landschaftsfotografie werden ausführlich besprochen.

**Treffpunkt: Brüggen, Parkplatz Fischräucherei, Swalmener Straße 2, GEO Daten 51.229947,6.096725**



Wichtig für alle Touren: Festes Schuhwerk und der Witterung entsprechende Kleidung tragen. Kamera, -zubehör und Stativ mitbringen. Draht - bzw. Fernauslöser mitbringen.  
Keine Gebührenermäßigung.

### A2826 X

**Samstag, 20.07.**  
18.00 - 22.30 Uhr  
1 Tag, 6 UStd.  
Gebühr: 24,- €



### Medienhafen Düsseldorf

#### Fotoworkshop Architekturfotografie

Durch einfühlsamen Denkmalschutz wurde aus dem alten Handelshafen der heutige Medienhafen. Die Architektur bietet eine sehr gelungene zeitgenössische Mischung. Internationale Architekten wie David Chipperfield, Steven Hall und Frank O. Gehry stehen neben Düsseldorfern wie z.B. Overdieck, Kahlen & Partner.

Dieser Workshop wird mit vielen praktischen Tipps und Tricks durchgeführt und vermittelt Ihnen praxisorientiert den professionellen Umgang mit vorhandenem Licht. Die Motivwahl sowie die gestalterischen Möglichkeiten werden ausführlich erläutert. Sie sollten mit der Bedienung ihrer Kamera vertraut sein und über einfache fotografische Grundkenntnisse verfügen.

**Treffpunkt: Düsseldorf, Rheinturm am Landtag, Stromstraße 18, GEO-Daten: -51.217906,6.76187**



## **Gesundheitsbildung an Volkshochschulen**

**Der VHS-Qualitätsring Gesundheit gewährleistet unabhängig von der Größe oder dem Standort seiner Mitglieder bundesweit ein qualitätsgesichertes, vergleichbares und transparentes Angebot.**

**Volkshochschulen handeln im öffentlichen Auftrag und unterliegen weder ideologischen noch kommerziellen Interessen. Wir richten uns an alle Bürger und Bürgerinnen und grenzen niemanden aus.**

**Als Teil der kommunalen Gesundheitsförderung kooperieren wir mit Initiativen, Selbsthilfegruppen, Krankenkassen, Ärzten, Vereinen und anderen Einrichtungen in den Kommunen.**

# **GESUNDHEIT: ENTSPANNUNG BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG**

**ORGANISATION UND BERATUNG:  
THEO REINTJES TEL.: 02823 973115  
theo.reintjes@vhs-goch.de**

# 3 GESUNDHEITSMANAGEMENT

---

## **A3010 Uedem**

FZ Lebensgarten

Leitung: Gerd Martens

**Samstag, 02.03. +**

**Samstag, 09.03.**

10.00 - 17.00 Uhr

2 Tage, 16 UStd.

Gebühr: 36,- € (keine

Gebührenermäßigung)

## **Erste Hilfe - Grundlehrgang**

**für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Übungsleiter/innen**

In Zusammenarbeit mit der DLRG-Ortsgruppe Goch

Der Kurs ist für viele Berufsgruppen und z.B. den Führerschein verbindlich. Er beinhaltet alle relevanten Themen und schließt mit einem Teilnahmezertifikat ab.

Abrechnung durch die Unfallkasse NRW möglich, Eigenanteil dann 10,- €

## **A3020 Goch**

FZ Pustebume

Leitung: Gerd Martens

**Samstag, 23.03.**

10.00 - 17.00 Uhr

1 Tag, 8 UStd.

Gebühr: 25,- € (keine

Gebührenermäßigung)

## **Erste Hilfe am Kind - Fortbildung für**

**Erzieher/innen, Lehrer/innen, Übungsleiter/innen**

In Zusammenarbeit mit der DLRG-Ortsgruppe Goch

Um die erste Hilfe entsprechend zu beherrschen, empfiehlt es sich, für bestimmte Berufsgruppen alle 2 Jahre die erste Hilfe am Kind zu wiederholen. Der Kurs beinhaltet alle relevanten Themen und schließt mit einem Teilnahmezertifikat ab. Abrechnung durch die Unfallkasse NRW möglich, Eigenanteil dann 5,- €



## **Angebot für soziale Einrichtungen**

**Haben Sie Interesse an einer Fort- oder Weiterbildung speziell für Ihre Einrichtung!**

Information: VHS Goch, Theo Reintjes

Tel.: 02823 973115, Email: [theo.reintjes@vhs-goch.de](mailto:theo.reintjes@vhs-goch.de)

## **A3030**

Leitung:

Petra Janßen

1 Abend, 3 UStd.

## **Die sichere Kindertagesstätte**

Der erste Teil des Seminars beschäftigt sich mit dem Unfallversicherungsschutz in der Kindertagesstätte.

Im zweiten Teil werden bei einer Begehung der Innen- und Außenbereich der Kita begutachtet.

Es gibt Erklärungen zu Gefahren und technischen Maßnahmen vor Ort.

## **A3040**

Leitung:

Werner Baumann

1 Tag, 3 UStd.

## **Brandschutzunterweisung**

**Vortrag mit Einweisungen**

Neben der Vermittlung der Handhabung von Feuerlöschern bildet die Räumung von Gebäuden bzw. Einrichtungen im Brandfall den Schwerpunkt der Unterweisung. Auf Grund der praktischen Übungen ist die Teilnehmerzahl begrenzt.

## **A3050 Kevelaer**

Begegnungsstätte

Leitung:

Karl Vehreschild

Montag, Beginn: 08.04.

20.00 - 21.30 Uhr

10 Tage, 20 UStd.

Gebühr: 60,- (keine

Gebührenermäßigung)

CDs und ein Kursbe-  
gleit-Skript können  
gegen eine geringe  
Schutzgebühr vom  
Kursleiter bezogen  
werden.

## **A3051 Goch**

Langenberg-Zentrum

Leitung:

Christel M. Bartnick

Dienstag

Beginn: 09.04.

18.30 - 20.00 Uhr

5 Abende, 10 UStd.

Gebühr: 30,- € (keine

Gebührenermäßigung)

## **A3052 Goch**

Langenberg-Zentrum

Leitung:

Rüdiger Baumgart

**Dienstag, 14.05.**

18.30 - 21.30 Uhr

1 Abend, 4 UStd.

Gebühr: 15,- € (keine

Gebührenermäßigung)

## **Burnout: Symptome, Ursachen, Vorbeugung oder: Wie ich Burnout vermeiden kann!**

Dieses Seminar soll Sie über Symptome und Ursachen/ Bedingungen, die zum Burnout führen können, informieren. Schwerpunkt des Kurses ist die Vermittlung von Techniken / Strategien zur Vermeidung/Vorbeugung des BO. Die Teilnehmer/innen werden eine Entspannungstechnik in ihrer Lang- und Kurzform kennenlernen und einüben. Eine "Blitzentspannung" wird dafür sorgen, dass Sie sich kurzfristig "herunterfahren" können. Atemruhe-Entspannungsübungen verbunden mit positiven Selbstinstruktionen vertiefen das Entspannungserleben. Problemlösestrategien sowie das Einüben von Änderungen BO-förderlicher Einstellungen werden die Teilnehmer/innen fit für den Alltag machen. Die Förderung des Belastungsausgleichs rundet die innere Balance im Alltag ab.

Bitte mitbringen: 1 Gymnastik-/Isomatte, 2 unterstützende Kissen, 1 Decke, wärmende atmungsaktive Kleidung, bequemes Schuhwerk.

## **Gesundheit ist nicht alles**

### **aber ohne Gesundheit ist alles nichts**

Dieses Seminar zeigt auf, was man selber für die eigene Gesundheit tun kann. Die vier Abende haben folgende Schwerpunkte:

#### **1. Stoffwechsel**

Ernährung, Entgiftung, Lebensqualität

#### **2. Heilung aus ganzheitlicher Sicht**

Schulmedizin, neue Erkrankungen (Stress etc.)

#### **3. Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln**

#### **4. Wickel und Co.**

Hausmittel neu entdecken

## **Ayurveda**

Dieser Kurs bietet neben den theoretischen Grundlagen einen direkten Praxisbezug mit interaktiven Elementen.

Inhalte des Kurses:

- Der Ayurveda (Entstehung, Entwicklung, Grundlagen)
- Die Doshas Vata, Pitta, Kapha
- Bestimmung der eigenen Konstitution
- Wie ich den Ayurveda im Alltag nutzen kann (Ernährung, Tagesrhythmen, Massage)
- Einführung in das Fühlen des eigenen Pulses

# 3 GESUNDHEITSMANAGEMENT

---

## A3060 Weeze

P.-Canisius-Schule

Leitung:

Roswitha Topat

**Samstag, 16.03.**

10.00 - 18.00 Uhr

1 Tag, 10 UStd.

Gebühr: 30,- €



## Wohlfühltag für Frauen

### Einfach mal ICH sein

Gönnen Sie sich einen kleinen, individuellen Kurzurlaub, um in das Reich der eigenen Mitte einzutauchen, die innere Quelle zu entdecken und diese zu beobachten.

Schöpfen Sie Kraft aus der Entspannung und Ausgeglichenheit, die wir gemeinsam durch Yogaübungen, Massage, Bewegung und Gespräche unter Leitung einer ausgebildeten Meditationsleiterin erhalten werden.

Bitte Decke, Kissen oder Sitzbänkchen, Handtuch, Schreibzeug sowie Getränke und Snack für die Mittagspause mitbringen! Keine Gebührenermäßigung.

## A3070 Kevelaer

Begegnungsstätte

Leitung:

Brunhilde Lammerich

**Samstag, 27.04.**

15.00 - 18.00 Uhr

**Sonntag, 28.04.**

09.30 - 12.30 Uhr

2 Tage, 8 UStd.

Gebühr: 24,- €

## Die 5 Tibeter®

Seit Jahrhunderten kennen Mönche in Tibet Energieübungen, die sie ungewöhnlich jung und vital erhalten, so dass sie beinahe alterslos wirken. Diese Übungen sind so einfach, dass sie von jedermann in jedem Alter angefangen und praktiziert werden können. Täglich 10-20 Minuten sind dafür ausreichend. Während Sie üben, wird Ihr ganzer Körper aktiviert: Der Kreislauf, endokrine Drüsen und alle wichtigen Organe werden angeregt. Der Körper nimmt Energie über Hauptenergiezentren, die man sich als drehende Kraftfelder vorstellt, auf.

An bequeme Kleidung und Woldecke denken

Durch unsere Lebensgewohnheiten sind diese oft aus dem Gleichgewicht und blockiert. Keine Gebührenermäßigung.

## A3080 Weeze

P.-Canisius-Schule

Leitung:

Roswitha Topat

**Samstag, 13.04.**

10.00 - 18.00 Uhr

1 Tag, 10 UStd.

Gebühr: 30,- €

## Reiki - Workshop

Einen Tag mit Reiki leben. Die Energie erfahren, nicht nur durch andere. Das ist es, was wir tiefgreifend an diesem Tag erfahren werden. Wir erspüren die Reiki-Energie einmal als Gebende/r und dann als Nehmende/r. Wir lassen uns gemeinsam auf das Erleben der Reiki-Energie ein. Wir gehen zusammen mit Reiki ein Stück des Weges, der Stille, des Vertrauens und der Kraft, um zu erkennen, dass das Leben uns in Fülle alles bereit hält. 2 Decken, 1 Kissen, Socken, kleinen Snack für die Mittagspause und 2 Liter Wasser mitbringen. Keine Gebührenermäßigung.

## **A3085 Uedem**

Physio Center  
Nordwall

Leitung:

Heike Thomas

Dienstag, Beg.: 26.02.

17.15 - 18.15 Uhr

12 Tage, 16 UStd.

Gebühr: 48,- €

## **Entspannung für jeden Tag**

Zur Ruhe kommen, sekundenschnelle Entspannung im Alltag finden.

In kleinen Gruppen haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Entspannungstechniken auszuprobieren. Schnelle und wirksame Übungen aus verschiedenen Entspannungstechniken schenken Ihnen Ruhe und Gelassenheit.

Bitte bringen Sie dicke Socken, kleines Kissen und Woldecke mit.

## **A3095 Weeze**

Petrus-Canisius-  
Schule

Leitung:

Karl Vehreschild

Mittwoch

Beginn: 10.04.

19.30 - 21.00 Uhr

10 Abende, 20 UStd.

Gebühr: 60,- €

## **Training zur Schmerzbewältigung**

Dieser Kurs wendet sich an chronisch Schmerzkrankte, denen die Hilfestellung der Medizin alleine nicht genügt. Schmerzmedikamente zeigen häufig mehr oder weniger störende Nebenwirkungen, die oft genug Anlass geben, dieses Präparat zumindest zeitweise abzusetzen. Bei anderen Präparaten können Abhängigkeiten entstehen.

In diesem Kurs sollen nun unter der Leitung eines Dipl. Psychologen alternative Schmerzbewältigungstechniken erlernt und eingeübt werden, die es Ihnen erlauben, jederzeit selbsttätig mit Schmerzen fertig zu werden. Die erste Veranstaltung dient notwendigen Einzelgesprächen zur Abklärung der individuellen Schmerzsituation.

## **A3100 Kevelaer**

Begegnungsstätte

Leitung:

Karl Vehreschild

**Freitag, 24.05.**

19.00 - 22.00 Uhr

**Samstag, 25.05.**

10.00 - 17.00 Uhr

2 Tage, 12 UStd.

Gebühr: 42,- €

## **Muskelentspannung und Stressbewältigung**

Mit der Methode nach Jacobsen können Kursteilnehmer gezielt Entspannung erlernen. Die bewusste Wahrnehmung von An- und Entspannung der Muskulatur ermöglicht es, sich selbst in einen Zustand körperlicher und seelischer Ausgeglichenheit zu versetzen. Ziel ist, die Teilnehmer/innen zu befähigen, Stresssituationen gelassener gegenüber zu stehen und das Wohlbefinden zu steigern. Muskelentspannung bewährt sich bei (chronisch) verspannter Muskulatur und Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates bzw. zu deren Vorbeugung. Eine Einführung in ein Problemänderungs-Modell unter Berücksichtigung von Einstellungs-Änderungen runden zusammen mit einem Schema zum Belastungs-Ausgleich das Programm dieses Wochenendes ab."

(Vom Kursleiter verfasste Entspannungs-CDs können gegen eine Schutzgebühr im Kurs erworben werden.) Bitte warme Kleidung, Decke, zwei kleine Kissen und Iso-Matte mitbringen!



Für alle Kurse auf dieser Seite: Keine Gebührenermäßigung!

Krankenkassen können bei regelmäßiger Teilnahme einen Teil der Kursgebühr erstatten.

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse

# 3 GESUNDHEITSMANAGEMENT

## A3110 Goch

A.-Janssen-Schule R. 3  
Leitung: Karl Vehreschild  
Donnerstag, Beg.: 28.02.  
19.30 - 21.00 Uhr  
10 Abende, 20 UStd.  
Gebühr: 60,- €

## A3111 Kevelaer

Begegnungsstätte  
Leitung: Karl Vehreschild  
Dienstag, Beginn: 26.02.  
19.30 - 21.00 Uhr  
10 Abende, 20 UStd.  
Gebühr: 60,- €

## Anti-Stress-Training mit Autogenem Training Gezielt Entspannung erlernen

“Autogenes Training“ ist eine Methode, die Ihnen helfen kann, Ihr Wohlbefinden zu verbessern und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Mit stufenweise erlernbaren Übungen werden Sie angeleitet, durch Selbstbeeinflussung einen Zustand körperlicher, geistiger und seelischer Ausgeglichenheit, Ruhe und Entspannung zu erreichen. Zudem besteht Gelegenheit, zu Ihrer positiven Selbstbeeinflussung, sogenannte “formelhafte Vorsätze“ kennen zu lernen und auszuprobieren. Ziel ist, die Teilnehmer/innen zu befähigen, Stresssituationen gelassener gegenüber zu stehen und das Wohlbefinden zu steigern. In allen Grundkursen keine Vorkenntnisse erforderlich!

**Bei allen AT Kursen keine Gebührenermäßigung**

## A3113 Goch

A.-Janssen-Schule R. 2+3  
Leitung: Karl Vehreschild  
Freitag, Beginn: 22.02.  
19.30 - 21.45 Uhr  
6 Abende, 18 UStd.  
1 x im Monat  
Gebühr: 72,- €

## Autogenes Training: Mach-Weiter-Gruppe

Sie möchten “Ihr“ AT in einer Gruppe auffrischen? Sie haben Fragen, suchen in einer Gruppe Ansporn und Anregungen für Ihre Bemühungen, sich zu entspannen und Ruhe zu finden? Sie wünschen sich Meinungs- und Erfahrungsaustausch mit anderen? Dann besuchen Sie unsere Mach-Weiter-Gruppe. Voraussetzung: Teilnahme am AT-Grundkurs.

## A1750 Goch

A.-Janssen-Schule R. 2  
Leitung:  
Karl Vehreschild  
Donnerstag, Beg.: 14.03.  
17.00 - 18.30 Uhr  
8 Tage, 16 UStd.  
Gebühr: 64,- €

## Autogenes Training für Eltern und Kinder von 7 - 11 Jahren

“Autogenes Training“ kann Ihnen helfen, Ihr Wohlbefinden zu verbessern und Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern. Bei Kindern kann durch solche Übungen die Konzentrationsfähigkeit gesteigert und die schulische Leistung verbessert werden. Außerdem wird bei den Kindern eine tiefgreifende Erholung angestrebt, um Stresssituationen erfolgreich begegnen zu können. Eine CD zu den einzelnen Abenteuerreisen kann beim Kursleiter bezogen werden. Der erste Tag ist ausschließlich für die Eltern. Es werden dann Zielsetzung und Programm des Kurses vorgestellt.

**A3200 Goch**

A.-Janssen-Schule R. 3  
 Leitung: Krista Thißen  
 Montag, Beginn: 18.02.  
 18.00 - 19.30 Uhr  
 15 Abende, 30 UStd.  
 Gebühr: 66,- €

**A3201 Goch**

A.-Janssen-Schule R. 3  
 Leitung: Krista Thißen  
 Montag, Beginn: 18.02.  
 19.45 - 21.15 Uhr  
 15 Abende, 30 UStd.  
 Gebühr: 66,- €



**Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene**

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungs- und Heilsweg aus Jahrtausendealter, indischer Erfahrung in Verbindung mit modernen westlichen Erkenntnissen. Er führt zu körperlichem Wohlbefinden, Gelassenheit, Sammlung und innerer Ruhe.

Hatha-Yoga bedeutet, über Körperübungen in Verbindung mit dem Atem auf tiefere seelische Schichten einzuwirken. Durch Hatha-Yoga werden geistige Yogaformen vorbereitet. Durch geeignete Übungen wird der Weg zur Selbstfindung und Selbstwerdung erleichtert. In Abstimmung mit den Kursteilnehmer/innen wird eine zunehmende Vertiefung als Hinführung zur Meditation angestrebt.

**A3202 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
 Leitung: Thomas Mock  
 Mittwoch, Beginn: 16.01.  
 18.30 - 20.00 Uhr  
 10 Abende, 20 UStd.  
 Gebühr: 44,- €

**Yoga am Vormittag**

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungs- und Heilsweg aus Jahrtausendealter, indischer Erfahrung in Verbindung mit modernen westlichen Erkenntnissen. Er führt zu körperlichem Wohlbefinden, Gelassenheit, Sammlung und innerer Ruhe.

**A3204 Goch**

A.-Janssen-Schule R. 3  
 Leitung: Krista Thißen  
 Montag, Beginn: 18.02.  
 09.00 - 10.30 Uhr  
 15 Tage, 30 UStd.  
 Gebühr: 66,- €

**A3205 Goch**

A.-Janssen-Schule R. 3  
 Leitung: Krista Thißen  
 Montag, Beginn: 18.02.  
 10.30 - 12.00 Uhr  
 15 Tage, 30 UStd.  
 Gebühr: 66,- €

**A3206 Goch**

A.-Janssen-Schule R. 3  
 Leitung: Krista Thißen  
 Mittwoch, Beginn: 20.02.  
 08.30 - 10.00 Uhr  
 15 Tage, 30 UStd.  
 Gebühr: 66,- €

**A3207 Goch**

A.-Janssen-Schule R. 3  
 Leitung: Krista Thißen  
 Mittwoch, Beginn: 20.02.  
 10.15 - 11.45 Uhr  
 15 Tage, 30 UStd.  
 Gebühr: 66,- €

**A3208 Weeze**

Petrus-Canisius-Schule  
 Leitung: Roswitha Topat  
 Donnerstag, Beg.: 14.02.  
 09.15 - 10.45 Uhr  
 18 Tage, 36 UStd.  
 Gebühr: 79,- €

**A3209 Weeze**

Petrus-Canisius-Schule  
 Leitung: Roswitha Topat  
 Montag, Beginn: 04.02.  
 09.15 - 10.45 Uhr  
 18 Tage, 36 UStd.  
 Gebühr: 79,- €

# 3 YOGA

---

## **A3210 Goch**

A.-Janssen-Schule R. 3  
Leitung: Krista Thißen  
Dienstag, Beginn: 19.02.  
19.00 - 20.30 Uhr  
15 Abende, 30 UStd.  
Gebühr: 66,- €

## **Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene**

In Zusammenarbeit mit den Kolpingfrauen Goch  
Yoga ist ein ganzheitlicher Übungs- und Heilsweg aus Jahrtausendealter, indischer Erfahrung in Verbindung mit modernen westlichen Erkenntnissen. Er führt zu körperlichem Wohlbefinden, Gelassenheit, Sammlung und innerer Ruhe.

## **A3211 Goch**

A.-Janssen-Schule R. 3  
Leitung: Karla Verfers  
Freitag, Beginn: 25.01.  
17.00 - 18.30 Uhr  
9 Abende, 18 UStd.  
Gebühr: 40,- €

## **Mit Yoga ins Wochenende**

Yoga ist nicht nur gesund, es macht auch großen Spaß. Yoga ist darauf ausgerichtet, uns stark zu halten, damit wir Energie für unseren Alltag haben. Gerade in der heutigen Zeit erleben wir täglich Stresssituationen, die wir nur bewältigen, wenn wir körperlich, geistig und seelisch ausgeglichen sind. Hier bietet Yoga ein ideales Mittel. Es stärkt die Muskeln, Sehnen und Gelenke, fördert Flexibilität, körperliches Wohlbefinden, Kraft, Gleichgewicht, Ausdauer und Entspannung.

## **A3212 Goch**

A.-Janssen-Schule R. 3  
Leitung: Karla Verfers

Freitag, Beginn: 12.04. 9 Abende, 18 UStd.  
17.00 - 18.30 Uhr Gebühr: 40,- €

## **A3213 Goch**

A.-Janssen-Schule R. 3  
Leitung: Karla Verfers  
Freitag, Beginn: 25.01.  
18.45 - 20.15 Uhr  
9 Abende, 18 UStd.  
Gebühr: 40,- €

## **Yoga-Kurs für Männer**

Männer entdecken allmählich, wie gut Yoga ihnen tut. Viele Profisportler praktizieren Yoga. Yoga ist z.B. ein gutes Mittel, um den Rücken verletzungsfrei zu kräftigen. Yoga ist ein Werkzeug, welches uns dabei unterstützt, in unserem Leben zu funktionieren. Weitere Infos finden Sie bei Kurs 3211. Für alle Kurse: Bitte bequeme Kleidung, Iso-Matte, Decke und dicke Wollsocken mitbringen!

## **A3214 Goch**

A.-Janssen-Schule R. 3  
Leitung: Karla Verfers

Freitag, Beginn: 12.04. 9 Abende, 18 UStd.  
18.45 - 20.15 Uhr Gebühr: 40,- €

## **A3216 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
Leitung:  
Franz-Josef Kammans  
Dienstag  
Beginn: 19.02.  
20.15 - 21.45 Uhr  
15 Abende, 30 UStd.  
Gebühr: 66,- €

## **Hatha-Yoga**

Das Kursangebot richtet sich an alle, die ihre körperliche und seelische Balance sanft verbessern möchten. Hatha-Yoga eignet sich besonders für Personen, die oft unter Stress stehen und zur Ruhe kommen möchten. Bestimmte Körperstellungen, Atemübungen sowie Konzentrations- und Entspannungsübungen verbessern das Körperbewusstsein. Sie nehmen Ihre inneren Prozesse wieder besser wahr. Regelmäßig praktiziert kann Hatha-Yoga Ihre Gesundheit stärken und Ihr Wohlbefinden steigern. Der ganzheitliche Ansatz fördert Ihre Konzentrationsfähigkeit und innere Ausgeglichenheit.

## **A3217 Weeze**

Petrus-Canisius-Schule  
 Leitung:  
 Roswitha Topat  
 Dienstag, Beginn: 05.02.  
 15.00 - 16.00 Uhr  
 18 Tage, 24 UStd.  
 Gebühr: 60,- €

## **B3235 Goch**

A.-Janssen-Schule  
 Leitung: J. Pinter-Neise  
**Samstag, 09.11.**  
 10.00 - 17.00 Uhr  
**Sonntag, 10.11.**  
 10.00 - 13.00 Uhr  
 2 Tage, 12 UStd.  
 Gebühr: 130,- €

## **A3250 Goch**

A.-Janssen-Schule R. 3  
 Leitung: Elke Stergar  
 Mittwoch, Beginn: 20.02.  
 17.30 - 19.00 Uhr  
 12 Abende, 24 UStd.  
 Gebühr: 53,- €

## **A3260 Goch**

Nierswelle, Bahnhofstr.  
 Leitung: Elke Stergar  
**Sonntag, 09.06.**  
 09.30 - 11.00 Uhr  
 1 Tag, 2 UStd.  
 Gebührenfrei

## **A3270 Goch**

Nierswelle, Bahnhofstr.  
 Leitung: Krista Thißen  
**Sonntag, 30.06.**  
 09.30 - 11.00 Uhr  
 1 Tag, 2 UStd.  
 Gebührenfrei

**Kurse A3260 + A3270:**

## **Yoga mit 60 - Richtig entspannen für Senioren**

In diesem Kurs soll durch gezielte Yogaübungen Kraft und Beweglichkeit des Körpers erhalten und verbessert werden. Das Programm will die muskuläre Balance wiederherstellen, sowie die Körperwahrnehmung und den Gleichgewichtssinn schulen. Verschiedene Entspannungsübungen zeigen auf, wie man im Alltag besser mit Belastungen und Stress umgeht.

## **Weiterbildung - Yoga der Energie**

### **Tanz des Atems - Asanas und Meditation**

### **Für Yogalehrende und fortgeschrittene Yogaübende**

Die Aktivierung der Bewusstseinsenergie und die 18 Bewegungen in Verbindung mit dem Atem werden eine Hilfe sein, um den Energiefluss zu befreien und in den Zustand der Meditation einzutauchen. Keine Gebührenermäßigung.



## **QiGong zur Revitalisierung**

### **Rückkehr des Frühlings**

Mit diesem QiGong gewinnt man aufgrund der besonderen Bewegungsart deutlich spürbar neue Vitalität. In China praktiziert man dieses QiGong, um Alterungsprozesse zu verlangsamen. Daher nennt man diese Übungen "Rückkehr des Frühlings" im Sinne von Jungbrunnen. In diesem Kurs werden einige ausgewählte Übungen vermittelt, die den beruflichen Alltag erleichtern können.

## **Taiji - QiGong an der Nierswelle**

In Zusammenarbeit mit der kom.M Goch  
 Beginnen Sie den Tag draußen, an der schönen Nierswelle, mit einer Stunde für Körper, Geist und Seele mit einfachen effektiven Übungen.  
 Teilnehmer ohne Vorkenntnisse und jeden Alters sind herzlich eingeladen.

## **Yoga an der Nierswelle**

In Zusammenarbeit mit der kom.M Goch  
 Beginnen Sie den Tag draußen, an der schönen Nierswelle, mit einer Stunde für Körper, Geist und Seele mit einfachen effektiven Übungen.  
 Teilnehmer ohne Vorkenntnisse und jeden Alters sind herzlich eingeladen.

**Vorherige Anmeldung wird erbeten!**

# 3 SCHWIMMEN

---

## **A3300 Goch**

Lehrschwimmbecken  
Leitung: Marion Nagora  
Dienstag, Beginn: 19.02.  
17.45 - 18.30 Uhr  
7 Tage, 7 UStd.  
Gebühr: 28,- €

## **Schwimmen lernen für Erwachsene**

Diese Kurse richten sich an Teilnehmer/innen, die das Schwimmen im Kindes- bzw. Jugendalter aus den unterschiedlichsten Gründen nicht erlernen konnten. In einer Kleingruppe von 4 bis 6 Personen besteht die Möglichkeit, Ängste und Unsicherheiten gezielt abzubauen und das Element Wasser genießen zu lernen.

## **A3301 Goch**

Lehrschwimmbecken  
Leitung: Marion Nagora  
Dienstag, Beginn: 30.04.  
17.45 - 18.30 Uhr  
7 Tage, 7 UStd.  
Gebühr: 28,- €

## **A3302 Kevelaer**

Hallenbad  
Leitung: Marco Wendt  
Montag, Beginn: 18.02.  
20.45 - 21.30 Uhr  
8 Abende, 8 UStd.  
Gebühr: 32,- €

## **A3303 Kevelaer**

Hallenbad  
Leitung: Marco Wendt  
Montag, Beginn: 29.04.  
20.45 - 21.30 Uhr  
8 Abende, 8 UStd.  
Gebühr: 32,- €

## **A1725 Goch**

Lehrschwimmbecken  
Leitung: Marion Nagora  
Dienstag, Beginn: 19.02.  
17.00 - 17.45 Uhr  
7 Tage, 7 UStd.  
Gebühr: 25,- €

## **Schwimmen lernen - Alter der Kinder: ca. 5 Jahre**

Der Kurs spricht Kinder an, die sich in brusttiefem Wasser ohne fremde Hilfe bewegen und erste Tauchübungen absolviert haben, aber noch nicht schwimmen können. Schwimmflügel mitbringen. Am 1. Dienstag im Monat kein Unterricht! Nur für Nichtschwimmer.

Leitung: Marion Nagora  
17.00 - 17.45 Uhr  
7 Tage, 7 UStd.  
Gebühr: 25,- €

## **A1726 Goch**

Lehrschwimmbecken  
Dienstag, Beginn: 30.04.

Bei allen Aqua-Kursen keine  
Gebührenermäßigung!

Ihr kompetenter Partner rund um das Thema "Pflege".

**DAK**  
Gesundheit

Unternehmen Leben

## A3400 Goch

Lehrschwimmbecken  
 Leitung: Gertrud Mölder  
 Dienstag, Beginn: 08.01.  
 18.30 - 19.15 Uhr  
 8 Abende, 8 UStd.  
 Gebühr: 24,- €

## Aqua-Fitness

Der Auftrieb im Wasser bedingt eine fast vollständige Gelenkschonung. Muskel- und Herzkreislauftraining können ohne Verletzungsrisiko absolviert werden. So eignen sich diese Kurse für sportlich Ungeübte, Neu- und Wiedereinsteiger/innen sowie zum Aufbautraining nach einer Verletzung und als Ausgleich zur beruflichen Belastung.  
 Keine Gebührenermäßigung

## A3402 Goch

Lehrschwimmbecken  
 Leitung: Gertrud Mölder  
 Dienstag, Beginn: 16.04.  
 18.30 - 19.15 Uhr  
 12 Abende, 12 UStd.  
 Gebühr: 36,- €

## A3401 Goch

Lehrschwimmbecken  
 Leitung: Gertrud Mölder  
 Dienstag, Beginn: 08.01.  
 19.15 - 20.00 Uhr  
 8 Abende, 8 UStd.  
 Gebühr: 24,- €

## A3403 Goch

Lehrschwimmbecken  
 Leitung: Gertrud Mölder  
 Dienstag, Beginn: 16.04.  
 19.15 - 20.00 Uhr  
 12 Abende, 12 UStd.  
 Gebühr: 36,- €

## A3410 Uedem

Lehrschwimmbecken  
 Leitung: Kornelia Lessig  
 Montag, Beginn: 04.02.  
 20.00 - 21.00 Uhr  
 18 Abende, 24 UStd.  
 Gebühr: 60,- €

## A3411 Uedem

Lehrschwimmbecken  
 Leitung: Kornelia Lessig  
 Dienstag, Beginn: 05.02.  
 20.00 - 21.00 Uhr  
 18 Abende, 24 UStd.  
 Gebühr: 60,- €

## A3412 Uedem

Lehrschwimmbecken  
 Leitung: Gertrud Mölder  
 Montag, Beginn: 07.01.  
 07.45 - 08.30 Uhr  
 8 Tage, 8 UStd.  
 Gebühr: 20,- €

## A3413 Uedem

Lehrschwimmbecken  
 Leitung: Gertrud Mölder  
 Donnerstag, Beg.: 10.01.  
 07.45 - 08.30 Uhr  
 8 Tage, 8 UStd.  
 Gebühr: 20,- €

## A3414 Uedem

Lehrschwimmbecken  
 Leitung: Gertrud Mölder  
 Montag, Beginn: 15.04.  
 07.45 - 08.30 Uhr  
 12 Tage, 12 UStd.  
 Gebühr: 30,- €

## A3415 Uedem

Lehrschwimmbecken  
 Leitung: Gertrud Mölder  
 Donnerstag, Beg.: 18.04.  
 07.45 - 08.30 Uhr  
 11 Tage, 11 UStd.  
 Gebühr: 28,- €

## A3416 Uedem

Lehrschwimmbecken  
 Leitung: Jan Derksen  
 Donnerstag, Beg.: 14.02.  
 (außer 3. Do im Monat)  
 20.00 - 21.00 Uhr  
 12 Abende, 16 UStd.  
 Gebühr: 40,- €



# 3 WASSERGYMNASTIK

---

## A3417 Goch

Lehrschwimmbecken  
Gymnasium  
Leitung: Gertrud Mölder  
Mittwoch, Beginn: 09.01.  
13.45 - 14.30 Uhr  
9 Tage, 9 UStd.  
Gebühr: 27,- €

## A3418 Goch

Lehrschwimmbecken  
Gymnasium  
Leitung: Gertrud Mölder  
Mittwoch, Beginn: 09.01.  
14.30 - 15.15 Uhr  
9 Tage, 9 UStd.  
Gebühr: 27,- €

## A3421 Goch

Lehrschwimmbecken  
Gymnasium  
Leitung: Gertrud Mölder  
Mittwoch, Beginn: 17.04.  
14.30 - 15.15 Uhr  
12 Tage, 12 UStd.  
Gebühr: 36,- €

## A3424 Uedem

Lehrschwimmbecken  
Leitung: Josy Poen  
Mittwoch, Beginn: 30.01.  
16.30 - 17.15 Uhr  
20 Tage, 20 UStd.  
Gebühr: 50,- €

## A3427 Uedem

Lehrschwimmbecken  
Leitung: Jan Derksen  
Donnerstag, Beg.: 31.01.  
15.00 - 15.45 Uhr  
18 Tage, 18 UStd.  
Gebühr: 45,- €

## Wassergymnastik für Damen und Herren

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

## A3419 Goch

Lehrschwimmbecken  
Gymnasium  
Leitung: Gertrud Mölder  
Mittwoch, Beginn: 09.01.  
15.15 - 16.00 Uhr  
9 Tage, 9 UStd.  
Gebühr: 27,- €

## A3420 Goch

Lehrschwimmbecken  
Gymnasium  
Leitung: Gertrud Mölder  
Mittwoch, Beginn: 17.04.  
13.45 - 14.30 Uhr  
12 Tage, 12 UStd.  
Gebühr: 36,- €

## Mit dem Deutschen Hausfrauenbund:

## A3423 Goch

Lehrschwimmbecken  
Leitung: Gertrud Mölder  
Dienstag, Beginn: 08.01.  
(2. + 4. Dienstag im Monat)  
14.00 - 15.00 Uhr  
9 Tage, 12 UStd.  
Gebühr: 36,- €

## A3422 Goch

Lehrschwimmbecken  
Gymnasium  
Leitung: Gertrud Mölder  
Mittwoch, Beginn: 17.04.  
15.15 - 16.00 Uhr  
12 Tage, 12 UStd.  
Gebühr: 36,- €

## A3425 Uedem

Lehrschwimmbecken  
Leitung: Josy Poen  
Mittwoch, Beginn: 30.01.  
17.15 - 18.00 Uhr  
20 Tage, 20 UStd.  
Gebühr: 50,- €

## A3426 Uedem

Lehrschwimmbecken  
Leitung: Jan Derksen  
Donnerstag, Beginn: 31.01.  
14.15 - 15.00 Uhr  
18 Tage, 18 UStd.  
Gebühr: 45,- €



## **A3430 Goch**

A.-Janssen-Schule R. 3  
 Leitung: Irmgard Janas  
 Donnerstag, Beg.: 14.02.  
 18.30 - 20.00 Uhr  
 8 Abende, 16 UStd.  
 Gebühr: 40,- €

## **A3431 Goch**

A.-Janssen-Schule R. 3  
 Leitung: Irmgard Janas  
 Donnerstag, Beg.: 25.04.  
 18.30 - 20.00 Uhr  
 8 Abende, 16 UStd.  
 Gebühr: 40,- €

## **A3432 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
 Leitung: Ulla Reynders  
 Donnerstag  
 Beginn: 24.01.  
 19.00 - 20.00 Uhr  
 12 Abende, 16 UStd.  
 Gebühr: 40,- €

## **A3434 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
 Leitung: Ulla Reynders  
 Donnerstag  
 Beginn: 24.01.  
 20.00 - 21.00 Uhr  
 12 Abende, 16 UStd.  
 Gebühr: 40,- €



## **Feldenkrais-Entspannungskurs**

Feldenkrais, eine Bewegungsmethode, die dazu führt, dass man mehr Aufmerksamkeit für die eigenen Bewegungsmuster entwickelt. Dadurch können die eigenen Gewohnheiten entdeckt und abgeändert werden. Vielfältige Schmerzsymptome können sich dadurch verbessert oder verhindert werden. Die Methode wurde von Moshé Feldenkrais entwickelt, der als Physiker und Wissenschaftler sich eingehend mit der Anatomie und Neurologie beschäftigte, um seine Schmerzen in den Knien zu erleichtern.

Der Unterricht findet hauptsächlich auf dem Boden liegend statt, ist aber für alle Altersstufen und Fitnessgrade geeignet. Benötigt werden eine passende Unterlage, bequeme Kleidung und dicke Socken.

## **Ganzheitliches Fitnesstraining mit integrierter Rückenschule**

Durch ein abwechslungsreiches Programm werden die Haltemuskeln des Körpers trainiert und stabilisiert. Das rücken-gerechte Training fördert und erleichtert die Mobilität im Alltag und Beruf. Oft werden die Übungen von Musik begleitet, was auch für Entspannung, Wohlbefinden, Ausgleich und Spaß beim Schwitzen sorgt.

Dieser Kurs setzt Vorkenntnisse und Erfahrungen mit der Rückenschule voraus und ist nicht für Menschen mit akuten Rückenproblemen geeignet.

## **Venen - Gymnastik**

Immer mehr Menschen bekommen Probleme mit den Bein-venen. Häufiges Stehen und Sitzen in Verbindung mit Bewegungsmangel schwächt das Bindegewebe und kann zu Blutstau in den Beinen führen. Bei einer Störung des Blutrückflusses "versackt" das Blut in den Venen und verändern sich die Venenwand sowie die umliegenden Gefäße. Durch richtige Bewegung der Fuß- und Beinmuskulatur wird der Transport des Blutes zum Herzen positiv beeinflusst, indem die sogenannte Muskelvenen-Pumpe aktiviert wird.

In vielen Fällen kann bei einer Venenschwäche durch ein spezielles Bewegungstraining eine weitere Erkrankung der Venen (Krampfadern) gemildert oder wenigstens deutlich hinausgezögert werden.

Der Kurs richtet sich an Männer und Frauen, die einerseits ihre Bein- und Fußmuskulatur trainieren, andererseits aber auch die Beine gezielt entlasten wollen.

# 3

## GESUNDHEITSGYMNASTIK

---

### **A3440 Goch**

A.-Janssen-Schule R. 3  
Leitung: Gudrun Zitzke  
Freitag, Beginn: 25.01.  
10.00 - 11.00 Uhr  
18 Tage, 24 UStd.  
Gebühr: 60,- €

### **A3441 Goch**

A.-Janssen-Schule R. 3  
Leitung: Gudrun Zitzke  
Donnerstag, Beg: 24.01.  
09.00 - 10.00 Uhr  
18 Tage, 24 UStd.  
Gebühr: 60,- €

### **A3444 Goch**

Turnhalle Liebfrauenschule  
Leitung: Gudrun Zitzke  
Donnerstag, Beg.: 24.01.  
19.00 - 20.00 Uhr  
18 Abende, 24 UStd.  
Gebühr: 60,- €

### **A3447 Goch**

Turnhalle Asperden  
Leitung:  
Maria Ingenerf-Gellings  
Montag, Beginn: 14.01.  
19.00 - 20.00 Uhr  
21 Abende, 28 UStd.  
Gebühr: 70,- €

### **A3432 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
Leitung: Ulla Reynders  
Donnerstag  
Beginn: 24.01.  
19.00 - 20.00 Uhr  
12 Abende, 16 UStd.  
Gebühr: 40,- €

### **Rücken-Fit: Gymnastik für die Wirbelsäule**

Rückenschmerzen sind häufig Folge von Haltungsschäden oder einseitiger Belastung der Wirbelsäule. Durch gezielte Übungen zur Beweglichkeit der Wirbelsäule und Kräftigung der Muskulatur werden Beschwerden gelindert und vorbeugende Hilfen gegen gesundheitliche Schäden erreicht. Es handelt sich um allgemeine Übungsformen als Ausgleich für berufliche Alltagsbelastung. **Bitte zu allen Kursen eine Gymnastikmatte mitbringen!**

### **A3442 Goch**

A.-Janssen-Schule R. 3  
Leitung: Gudrun Zitzke  
Donnerstag, Beginn: 24.01.  
10.00 - 11.00 Uhr  
18 Tage, 24 UStd.  
Gebühr: 60,- €

### **A3443 Goch**

Turnhalle Liebfrauenschule  
Leitung: Gudrun Zitzke  
Donnerstag, Beginn: 24.01.  
18.00 - 19.00 Uhr  
18 Tage, 24 UStd.  
Gebühr: 60,- €

### **für Senioren (50plus)**

### **A3446 Goch**

Turnhalle Asperden  
Leitung: M. Ingenerf-Gellings  
Montag, Beginn: 14.01.  
18.00 - 19.00 Uhr  
21 Abende, 28 UStd.  
Gebühr: 70,- €

### **A3445 Goch**

Turnhalle Liebfrauenschule  
Leitung: Gudrun Zitzke  
Donnerstag, Beginn: 24.01.  
20.00 - 21.00 Uhr  
18 Abende, 24 UStd.  
Gebühr: 60,- €

### **A3450 Weeze**

HDH-Verbundschule  
Leitung:  
Meike Scuderi  
Montag, Beginn: 28.01.  
19.00 - 20.00 Uhr  
9 Abende, 12 UStd.  
Gebühr: 30,- €

### **A3451 Weeze**

HDH-Verbundschule  
Leitung:  
Meike Scuderi  
Montag, Beginn: 22.04.  
19.00 - 20.00 Uhr  
9 Abende, 12 UStd.  
Gebühr: 30,- €

### **Ganzheitliches Fitnesstraining mit integrierter Rückenschule**

Durch ein abwechslungsreiches Programm werden die Haltemuskeln des Körpers trainiert und stabilisiert. Das rücken-gerechte Training fördert und erleichtert die Mobilität im Alltag. Oft werden die Übungen von Musik begleitet, was auch für Entspannung, Wohlbefinden, Ausgleich und Spaß beim Schwitzen sorgt. Dieser Kurs setzt Vorkenntnisse und Erfahrungen mit der Rückenschule voraus und ist nicht für Menschen mit akuten Rückenproblemen geeignet.

## **A3501 Goch**

Turnhalle Asperden  
Leitung: Gudrun Zitzke  
Dienstag, Beginn: 29.01.  
20.00 - 21.00 Uhr  
18 Abende, 24 UStd.  
Gebühr: 60,- €

## **A3502 Goch**

TH Arnold-Janssen-Schule  
Leitung: Ellen Peterscheck  
Montag, Beginn: 04.02.  
18.00 - 19.00 Uhr  
17 Abende, 23 UStd.  
Gebühr: 58,- €

## **A3503 Goch**

TH Arnold-Janssen-Schule  
Leitung: Ellen Peterscheck  
Montag, Beginn: 04.02.  
19.00 - 20.00 Uhr  
17 Abende, 23 UStd.  
Gebühr: 58,- €

## **A3506 Goch**

TH Arnold-Janssen-Schule  
Leitung: Ellen Peterscheck  
Montag, Beginn: 04.02.  
17.00 - 18.00 Uhr  
17 Tage, 23 UStd.  
Gebühr: 58,- €

## **A3507 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
Leitung: Margret Kascher  
Mittwoch, Beginn: 30.01.  
10.15 - 11.00 Uhr  
9 Tage, 9 UStd.  
Gebühr: 23,- €

## **A3508 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
Leitung: Margret Kascher

## **Gesundheits-Gymnastik für Frauen**

### **Training für Herz, Bauch, Beine und Rücken**

Der Kurs beinhaltet Übungen zur Steigerung von Beweglichkeit und Ausdauer und hilft vor allem der Erhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden. Grundformen der Gymnastik, Dehnungs- und Kräftigungsübungen, Bewegungsschulung zu moderner Musik, kurz: Gezieltes Körpertraining, auch Tänze in einfachen Schrittfolgen dienen als Ausgleich für einseitige Alltagsbelastung in Beruf oder Haushalt.

Das Kursprogramm ist nicht nur auf Problemzonen abgestimmt, sondern wegen des rückschonenden Aufbaus für Teilnehmer/innen mit Wirbelsäulenproblemen geeignet.

**Bitte zu allen Kursen: Gymnastikmatte mitbringen!**

## **A3504 Kevelaer**

Hubertusturnhalle  
Leitung: Ellen Peterscheck  
Dienstag, Beginn: 05.02.  
18.00 - 19.00 Uhr  
18 Abende, 24 UStd.  
Gebühr: 60,- €

## **A3505 Kevelaer**

Hubertusturnhalle  
Leitung: Ellen Peterscheck  
Dienstag, Beginn: 05.02.  
19.00 - 20.00 Uhr  
18 Abende, 24 UStd.  
Gebühr: 60,- €

## **Gesundheits-Gymnastik für Frauen ab 60 J.**

Leichte Übungen zur Verbesserung von Kondition, Koordination, Kraft u. Beweglichkeit sollen Ihnen helfen, gesund und fit zu bleiben. Neben Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik runden Entspannungsübungen sowie kleine Spiele das abwechslungsreiche Programm ab um Belastungen im Beruf und Alltag besser zu bewältigen.

## **Wer rastet, der rostet**

### **Bewegung für Senioren am Vormittag**

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

**Bitte Wollsocken und Gymnastikmatte mitbringen!**

Mittwoch, Beginn: 24.04.  
10.15 - 11.00 Uhr

9 Tage, 9 UStd.  
Gebühr: 23,- €

# 3 FITNESS

## A3510 Goch

TH. A. Janssen-Schule  
Leitung:  
Maria Ingenerf-Gellings  
Dienstag, Beginn: 15.01.  
17.00 - 18.00 Uhr  
9 Abende, 12 UStd.  
Gebühr: 30,- €



## Locker vom Hocker - Gesundheitsvorsorgeprogramm Fitnessstraining für Büro und Arbeit

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

## A3511 Goch

TH. A. Janssen-Schule  
Leitung: 17.00 - 18.00 Uhr  
Maria Ingenerf-Gellings 12 Abende, 16 UStd.  
Dienstag, Beginn: 09.04 Gebühr: 40,- €

## A3515 Weeze

RELAX-Fitnessstudio  
Leitung: Monika Zalewski  
Freitag, Beginn: 08.03.  
10.30 - 11.15 Uhr  
9 Tage, 12 UStd.  
Gebühr: 50,- € (keine  
Gebührenermäßigung)

## Ausdauer- und Konditionsgymnastik

Dieser Kurs richtet sich wegen der dosierten Intensität der Übungen besonders an Einsteiger und Übergewichtige. Bei dem ganzheitlichen Körpertraining werden schwächere Muskelgruppen angesprochen. Neben der Verbesserung der Kondition wird der Kreislauf angeregt, sowie die Körperkoordination und -haltung positiv beeinflusst. Der Kurs ist eine ideale Ergänzung zu einem Ernährungsprogramm.

## A3516 Weeze

RELAX-Fitnessstudio  
Leitung:  
Monika Zalewski  
Donnerstag, Beg.: 07.03.  
18.30 - 19.30 Uhr  
9 Abende, 12 UStd.  
Gebühr: 50,- € (keine  
Gebührenermäßigung)

## Bewegung, Bauch- und Rückenfit

Eine wohldosierte Kombination von Wirbelsäulengymnastik, Muskelkräftigung und Bewegungsübungen und damit Ausdauertraining sind Bestandteil dieses Kurses und sorgen für ein abwechslungsreiches Programm. Gezielt sollen Beschwerden gelindert und vorbeugende Hilfen gegen gesundheitliche Schäden erreicht werden. Es handelt sich um allgemeine Übungsformen, nicht um die Behandlung individueller Krankheitsbilder.

## A3520 Kevelaar

Begegnungsstätte  
Leitung:  
Maria Reynders  
Mittwoch, Beginn: 10.04.  
18.30 - 19.30 Uhr  
9 Abende, 12 UStd.  
Gebühr: 30,- €

## Workouts für junge Frauen ab 16 Jahren

Schule und Beruf lassen häufig nicht den Raum, sich sportlich zu betätigen. Es fehlen Entspannung und körperlicher Ausgleich. Wer seinen inneren Schweinehund überwinden und sich nach der Schule oder der Ausbildung motivieren kann, findet hier ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm. Die Muskeln und der Bewegungsapparat werden bei passender Musik in Schwung gebracht. Das Fitnessangebot richtet sich an junge Frauen ab 16 Jahren, die in der Gruppe und nach modernen Aspekten trainieren möchten.

## A3530 Goch

Turnhalle  
 Arnold-Janssen-Schule  
 Leitung: Gudrun Zitzke  
 Montag, Beginn: 28.01.  
 20.00 - 21.30 Uhr  
 9 Abende, 18 UStd.  
 Gebühr: 45,- €

## Gesundheits-Gymnastik - BOP + Muskeltraining

Dieser Kurs ist nicht nur auf die Problemzonen abgestimmt, sondern auf Grund des besonders rückenschonenden Muskelaufbauprogramms auch für Teilnehmer/innen mit Wirbelsäulenproblemen geeignet.

## A3531 Goch

Arnold-Janssen-Schule  
 Leitung: Gudrun Zitzke  
 Montag, Beginn: 22.04.  
 20.00 - 21.30 Uhr  
 9 Abende, 18 UStd.  
 Gebühr: 45,- €

## A3532 Goch

Arnold-Janssen-Schule R. 3  
 Leitung: Gudrun Zitzke  
 Freitag, Beginn: 25.01.  
 08.30 - 10.00 Uhr  
 9 Tage, 18 UStd.  
 Gebühr: 45,- €

## A3533 Goch

Arnold-Janssen-Schule R. 3  
 Leitung: Gudrun Zitzke  
 Freitag, Beginn: 19.04.  
 08.30 - 10.00 Uhr  
 9 Tage, 18 UStd.  
 Gebühr: 45,- €

## A3540 Kevelaer

Begegnungsstätte  
 Leitung:  
 Margret Kascher  
 Montag  
 Beginn: 28.01.  
 20.00 - 21.30 Uhr  
 9 Abende, 18 UStd.  
 Gebühr: 45,- €

## Bodywork

Ein Ganzkörpertraining mit dem Ziel, die Muskulatur zu stärken und das Gewebe zu straffen. Übungen für die Tiefenmuskulatur sowie bekannte Elemente aus dem BOP stehen in diesem Kurs auf dem Programm. Dehnübungen für Bänder und Sehnen komplettieren das Angebot. Kleingeräte wie leichte Hanteln oder Dynabänder kommen zum Einsatz. Mehr Energie, verbesserte Körperhaltung und weniger Verspannung können erreicht werden.  
 Bitte ein Gymnastikband mitbringen!

## A3541 Kevelaer

Begegnungsstätte  
 Leitg: Margret Kascher  
 Montag, Beginn: 15.04.  
 20.00 - 21.30 Uhr  
 7 Abende, 14 UStd.  
 Gebühr: 35,- €

## A3543 Kevelaer

Begegnungsstätte  
 Leitung: Ulla Ingenpaß  
 Mittwoch, Beginn: 17.04.  
 20.00 - 21.30 Uhr  
 9 Abende, 18 UStd.  
 Gebühr: 45,- €



## A3544 Weeze

RELAX-Fitnessstudio  
 Leitg: Hanna Zalewski  
 Freitag, Beginn: 19.04.  
 17.30 - 18.30 Uhr  
 9 Abende, 12 UStd.  
 Gebühr: 50,- €

## Step-Aerobic für Anfänger

Step-Aerobic ist ein energiegeloses Ausdauer- und Kräftigungsprogramm mit viel Dynamik. Der Umgang mit Musik, die richtige Ausführung von Schritt- und Armtechnik macht Spaß, verbrennt Fett und ist für Fitnessneinsteiger/innen wie -umsteiger/innen gleichermaßen geeignet.  
 Keine Gebührenermäßigung.

# 3 FITNESS

---

## A3545 Uedem

Kraftraum Turnhalle  
Leitung: Sabina Fritz  
Montag, Beginn: 04.02.  
09.30 - 10.30 Uhr  
9 Tage, 12 UStd.  
Gebühr: 30,- €

## A3546 Uedem

Kraftraum Turnhalle  
Leitung: Sabina Fritz  
Montag, Beginn: 29.04.  
09.30 - 10.30 Uhr  
9 Tage, 12 UStd.  
Gebühr: 30,- €

## A3550 Weeze

Turnhalle an der B 9  
Leitung: Rita Roelofs  
Mittwoch, Beginn: 10.04.  
20.00 - 21.30 Uhr  
10 Abende, 20 UStd.  
Gebühr: 50,- €



## A3555 Weeze

RELAX-Fitnessstudio  
Leitung: Mieczyslaw Zalewski  
Mittwoch, Beginn: 10.04.  
18.30 - 19.30 Uhr  
9 Abende, 12 UStd.  
Gebühr: 50,- €

## Mit Power in den Morgen

### Body workout und Pilates

Dieser Kurs soll helfen, fit in den Tag zu kommen. Mit peppiger Musik und leichten Schritt-/Armkombinationen wird die Kondition verbessert. Ein gezieltes Training der Problemzonen sorgt für einen tollen Body; Rücken und Oberkörper werden natürlich nicht vergessen. Funktionelles Stretchen sorgt für mehr Beweglichkeit. Wenn wir dann so richtig ausgepowert sind, geht's in die Entspannungsphase!

## A3547 Kevelaer

Begegnungsstätte  
Leitung: Margret Kascher  
Freitag, Beginn: 25.01.  
09.00 - 10.30 Uhr  
9 Tage, 18 UStd.  
Gebühr: 45,- €

## A3548 Kevelaer

Begegnungsstätte  
Leitung: Margret Kascher  
Freitag, Beginn: 19.04.  
09.00 - 10.30 Uhr  
7 Tage, 14 UStd.  
Gebühr: 35,- €

## Fitnessstraining und Gesundheitsgymnastik

Dieser Kurs soll Ihnen helfen, die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten oder zu verbessern. Durch verschiedene Übungsmethoden wird ein abwechslungsreiches Programm geboten, das Kondition, Gelenkigkeit und Kraft verbessert. Das Muskelaufbauprogramm ist rückenschonend und auch für Teilnehmer/innen mit Wirbelsäulenproblemen geeignet. Entspannungsübungen und Spiele dienen zur Auflockerung.



## Spinning für Anfänger

Spinning ist ein effektives und motivierendes Fahrrad-Training für Herz und Kreislauf. Es ist für jeden geeignet, der fit werden und auch noch Spaß haben will. Das Spinning ist ein aerobes Training, bei dem der Fahrer den persönlichen Tretwiderstand und seine Tretgeschwindigkeit bestimmt. Außerdem werden belastungsfrei Bein-, Arm- und Schultermuskulatur gefestigt. Keine Gebührenermäßigung.

## A3560 Goch

A.-Janssen-Schule R. 3  
 Leitung: Sarah v.d. Kamp  
 Mittwoch, Beginn: 20.02.  
 19.30 - 21.00 Uhr  
 8 Tage, 16 UStd.  
 Gebühr: 40,- €

## A3561 Goch

A.-Janssen-Schule R. 3  
 Leitung: Sarah v.d. Kamp  
 Mittwoch, Beginn: 08.05.  
 19.30 - 21.00 Uhr  
 8 Tage, 16 UStd.  
 Gebühr: 40,- €

## A3564 Kevelaer

Begegnungsstätte  
 Leitung: Anita  
 Dienstag, Beginn: 05.02.  
 19.00 - 20.00 Uhr  
 9 Abende, 12 UStd.  
 Gebühr: 30,- €

## A3565 Kevelaer

Begegnungsstätte  
 Leitung: Anita  
 Dienstag, Beginn: 30.04.  
 19.00 - 20.00 Uhr  
 9 Abende, 12 UStd.  
 Gebühr: 30,- €

## A2304 Goch

Ballettstudio Janhsen  
 Leitung: Ruth Nass  
 Donnerstag, Beg.: 21.02.  
 10.00 - 11.00 Uhr  
 9 Tage, 12 UStd.  
 Gebühr: 42,- €



## Aus dem Bauch tanzen - Anfängerkurs

Der orientalische Tanz, der Bauchtanz, ist eine eigene, spezielle Form der Körpererfahrung, außerdem eine der ausdrucksstärksten aller weiblichen Tänze. Tanz ist Lebensfreude und hilft daher, die im täglichen Leben aufgestauten Energien zu entladen. In diesem Kurs erlernen Sie die wichtigsten Techniken des Bauchtanzes.



## Bauchtanz für Fortgeschrittene

Im Kurs werden bereits erlernte Schritte und Techniken vertieft, sowie neue Bewegungen und Kombinationen erlernt.

## A3567 Goch

A.-Janssen-Schule R. 3  
 Leitung: Sarah v.d. Kamp  
 Donnerstag, Beginn: 11.04.  
 20.00 - 21.30 Uhr  
 3 Abende, 6 UStd.  
 Gebühr: 18,- €

## A3568 Goch

A.-Janssen-Schule R. 3  
 Leitung: Sarah v.d. Kamp  
 Donnerstag, Beginn: 16.05.  
 20.00 - 21.30 Uhr  
 3 Abende, 6 UStd.  
 Gebühr: 18,- €

## Ballett am Vormittag Fitness für Körper und Seele

Gerade für Erwachsene ist Ballett ein idealer Sport, um den Muskelabbau zu stoppen und sich wieder in Balance zu bringen.

Beim Ballett trainiert man den ganzen Körper und das besonders schonend. Fast alle Muskelpartien kommen zum Einsatz, besonders die Bauch- und Rückenmuskulatur, das wiederum die Wirbelsäule festigt und die Körperspannung erhöht. Bitte Sportkleidung und Gymnastikschlappen mitbringen. Keine Gebührenermäßigung.

# 3 BADMINTON

## A3620 Kevelaer

Zweifachturnhalle  
Schulzentrum Hüls  
Leitung: Ulrich Lemmen  
und Stefan Verhoeven  
Donnerstag, Beg.: 10.01.  
19.00 - 20.30 Uhr  
10 Abende, 20 UStd.  
Gebühr: 50,- € (keine  
Gebührenermäßigung)

## Einführung Badminton

Dieser Kurs vermittelt die Grundtechniken (Vorhand, Rückhand, Angabe) sowie einen Einblick in die Regeln des Badmintonspiels. Für die Fortgeschrittenen kommen die Schwerpunkte Spieltechnik und -taktik hinzu. Bitte Badmintonschläger mitbringen! Für Bälle wird eine Umlage erhoben.

## A3621 Kevelaer

Zweifachturnhalle  
Schulzentrum Hüls  
Leitung: Dietmar Kantner  
und Stefan Verhoeven  
Donnerstag, Beg.: 10.01.  
20.30 - 22.00 Uhr  
10 Abende, 20 UStd.  
Gebühr: 50,- € (keine  
Gebührenermäßigung)

## A3622 Kevelaer

Zweifachturnhalle  
Schulzentrum Hüls  
Leitung: Ulrich Lemmen  
und Stefan Verhoeven  
Donnerstag, Beg.: 11.04.  
19.00 - 20.30 Uhr  
10 Abende, 20 UStd.  
Gebühr: 50,- € (keine  
Gebührenermäßigung)

## A3623 Kevelaer

Zweifachturnhalle  
Schulzentrum Hüls  
Leitung: Dietmar Kantner  
und Stefan Verhoeven  
Donnerstag, Beg.: 11.04.  
20.30 - 22.00 Uhr  
10 Abende, 20 UStd.  
Gebühr: 50,- € (keine  
Gebührenermäßigung)

Augenprüfung  
sofort ohne  
Termin

Augenoptik  
**KOWAL**  
*Ihr Sehbegleiter*

47574 Goch, Steinstr. 6  
Tel 8791801, Fax 8791802

[www.augenoptik-kowal.de](http://www.augenoptik-kowal.de)



**A3650 Kevelaer**

Turnhalle Kroatenstr.

Leitung:

Klaus Laarmanns

**Samstag, 16.03.**

14.00 - 17.00 Uhr

1 Tag, 4 UStd.

Gebühr: 16,- € (keine  
Gebührenermäßigung)**Bogenschießen für Anfänger**

In Zusammenarbeit mit dem BSV Kevelaer

Bogenschießen wird als Freizeitsport immer beliebter. Der Kurs bietet eine fachgerechte Einführung. Im theoretischen Teil stehen allgemeine Regeln und Materialkunde im Vordergrund. Im praktischen Teil liegt der Schwerpunkt auf der richtigen Haltung, dem Zielen und Schießen. Bitte Turnschuhe mitbringen!

**A3660 Goch**

Turnhalle St. Georg-Schule

Leitung: Armin Schoelen

Donnerstag

Beginn: 14.02.

20.30 - 22.00 Uhr

8 Abende, 16 UStd.

Gebühr: 48,- €

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

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

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

Sich auf dem Markt sicher bewegen, eine angemessene Marktsprache zu sprechen, ggf. Mittelalterliches selber fertigen, die "richtige" Gewandung, "Gar Köstliches" aus den Kochbüchern der Meister(Innen) des 12. bis 15. Jahrhunderts sind einige der Randthemen, die neben dem fachgerechten Gebrauch von Schwert und Schild mit behandelt werden.

Auf Wunsch kann eine Leistungsprüfung (Klassische Schwertleite / Authorization-Card) abgelegt werden. Des Weiteren wird die Teilnahmemöglichkeit an mittelalterlichen Lagern angeboten.

**A3661 Goch**

Turnhalle St. Georg-Schule

Leitung: Armin Schoelen

Donnerstag

Beginn: 25.04.

20.30 - 22.00 Uhr

8 Abende, 16 UStd.

Gebühr: 48,- €



# 3

## BREATHWALK® / NORDIC-WALKING

### Schnupperkurs

#### A3700 Goch

Treffpunkt: Parkplatz  
Asperberg (gegenüber  
Reiterhof Hüsich)  
Leitung: Alwine Drissen

**Samstag, 13.04.**

10.00 - 12.15 Uhr

1 Tag, 3 UStd.

Gebühr: 12,- €

Für alle Kurse: Feste  
Laufschuhe u. bequeme  
Kleidung mitbringen!

### Anfängerkurs

#### A3701 Goch

Treffpunkt: wie 3700

Leitung: Alwine Drissen

### Breathwalk®-Yogawalking

Breathwalk® kombiniert Spazieren gehen, bewusste Atemmuster, Achtsamkeit und Yogaübungen in mehr als 20 Programmen. Atem und Gehen sind zwei natürliche Dinge, die wir tun. Breathwalk® integriert Atmung, Gehen und Meditation in besonderen Übungsmustern, die neue Lebenskraft erschaffen. Das Geheimnis der Effektivität liegt in der besonderen Kombination von Rhythmus, Übung, innerem Klang und Konzentration. In jedem Fall vermindert Breathwalk® das subjektive Stressempfinden. Jedes Breathwalkprogramm besteht aus fünf Schritten: Aufweckübungen, Ausrichten, Vitalisieren (verschiedene Atemmuster), Balancieren und Integrieren (Innerwalk kurze Meditation).

Dienstag, Beginn: 23.04.

18.00 - 19.30 Uhr

6 Abende, 12 UStd.

Gebühr: 48,- €

#### A3702 Goch

Sport-Treff-Goch

Marienwasserstr. 195

Leitung:

Maria Ingenerf-Gellings

**Mittwoch, 10.04. +**

**Freitag, 12.04.**

18.00 - 19.30 Uhr

**Samstag, 13.04. +**

**Samstag, 20.04.**

16.00 - 17.30 Uhr

**Dienstag, 16.04. +**

**Dienstag, 23.04.**

18.30 - 20.00 Uhr

6 Tage, 12 UStd.

Gebühr: 44,- €

### Nordic-Walking kompakt für Anfänger/innen

Das effektive Ganzkörpertraining ist hinsichtlich der vielen positiven Vorteile als Gesundheitssport von den Medizinern umschwärmt. Nordic Walking aktiviert und trainiert 90% der gesamten Muskulatur, löst Muskelverspannungen, verbessert Herz- und Kreislaufleistung und entlastet den Bewegungsapparat. Ebenso ist Nordic-Walking das optimale Training zur Gewichtsreduktion.

Ziel des Kurses ist die Vermittlung der richtigen Technik, die erst den entsprechenden Trainingseffekt garantiert.



Alle Kurse auf dieser Seite  
keine Gebührenermäßigung

#### A3703 Kevelaer

Schrvelen, Jugendherberge

Leitung:

Ursula Teeuwssen

Mittwoch, Beginn: 17.04.

19.00 - 20.30 Uhr

8 Abende, 16 UStd

Gebühr: 48,- €

### Nordic-Walking für Einsteiger und Geübte

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Teilnehmer/innen mit Erfahrung im Nordic-Walking, als auch an Neulinge.

Differenziert werden Techniken vermittelt bzw. vertieft und die Ausdauer geschult. Verschiedene Strecken mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad werden entsprechend dem Können genutzt.

## A3090 Goch

FZ Pustebblume  
Heinrichstr.  
Leitung:  
Gisela Ingenwepelt  
**Samstag, 19.01.**  
10.00 - 17.00 Uhr  
1 Tag, 8 UStd.  
Gebühr: 20,- €

## Selbstverteidigung / Selbstbehauptung für Mädchen und Frauen

In Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum Pustebblume  
Es ist keine Angstmache, sondern - leider - eine Tatsache in unserer Gesellschaft: Frauen leben häufig mit der Bedrohung, durch Worte, Blicke und Taten bedrängt zu werden. Zu Wenigen ist bekannt, dass es wirksame Methoden gibt, sich zu schützen und zu wehren.  
Der Kurs vermittelt Kenntnisse, Techniken und Fähigkeiten und lehrt, die eigenen Grenzen fest- und durchzusetzen.

## A3091 Goch

TH Pestalozzi-Schule  
Leitung: Thomas Jerzak  
Dienstag, Beginn: 19.02.  
19.00 - 20.30 Uhr  
5 Abende, 10 UStd.  
Gebühr: 25,- €

## Selbstverteidigung für Jugendliche und Erwachsene

In diesem Einführungskurs erlernen Sie leicht erlernbare Selbstverteidigungstechniken, die gerade für Anfänger/innen geeignet sind.  
Der Dozent besitzt den 3. DAN im Shaolin Kampf mit 30-jähriger Wettkampferfahrung.  
Bitte Sportkleidung mitbringen. Mindestalter: 14 Jahre!

## A3092 Goch

TH Pestalozzi-Schule  
Leitung: Thomas Jerzak

Dienstag, Beginn: 16.04.  
19.00 - 20.30 Uhr

5 Abende, 10 UStd.  
Gebühr: 25,- €

## A1605 Kevelaer

Begegnungsstätte  
Leitg: G. Ingenwepelt  
Dienstag, Beg.: 26.02.  
15.00 - 16.30 Uhr  
6 Tage, 12 UStd.  
Gebühr: 30,- €

## Selbstbehauptung für Schulkinder 2. - 5. Schuljahr

In diesem Kurs wird mit unseren "Kleinsten" spielerisch und kindgerecht mit viel Spaß und ohne Überforderung praxisorientiert geübt. Im Vordergrund steht die Stärkung des Selbstbewusstseins in Zusammenhang mit dem Erlernen von Selbstverteidigungstechniken.

## A3801 Kevelaer

Begegnungsstätte  
Leitung: Peter Paap  
Montag, Beginn: 28.01.  
19.00 - 22.00 Uhr  
4 Abende, 16 UStd.  
Gebühr: 45,- € (keine  
Gebührenermäßigung)

## UKW-Sprechfunkzeugnis Binnen (UBI)

Das UKW-Sprechfunkzeugnis für den Binnen-Schiffahrtfunk ist für alle Schiffe erforderlich, auf denen sich Binnenfunkgeräte befinden.  
In diesem Lehrgang werden Sie mit den Funkregeln und Vorschriften sowie dem notwendigen technischen Wissen vertraut gemacht.  
Sie erlernen den praktischen Umgang am Sprechfunkgerät.  
Die Prüfungsgebühr ist in der Kursgebühr nicht enthalten.

# 3 WEIN /KOCHEN

## A3900 Goch

Langenberg-Zentrum

Leitung:

Michael van den Höövel

**Montag, 04.03.**

19.30 - 21.45 Uhr

1 Abend, 3 UStd.

Gebühr: 10,- €(keine

Gebührenermäßigung)



## Frühjahrs Lieblinge

Die erste Sonne, das erste frische Gemüse lockt auch die ersten frischen Weine ins Glas. Was ist Trend, was ist Hipp, was gibt es Neues?

An diesem Abend lernen die Seminarteilnehmer/innen frische, knackige und innovative Weine kennen, welche die bevorstehenden warmen Jahreszeiten auf's Beste begleiten können.

Freuen Sie sich auf Riesling, Vinho Verde, Lugana & Co.

Umlage für Wein und Unterlagen ca. 20,- €pro Person.

## A3901 Goch

Langenberg-Zentrum

Leitung:

Michael van den Höövel

**Montag, 22.04. + 29.04.**

19.30 - 21.45 Uhr

2 Abende 6 UStd.

Gebühr: 18,- €(keine

Gebührenermäßigung)

## Deutschland, deine Weine

**eine Revolution entlässt ihre Kinder!**

Seit einigen Jahren ist deutscher Wein und sind deutsche Winzer in aller Munde. Die Näkels, Dönnhoffs und Diels haben eine wahre Qualitätsrevolution entfacht. Ehemals in Verruf geratene Regionen wie Rheinhessen oder Franken warten mit sensationellen Weinen auf.

Aber wie steht's um die Zöglinge der in die Jahre gekommenen Koryphäen? Eine spannende Reise in die deutsche Weinseele.

Umlage für Wein und Unterlagen ca. 35,- €pro Person.

## A3910 Uedem

Hans-Dieter-Hüsch-  
Verbundschule

Leitung: Maria Lamers

Donnerstag

Beginn: 14.02.

1 x im Monat

19.00 - 22.00 Uhr

3 Abende, 12 UStd.

Gebühr: 30,- €

## Männerkochabende

Wollen Sie endlich mit dem Kochen beginnen oder mit Gleichgesinnten den eigenen Erfahrungshorizont vertiefen? Der Kurs vermittelt Einblicke in die Herstellung von Grundrezepten und gibt Anregungen für raffinierte Gerichte, mit denen Sie sich, die Familie oder Freunde verwöhnen können. Die eigenen Kreationen werden in geselliger Runde verzehrt.



Die Kosten für die Lebensmittel werden in allen Kursen auf die Teilnehmer umgelegt!

## A3921 Weeze

HDH-Verbundschule  
 Leitung: Nina Geßwein  
**Freitag, 12.04.**  
 18.00 - 22.00 Uhr  
 1 Abend, 5 UStd.  
 Gebühr: 13,- €

## Kochen macht Spaß - Essen auch

Einmal im Semester gibt es tolle Rezepte, die mit den Teilnehmer/innen abgesprochen werden.

Bitte für alle Kochkurse Geschirrtücher mitbringen!

## A3913 Goch

Realschule  
 Leitung: Tülay Gümüş  
**Mittwoch, 17.04. +**  
**Mittwoch, 24.04.**  
 19.00 - 22.00 Uhr  
 2 Abende, 8 UStd.  
 Gebühr: 20,- €

## Türkische Küche I

Wenn Sie diese Küche kennenlernen möchten und gesunde, leckere Rezepte ausprobieren wollen, sind Sie in diesem Kurs richtig.

Sie werden überrascht sein, wie schnell, schmackhaft und preiswert die vorgestellten türkischen Gerichte sind.

## A3914 Goch

Realschule  
 Leitung: Tülay Gümüş  
**Mittwoch, 05.06. +**  
**Mittwoch, 12.06.**  
 19.00 - 22.00 Uhr  
 2 Abende, 8 UStd.  
 Gebühr: 20,- €

## Türkische Küche II

Wenn Sie weitere tolle Rezepte der türkischen Küche kennenlernen möchten und gesunde, leckere Gerichte ausprobieren wollen, sind Sie in diesem Kurs richtig.

Sie werden überrascht sein, wie schnell, schmackhaft und preiswert die vorgestellten türkischen Gerichte sind.

Die Kosten für die Lebensmittel werden in allen Kursen auf die Teilnehmer umgelegt!

## A1600 Kevelaer

Förderzentrum a.d. Bieg  
 Leitung: Nicole Gooßens  
 Samstag, Beginn: 04.05.  
 14-tägig  
 10.00 - 13.00 Uhr  
 5 Tage, 20 UStd.  
 Gebühr: 50,- €  
 Umlage ca. 3,- €/Tag

## Kochen für Kinder (ab 6 Jahren)

Die Kinder lernen neue tolle Rezepte kennen, die sie für Partys verwenden können. Geplant sind folgende Menüs:

- Hackfleischnudeln mit Porree, Rotkäppchen Salat, Grießauflauf mit Obst
- Möhren-Kartoffel-Eintopf, Kunterbunter Nudelsalat, Süße Lasagne
- Hackfleischauflauf, Gemüsepfanne Robin Hood, Schokokuss-Mandarinen-Quark
- Zigeunerpfanne, Knödelaufbau, frischer Obstsalat
- Pikantes Wurstgulasch, Partyspieße, Bunte Marshmallow-creme

WDR **2**

# LIGALIVE

HIER SCHLÄGT  
DAS HERZ  
DES FUSSBALLS



FREITAGS AB 19 UHR  
SAMSTAGS UND SONNTAGS AB 14 UHR

**Weiterbildung auf Bestellung**

**Der Service Ihrer Volkshochschule** für Betriebe, Verwaltungen, Gruppen oder Vereine, ...

Als besonderen Service bieten wir Ihnen eine für Sie maßgeschneiderte Sprachen-Schulung.

**Bestellen Sie Ihren Sprachkurs bei der VHS.**

(für Firmen mit **BILDUNGSSCHÉCK** zum ½ Preis!)

Rufen Sie uns an, lassen Sie sich vom Fachbereichsleiter Sprachen, Herrn Payne, beraten: **Tel.: 02823 973118.**

**Sprachkurse:****Alphabetisierung****Deutsch****Deutsch als Fremdsprache****Englisch****Französisch****Italienisch****Niederländisch****Polnisch****Russisch****Spanisch****Türkisch****SPRACHEN**

**ORGANISATION UND BERATUNG:**  
**NORMAN PAYNE, TEL.: 02823 973118**  
norman.payne@vhs-goch.de

# 4 SPRACHKURSE

---

## Allgemeine Information

Die Sprachkurse der VHS versuchen, den Bedürfnissen der Teilnehmer/innen in sprachlicher Hinsicht gerecht zu werden. Ob Sie eine Fremdsprache neu erlernen wollen, ob Sie bestehende Kenntnisse vertiefen bzw. erweitern wollen, oder ob Sie die Sprache für den Beruf oder den Urlaub benötigen, hier steht der Erwerb praktisch verwertbarer Kenntnisse im Vordergrund.

Lesen und Schreiben spielen zwar eine wichtige Rolle beim Erlernen einer Fremdsprache, viel bedeutender aber ist die sprachliche Kommunikation - die Fähigkeit, sich zu äußern und eine Unterhaltung über alltägliche Dinge in Gang zu halten.

Bei VHS-Kursen steht diese mündliche Fähigkeit an erster Stelle. Die Kurse sind in der Regel nicht für Schüler als Nachhilfe geeignet. Der Schüler kann von den Kursen keine gezielte Hilfe für seine bevorstehende Klassenarbeit erwarten.

## Der gemeinsame europäische Referenzrahmen

dient in Europa als Grundlage für Sprachunterricht (Seite 87).

## Einstufung und Beratung

Wenn schon Sprachkenntnisse vorhanden sind, wird es nicht einfach sein, "den richtigen Kurs" zu finden, der Ihren Vorkenntnissen und Ansprüchen entspricht.

Belegen Sie deshalb bitte die Kurse nicht "blind". In einem **persönlichen Beratungsgespräch** kann Ihnen Orientierungshilfe gegeben werden, die es erleichtert, den richtigen Kurs zu finden.

Bei Anfragen per E-Mail geben Sie Ihre Telefon-Nr. an.  
Eine Beratung kann nur persönlich erfolgen!

**Beratung** wird angeboten **donnerstags, ab 17.01.** von 14.00 bis 18.00 Uhr in der VHS Goch. Natürlich können auch andere Termine in Goch und Kevelaer telefonisch vereinbart werden.

## Lehrbücher

Die Lehrbücher sind bei den einzelnen Kursen angegeben. Teilnehmer/innen sollten, falls angegeben, zum ersten Kursabend im Besitz eines Lehrwerkes sein, damit planmäßig mit dem Unterricht begonnen werden kann.

Die "Arbeitsbücher" sind wichtige Ergänzungsbände, die Sie gleichzeitig mit dem Lehrbuch bestellen sollten.

# DAS SOLLTEN SIE AM ENDE DER JEWEILIGEN STUFE GELERNT HABEN:

# 4

Stufe A1	Stufe A2	Stufe B1	Stufe B2	
<p>Ich kann alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen, wenn deutlich und langsam gesprochen wird.</p>	<p>Ich kann einfache Informationen zu Themen wie Beziehung, Familie, persönliche Interessen, Arbeit, Wohnen und Umgebung verstehen. Lautsprecherdurchsagen (Flughafen, Bahnhof,...) verstehe ich, wenn kurz und klar gesprochen wird.</p>	<p>Ich verstehe das Wesentliche, wenn es um Themen geht, die mir vertraut sind und klare Standardsprache verwendet wird. Bei Radio und Fernsehsendungen verstehe ich das Wesentliche, wenn die Themen mich interessieren und langsam und deutlich gesprochen werden!</p>	<p>Ich kann im Alltag und Beruf längeren Redebeiträgen folgen, wenn mir die Thematik einigermaßen vertraut ist. Ich kann im Fernsehen die meisten Nachrichtensendungen und Reportagen verstehen.</p>	hören
<p>Ich kann vertraute Namen, Wörter und einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern, Plakaten, Speisekarten oder in Prospekten</p>	<p>Ich kann in kurzen Texten (Anzeigen, Prospekte, Faxe, E-Mails, Fahrpläne usw) das Wichtigste verstehen.</p>	<p>Ich kann längere Texte verstehen, in denen überwiegend solche Sprache vorkommt, die im Alltag und Beruf häufig verwendet wird.</p>	<p>Ich kann Artikel und Berichte lesen, auch in Fachzeitschriften zu mir vertrauten beruflichen Themen. Ich verstehe literarische Texte wie z.B. Kurzgeschichten oder Krimis.</p>	lesen
<p>Ich bin darauf angewiesen, dass meine Gesprächspartner sehr langsam sprechen und sich darauf einstellen, dass ich die Sprache noch nicht lange lerne.</p>	<p>Ich kann mich in Situationen verständigen, in denen es um einen unkomplizierten, direkten Austausch von Informationen geht. Ich verstehe aber noch nicht genug, um ein Gespräch länger in Gang zu halten.</p>	<p>Ich kann die meisten Situationen sprachlich bewältigen, denen man auf Reisen begegnet. Ich kann ohne Vorbereitung an Gesprächen über Themen teilnehmen, die mir vertraut sind oder die mich interessieren</p>	<p>Ich kann mich im privaten oder beruflichen Bereich spontan und fließend verständigen, normale Gespräche sind für Gesprächspartner + mich ohne Anstrengung möglich.</p>	An Gesprächen teilnehmen
<p>Ich kann einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um anderen mitzuteilen, was ich möchte und was mich interessiert.</p>	<p>Ich kann in einigen Sätzen mit einfachen Worten, z.B. meine Familie, andere Leute, meine Ausbildung, meine Interessen, meine berufliche Tätigkeit beschreiben.</p>	<p>Ich kann Erfahrungen und Ereignisse, Wünsche und Ziele zusammenhängend beschreiben. Ich kann meine Meinung und Pläne erklären und begründen.</p>	<p>Ich kann mich zu sehr vielen Themen ausführlich äußern. Ich kann dabei Standpunkte erklären und Argumente ausführlich abwägen.</p>	Zusammenhängend sprechen
<p>Ich kann eine kurze Postkarte mit Feriengrüßen schreiben. Ich kann auf Formularen, z.B. bei Reisen, Name, Adresse, Nationalität eintragen.</p>	<p>Ich kann kurze Notizen und persönliche Briefe verfassen.</p>	<p>Ich kann einen zusammenhängenden Text über mir vertraute Themen schreiben. Ich kann persönliche und formelle Briefe verfassen.</p>	<p>Ich kann ausführliche, verständliche Texte über eine Vielzahl von privaten und beruflichen Themen schreiben.</p>	schreiben

## 4 ALPHABETISIERUNG / DEUTSCH

### A4000 Goch

Gymnasium,  
Sek.II R. 202  
Leitung:  
Sascha Ricking  
Dienstag, Beginn: 19.02.  
18.30 - 20.00 Uhr  
15 Abende, 30 UStd.  
Gebühr: 75,- €



### Lesen und Schreiben muss man können!

Irgendwann, irgendwie hat man es damals versäumt, diesen großen Schritt zu machen. Formulare müssen ausgefüllt werden, der Führerschein will erworben werden, aber ohne ABC geht leider nichts.

In diesem Kurs wird Ihnen die Möglichkeit gegeben, Ihre Lese- und Schreibkenntnisse aufzubessern oder vielleicht neu zu erlernen.

Lesen und Schreiben - ein erster Schritt in die eigene Unabhängigkeit. Wir wollen Ihnen helfen, dadurch weiter zu kommen. Wir beraten Sie gerne unverbindlich!

Wenn Sie jemanden in dieser Situation kennen, bitte weisen Sie sie/ihn auf unser Kursangebot hin!

Alle Anfragen werden selbstverständlich vertraulich behandelt: Tel.: 02823 973118.

### A4001 Goch

A.-Janssen-Schule R. 2  
Leitung: Marlene Goebel  
**Samstag, 13.04.,  
20.04. + 27.04.**  
09.00 - 12.15 Uhr  
3 Tage, 12 UStd.  
Gebühr: 36,- €

### Deutsch - unsere Muttersprache

Heißt es "mich" oder "mir"? Wird das groß- oder kleingeschrieben? Wo kommt das Komma hin?

Besonders heute, wo häufiger E-Mails geschrieben werden, statt zu telefonieren, ist es wichtig, bestehende Unsicherheiten in der Schriftsprache zu beseitigen.

In diesem Kurzkurs soll Ihnen geholfen werden, Ihre Muttersprache besser schriftlich kennen zu lernen.

### A4010 Goch

Kita Liebfrauen  
Kalkarer Straße  
Leitung: Ruth Lommen  
Montag, Beginn: 18.02.  
10.00 - 11.00 Uhr  
12 Tage, 16 UStd.  
Gebühr: 32,- €

### Deutsch für Frauen aus dem Ausland



In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Goch

Zu diesem Kurs werden ausländische Frauen eingeladen, die nicht oder nur wenig Deutsch sprechen. In einer freundlichen Atmosphäre lernen Sie, Ihre Deutschkenntnisse zu verbessern.

### A4020 Goch

Gymnasium Sek.II  
R. 207  
Leitung: M. Cremer  
Dienstag, Beg.: 19.02.  
19.00 - 21.15 Uhr  
15 Abende, 45 UStd.  
Gebühr: 135,- €

### Deutsch Zertifikatskurs B1

Dieser Kurs führt zu der Prüfung "Zertifikat Deutsch" im **Juli 2013**. Das Zertifikat wird international als Nachweis qualifizierter Sprachkenntnisse anerkannt und dient als Grundlage für die Einbürgerung.

**Anmeldung nur nach persönlicher Beratung!**

Prüfungsgebühr: 115,- €

Keine Gebührenermäßigung!

## **A4100 Goch**

Gymnasium, Sek. II R. 203  
 Leitung: Claudia Senger  
 Montag und Mittwoch  
 Beginn: 18.02.  
 18.30 - 20.45 Uhr  
 15 Abende, 45 UStd.  
 Gebühr: 113,- €

## **Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 1 (A0)**

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse  
 Lehrbuch: Schritte Plus 1  
 Hueber-Nr. 011911

## **4101 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
 Leitung: Anna Nießen  
 Mittwoch, Beginn: 20.02.

18.00 - 20.15 Uhr  
 13 Abende, 39 UStd.  
 Gebühr: 98,- €

## **A4102 Goch**

Gymnasium, Sek. II R. 203  
 Leitung: Claudia Senger  
 Montag und Mittwoch  
 Beginn: 29.04.  
 18.30 - 20.45 Uhr  
 15 Abende, 45 UStd.  
 Gebühr: 113,- €

## **Deutsch als Fremdsprache**

### **Grundstufe 2 (A1.1)**

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen  
 Lehrbuch: Schritte Plus 1  
 Hueber-Nr. 011911

## **A4103 Goch**

Gymnasium, Sek. II R. 207  
 Leitung: Olga Camps  
 Montag und Mittwoch  
 Beginn: 18.02.  
 18.30 - 20.45 Uhr  
 15 Abende, 45 UStd.  
 Gebühr: 113,- €

## **Deutsch als Fremdsprache**

### **Grundstufe 3 (A1.2)**

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen  
 Lehrbuch: Schritte Plus  
 Nach Absprache mit der Kursleitung

## **A4104 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
 Leitung: Anna Nießen  
 Donnerstag, Beginn: 21.02.  
 18.00 - 20.15 Uhr  
 13 Abende, 39 UStd.  
 Gebühr: 98,- €

## **Deutsch als Fremdsprache**

### **Grundstufe 4 (A1.3)**

Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen  
 Lehrbuch: Schritte Plus  
 Nach Absprache mit der Kursleitung

## **A4105 Goch**

Gymnasium, Sek. II R. 207  
 Leitung: Olga Camps  
 Montag und Mittwoch  
 Beginn: 29.04.  
 18.30 - 20.45 Uhr  
 15 Abende, 45 UStd.  
 Gebühr: 113,- €

Ein Einbürgerungstest findet bei der VHS Goch am  
 Samstag, 20.04.13 im Langenberg-Zentrum statt.  
 Info: Norman Payne, Tel. 02823 973118  
 Anmeldeschluss: 20. März 2013

# 4 DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

---

## **A4106 Goch**

Gymnasium, Sek. II R. 103  
Leitg: Katarzyna Tönnissen  
Montag und Mittwoch  
Beginn: 18.02.  
18.30 - 20.45 Uhr  
15 Abende, 45 UStd.  
Gebühr: 113,- €

## **Deutsch als Fremdsprache**

### **Grundstufe 5 (A1.4)**

Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen  
Lehrbuch: Schritte Plus  
Nach Absprache mit der Kursleitung

## **A4107 Kevelaer**

Begegnungsstätte 18.00 - 20.15 Uhr  
Leitung: Anna Nießen 13 Abende, 39 UStd.  
Dienstag, Beginn: 19.02. Gebühr: 98,- €

## **A4108 Goch**

Gymnasium, Sek. II R. 103  
Leitg: Katarzyna Tönnissen  
Montag und Mittwoch  
Beginn: 29.04.  
18.30 - 20.45 Uhr  
15 Abende, 45 UStd.  
Gebühr: 113,- €

## **Deutsch als Fremdsprache**

### **Grundstufe 6 (A1)**

Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen  
Lehrbuch: Schritte Plus  
Nach Absprache mit der Kursleitung

## **A4109 Goch**

Gymnasium, Sek. II R. 102  
Leitung: Marlene Goebel  
Montag und Mittwoch  
Beginn: 18.02.  
18.30 - 20.45 Uhr  
15 Abende, 45 UStd.  
Gebühr: 113,- €

## **Deutsch als Fremdsprache**

### **Mittelstufe 2 (A 2.2)**

Für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen  
Lehrbuch: Schritte Plus  
Nach Absprache mit der Kursleitung

Bei Anfragen per E-Mail bitte eine Telefon-Nr. angeben,  
denn eine Beratung kann nur persönlich erfolgen!

## **A4110 Goch**

Gymnasium, Sek. II R. 102  
Leitung: Marlene Goebel  
Montag und Mittwoch  
Beginn: 29.04.  
18.30 - 20.45 Uhr  
15 Abende, 45 UStd.  
Gebühr: 113,- €

## **Deutsch als Fremdsprache**

### **Mittelstufe 3 (A 2.3)**

Für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen  
Lehrbuch: Schritte Plus  
Nach Absprache mit der Kursleitung

**A4200 Uedem**

Kath. Bücherei  
 Leitung: Tatiana Kröner  
 Montag, Beginn: 18.02.  
 09.30 - 11.00 Uhr  
 15 Tage, 30 UStd.  
 Gebühr: 75,- €

**Englisch 50plus Grundstufe 1 (A0)**

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse  
 Dieser Kurs bietet eine leichte Einführung in die englische Sprache, die Ihnen weiter hilft, auf Reisen oder im Urlaub besser zu Recht zu kommen.  
 Lehrbuch: First Choice Starter  
 Cornelsen Nr. 01965

**A4201 Goch**

A.-Janssen-Schule R. 2  
 Leitung: May Lamond  
 Mittwoch, Beginn: 20.02.  
 09.30 - 11.00 Uhr  
 15 Tage, 30 UStd.  
 Gebühr: 75,- €

**Englisch 50plus Grundstufe 3 (A1.2)**

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen  
 Lehrbuch: First Choice A1  
 Cornelsen Nr. 01936

**A4202 Goch**

A.-Janssen-Schule R. 2  
 Leitung: Willi Coenen  
 Montag, Beginn: 18.02.  
 11.00 - 12.30 Uhr  
 12 Tage, 24 UStd.  
 Gebühr: 60,- €

**Englisch 50plus Mittelstufe 4 (A2)**

Für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen  
 Lehrbuch: Network 3 NEU  
 Langenscheidt Nr. 50431



**A4203 Goch**

A.-Janssen-Schule R. 2  
 Leitung: Willi Coenen  
 Montag, Beginn: 18.02.  
 09.15 - 10.45 Uhr  
 12 Tage, 24 UStd.  
 Gebühr: 60,- €

**Englisch 50plus Mittelstufe 5 (A2.3)**

Für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen  
 Lehrbuch: Network Plus  
 Langenscheidt Nr. 51301

**A4204 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
 Leitung: Helga Heß  
 Dienstag, Beginn: 19.02.  
 16.00 - 17.30 Uhr  
 12 Tage, 24 UStd.  
 Gebühr: 60,- €

**Englisch 50plus Mittelstufe 5 (A2.3)**

Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen  
 Lehrmaterial in Absprache mit der Kursleitung.

# 4 ENGLISCH

## A4210 Goch

Gymnasium, Sek.II R. 203  
Leitung: May Lamond  
Donnerstag, Beginn: 21.02.  
20.00 - 21.30 Uhr  
15 Abende, 30 UStd.  
Gebühr: 75,- €



## Englisch Grundstufe 1 (A0)

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse  
Ob im Fernsehen, Radio, Internet oder SMS - immer wieder wird man mit der englischen Sprache konfrontiert. In diesem Kurs wollen wir Ihnen helfen, die eventuell verbliebenen Schulkenntnisse neu zu beleben, damit auch Sie Anschluss an die Weltsprache bekommen.

### Wir fangen bei Null an!

Lehrbuch: First Choice Starter  
CornelsenNr. 01965

## A4211 Kevelaer

Begegnungsstätte 20.00 - 21.30 Uhr  
Leitung: Tatiana Kröner 15 Abende, 30 UStd.  
Dienstag, Beginn: 19.02. Gebühr: 75,- €

## A4212 Kevelaer

Begegnungsstätte  
Leitung: Tatiana Kröner  
Dienstag, Beginn: 19.02.  
18.30 - 20.00 Uhr  
15 Abende, 30 UStd.  
Gebühr: 75,- €

## Englisch Grundstufe 2 (A1.1)

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: First Choice A1  
Cornelsen Nr. 01936

## A4213 Goch

Gymnasium, Sek.II R. 203  
Leitung: May Lamond  
Donnerstag, Beginn: 21.02.  
18.30 - 20.00 Uhr  
15 Abende, 30 UStd.  
Gebühr: 75,- €

## Englisch Grundstufe 4 (A1.3)

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen  
In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre rostigen Englischkenntnisse aufzufrischen. Die mündliche Kommunikation im Alltagsgespräch steht im Vordergrund.  
Lehrbuch: First Choice A1  
Cornelsen Nr. 01936

## A4214 Kevelaer

Begegnungsstätte  
Leitung: Cathy Plönes  
Mittwoch, Beginn: 20.02.  
18.30 - 20.00 Uhr  
15 Abende, 30 UStd.  
Gebühr: 75,- €

## Englisch Mittelstufe 3 (A2.3)

Für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen  
Lehrbuch: Network 2 NEU  
Langenscheidt Nr. 50429

Bei Kursen mit weniger als 10 Teilnehmer/innen wird die Anzahl der Unterrichtsstunden unter Beibehaltung der Kursgebühr verkürzt (Kleingruppe) Info Seite 7.

**A4215 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
 Leitung: Birgit Büttner  
 Mittwoch, Beginn: 20.02.  
 09.30 - 11.00 Uhr  
 15 Abende, 30 UStd.  
 Gebühr: 75,- €

**Englisch am Vormittag Mittelstufe 4 (A2.3)**

This course is for intermediate students, who would like to improve their conversational skills with some help from newspapers and magazines. Enjoy the morning in a relaxed atmosphere!

**A4216 Goch**

A.-Janssen-Schule R. 2  
 Leitung: Willi Coenen  
 Dienstag, Beginn: 19.02.  
 09.30 - 11.00 Uhr  
 12 Tage, 24 UStd.  
 Gebühr: 72,- €

**Englisch am Vormittag Mittelstufe 4 (A2.3)**

Für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen  
 Der Schwerpunkt in diesem Kurs liegt auf Lesen, Verstehen, u. Diskutieren auf der Basis d. Zeitung "Read on".  
 Lehrbuch: Network Refresher A2  
 Langenscheidt Nr. 50471

**A4217 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
 Leitung: Cathy Plönes  
 Dienstag, Beginn: 19.02.  
 09.00 - 10.30 Uhr  
 12 Tage, 24 UStd.  
 Gebühr: 72,- €

**Keep your English going!**

Für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen  
 Yes, do that! Easy conversation and a bit of grammar will help you on the way to better English.  
 Lehrbuch: English Elements Refresher  
 Hueber Nr. 202733-9

**A4218 Goch**

Gymnasium, Sek.II R.103  
 Leitung: Ulrike Brons  
 Donnerstag  
 Beginn: 21.02.  
 18.30 - 20.00 Uhr  
 12 Abende, 24 UStd.  
 Gebühr: 84,- € (keine  
 Gebührenermäßigung)

**English "all around"**

Dieser Kurs bildet einen sinnvollen Querschnitt aus allen üblichen Situationen im Alltag oder Beruf. Ob am Telefon, in einem Meeting oder bei einem geselligen Abend werden die dafür erforderlichen Englischkenntnisse in lockerer Runde aufgearbeitet. Die wichtigsten Punkte der Grammatik werden auch besprochen. Es wird auf individuelle Teilnehmerfragen eingegangen.  
 Lehrmaterial in Absprache mit der Kursleitung.

**A4219 Uedem**

HDH-Verbundschule  
 Leitung: Gisela Redies  
**Samstag, 23.02.**  
 09.00 - 12.15 Uhr  
 1 Tag, 4 UStd.  
 Gebühr: 14,- € (keine  
 Gebührenermäßigung)

**Time for Tenses**

**Crashkurs - Englische Zeitformen**

Hier geht es um die Bildung der englischen Zeiten (simple and progressive) und deren Einübung an Hand von if-Sätzen.

**Besonders geeignet für Schüler/innen aller Schulformen!**

# 4 ENGLISCH-GRAMMATIK / WOCHENKURSE

## A4220 Goch

Gymnasium, Sek.II R.106  
Leitung: Lillian-Rose Zita  
Donnerstag  
Beginn: 07.03.  
19.00 - 20.30 Uhr  
10 Abende, 20 UStd.  
Gebühr: 80,- €

## A4221 Kevelaer

Begegnungsstätte  
Leitung: Claudia Senger  
Samstag, Beginn: 02.03.  
09.30 - 11.00 Uhr  
10 Tage, 20 UStd.  
Gebühr: 50,- €

## A4222 Kevelaer

Begegnungsstätte  
Leitung: Claudia Senger  
Samstag, Beginn: 02.03.  
11.00 - 12.30 Uhr  
10 Tage, 20 UStd.  
Gebühr: 50,- €

## A4240 Goch

Langenberg-Zentrum  
Leitung: Ulrike Rutner  
**Dienstag - Freitag**  
**02.04. - 05.04.**  
08.30 - 13.30 Uhr  
4 Tage, 24 UStd.  
Gebühr: 96,- € (keine  
Gebührenermäßigung)  
**BILDUNGS**~~SCH~~**€CK** /  
**BILDUNGSPRÄMIE**

## A4250 Kevelaer

Begegnungsstätte  
Leitung: Ulrike Rutner  
**Montag - Freitag**  
**22.07.- 26.07.**  
08.30 - 13.30 Uhr  
5 Tage, 30 UStd.  
Gebühr: 120,- €

## English Grammar Revision

Grammatik ist nicht langweilig! Ein Haus bauen ohne Gerüst geht auch nicht. Jede Sprache braucht ein Gerüst - die Grammatik. In diesem Kurs werden grundlegende Bereiche ausgearbeitet und die Unterschiede zum Deutschen aufgezeichnet. Rollenspiele und mündliche Austauschübungen stärken die Sprachfähigkeit und das Selbstvertrauen. Keine Gebührenermäßigung.

## Englisch-Grammatiktraining für Schüler/innen der 7. und 8. Klasse

Dieser Kurs ist geeignet für Schüler/innen aller Schultypen. Ziel des Kurses ist, die Grammatik aufzuarbeiten, ihre strukturellen Zusammenhänge zu erkennen und anzuwenden.

## Englisch-Grammatiktraining für Schüler/innen der 9. und 10. Klasse

Dieser Kurs ist geeignet für Schüler/innen aller Schultypen. Ziel des Kurses ist, die Grammatik aufzuarbeiten, ihre strukturellen Zusammenhänge zu erkennen und anzuwenden.

## English Refresher Compact - Wochenkurs B1 Bildungsurlaub nach dem AWbG (sh. Seite 136)

Ziel dieses Kurses ist, einst erworbene Englischkenntnisse zu reaktivieren. Die vorhandenen, oft guten passiven Kenntnisse (Leseverstehen) werden durch intensive Kommunikation - Sprechen, Hören - ergänzt und belebt. Unterrichtsmaterial wird gegen geringe Kostenbeteiligung im Kurs zur Verfügung gestellt. Das Kursangebot wendet sich auch an interessierte **Schüler/innen (Osterferien)**. Vorkenntnisse auf dem Niveau der Mittleren Reife sollten vorhanden sein. **Anmeldung nach persönlicher Beratung.**

## English alive!

### Bildungsurlaub nach dem AWbG (sh. Seite 136)

Here's your chance to brush up everything! We will take everyday situations and topics and work on the vocabulary and structures necessary to make sure your English is really alive.

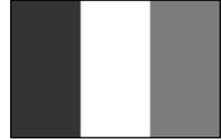
Lehrmaterial (geringe Kosten) in Absprache mit der Kursleitung. Keine Gebührenermäßigung.

**A4300 Goch**

Gymnasium, Sek. II R.103  
 Leitung: Noro Halmans  
 Dienstag, Beginn: 19.02.  
 18.30 - 20.00 Uhr  
 15 Abende, 30 UStd.  
 Gebühr: 75,- €

**Französisch Grundstufe 1 (A0)**

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse  
 Lehrbuch: Couleurs de France 1 - NEU  
 Langenscheidt Nr. 45441

**A4301 Goch**

Gymnasium, Sek. II R. 202  
 Leitg: Brigitte Gardemann  
 Donnerstag, Beginn: 21.02.  
 18.30 - 20.00 Uhr  
 15 Abende, 30 UStd.  
 Gebühr: 75,- €

**Französisch Mittelstufe 1 (A2.1)**

Für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen  
 Lehrbuch: Couleurs de France 1 - NEU  
 Langenscheidt Nr. 45441

**A4303 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
 Leitung: Martine Renard  
 Donnerstag, Beginn: 21.02.  
 09.00 - 10.30 Uhr  
 15 Tage, 30 UStd.  
 Gebühr: 75,- €

**Französisch am Vormittag Mittelstufe 4 (A2.3)**

Für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen  
 In diesem Kurs wird Konversation anhand einer Kurzgeschichte eingeübt.  
 Lehrmaterial in Absprache mit der Kursleiterin.

**A61213**

Bus-Studienreise  
**Samstag, 15.06.** bis  
**Sonntag, 23.06.**  
 Moderner Reisebus  
 HP im Hotel im DZ  
 mit Dusche/WC,  
 Führungen  
 Leitung: Gisela Redies  
 Reisepreis: ca. 1140,-

**Bretagne**

Bei dieser Bretagne-Rundfahrt lernen Sie die herrlichen, wilden Küsten ebenso kennen wie die charmanten Dörfer (Guimiliau, Locronan) und interessanten Städte (Dinan, Quimper, Vannes). Auch die für die Bretagne typischen Calvaires in den umfriedeten Pfarrbezirken stehen auf dem Programm. Rund um Carnac besuchen Sie die erstaunlichen Zeugnisse der Megalithkultur (5000 - 2000 v.Chr.) Sicher wird es Gelegenheit geben, die köstlichen, bretonischen Spezialitäten (Crêpes, Galettes, Austern) zu probieren.

Weitere Studienreisen finden Sie im FB 6 ab Seite 141.

## 4 FRANZÖSISCH

### A4304 Kevelaer

Begegnungsstätte  
Leitung: Martine Renard  
Mittwoch, Beginn: 20.02.  
09.30 - 11.00 Uhr  
15 Tage, 30 UStd.  
Gebühr: 75,- €

### Französisch Oberstufe 5 (B1) am Vormittag für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen  
Im Kurs werden verschiedene Zeitungen und Zeitschriften sowie französische Kurzgeschichten als Ausgangspunkt für Konversation und Erweiterung des Wortschatzes eingesetzt.  
Lehrmaterial in Absprache mit der Kursleiterin.

### A4305 Goch

Langenberg-Zentrum  
Leitung: Gisela Redies  
Mittwoch, Beginn: 20.02.  
09.30 - 11.00 Uhr  
15 Tage, 30 UStd.  
Gebühr: 75,- €

### Französisch am Vormittag Lektürekurs für Fortgeschrittene

Auf dem Leseplan im Frühjahr 2013 steht:  
"La tête en friche" von Marie-Sabine Roger.

Dieser französische Bestseller (deutsch: "Das Labyrinth der Wörter") wurde mit Depardieu verfilmt und ist auch in Deutschland ein großer Erfolg.

### A4306 Goch

Gymnasium, Sek. II. R. 103  
Leitung: Noro Halmans  
Dienstag, Beginn: 09.04.  
20.00 - 21.30 Uhr  
10 Abende, 20 UStd.  
Gebühr: 60,- €

### Nous parlons français!

Leichte französische Konversation für Interessenten, die ihre Kenntnisse auffrischen oder wiederbeleben möchten.  
Lehrmaterial in Absprache mit der Kursleitung.  
Keine Gebührenermäßigung.

***Kommen Sie zu uns:***

***Buchhandlung Am Markt  
Goch, Frauenstraße 1***

***Tel.: 02823/7194***

***Fax: 02823/7479***



***Das richtige Buch zu den Kursen!***

## A4500 Goch

Gymnasium, Sek.II R. 105  
 Leitung: Johanna Bakker  
 Montag, Beginn: 18.02.  
 18.30 - 20.00 Uhr  
 15 Abende, 30 UStd.  
 Gebühr: 75,- €

## A4502 Kevelaer

Begegnungsstätte  
 Leitung: Johanna Bakker  
 Donnerstag, Beg.: 21.02.  
 09.30 - 11.00 Uhr  
 15 Tage, 30 UStd.  
 Gebühr: 75,- €

## A4503 Goch

Gymnasium, Sek.II R. 202  
 Leitung: William Driessen  
 Montag, Beginn: 18.02.  
 18.30 - 20.00  
 15 Abende, 30 UStd.  
 Gebühr: 75,- €

## A4505 Goch

A.-Janssen-Schule R. 1  
 Leitung:  
 William Driessen  
 Mittwoch, Beginn: 20.02.  
 20.00 - 21.30 Uhr  
 15 Abende, 30 UStd.  
 Gebühr: 90,- €

## Niederländisch Grundstufe 1 (A0)

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse  
 Lehrbuch: Welkom und Arbeitsbuch  
 Klett Nr. 528880 und 528881

## A4501 Kevelaer

Begegnungsstätte 20.00 - 21.30 Uhr  
 Leitung: Karla Hanings 15 Abende, 30 UStd.  
 Montag, Beginn: 18.02. Gebühr: 75,- €

## Niederländisch Grundst. 1 (A0) am Vormittag

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse  
 Lehrbuch: Welkom und Arbeitsbuch  
 Klett Nr. 528880 und 528881

Besorgen Sie sich das Lehrbuch vor Kursbeginn!

## Niederländisch Grundstufe 2 (A1.1)

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen  
 Lehrbuch: Welkom und Arbeitsbuch  
 Klett Nr. 528880 und 528881

## A4504 Kevelaer

Begegnungsstätte 18.30 - 20.00 Uhr  
 Leitung: Karla Hanings 15 Abende, 30 UStd.  
 Montag, Beginn: 18.02. Gebühr: 75,- €

## Leichte Niederländische Konversation

Vielleicht haben Sie zwei oder drei Semester Niederländischkurse besucht, aber dann musste der Folgekurs abgesagt werden.  
 Hier haben Sie die Gelegenheit, Ihre Kenntnisse aufzufrischen und weiter zu entwickeln. Der Schwerpunkt liegt auf dem kommunikativen mündlichen Einsatz in Alltagssituationen.  
 Lehrmaterial in Absprache mit der Kursleitung.  
 Keine Gebührenermäßigung.

# 4 NIEDERLÄNDISCH / TÜRKISCH

**Die Lehrbücher unbedingt vor Kursbeginn besorgen!**

## **A4520 Goch**

Langenberg-Zentrum  
Leitung: Johanna Bakker  
**Montag - Donnerstag**  
**25.03. - 28.03.**  
09.00 - 14.15 Uhr  
4 Tage, 24 UStd.  
Gebühr: 96,- €

## **A4530 Goch**

A.-Janssen-Schule R. 2  
Leitung: Johanna Bakker  
**Montag - Freitag**  
**14.01. - 18.01.**  
09.00 - 14.15 Uhr  
5 Tage, 30 UStd.  
Gebühr: 105,- €

## **A4540 Goch**

Langenberg-Zentrum  
Leitung: Johanna Bakker  
**Montag - Freitag**  
**22.07. - 26.07.**  
09.00 - 14.15 Uhr  
5 Tage, 30 UStd.  
Gebühr: 120,- €

## **A4930 Goch**

Gymnasium, Sek. II R. 102  
Leitung: Tülay Gümüs  
Donnerstag, Beg.: 28.02.  
19.00 - 20.30 Uhr  
12 Abende, 24 UStd.  
Gebühr: 120,- €

**Wochenkurse als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz (AWbG)**  
(Informationen zum AWbG siehe Seite 136)

## **Niederländisch Grundstufe 1 (A0)**

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse  
In diesem Intensivkurs werden die Grundbegriffe der niederländischen Sprache vermittelt. Der Schwerpunkt liegt auf "Hören und Sprechen", so dass das Erlernete in Alltagssituationen, beruflich oder im Urlaub gut angewendet werden kann.  
Lehrbuch: Welkom und Arbeitsbuch  
Klett Nr. 528880 und 528881

## **Niederländisch Grundstufe 2 Aufbaukurs**

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die entweder ein Semester Niederländisch schon besucht oder evtl. die Wochenkurse für Anfänger im /Herbst/ 2011 oder Frühjahr 2012 belegt hatten.  
Lehrbuch: Welkom und Arbeitsbuch  
Klett Nr. 528880 und 528881

**Bei allen Seminaren auf dieser Seite:  
Keine Gebührenermäßigung!**



## **Türkisch Grundstufe 1 (A0)**

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse  
Lehrmaterial in Absprache mit der Kursleitung.

**Türkische Küche und weitere interessante Kochkurse finden Sie im Fachbereich 3 ab Seite 83.**

## A4700 Goch

Gymnasium, Sek. II R. 205  
 Leitung: L. Janssen-Molina  
 Montag, Beginn: 18.02.  
 18.30 - 20.00 Uhr  
 15 Abende, 30 UStd.  
 Gebühr: 90,- €

## Spanisch Grundstufe 1 (A0)

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse  
 Lehrbuch: Caminos NEU  
 Klett Nr. 514954



## A4701 Kevelaer

Begegnungsstätte  
 Leitung: Ines Krich  
 Dienstag, Beginn: 19.02.

18.30 - 20.00 Uhr  
 15 Abende, 30 UStd.  
 Gebühr: 90,- €

## A4702 Goch

Gymnasium, Sek. II R. 205  
 Leitung: L. Janssen-Molina  
 Montag, Beginn: 18.02.  
 20.00 - 21.30 Uhr  
 15 Abende, 30 UStd.  
 Gebühr: 90,- €

## Spanisch Grundstufe 2 (A1.1)

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen  
 Lehrbuch: Caminos NEU  
 Klett Nr. 514954

Bei Anfragen per E-Mail bitte Telefon-Nr. angeben,  
 denn eine Beratung kann nur persönlich erfolgen!

## A4703 Kevelaer

Begegnungsstätte  
 Leitung: L. Janssen-Molina  
 Mittwoch, Beginn: 20.02.  
 18.30 - 20.00 Uhr  
 15 Abende, 30 UStd.  
 Gebühr: 90,- €

## Spanisch Grundstufe 2 (A1.1)

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen  
 Lehrbuch: Caminos NEU  
 Klett Nr. 514954

## A4704 Goch

Gymnasium, Sek. II R. 106  
 Leitung: Iris Pietsch  
 Montag, Beginn: 18.02.  
 20.00 - 21.30 Uhr  
 15 Abende, 30 UStd.  
 Gebühr: 90,- €

## Spanisch Grundstufe 4 (A1.3)

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen  
 Lehrbuch: Caminos NEU (ab Lektion 6)  
 Klett Nr. 514954

## A4705 Kevelaer

Begegnungsstätte  
 Leitung: Ines Krich  
 Dienstag, Beginn: 19.02.  
 20.00 - 21.30 Uhr  
 15 Abende, 30 UStd.  
 Gebühr: 90,- €

## Spanisch Grundstufe 5 (A1.4)

Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen  
 Lehrbuch: Caminos NEU  
 Klett Nr. 514954

# 4 SPANISCH

## A4706 Goch

Gymnasium, Sek. II R. 106  
Leitung: Iris Pietsch  
Montag, Beginn: 18.02.  
18.30 - 20.00 Uhr  
15 Abende, 30 UStd.  
Gebühr: 90,- €

## Spanisch Mittelstufe 3 (A2.3)

Für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen  
Lehrbuch: Caminos NEU 2 ab Lektion 3  
Klett Nr. 514913



## A4707 Goch

Langenberg-Zentrum  
Leitung: Patricia Gande  
Mittwoch, Beginn: 13.03.  
11.00 - 12.30 Uhr  
15 Tage, 30 UStd.  
Gebühr: 120,- €

## Spanisch am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen  
In diesem Kurs werden wichtige Themen aus Alltags-  
situationen ausgewählt. In lockerer Atmosphäre wird  
das passende Vokabular und die Grammatik aufge-  
frischt, vertieft und eingeübt.  
Lehrbuch: Caminos NEU  
Klett Nr. 514954 + 514913

## A4708 Kevelaer

Begegnungsstätte  
Leitung: L. Janssen-Molina  
Mittwoch, Beginn: 20.02.  
20.00 - 21.30 Uhr  
15 Abende, 30 UStd.  
Gebühr: 120,- €

## Spanische Konversation

Für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen  
Konversation und Erweiterung des Wortschatzes ste-  
hen im Mittelpunkt.  
Lehrmaterial: In Absprache mit der Kursleitung.

Bei Kursen mit weniger als 10 Teilnehmer/innen wird die Anzahl der Unterrichtsstunden unter Beibehaltung der Kursgebühr verkürzt (Kleingruppe): Info Seite 7.



**VÖLCKER**  
lesen · schreiben  
schenken



**VÖLCKER**  
lesen · schreiben  
schenken

**Für Ihren Sprachkurs  
haben wir die Bücher!**

*good morning*  
*arrivederci!*  
*merci!*

*dank u wel!*  
*dziękuję bardzo!*  
*¿qué tal?*

**Steinstraße 5-7 · 47574 Goch · Telefon 02823 88188**  
**www.voelcker-buch.de**

## **A4800 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
 Leitung: N. Albaceli-Schenke  
 Dienstag, Beginn: 19.02.  
 19.00 - 20.30 Uhr  
 15 Abende, 30 UStd.  
 Gebühr: 90,- €

## **A4801 Goch**

Gymnasium, Sek. II. R. 105  
 Leitung: Rita Ricci  
 Dienstag, Beginn: 19.02.  
 18.30 - 20.00 Uhr  
 15 Abende, 30 UStd.  
 Gebühr: 90,- €

## **A4802 Goch**

A.-Janssen-Schule Raum 2  
 Leitung: N. Albaceli-Schenke  
 Mittwoch, Beginn: 20.02.  
 20.00 - 21.30 Uhr  
 15 Abende, 30 UStd.  
 Gebühr: 90,- €

## **A4803 Goch**

A.-Janssen-Schule R. 2  
 Leitung: N. Albaceli-Schenke  
 Mittwoch, Beginn: 20.02.  
 18.15 - 19.45 Uhr  
 15 Abende, 30 UStd.  
 Gebühr: 90,- €

## **B61513**

Bus-Studienreise  
**Samstag, 19.10.** bis  
**Samstag, 26.10.**  
 HP im Hotel im DZ  
 Führungen  
 Leitung:  
 drs. Hans Vlaskamp  
 Reisepreis auf Anfrage

## **Italienisch Grundstufe 1 (A0)**

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse  
 Planen Sie eine Reise nach Italien? Etwas Italienisch  
 wäre dann nicht schlecht.  
 Lehrbuch: Allegro  
 Klett Nr. 525580

## **Italienisch Grundstufe 2 (A1.1)**

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen  
 Lehrbuch: Allegro  
 Klett Nr. 525580

## **Italienisch Grundstufe 4 (A1.3)**

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen  
 Lehrbuch: Allegro  
 Klett Nr. 525580

## **Italienisch Mittelstufe 2 (A2.2)**

Für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen  
 Lehrbuch: Allegro  
 Klett Nr. 525580

## **Norditalien - Vicenza, Venedig und Friaul**

Eine Studienreise, in der es nicht nur um Touristen-  
 highlights wie Venedig oder Padua geht, sondern in  
 der auch eine Stadt wie Vicenza, Heimatort des be-  
 rühmten Architekten Palladio, aber auch Stadt der  
 Goldschmiedekunst oder kleinere Städte im Veneto  
 oder in Friaul wie Treviso, Spilimbergo, eine Haupt-  
 stadt der Mosaikkunst, oder Udine, wo der berühmte  
 Maler Tiepolo wirkte, besucht werden. Kurz: eine  
 Reise, in der Überraschungen gesichert sind.  
 Weitere interessante Studienreisen finden Sie im FB 6  
 ab Seite 141.

# 4 RUSSISCH / POLNISCH

---

## **A4900 Goch**

Gymnasium, Sek. II R. 102  
Leitung: Lilija Stockamp  
Dienstag, Beginn: 19.02.  
20.00 - 21.30 Uhr  
12 Abende, 24 UStd.  
Gebühr: 120,- €

## **A4901 Goch**

Gymnasium, Sek. II R. 102  
Leitung: Lilija Stockamp  
Dienstag, Beginn: 19.02.  
18.30 - 20.00 Uhr  
12 Abende, 24 UStd.  
Gebühr: 120,- €

## **A61313**

Bus-Studienreise  
**Dienstag, 14.05. bis  
Montag, 27.05.**  
Moderner Reisebus  
Halbpension im  
DZ mit Dusche/WC  
Führungen  
Reisepreis: ca. 1.800,- €

## **A4910 Goch**

Gymnasium, Sek. II R. 105  
Leitung: Margret Zalewska  
Donnerstag, Beg.: 21.02.  
20.00 - 21.30 Uhr  
12 Abende, 24 UStd.  
Gebühr: 120,- €

## **A4911 Goch**

Gymnasium, Sek. II R. 105  
Leitung: Margret Zalewska  
Donnerstag, Beg.: 21.02.  
18.30 - 20.00 Uhr  
12 Abende, 24 UStd.  
Gebühr: 120,- €

## **Russisch Grundstufe 1 (A0)**

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse  
Lehrbuch: Kljutschki 1 und Arbeitsbuch  
Hueber Nr. 4471 und 1.4471

Für alle Kurse auf dieser Seite  
keine Gebührenermäßigung!

## **Russisch Grundstufe 4 (A1.3)**

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen  
Lehrbuch: Kljutschki 1 und Arbeitsbuch  
Hueber Nr. 4471 und 1.4471

## **Osteuropa-Reise u. durch das Herz Russlands**

Über Posen geht es in die polnische Hauptstadt Warschau, in der liebevoll restaurierte Bauten und moderne Paläste ein eigenartiges Gemisch bilden. Dann fahren wir in die weißrussische Hauptstadt Minsk. Von Smolensk, geht es nach Moskau, mit seiner wechselhaften Geschichte. Das nächste Ziel ist die Hansestadt Nowgorod, die im Reigen der alten Städte Zentralrusslands eine Sonderrolle beansprucht. Als weiteres Highlight wartet St. Petersburg, das Fenster Russlands gen Westen mit seinen Sehenswürdigkeiten und seinem Flair auf Ihren Besuch. Die Rückreise erfolgt über Helsinki mit der Fähre nach Rostock.

## **Polnisch Grundstufe 1 (A0)**

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse  
Lehrbuch: Witam und Arbeitsbuch  
Hueber Nr. 5369 und 1.5369

## **Polnisch Grundstufe 2 (A1.1)**

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: Witam und Arbeitsbuch  
Hueber Nr. 5369 und 1.5369

**Weiterbildung auf Bestellung**

**Der Service Ihrer Volkshochschule** für Verwaltungen, Betriebe, interessierte Gruppen oder Vereine.

Im VHS-Programm finden Sie ein breit gefächertes Angebot auch zur beruflichen Fortbildung.

Als besonderen Service bieten wir Ihnen darüber hinaus eine für Sie maßgeschneiderte Schulung an.

Sie bestimmen Thema, Inhalt, Ort, Zeit und Dauer selbst, wir beraten Sie gerne und planen mit Ihnen ein praxisorientiertes Fortbildungsseminar (für Firmen mit **BILDUNGS**SCH~~E~~CK zum ½ Preis!).

**Bestellen Sie Ihren Kurs bei der VHS**, ganz gleich ob Sie eine EDV-Schulung, eine Fremdsprache oder Arbeits- und Kommunikationstechniken benötigen, wir freuen uns auf Ihre Anfrage. Rufen Sie uns an, und lassen Sie sich vom Leiter der VHS beraten:

**Theo Reintjes, Tel. 02823 973115.**

## SCHULE UND BERUF

### ORGANISATION UND BERATUNG:

**REINHARD PETERS** TEL.: 02823 973117  
reinhard.peters@vhs-goch.de

**NORMAN PAYNE** TEL.: 02823 973118  
norman.payne@vhs-goch.de

# 5 DER ZWEITE BILDUNGSWEG

---

## Sehr wichtig für alle Interessenten!

Jugendlichen und Erwachsenen, denen der richtige Schulabschluss fehlt, wird bei der VHS die Möglichkeit geboten, in Abendkursen die wichtigsten Bildungsabschlüsse nachzuholen.

Die Abendkurse sind in einem Baukastensystem angelegt, das in zwei Jahren zum Erwerb des Mittleren Schulabschlusses führt. Sie haben also als Erwachsene die Möglichkeit,

- in einem Jahr den Hauptschulabschluss (Klasse 9),
- oder, je nach Ihren Voraussetzungen, in ein bis zwei Jahren den Mittleren Schulabschluss (vormals FOR) zu erwerben, ohne die berufliche Tätigkeit aufzugeben.

Die Fächer **Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Physik** und **Biologie** werden an vier oder fünf Abenden in der Woche von 18.30 Uhr bis 21.45 Uhr unterrichtet.

In den Schulferien und an Feiertagen findet kein Unterricht statt.

### Bausteine:

Wenn Sie sich schulisch weiterbilden wollen, aber nicht über ausreichend Zeit verfügen, jeden Abend einen Lehrgang zu besuchen, erlaubt Ihnen die Flexibilität der VHS-Abendlehrgänge, Ihren Lernplan persönlich zu gestalten.

Sie können einzelne Fächer belegen und die staatliche Prüfung ablegen. Die einzelnen Bausteine zu einem Gesamtabschluss zusammengesetzt ergeben entweder den Hauptschulabschluss oder den Mittleren Schulabschluss (früher FOR).

*Jugend*

*braucht*

*Zukunft*

### Weitere Kurse für Schüler und Schülerinnen

**Junge VHS:**

**Kreatives, Musik, Bewegung, Mädchenworkshop Seite 30f**

**VHS geht zur Schule:**

**Naturwissenschaften Seite 34**

**Tastschreiben mit Zertifikat, Seite 116**

**10 Finger-Tastschreiben, Seite 117**

**Schulabschlüsse, Berufsinformation, Seite 105**

**A5000 Goch**  
 Gymnasium Sek II  
 Raum 104  
**Beginn: 14.01.**  
 18.30 - 21.45 Uhr  
 Gebührenfrei

**Persönliche Anmeldung erforderlich:**  
**Norman Payne**  
**02823 973118**

**Lehrgang zum Erwerb des Hauptschulabschlusses (Klasse 9) Erstes Semester, Januar - Juni 2013**

Gerade dieser erste Bildungsabschluss ist von besonderer Bedeutung, wenn es darum geht, eine Ausbildungsstelle in Handwerk, Industrie oder Handel zu bekommen.

Der Hauptschulabschluss bildet den ersten Stein in der Sicherung des beruflichen Werdeganges.

Nach erfolgreicher Teilnahme am HSA-Lehrgang (1 Jahr) können Interessenten nach einem weiteren Jahr den Mittleren Schulabschluss (FOR, 10B) erwerben.

Unterricht wird montags bis donnerstags jeweils von 18.30 bis 21.45 Uhr in folgenden Fächern erteilt:

Deutsch:	Ludger W. Hendriks
Mathematik:	Dietmar Hensel
Englisch:	Hermann Hennecke
Geschichte:	Ute Hennecke
Biologie:	Rüdiger Bohne

Bei Anfragen per E-Mail bitte eine Telefon-Nr. angeben, eine Beratung kann nur persönlich erfolgen!

**A5010 Goch**  
 Gymnasium Sek II  
 Raum 204  
**Beginn: 07.01.**  
 18.30 - 21.45 Uhr  
 Gebührenfrei

**Lehrgang zum Erwerb des Mittleren Schulabschlusses (vormals FOR) Drittes Semester, Januar - Juni 2013**

Dieser Lehrgang führt in einem Jahr zum Erwerb des Mittleren Schulabschlusses (Mittlere Reife, 10B) und schließt mit der Prüfung im Dezember 2013 ab.

**Eine Aufnahme in das dritte Semester dieses Lehrganges ist nur unter bestimmten Voraussetzungen nach einem persönlichen Beratungsgespräch möglich.**

Unterricht wird montags bis freitags jeweils von 18.30 bis 21.45 Uhr in folgenden Fächern erteilt:

Deutsch:	Erika Stüven
Mathematik:	Rolf Heymes
Englisch:	Daniel Loock
Geschichte:	Ute Hennecke
Biologie:	Rüdiger Bohne
Physik:	Dr. Helge Butler



# 5 VHS GEHT ZUR SCHULE

---



## Vorbereitung auf die Zentralen Abschlussprüfungen (ZAP) Klasse 10B

Im Mai 2013 stehen für die Schüler/innen der Klasse 10 die Zentralen Abschlussprüfungen als Bestandteil der Leistungen zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses (FOR) an. Die folgenden Kurse bereiten gezielt und praxisbezogen in Kleingruppen auf die Inhalte dieser Prüfungen vor.

### A5100 Goch

Gymnasium, Sek. II  
Raum 205  
Leitung: Dietmar Hensel  
Mittwoch  
Beginn: 06.02.  
18.30 - 20.00 Uhr  
10 Abende, 20 UStd.  
Gebühr: 50,- €

### Zentrale Abschlussprüfung (ZAP) Klasse 10B Mathematik

In den Jahrgangsstufen 9 und 10 stehen quadratische Gleichungen und Funktionen, Satz des Pythagoras, Trigonometrie, Potenz- und Logarithmenrechnung sowie Flächen- und Körperberechnungen auf dem Lehrplan. Der Kursleiter erklärt schwerpunktmäßig diese Themen. Die besonderen Anforderungen der zentralen Prüfungen (ZAP) werden mit vielen Beispielaufgaben berücksichtigt.

### A5110 Goch

Gymnasium, Sek. II  
Raum 205  
Leitung:  
Hermann Hennecke  
Dienstag  
Beginn: 05.02.  
18.30 - 20.00 Uhr  
10 Abende, 20 UStd.  
Gebühr: 50,- €

### Zentrale Abschlussprüfung (ZAP) Klasse 10B Englisch

Die ZAP im Fach Englisch besteht aus zwei Teilen: In Teil 1 geht es um Textverständnis und Wortschatzübungen, die in Form von multiple choice, true-false-Fragen oder Komplettierung von Tabellen geprüft werden. Hierfür stehen 30 Minuten zur Verfügung. Die Schüler/innen müssen im 2. Teil in 90 Minuten eigene Textbeiträge verfassen. Anhand von Musterklausuren werden die Schüler/innen auf die Prüfungssituation vorbereitet. In der Kleingruppe steht ausreichend Zeit für Einzelfragen zur Verfügung.

### A5120 Goch

Gymnasium  
Organisation:  
Michael van Gemmeren,  
Eva-Maria Janßen,  
Christian Gleumes  
und Theo Reintjes  
**Samstag, 02.03.**  
09.30 - 12.30 Uhr  
1 Tag, 4 UStd.  
Gebührenfrei

### Abitur - was dann?

#### Berufsinformationen von Praktikern

In Zusammenarbeit mit dem Gymnasium Goch soll den Schülern der Oberstufe die Möglichkeit gegeben werden, Absolventen verschiedener Studien- und Berufsausbildungen mit mehrjähriger Praxiserfahrung zu befragen.

#### Wir wollen nicht beraten, sondern informieren!

Unsere Informationsveranstaltung soll Ihnen die berufliche Orientierung erleichtern.

#### Mögliche Berufsfelder:

Medien, Gesundheit, Kultur, Sprachen, Banken, Verwaltung, Architektur, Ingenieur, Pädagogik, Sozialpädagogik, Freizeit.

## A5130 Goch

Langenberg-Zentrum

Leitung:

Andreas Kohmes

**Samstag, 02.03.**

09.00 - 19.00 Uhr

1 Tag, 12 UStd.

Gebühr: 55,50 €

(incl. Getränke & Imbiss  
keine Gebühren-  
ermäßigung)

Info: [www.jugend-  
braucht-zukunft.info](http://www.jugend-<br/>braucht-zukunft.info)



## “Jugend braucht Zukunft“©

### Für welchen Beruf bin ich geeignet?

In jedem Jahr gibt es eine große Anzahl Jugendlicher, die ihre Ausbildung oder ihr Studium abbrechen. Ein Grund dafür mag sein, dass die Betroffenen vor ihrer Berufswahl keine oder zu wenig Möglichkeiten hatten, ihre berufliche Orientierung zu klären, ihre Stärken herauszufinden oder ihre Neigungen kennenzulernen. Neben dem persönlichen Eindruck der Jugendlichen, versagt zu haben, und der damit verbundenen Perspektivlosigkeit entsteht dadurch auch ein erheblicher volkswirtschaftlicher Schaden.

Die Initiative "Jugend braucht Zukunft"© bietet Hilfestellungen für die Berufswahl an. In dem eintägigen Seminar lernen Jugendliche zunächst, sich selbst besser einzuschätzen und dies für ihre Entscheidungsfindung zu nutzen. Durch eine streng vertrauliche Selbstanalyse unter Anleitung eines Trainers erarbeiten sie einen individuellen "Standort". Im Anschluss daran werden sie mit den Ergebnissen aus einem in der Praxis erprobten Neigungstest ihre beruflichen Interessengebiete ermitteln und die dazu passenden Berufsfelder bestimmen. Gemeinsam mit dem Trainer nutzen sie die Angebote des Internets, insbesondere die des Berufsinformationszentrums (BIZ) der Bundesanstalt für Arbeit, damit sie bei der Berufsfindung durch diese wichtigen Informationen und Hinweise konkret unterstützt werden.

An dem von der Initiative "Jugend braucht Zukunft"© entwickelten Seminar haben deutschlandweit bereits mehrere Tausend Jugendliche teilgenommen.

## VHS Goch

Info: Norman Payne

Tel.: 02823 973118.

## Studiengänge in der niederl. Grenzregion

Studienmöglichkeiten an Universitäten und Fachhochschulen in den NL sind in einem Kursbuch vom Arbeitsamt Wesel und von der Euregio Rhein-Waal dokumentiert.

Diese Dokumentation erhalten Sie auch bei der VHS Goch.

## Fernuni Hagen

Studienberaterin:

Annemarie Herzberg

Tel.: 02151 777860

## Das Studium an der Fernuniversität Hagen

Die Fernuniversität Hagen bietet Abschlüsse in folgenden Fachbereichen an: Wirtschaftswissenschaften, Rechtswissenschaften, Kultur- und Sozialwissenschaften, Informationstechnik, Elektrotechnik, Informatik und Mathematik.

Darüber hinaus gibt es eine Reihe von Zusatz- und Ergänzungsstudiengängen. Auch Interessenten ohne Abitur oder Fachhochschulreife können zur persönlichen oder beruflichen Weiterbildung an der Fernuniversität Hagen studieren.

# 5

## BERUFLICHE BILDUNG - ZERTIFIKATE

---

### **A5220 Uedem**

HDH-Verbundschule  
Leitung: Ludwig Lange  
Dienstag, Beginn: 19.02.  
19.00 - 21.15 Uhr  
7 Abende, 21 UStd.  
Gebühr: 120,- € (keine  
Gebührenermäßigung,  
incl. Buch)

**Kleingruppe, bitte  
rechtzeitig anmelden!**

Info und Beratung:  
Reinhard Peters  
Tel.: 02823 973117

### **A5710 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
Leitung:  
Stefan Kemmerling  
**Montag - Freitag**  
**21.01. - 25.01.**  
09.00 - 16.00 Uhr  
5 Tage, 35 UStd.  
Gebühr: 190,- € (keine  
Gebührenermäßigung)

**BILDUNGS**~~SCHECK~~  
**BILDUNGSPRÄMIE**

### **Adobe für Einsteiger**

Wenn Sie professionell Internetseiten gestalten oder Fotos bearbeiten wollen, ist dieser Kurs für Sie die richtige Wahl.

### **Adobe Photoshop Intensivkurs**

Wenn Sie diesen Kurs besuchen möchten, sollten Sie Erfahrungen im Umgang mit dem Computer besitzen, Vorkenntnisse in der Bildbearbeitung sind nicht Voraussetzung.

Die Inhalte sind u.a.:

- Grundlegende Programmfunktionen
- Bildausrichtung und Perspektive ändern
- Einfache und fortgeschrittene Auswahltechniken
- Mit Ebenen und Farben arbeiten
- Bilder retuschieren und künstlerisch bearbeiten
- Fotomontagen erstellen
- Mit Pfaden, Vektor- und Textobjekten arbeiten
- Bilder für die Ausgabe vorbereiten

### **Firmenschulungen**

#### **MS-Office und Adobe**

Diese Schulungen gehen auf unternehmensspezifische Anwendungsbeispiele unter Verwendung der aktuellen Version von Microsoft Office ein.

#### **Adobe - Dreamweaver**

##### **Grundlagen Web-Design mit Dreamweaver Bildungsurlaub nach dem AwbG (S. 136)**

Sie werden mit den wichtigsten Gestaltungselementen vertraut gemacht: Text, Bilder, Links, Tabellen, Ebenen und Formulare sowie nicht sichtbare Informationen (z.B. für Suchmaschinen). Moderne Websites trennen Inhalt (HTML) und Design (CSS), um bessere Verständlichkeit, eine vereinfachte Wartung sowie Barrierefreiheit zu realisieren. Deshalb wird auf Cascading Style Sheets (CSS) besonderes Gewicht gelegt. Weitere Themen: Suchmaschinen, juristische Fragen, Providersuche, Servertechnologien und insbesondere professionelles Sitemanagement mit Dreamweaver. Kenntnisse über die Internet-Nutzung werden vorausgesetzt, HTML-Kenntnisse werden empfohlen. Inklusive Arbeitsunterlage.

**A5235 Uedem**

FZ Lebensgarten, Pastor-Frankeeser Str. 24  
Leitung:

Christel Spitz-Güdden  
Petra Janßen  
Beginn: 08.02.  
50 UStd.

Gebühr: 195,- € (incl. Bescheinigung)



Lebensgarten

Familienzentrum NRW

**Fachkraft zur Betreuung von Kindern unter 3**

In Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum Lebensgarten Hohe Anforderungen an die pädagogischen Fachkräfte und die Organisation einer Kindertagesstätte stellen sich durch die Aufnahme von unter dreijährigen Kindern. Für viele pädagogischen Fachkräfte bedeutet dies, sich auf ein Umdenken einzulassen, da die Arbeit mit Kindern von 0 bis 3 Jahren andere Anforderungen stellt, als die Arbeit mit Kindern von 3 bis 6 Jahren. Die Hirnforschung, Entwicklungspsychologie, sowie die Bindungs- und Bildungsforschung haben in den letzten Jahren viele neue Erkenntnisse gewonnen, die es in der Praxis umzusetzen gilt. Eine kindorientierte Elementarpädagogik setzt sich mit der Haltung zum Kind, den Lebenswirklichkeiten von Kindern und Eltern auseinander, um durch Professionalität den kindlichen Bedürfnissen gerecht zu werden. Keine Gebührenermäßigung.

Nähere Information finden Sie im Fachbereich 1 auf Seite 25.

**A5239 Goch**

Langenberg-Zentrum  
Leitung:

Martina Lange-Mertens  
**Dienstag, 19.03.**

18.30 - 20.00 Uhr  
1 Abend, 2 UStd.  
Gebührenfrei

**Informationsabend Hauswirtschafter/in**

An diesem Abend erfahren Sie alles Wissenswerte zum Lehrgang und ob eine Förderung über Bildungsscheck / Bildungsprämie für Sie in Frage kommt.

**BILDUNGS**SCH~~EC~~K /  
**BILDUNGS**PRÄMIE

**A5240 Goch**

Realschule

Leitung:

Martina Lange-Mertens  
Andrea Rosmüller  
Karola Strobel u.a.  
Dienstag, Beg.: 16.04.  
16.30 - 21.15 Uhr  
ca. 90 UStd.

**Hauswirtschafter/in 1. Semester****Staatlich anerkannter Berufsabschluss**

Männer und Frauen, die mindestens 4½ Jahre hauptberuflich einen Mehrpersonenhaushalt geführt haben, können an der Prüfung zum/zur Hauswirtschafter/in teilnehmen. Sie erwerben mit der staatlich anerkannten Prüfung eine abgeschlossene Berufsausbildung und die Voraussetzung für weitere Berufsfelder wie z.B. Altenpfleger/in, Familienpfleger/in oder den Meister/in-Lehrgang.

Lehrgangskosten:

990,- € incl. Lehrbuch u.  
Prüfungsgebühr (keine  
Gebührenermäßigung)

Die VHS hat einen Lehrgang mit breitgefächertem Inhalt erarbeitet, in dem die relevanten Prüfungsthemen behandelt und Sie auf die Prüfung vorbereitet werden. Der Gesamtlehrgang umfasst ca. 300 UStd. in drei Semestern.

Information: Theo Reintjes, Tel. 02823 973115

# 5 BERUFLICHE BILDUNG

## A5245 Kevelaer

Begegnungsstätte  
Leitung: Ruth Keuken  
u.a. Dozenten

**Freitag, 15.02. + 01.03.**

19.30 - 21.00 Uhr

**Samstag, 16.02.**

**23.02. + 02.03.**

09.30 - 16.00 Uhr

**Sonntag, 24.02.**

09.30 - 14.00 Uhr

6 Tage, 28 UStd.

Gebühr: 112,- € (keine

Gebührenermäßigung)

Wirtschaftsförderungs-  
Gesellschaft



**KEVELAER**

## A5282 Goch

Mühlenstr. 15

Stefan Pohl

**Montag - Dienstag**

**19.03. - 20.03.**

09.00 - 17.00 Uhr

2 Tage, 16 UStd.

Gebühr: 150,- € (keine

Gebührenermäßigung)

In Kooperation mit der  
**[kom.M]** der Stadt Goch  
und Pohl Consult GmbH

## Niederrhein-Gästeführer/in

In Kooperation mit der Wirtschaftsförderungsgesellschaft der Stadt Kevelaer GmbH

Als Botschafter/in ihrer Region müssen sich Gästeführer/innen einem Publikum stellen, das eine kurzweilige "Vorstellung" aus Information und Unterhaltung erwartet. Um diese Erwartungen zu erfüllen, benötigt der/die Gästeführer/in ein fundiertes Wissen, nicht nur über den Niederrhein und seine Städte, sondern auch spezifische Fähigkeiten und Informationen, die in diesem Seminar vermittelt werden.

- Tätigkeitsfeld und Serviceorientierung
- Arbeits- und rechtliche Rahmenbedingungen
- Aufbau und Ablauf einer Gästeführung
- Führungstechnik und Führungsstile
- Umgang mit Gruppen / Konfliktmanagement
- Präsentation, Sprechtechnik und Kommunikation
- Übungsführung

## Social Media für kleine und mittlere Unternehmen

Was sind Social Media? Sind sie wichtig für mein Unternehmen? Muss ich "Facebook" machen, nur weil es der Wettbewerb auch macht? Im Rahmen des Workshops sollen die Fragen beantwortet werden.

Folgende Themenkomplexe werden behandelt:

- Soziale Netzwerke, eine Übersicht
- Vor- und Nachteile der sozialen Netzwerke
- Beitritt und Nutzung der sozialen Netzwerke
- Gefahren der sozialen Netzwerke
- Chancen der sozialen Netzwerke

Mit diesem Workshop geben wir Ihnen das Handwerkszeug, um erfolgreich mit Ihrem Unternehmen in sozialen Netzwerken teilzunehmen.

MACHEN SIE, DASS SIE WEITERKOMMEN:

Nutzen Sie den

**BILDUNGS**SCH<sub>€</sub>CK oder die **BILDUNGS**PRÄMIE

**Bildungsscheck** und **Bildungsprämie** sind Förderprogramme für die berufliche Weiterbildung. Sie können Lehrgangsgebühren um 50% bis maximal 500,- € verringern. Vorher ist eine ausführliche, unabhängige und kostenlose Beratung vorgeschrieben.

Sprechen Sie mit Theo Reintjes, Tel.: 02823 973115.



Gesellschaft für kommunales Marketing und  
Wirtschaftsförderung der Stadt Goch mbH

## A5280 Goch

Langenberg-Zentrum  
Stefan Pohl

**Montag - Mittwoch**

**04.03. - 06.03.**

09.00 - 17.00 Uhr

3 Tage, 24 UStd.

Gebühr: 60,- € (keine  
Gebührenermäßigung)

## Existenzgründung-Kompaktseminar

**Bildungsurlaub nach dem AwbG (Seite 136)**

### Grundlagen zur Existenzgründung und Unternehmensführung

In Kooperation mit der [kom.M] der Stadt Goch und Pohl Consult GmbH.

Ziel ist es, Gründungsinteressenten und jungen Selbstständigen Anforderungen und Abläufe für eine erfolgreiche Existenzgründung zu vermitteln. Dazu werden alle wesentlichen Themen wie Anmeldung, Genehmigung, Geschäftskonzept, Rentabilität Rechtsformen, Marketing, Finanzierung, sowie Fördermöglichkeiten und Steuern besprochen.

Inhalte:

- Unternehmerpersönlichkeit
- Geschäftsidee / Businessplan
- Gründungsformen / Rechtsformen
- Marktanalyse
- Marketing
- Personal
- Risikoanalyse
- Finanzierung
- Steuern
- Rechtliche Aspekte



Gesellschaft für kommunales Marketing und  
Wirtschaftsförderung der Stadt Goch mbH

## A5281 Goch

Langenberg-Zentrum  
Stefan Pohl

**Montag - Donnerstag**

**11.03. - 14.03**

09.00 - 17.00 Uhr

4 Tage, 32 UStd.

Gebühr: 180,- € (keine  
Gebührenermäßigung)

## Workshop - Businessplan

**Bildungsurlaub nach dem AwbG (Seite 136)**

In Kooperation mit der [kom.M] der Stadt Goch und Pohl Consult GmbH.

Das Ziel des Businessplan Workshops ist es, gemeinsam mit den Teilnehmer/innen ihren Businessplan zu erarbeiten. Die Veranstaltung findet in kleinen Gruppen von 4 bis 6 Personen statt. Dabei wird auf die individuellen Gegebenheiten eines/jeden Teilnehmers/in eingegangen. Der Businessplan bildet das Fundament Ihrer beruflichen Selbstständigkeit.

### Wozu wird der Businessplan benötigt?

- Voraussetzung für eine Förderung
- dient zur Vorlage bei Banken oder Investoren
- persönlicher Fahrplan des Gründers
- hilft in der Nachgründungsphase geschäftlich auf Kurs zu bleiben

# 5 BERUFLICHE BILDUNG

## A5250 Goch

A.-Janssen-Schule R.2  
Leitung: A. Dormoolen  
**Samstag, 23.02.**  
09.00 - 16.00 Uhr  
1 Tag, 8 UStd.  
Gebühr: 28,- €

## Kaufmännisches Grundwissen

In diesem Intensivkurs werden Grundkenntnisse aus den Bereichen der Wirtschaftslehre, der Buchführung und des kaufmännischen Rechnens verständlich und klar behandelt, um den Teilnehmer/innen einen Einblick in das kaufmännische Denken zu vermitteln. Die hier erworbenen Kenntnisse werden im Buchführungskurs vorausgesetzt. Bitte Taschenrechner mitbringen.

Für alle Kurse auf dieser Seite keine Gebührenermäßigung!

## A5260 Goch

A.-Janssen-Schule R.1  
Leitung: A. Dormoolen  
Donnerstag,  
Beginn: 28.02  
19:00 - 21.15 Uhr  
15 Abende, 45 UStd.  
Gebühr: 140,- €  
zuzügl. Lehr-/Arbeitsbuch 35,- €

## Buchführung

Der Kurs vermittelt Kenntnisse der Buchführung für Einsteiger und Teilnehmer/innen, die Kenntnisse auffrischen wollen. Behandelt werden: Inventur und Inventar, Bilanz, Bestands- und Erfolgskonten, einfache u. zusammengesetzte Buchungssätze, direkte und indirekte Abschreibungen, Wertberichtigung, Jahresabgrenzung, Umsatzsteuer, Privatkonten, Rückstellungen, Gutschriften, Rücklagen, Personalbuchungen, Preisnachlässe, Kontenrahmen, -plan, Preiskalkulation, Jahresabschluss.

- ✓ für umweltfreundliche Energie
- ✓ für Engagement vor Ort
- ✓ für die lokale Versorgung
- ✓ für die persönliche Beratung
- ✓ für das Miteinander in Goch

**miteinander**   
**ENERGIE** Eine Marke der Stadtwerke GOCH

**Wir sind da.**



Stadtwerke Goch - 0 28 23/ 93 10-0 - [www.stadtwerke-goch.de](http://www.stadtwerke-goch.de)

## **A5310 Goch**

Langenberg-Zentrum

Leitung:

Wolfgang Grimm

**Samstag, 08.06.**

**Sonntag, 09.06.**

09.30 - 17.00 Uhr

2 Tage, 16 UStd.

Gebühr: 72,- € (keine  
Gebührenermäßigung)

Infomaterial: 5,00 €

## **Kommunikationstraining**

### **Wochenendseminar**

Ob Elternabend, Dienstbesprechung oder Versammlung im Verein, man möchte sich beteiligen und nicht nur zuhören. In privaten und beruflichen Gesprächen möchte jeder sicher und selbstbewusst kommunizieren. Dies ist kein Zufall, sondern das Ergebnis entsprechender Information, praktischer Übung und dem Abbau von Hemmschwellen.

Sie erfahren Grundlagen der Kommunikation, aktives, situationsgerechtes Gesprächsverhalten, natürliche Körpersprache, überzeugende Argumentation und erfolgreiche Abwehr unfairer Taktiken. Viele praktische Übungen zu alltäglichen Gesprächssituationen stehen im Vordergrund - unterstützt durch Videoauswertungen.

## **A5311 Goch**

Langenberg-Zentrum

Leitung: Sigrid Nies

**Samstag, 13.04.**

10.00 - 17.00 Uhr

1 Tag, 8 UStd.

Gebühr: 36,- € (keine  
Gebührenermäßigung)

## **Zeitmanagement kompakt**

### **Prioritäten setzen - Ziele erreichen**

Der Kurs richtet sich an Alle, die ihr Zeitmanagement überprüfen und gezielt verbessern wollen. Dadurch können Sie mehr Zufriedenheit, mehr freie Zeit erreichen.

Läuft Ihnen manchmal die Zeit davon? Hetzen Sie von einem Termin zum anderen? Finden Sie nie Zeit für das, was Sie machen wollten? Ein effektives Zeitmanagement unterstützt Sie dabei, Ihre Ziele zu definieren, die richtigen Prioritäten zu setzen und die Woche und Ihren Tag sinnvoll und realistisch zu planen. So finden Sie die Zeit und den Freiraum, das zu tun, was Sie wirklich weiterbringt.

## **A5320 Goch**

Langenberg-Zentrum

Leitung:

Wolfgang Grimm

**Samstag, 20.07.**

**Sonntag, 21.07.**

09.30 - 17.00 Uhr

2 Tage, 16 UStd.

Gebühr: 72,- € (keine  
Gebührenermäßigung)

Infomaterial: 5,- €

## **Rhetorik - Wochenendseminar**

### **Frei, sicher und überzeugend vortragen**

Der Fachvortrag im Beruf, das Referat in Schule oder Studium, die Rede im Verein oder in der Politik, immer geht es darum, gut vorbereitet und klar strukturiert das Thema sicher und überzeugend vorzutragen. Die Teilnehmer/innen trainieren, wie sie frei, sicher und überzeugend reden können. Sie erhalten viele Anregungen zur Vorbereitung von gut strukturierten Reden und Vorträgen. Sie lernen, mit Ihrem Lampenfieber gelassener umzugehen und sich gegenüber den Zuhörern positiv und erfolgreich darzustellen. Viele praktische Übungen, teilweise mit Video-Feedback, stehen im Mittelpunkt des Seminars.

# 5 SCHLÜSSELKOMPETENZEN

---

## **A5322 Kevelaer**

Begegnungsstätte

Leitung:

Wolfgang Grimm

**Samstag, 13.04.**

09.30 - 17.00 Uhr

1 Tage, 8 UStd.

Gebühr: 40,- €

Infomaterial: 5,- €



## **A5350 Goch**

Langenberg-Zentrum

Leitg: Matthias v. Stiphout

**Samstag, 16.03.**

10.00 - 17.00 Uhr

1 Tag, 8 UStd.

Gebühr: 36,- €

## **A5351 Goch**

Langenberg-Zentrum

Leitg: Matthias v. Stiphout

**Samstag, 20.04. +**

**Sonntag, 21.04**

10.00 - 17.00 Uhr

2 Tage, 16 UStd.

Gebühr: 72,- €

## **A5360 Goch**

Langenberg-Zentrum

Leitung: Sigrid Nies

**Samstag, 09.03.**

10.00 - 17.00 Uhr

1 Tag, 8 UStd.

Gebühr: 36,- €

## **Crashkurs Rhetorik**

**Tagesseminar**

Dieses Intensivtraining vermittelt im Wechsel von theoretischen Inputs und praktischen Übungen "kurz und knackig" die wesentlichen Voraussetzungen, um vor anderen Menschen sicher und souverän aufzutreten, sie für sich einzunehmen und mit guten Argumenten zu überzeugen. Nicht der perfekte Redner, sondern der menschlich und inhaltlich fesselnde Vortragende ist hier gefragt.

Dieser Kurs beinhaltet: Umgang mit Lampenfieber, die eigene Wirkung verbessern, den "roten Faden" finden, den gelungenen Redeaufbau, das freie Sprechen mit Stichwortkonzept. Sprache, Körpersprache und natürliches Auftreten werden intensiv trainiert und mit Video-Feedback analysiert. Keine Gebührenermäßigung.

## **Grundlagen des Coaching**

Dieser Kurs richtet sich an Selbstständige und Führungskräfte auf allen Ebenen. Anhand von Beispielen aus dem Alltag erlernen Sie die Grundlagen des Coaching. Was ist Coaching, wie funktioniert lösungsorientiertes Coaching, welches sind die Coaching Skills u. das Thema Feedback-Techniken werden behandelt. Keine Gebührenermäßigung.

## **Mitarbeiterführung/Mitarbeiterentwicklung**

Dieser Kurs richtet sich an Selbstständige und Führungskräfte auf allen Ebenen. Hier lernen Sie Ihre Mitarbeiter zu motivieren, zu fördern und zu fordern.

Definieren Sie sich selbst als Führungskraft und lernen Sie situatives Führen, Coaching, Feedbacktechniken, und wie man richtig Ziele vereinbart und auch kontrolliert.

Keine Gebührenermäßigung.

## **Raus aus der Arbeitslosigkeit**

**Erfolg ist lernbar - Bewerbertraining**

Sie sind arbeitslos / arbeitssuchend und möchten professionell Ihre Stärken für anstehende Bewerbungen und Vorstellungsgespräche herausarbeiten? Dann sind Sie hier genau richtig.

Arbeitslosigkeit kann jeden treffen, und mit jeder Absage sinkt der Mut. Sich immer wieder neu zu motivieren und selbstbewusst zu präsentieren fällt schwer. In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Stärken neu zu entdecken, Ihre Schwächen in ein positives Licht zu rücken, um neu motiviert auf die Suche zu gehen. Keine Gebührenermäßigung.

**A5391 Goch**

Langenberg-Zentrum

Leitung:

Linda van den Hoek

**Dienstag, 22.01.**

19.00 - 22.00 Uhr

1 Abend, 4 UStd.

Gebühr: 20,- € (keine

Gebührenermäßigung)

Infomaterial: 2,- €

**Dresscode und Farbtypberatung****Das gute Aussehen nicht dem Zufall überlassen - Sich gut zu präsentieren ist auch eine Frage der Kleidung**

In diesem Seminar erfahren die Teilnehmer/innen die Grundlage einer Garderobeplanung für die berufliche und private Situation, wie z.B. bei Bewerbungsgesprächen, Geschäftsterminen oder festlichen Anlässen.

**Dresscode:** Zu jedem Anlass das richtige Outfit.**Farbtypberatung:** Farben, in denen wir uns wohlfühlen - Farben, die zu uns gehören.

Hier erleben die Teilnehmer/innen, welche Farben optimal zu einem bestimmten Hauttyp passen und ein gutes Aussehen noch unterstreichen.

**A5392 Goch**

Langenberg-Zentrum

Leitung:

Linda van den Hoek

**Dienstag, 19.02.**

19.00 - 22.00 Uhr

1 Abend, 4 UStd.

Gebühr: 20,- € (keine

Gebührenermäßigung)

**Manieren und Karriere**

Zeitgemäße Business-Etiquette gilt nicht nur für Führungskräfte als unverzichtbar. Auch im Privatleben öffnen gute Umgangsformen viele Türen. Wer das ABC der Umgangsformen beherrscht, schafft Akzeptanz und stärkt das Selbstbewusstsein.

In diesem Seminar erfahren Sie die wichtigsten Etiquette-Regeln, um beruflich und privat einen guten ersten Eindruck zu machen. Infomaterial: 2,- €

**A5393 X**

Haarstudio

Leitung: Heike van Holt

**Samstag, 02.03.**

15.00 - 18.00 Uhr

1 Tag, 4 UStd.

Gebühr: 16,- € (keine

Gebührenermäßigung)

**Hairstyling****Frisuren selber fönen**

Unter dem Motto, "Wie bekomme ich meine Haare so hin wie mein Friseur?" zeigt Ihnen eine Friseurmeisterin (mit Team) der Vereinigung der Elitecoiffure "intercoiffure" Tipps und Tricks zum Selbermachen. Unter Anleitung der Profis stylen Sie sich selbst, egal ob Fön-, Langhaar-, Locken- oder Hochsteckfrisur.

**A5395 Goch**

Langenberg-Zentrum

Leitung:

Linda van den Hoek

**Dienstag, 12.03.**

19.00 - 22.00 Uhr

1 Abend, 4 UStd.

Gebühr: 20,- € (keine

Gebührenermäßigung)

**Farbe und Stil in Beruf und Alltag**

Was bedeutet eine Farbberatung? Welche Farben stehen mir? Was sind meine Wohlfühlfarben?

"Nichts ist teurer als die Garderobe, die man nur einmal anzieht!" Weil die falsche Farbe gekauft wurde, weil der Stil "IN" ist, aber nicht zu mir passt.

In diesem Seminar erfahren die Teilnehmer/innen welche Farben ihnen optimal stehen. Des Weiteren, welche Farben im Geschäftsleben angemessen sind und als besonders vertrauenerweckend gelten. Infomaterial: 2,- €

# 5 TASTSCHREIBEN AM PC

---

## A5400 Goch

Realschule  
Leitung: Monika Franke  
Montag, Beginn: 18.02.  
17.00 - 18.30 Uhr  
15 Abende, 30 UStd.  
Gebühr: 92,- €

## A5401 Goch

Gymnasium  
Leitung: Leo Hoiboom  
Dienstag, Beginn: 19.02.  
19.00 - 20.30 Uhr  
15 Abende, 30 UStd.  
Gebühr: 92,- €



## A5402 Goch

Gymnasium  
Leitung: Monika Franke  
Donnerstag, Beg.: 14.02.  
17.30 - 19.00 Uhr  
15 Abende, 30 UStd.  
Gebühr: 92,- €

## 10 Finger-Tastschreiben am PC

### mit Kurzeinführung in Word für Windows In Zusammenarbeit mit den jeweiligen Schulen

Diese Kurse wenden sich an Schüler/innen ohne Vorkenntnisse. Das 10-Finger-Tastschreiben schafft die Voraussetzung für schnelles und zügiges Schreiben. Der Kurs vermittelt gleichzeitig Erklärungen zu Textaufbau und Gestaltung von Schriftstücken. Folgende Grundkenntnisse werden vermittelt:

- Erarbeitung des gesamten Tastenfeldes: Alle Buchstaben, Ziffern und Zeichen einschließlich Großschreibung und alle Funktionstasten
- Einführung in das Textverarbeitungsprogramm "Word"
- Durch die praktischen Übungen und Schnellschreibtraining lernt ihr fast nebenbei, wie man nach den Schreibregeln der DIN 5008 einen Brief schreibt.

Für das Üben zu Hause sollte ein PC vorhanden sein. Das Lehrbuch ist in der Gebühr enthalten. Den Abschluss bildet eine Prüfung mit einem entsprechenden Qualifikationsnachweis.

## A5403 Kevelaer

Realschule  
Leitung: D. Zur-Hermesen  
Montag, Beginn: 18.02.  
16.00 - 17.30 Uhr  
15 Abende, 30 UStd.  
Gebühr: 92,- €



## Prüfungsvorbereitung mit Prüfung

### für die oben genannten Tastschreibkurse am PC

Die Prüfungsvorbereitung und die Prüfung sind Bestandteil der begonnenen Kurse aus dem Herbst 2012.



## A5412 Goch

Gymnasium  
Leitung: Leo Hoiboom  
Dienstag, Beg.: 08.01.  
19.00 - 20.30 Uhr  
3 Abende, 6 UStd.

## A5413 Goch

Gymnasium  
Leitung: Monika Franke  
Donnerstag, Beg.: 10.01.  
17.30 - 19.00 Uhr  
3 Abende, 6 UStd.

## **A5430 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
Leitung: Rosi Gotzen  
Dienstag, Beginn: 19.02.  
17.00 - 18.30 Uhr  
4 Abende, 8 UStd.  
Gebühr: 56,- €



## **A1850 Goch**

Gymnasium  
Leitung: Leo Hoiboom  
Donnerstag  
Beginn: 14.02.  
16.00 - 17.15 Uhr  
12 Tage, 20 UStd.  
Gebühr: 63,- €

## **A1851 Weeze**

HDH-Verbundschule  
Leitung: Leo Hoiboom  
Dienstag  
Beginn: 19.02.  
17.00 - 18.15 Uhr  
12 Tage, 20 UStd.  
Gebühr: 63,- €



## **Tastschreiben in sechs Stunden**

Ob im Studium, im Beruf oder privat - ohne PC geht nichts mehr. Fast jeder benutzt ihn heutzutage, aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen.

Dieser Kurs bietet die Chance, die Tastatur eines PC in nur 4 Lerneinheiten blind bedienen zu lernen. Das Trainingsprogramm setzt sich aus Erkenntnissen der Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken zusammen, um ein effektives u. schnelles Lernen zu ermöglichen. Mit diesem Lernsystem gibt es kein stures Üben und keine frustrierenden Wiederholungen. Im Gegenteil: Es macht einfach Spaß, Computerschreiben zu lernen. Der Kurs vermittelt die sichere Tastenkenntnis. Die spätere Anwendung des Erlernten im Alltag soll dann zum Schnellschreiben führen.

In der Kursgebühr ist ein Kursbegleitheft enthalten.

## **10-Finger-Tastschreiben am PC für Schüler/innen der 4. und 5. Klasse**

Kennt ihr Eure PC-Tastatur, ohne hinzugucken? - Nein? Voraussetzung für schnelles Arbeiten am Computer ist aber das Beherrschen der Tastatur. In den Kursen "Tastschreiben am PC" lernen und trainieren deshalb Kinder, wie man mit allen 10 Fingern, ohne auf die Tastatur zu schauen, Texte in den PC eingibt. Neben der Beherrschung des Tastenfeldes (aller Buchstaben) werden Grundkenntnisse in Word vermittelt. Regelmäßiges Üben zu Hause ist erforderlich.

**Das Lehrbuch ist in der Teilnahmegebühr enthalten.**

### **Wer macht mit?**

Haben Sie schon einmal an eine nebenberufliche Mitarbeit bei der Volkshochschule gedacht? Wenn Sie gute Fachkenntnisse in Verbindung mit pädagogischem Geschick und Kontaktfähigkeit haben, dann rufen Sie doch einfach an:

**Volkshochschule, Telefon 02823 6060.**

# 5 BILDUNG AUF BESTELLUNG

## Ihr kommunales Weiterbildungszentrum vor Ort

Information  
und Beratung

Theo Reintjes  
Tel.: 02823 973115

Sprachen:  
Norman Payne  
Tel.: 02823 973118

EDV / Berufl. Bildung:  
Reinhard Peters  
Tel.: 02823 973117

### Weiterbildung auf Bestellung

#### Der Service Ihrer Volkshochschule für:

Verwaltungen, Betriebe, interessierte Gruppen oder Vereine

Im VHS-Programm finden Sie ein breitgefächertes Angebot auch zur beruflichen Fortbildung.

Als besonderen Service bieten wir Ihnen darüber hinaus eine für Sie maßgeschneiderte Schulung an.

Bestimmen Sie Thema, Inhalt, Ort, Zeit und Dauer selbst. Wir beraten Sie gerne und planen mit Ihnen gemeinsam ein praxisorientiertes Fortbildungsseminar (für Firmen zum halben Preis mit dem **BILDUNGS**SCH€CK!).

**Bestellen Sie Ihren Kurs bei der VHS**, ganz gleich, ob Sie eine EDV-Schulung, Fremdsprache oder Kommunikations- und Arbeitstechniken benötigen - wir freuen uns auf Ihre Anfrage. Rufen Sie uns an, und lassen Sie sich beraten.



## Fit für den Berufsstart

**Wir beraten Sie bei Ihrer Berufswahl  
und nehmen uns Zeit für Ihre Fragen**

**Agentur für Arbeit Wesel**  
Geschäftsstelle Goch  
Wiesenstraße 44 - 47574 Goch

**Service unter: 0 18 01 /555 111**  
Festnetzpreis 3,9 ct/min; Mobilpreise höchstens 42 ct/min

[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)



**Bundesagentur für Arbeit**



Wenn Sie den Umgang mit dem Computer systematisch erlernen wollen: **WIR MACHEN SIE FIT!**

Die VHS hat ein breitgefächertes Angebot an Computer-Kursen als qualifizierte Grundbildung für jeden: Grundlagen der EDV und Handhabung eines PC, Betriebssystem und Anwendungen im kaufmännischen und privaten Bereich: Office, Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, Internet, E-Mail, Homepage, Bildgestaltung.

Jede/r Teilnehmer/in lernt am eigenen Computerarbeitsplatz. Empfohlene Lehrbücher sind nicht in der Gebühr enthalten.

In allen EDV-Kursen werden Kenntnisse leicht verständlich und ohne Zeitdruck vermittelt. Sie können sich also einen Kurs aussuchen, der Ihren zeitlichen Möglichkeiten am besten entspricht. Wählen Sie zwischen Vor-, Nachmittags-, oder Abendkurs und Wochenend- oder Wochenseminar.

**Sichern Sie sich einen Kursplatz, melden Sie sich frühzeitig an. Die Plätze werden nach Reihenfolge des Eingangs vergeben.**

## **WICHTIG !**

### **1. Überlegen Sie vor der Wahl eines Kurses:**

- *Wozu brauche ich das EDV-Wissen?*
- *Habe ich Vorkenntnisse?*
- *Wie viel Zeit kann/will ich investieren?*

### **2. Lesen Sie die Texte der Kurse genau durch:**

- *Haben Sie noch Fragen?*
- *Dann sollten Sie sich vor der Anmeldung zu einem Computer-Kurs von uns beraten lassen.*

## **Goch**

Langenberg-Zentrum  
Roggenstr. 39  
donnerstags, ab 17.01.  
14.00 - 18.00 Uhr  
Gebührenfrei

## **Information und Beratung für Computer-Kurse, BILDUNGSSCHÉCK und BILDUNGSPRÉMIE**

Haben Sie Fragen zu einem Computerkurs, zum Bildungsscheck oder zur Bildungsprämie, dann erhalten Sie Hilfeleistung und können sich persönlich beraten lassen.

Zu den üblichen Geschäftszeiten bieten wir Ihnen die Möglichkeit zur telefonischen Beratung durch den VHS-Leiter, Theo Reintjes, Tel. 02823 973115 oder den Fachbereichsleiter, Reinhard Peters, Tel.: 02823 973117.

# 5 EDV - GRUNDLAGEN

---

## **A5505 Goch**

Langenberg-Zentrum

Leitung:

Sebastian Lamers

**Mittwoch, 08.05.**

19.00 - 21.15 Uhr

1 Abend, 3 UStd.

Gebühr: 12,- €

## **Mac vs. Windows - PC**

Ein leuchtender Apfel auf dem Deckel des Notebooks gegen die allgegenwärtige Windowsfahne. Welches System ist das Bessere? Welches, das einfacher zu Bedienen-de? An diesen Fragen scheiden sich die Geister der Windows- und der Mac-Welt.

Dieser Vortrag soll aufzeigen, wo die Vor- und Nachteile der Windows- und Mac-Computer liegen und Ihnen das System der Computer aus Cupertino näher bringen.

## **A5506 Kevelaer**

Begegnungsstätte

Leitung:

Stefan Kemmerling

**Mittwoch - Freitag**

**24.04. - 26.04.**

09.00 - 13.00 Uhr

3 Tage, 15 UStd.

Gebühr: 64,- €

## **Einführung in Ihr MacBook mit MAC OS X**

Der Macintosh von Apple ist bekannt für seine ergonomische Bedienung und für sein elegantes Design. Er war das erste Seriengerät mit graphischer Oberfläche und Maus und erfreut sich zurzeit besonderer Beliebtheit wegen seines Designs und der besseren Ergonomie (oder: einfacheren Handhabung). Wenn Sie ein MacBook besitzen und wissen möchten, welche vielen Möglichkeiten und eingebaute Programme es besitzt, sind Sie in diesem Kurs richtig. Dieser Kurs bietet eine erste Einführung in das Betriebssystem OS X, die Vertiefungsthemen richten sich nach den Wünschen der Teilnehmenden. Das eigene Mac-Notebook sollte mitgebracht werden, bei Bedarf können einige wenige Geräte gegen Gebühr leihweise zur Verfügung gestellt werden, dafür ist es erforderlich, dass Sie sich vorab bei der Geschäftsstelle melden.

## **A5510 Goch**

Realschule

Leitung: Ludwig Lange

Mittwoch, Beginn: 27.02.

19.00 - 21.15 Uhr

7 Abende, 21 UStd.

Gebühr: 72,- €

## **Ran an die Maus!**

### **Erste Schritte am Computer**

Dieser Kurs vermittelt erste Schritte zur Bedienung eines Computers und ist für diejenigen gedacht, die noch nie an einem PC gearbeitet haben oder Berührungängste haben.

Sie lernen, einen PC zu bedienen, vom Ein- und Ausschalten bis hin zum Schreiben eines ordentlichen Briefes. Sie erfahren, was man mit einem Computer so alles machen kann: Briefe schreiben, ins Internet gehen oder sogar eine Einladungskarte erstellen, all das sind mögliche Themen. In diesem Kurs lernen Sie ganz entspannt, ohne mit technischen Einzelheiten überfrachtet zu werden, Ihren PC in den Griff zu bekommen - kurz, machen Sie Ihren PC zu Ihrem unentbehrlichen Helfer.

## **A5511 Kevelaer**

Begegnungsstätte

Leitung: Günther Krüger

Mittwoch, Beginn: 20.02.

18.00 - 20.15 Uhr

7 Abende, 21 UStd.

Gebühr: 72,- €

## **A5520 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
Leitung: Günther Krüger  
Mittwoch, Beginn: 20.02.  
15.30 - 17.45 Uhr  
7 Tage, 21 UStd.  
Gebühr: 82,- €



## **A5521 Goch**

Langenberg-Zentrum  
Leitung: Günther Krüger  
Dienstag, Beginn: 19.02.  
15.00 - 17.15 Uhr  
8 Tage, 24 UStd.  
Gebühr: 82,- €

## **A5522 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
Leitung: Günther Krüger  
Freitag, Beginn: 01.03.  
15.00 - 17.15 Uhr  
8 Tage, 24 UStd.  
Gebühr: 82,- €

## **A5523 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
Leitung: Günther Krüger  
Mittwoch, Beginn: 08.05.  
15.30 - 17.45 Uhr  
5 Tage, 15 UStd.  
Gebühr: 60,- €

## **Computer-Grundlagen für Teilnehmer/innen 50plus**

Dieser Kurs ist für alle der Generation 50plus geplant, die keine EDV-Kenntnisse haben. In leicht verständlicher Form lernen Sie ohne Zeitdruck den Umgang mit dem PC. Sie lernen, was ein Betriebssystem ist, und wozu es gut ist. Vorgesehen ist vor allem ein Einstieg in die Textverarbeitung Word. Sie lernen aber auch Programme zum Zeichnen oder Abspielen von Videos kennen. Außerdem üben Sie, wie Sie Ihre Dateien ablegen können, so dass Sie diese wieder finden, wie Sie Ihre Fotos von der Digitalkamera auf den PC bekommen, um sie ausdrucken oder auf eine CD brennen zu können. An einem Tag unternehmen Sie einen Ausflug ins Internet, damit Sie sich auch im World Wide Web sicher bewegen können.

## **Erste Schritte am eigenen Laptop / Notebook EDV-Praxiskurs für Personen ohne Vorkenntnisse**

Wenn Sie am eigenen Laptop die Grundlagen der EDV erlernen, bleiben Veränderungen, die Sie im Kurs an Ihrem PC vornehmen, erhalten. Sie müssen sich nicht an verschiedene Einstellungen gewöhnen, sich in kein Netzwerk einwählen, usw.. Folgende Themen werden in leicht verständlicher Form ohne Zeitdruck bearbeitet:

- Laptop-spezifische Grundbegriffe
- Einsatzmöglichkeiten und Bedienung eines Laptops
- Erweiterungen und Zusatzgeräte
- Grundlagen des Betriebssystems
- Einführung in die Textverarbeitung

Bringen Sie bitte Ihr Laptop und das Netzteil mit. Alle üblichen Windows-Betriebssysteme werden auf Wunsch behandelt.

## **Computer-Grundlagen für Teilnehmer/innen 50plus - Vertiefung**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die über grundlegende Kenntnisse des Betriebssystems Windows und der Textverarbeitung MS-Word verfügen. In diesem Kurs werden die vorhandenen Kenntnisse in Windows und Word vor allem durch praktische Übungen vertieft und ergänzt. Der Inhalt des Kurses ist variabel und wird zu Beginn mit den Teilnehmer/innen abgestimmt.

# 5 EDV - GRUNDLAGEN

---

## **A5525 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
Leitung:  
Stefan Kemmerling  
**Samstag, 02.03.**  
09.00 - 16.00 Uhr  
1 Tag, 8 UStd.  
Gebühr: 34,- €



## **Das iPhone - der Mac in der Hosentasche**

Sie benötigen Ihre Computer- und Kommunikationsdaten auch unterwegs? Sie wollen Ihre Daten komfortabel nutzen? Das iPhone ist ein Mac im Taschenformat. Sie können mit ihm nicht nur telefonieren und SMS schreiben, sondern per E-Mail korrespondieren, im Internet surfen, Nachrichten abonnieren, die nächste Bushaltestelle samt Fahrplan anzeigen lassen, den Weg nach Hause finden. Über die integrierten Funktionen hinaus können Sie auf Ihrem Gerät viele weitere preiswerte oder sogar kostenlose Programme installieren oder aus dem iPhone ein Navigationsgerät machen.  
**Bitte bringen Sie Ihr iPhone mit.**

## **A5526 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
Leitung:  
Stefan Kemmerling  
**Samstag, 25.05.**  
09.00 - 16.00 Uhr  
1 Tag, 8 UStd.  
Gebühr: 34,- €

## **Das iPad - der Mac fürs Wohnzimmer**

Das iPad hat heutzutage in viele Haushalte Einzug gehalten, und doch gibt es viele Benutzer, die die Möglichkeiten dieses Gerätes nicht kennen, es nicht richtig bedienen, und daher die Möglichkeiten nicht nutzen können. In diesem Kurs sollen Ihnen die Bedienung Ihres iPads erläutert und die wichtigsten Funktionen für den Gebrauch im Alltag vorgestellt und geübt werden.  
**Bitte bringen Sie Ihr iPad mit.**

## **A5530 Uedem**

HDH-Verbundschule  
Leitung:  
Sebastian Lamers  
Montag, Beg.: 04.03.  
19.00 - 21.15 Uhr  
7 Abende, 21 UStd.  
Gebühr: 74,- €

## **Frauen und Computer - Workshop für Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse**



In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten des Kreises Kleve und der Stadt Kevelaer In diesem Workshop werden in leicht verständlicher Form und ohne Zeitdruck folgende Schwerpunkte bearbeitet:

- sichere Bedienung des Computers
- richtige Einstellung und Gestaltung von Briefen
- sicherer Umgang mit dem Internet
- Schreiben und Empfangen von Mails

Durch intensive Betreuung der Teilnehmerinnen besteht ausreichend Zeit für individuelle Fragen und Ausprobieren unter Anleitung.

## **A5531 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
Leitg: Günther Krüger  
Freitag, Beg.: 01.02.  
08.30 - 11.30 Uhr  
6 Tage, 24 UStd.  
Gebühr: 84,- €

## **Ferienkurs**

**A5533 Kevelaer**  
Begegnungsstätte

Leitung: Günther Krüger  
**Dienstag - Freitag,**  
**02.04. - 05.04.**

08.30 - 12.15 Uhr  
4 Tage, 20 UStd.  
Gebühr: 70,- €

## **A5532 Kevelaer**

Begegnungsstätte

Leitung:

Albert Dormoolen

**Freitag, 11.01**

18.00 - 21.00 Uhr

**Samstag, 12.01**

09:00 - 16.00 Uhr

2 Tage, 12 UStd.

Gebühr: 63,- €

## **Computerpraxis für's Büro**

In diesem Kurs werden typische Anwendungen aus dem Bürobereich mit Hilfe von Word und Excel behandelt. Inhalte neben Tipps und Tricks:

- Geschäftsbriefe erstellen nach DIN
- Schnellbausteine erstellen und verwenden
- Serienbriefe, Umschläge und Etiketten
- Rechnung mit Excel in Word erstellen

## **A5535 Kevelaer**

Begegnungsstätte

Leitung:

Günther Krüger

**Dienstag, 12. + 19.03.**

09.00 - 12.00 Uhr

2 Tage, 8 UStd.

Gebühr: 32,- €

## **Rund um den PC**

### **Alles, was man am Computer so braucht**

Der Workshop richtet sich an Interessenten, die zwar am PC arbeiten, denen aber das Grundverständnis fehlt. Sie lernen, den PC auf Ihre Bedürfnisse einzurichten und dabei die wichtigsten Sicherheitsmaßnahmen zu berücksichtigen. Mit praktischen Übungen werden die Probleme von Privatanwendern besprochen. Folgende Themen sind vorgesehen, Sie können weitere Fragen stellen.

- Einrichtung des Desktops
- Änderung der Systemsteuerung, z.B. Maus, Tastatur, Anzeige, Bildschirmschoner, Druckeinstellungen
- Dateien verschieben und kopieren
- Installation von Software-Programmen
- Datei-Download, z.B. Musikdateien aus dem Internet
- Bestücken von USB-Sticks und MP3-Playern
- Bilder von der Digitalkamera zur Ansicht / zum Ausdruck auf Ihren PC laden; Brennen auf CD/DVD

## **A5536 Uedem**

HDH-Verbundschule

Leitung:

Ludwig Lange

Mittwoch

Beginn: 08.05.

19.00 - 21.15 Uhr

3 Abende, 9 UStd.

Gebühr: 36,- €

## **A5539 Kevelaer**

Begegnungsstätte

Leitung:

Günther Krüger

**Freitag, Beginn: 19.04.**

08.30 - 11.30 Uhr

5 Tage, 20 UStd.

Gebühr: 70,- €

## **EDV - Vertiefungskurs für Frauen**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen, die über grundlegende Kenntnisse des Betriebssystems Windows und der Textverarbeitung MS-Word verfügen, z.B. durch die Teilnahme an den VHS-Grundlagenkursen.

In diesem Kurs werden die vorhandenen Kenntnisse in Windows und Word vor allem durch praktische Übungen vertieft und ergänzt. Auf Fragen und Probleme der Teilnehmerinnen wird eingegangen. Der Inhalt des Kurses ist variabel und wird zu Beginn mit den Teilnehmerinnen abgestimmt.

# 5

## MS-OFFICE / OPENSOURCE

### A5700 Kevelaer

Begegnungsstätte

Leitung: A. Dormoolen

**Montag - Freitag**

**04.03. - 08.03.**

09.00 - 16.00 Uhr

5 Tage, 40 UStd.

Gebühr: 175,- €

### A5701 Kevelaer

Begegnungsstätte

Leitung: A. Dormoolen

**Montag - Freitag**

**10.06. - 14.06.**

09.00 - 16.00 Uhr

5 Tage, 40 UStd.

Gebühr: 175,- €

**BILDUNGS**~~SCHECK~~  
**BILDUNGSPRÄMIE**

### A5538 Kevelaer

Begegnungsstätte

Leitung:

Reinhard Peters

**Donnerstag, 14.03.**

18.30 - 21.30 Uhr

1 Tag, 4 UStd.

Gebühr: 18,- € (keine

Gebühreermäßigung)



### Fit fürs Büro mit Word, Excel und Internet

#### Grundkurs - Bildungsurlaub nach dem AwbG (S. 136)

In Stellenangeboten werden häufig Kenntnisse der Anwendungsprogramme Word und Excel sowie Internetgrundlagen erwartet. In diesem Kurs können Sie sich gezielt auf die typischen Tätigkeiten eines Büroalltages vorbereiten. Unter fachkundiger Anleitung werden Sie mit zahlreichen praktischen Übungen für den effektiven Einsatz mit der Office-Software geschult. Kenntnisse im Umgang mit der Maus sind wünschenswert. Themen:

**Windows:** Desktop, Taskleiste, Explorer, Ordner.

**Word:** Texte erfassen, gestalten, drucken, Autotexte und AutoKorrektur, Tabellen, Rahmen, Tabulatoren, Serienbriefe, Grafiken einbinden und bearbeiten.

**Excel:** Grundrechenarten, einfache Funktionen, relative, absolute, gemischte Bezüge, Datenlisten sortieren u. filtern, Diagramme, Tabelle als Datenquelle für Serienbriefe.

**Internet:** Browser, Suchmaschinen

Für Bildungsurlaub keine Gebühreermäßigung.

### Opensource-Programme, eine kostengünstige Alternative zu Microsoft Windows & Co.?

#### Vortrag mit Demonstration

Noch beherrscht Microsoft mit dem Betriebssystem Windows und den Office-Programmen den Markt bei den Standardanwendungen. Idealisten und Konkurrenten haben aber dafür gesorgt, dass es inzwischen ernst zu nehmende Alternativen zu den kommerziellen Produkten gibt. Behörden und Regierungen setzen sich für die Verbreitung dieser Standards zunehmend ein. Auch Privatanwender und Betriebsinhaber kleinerer und mittelständischer Betriebe können mit der Verwendung von offenen Standards und Programmen Kosten sparen. In diesem Vortrag soll vorgestellt werden, welche kostenfreien Alternativen zu den Standard-Anwendungen verfügbar sind, wie diese im Internet zu finden sind, und wie man sie auf den eigenen PC bringt und installiert. Auch für diejenigen, die weiterhin das Betriebssystem Windows einsetzen möchten, kann dieser Kurs interessant sein, da die meisten Anwendungen auch für Windows verfügbar sind.

## **A5540 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
Leitung: Günther Krüger  
Mittwoch, Beginn: 08.05.  
18.00 - 20.15 Uhr  
5 Abende, 15 UStd.  
Gebühr: 52,- €

## **A5550 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
Leitung: A. Dormoolen  
**Freitag, 22.03.**  
18.00 - 21.00 Uhr  
**Samstag, 23.03.**  
09.00 - 17.00 Uhr  
2 Tage, 13 UStd.  
Gebühr: 63,- €

## **A5552 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
Leitung: A. Dormoolen  
**Freitag, 26.04.**  
18.00 - 21.00 Uhr  
**Samstag, 27.04.**  
09.00 - 17.00 Uhr  
2 Tage, 13 UStd.  
Gebühr: 63,- €

## **A5553 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
Leitung: A. Dormoolen  
**Freitag, 25.01.**  
18.00 - 21.00 Uhr  
**Samstag, 26.01.**  
09:00 - 16.00 Uhr  
2 Tage, 12 UStd.  
Gebühr: 58,- €

## **A5554 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
Leitung: A. Dormoolen

## **EDV-Aufbaukurs: Schwerpunkt Word für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen**

Dieser Kurs eignet sich für Personen, die über grundlegende Kenntnisse (Bedienung des PC, Handhabung der Maus) verfügen und sich mit Word ein wenig auskennen. Typische Windows-Anwendungen (Schwerpunkt: Word, Kurzeinführung in Excel ist auf Wunsch möglich) stehen in leicht verständlicher Form auf dem Programm. Der Dozent geht auf Ihren individuellen Kenntnisstand ein.

## **Word kompakt und intensiv**

Wer die Grundlagen des Textverarbeitungsprogramms Word intensiv erlernen oder auffrischen möchte, wird in diesem Wochenendseminar mit allen wichtigen Arbeiten von der Erstellung über die Bearbeitung von Textdokumenten bis hin zur Druckausgabe vertraut gemacht. Die Übungen werden mit dem Programm MS-Word durchgeführt. Grundkenntnisse in Handhabung und Bedienung eines Computers werden vorausgesetzt.

## **Word für's Büro**

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

**Intensivkurs: Bitte rechtzeitig anmelden!**

## **Word für Fortgeschrittene**

Sie verfügen bereits über Grundkenntnisse in Word und möchten Ihre Kenntnisse erweitern, dann sind Sie hier im richtigen Kurs. Inhalte:

- Geschäftsbriefvorlagen nach DIN
- Einsatz von Design- und Formatvorlagen
- Schnellbausteine erstellen und verwenden
- Effektive Techniken für große Dokumente
- Tabellen und Smart-Art-Grafiken
- Serienbriefe und Formulare erstellen

**Freitag, 19.07.**

18.00 - 21.00 Uhr

**Samstag, 20.07.**

09.00 - 16.00 Uhr

2 Tage, 12 UStd.

Gebühr: 58,- €

# 5 TABELLENKALKULATION: EXCEL

---



## Arbeiten mit Tabellen: Excel

Neben Word ist Excel wohl das am häufigsten eingesetzte Programm. Die Volkshochschule bietet drei Wochenend-Seminare an, die Ihnen von den Grundlagen der Handhabung bis zu komplexen verknüpften Tabellen einen Überblick über die Möglichkeiten des Programmpaketes MS-Excel bieten.

### A5560 Kevelaer

Begegnungsstätte  
Leitung:

Albert Dormoolen

**Freitag, 01.03.**

18.00 - 21.00 Uhr

**Samstag, 02.03.**

09:00 - 16:00Uhr

2 Tage, 12 UStd.

Gebühr: 58,- €

### Excel Grundkurs 1

#### Handhabung und Formatierung:

Im ersten Teil werden die grundlegenden Kenntnisse für die Bedienung von Excel sowie die Dateneingabe und Gestaltung der Tabellen vermittelt:

- Aufbau des Excel Bildschirms und der Arbeitsmappen
- Dateneingabe und Formatierung von Tabellen
- Drucken von Arbeitsmappen
- Eingabe einfacher Formeln
- Verwendung des Funktionsassistenten

### A5561 Kevelaer

Begegnungsstätte  
Leitung:

Albert Dormoolen

**Freitag, 15.03.**

18.00 - 21.00 Uhr

**Samstag, 16.03.**

09:00 - 16:00 Uhr

2 Tage, 12 UStd.

Gebühr: 58,- €

### Excel Grundkurs 2 - Formeln und Funktionen

Im zweiten Teil lernen Sie anhand von Beispielen die Eingabe und Anwendung auch komplexerer Formeln und Funktionen kennen. Zusätzlich wird die Verwendung von Verweisfunktionen für verknüpfte Tabellen ausführlich gezeigt. Inhalte sind:

- Bezugsarten
- Erweiterte Funktionen
- Gruppen-Modus
- Logische Operationen und die Wenn-Funktion
- Verknüpfte Tabellen
- Rechnen mit Datums- und Zeitangaben

### A5562 Kevelaer

Begegnungsstätte  
Leitung:

Albert Dormoolen

**Freitag, 12.04.**

18.00 - 21.00 Uhr

**Samstag, 13.04.**

09:00 - 16:00 Uhr

2 Tage, 12 UStd.

Gebühr: 58,- €

### Excel Aufbaukurs

#### Datenbanken und Daten auswerten und darstellen

Dieser Kurs hat als Schwerpunkt die Auswertung von Daten in Listen mit Hilfe der entsprechenden Datenbank-Funktionen von Excel. Zusätzlich wird die Darstellung von Daten in Diagrammen gezeigt. Behandelt werden:

- Verwendung von Namen
- Gültigkeitsprüfung
- Was-wäre-wenn-Analysen Daten konsolidieren
- Erstellung von Diagrammen
- Pivot Tabellen

## **A5563 Kevelaer**

Begegnungsstätte

Leitung:

Albert Dormoolen

Montag, Beginn: 07.01.

19.00 - 21.15 Uhr

5 Tage, 15 UStd.

Gebühr: 75,- € (keine

Gebührenermäßigung)

## **Excel - Makro-Programmierung**

Dieser Kurs hat als Schwerpunkt das Erstellen und Verwenden von Makros und die Programmierung eigener Makro-Prozeduren und Makro-Funktionen mit Hilfe von VBA (Visual Basic for Applications). Für diesen Kurs sind sehr gute Excel-Kenntnisse und/oder Vorkenntnisse aus anderen Programmiersprachen hilfreich.

- Aufzeichnen eigener Makros
- Einbinden der Makros in die Bedienoberfläche
- Grundlagen von Visual-Basic, Visual-Basic-Objekte
- Kontrollstrukturen in Visual-Basic
- Erstellen eigener Dialoge

## **A5570 Kevelaer**

Begegnungsstätte

Leitung:

Albert Dormoolen

**Freitag, 03.05.**

18.00 - 21.00 Uhr

**Samstag, 04.05.**

09.00 - 16.00 Uhr

2 Tage, 12 UStd.

Gebühr: 58,- €

## **Präsentation mit PowerPoint**

PowerPoint ermöglicht Ihnen, die Erstellung ansprechender Folien und Bildschirmpräsentationen, für anschauliche Referate und Vorträge.

Folgende Themen werden behandelt:

- Handhabung von PowerPoint
- Anlegen neuer Präsentationen und Folien
- Eingeben, Bearbeiten und Formatieren von Texten
- Zeichnen mit PowerPoint - Verwendung von Vorlagen für Folien, Gliederung, Handzettel und Notizblätter
- Bildschirmpräsentationen

## **A5571 Kevelaer**

Begegnungsstätte

Leitung:

Albert Dormoolen

**Freitag, 07.06.**

18.00 - 21.00 Uhr

**Samstag, 08.06.**

09.00 - 16.00 Uhr

2 Tage, 12 UStd.

Gebühr: 58,- €

## **Professionell präsentieren mit PowerPoint Aufbaukurs**

Dieser Kurs wendet sich an Interessierte, die Erfahrungen mit Powerpoint, auch älteren Versionen haben oder auch die Software beruflich nutzen wollen.

Folgende Inhalte werden behandelt:

- Master-Gestaltung
- Design- und Präsentationsvorlagen erstellen
- Organigramme, Tabellen und Diagramme
- Excel-Tabellen und -Diagramme einbinden
- Smart-Art-Objekte verwenden
- Animationen und Navigationsschaltflächen
- Hyperlinks und Aktionseinstellungen
- Zielgruppenorientierte Präsentationen
- Bildschirmpräsentationen steuern

**A5580 Kevelaer**

Begegnungsstätte

Leitung: A. Dormoolen

**Freitag, 21.06.**

18.00 - 21.00 Uhr

**Samstag, 22.06.**

09.00 - 16.00 Uhr

2 Tage, 12 UStd.

Gebühr: 58,- €

**Access Grundlagen****Arbeiten mit einem Datenbanksystem**

Datenbanksysteme unter Windows ermöglichen es, mit einfachen Mitteln Datenbestände zu speichern und bei Bedarf entsprechend aufzubereiten. In diesem Kurs wird ein Überblick über die Möglichkeiten eines Datenbanksystems am Beispiel von Access gegeben. Von der Speicherung einfacher Datensätze bis zur Verwaltung größerer Datenstrukturen werden wichtige Aspekte zum Aufbau einer Datenbank besprochen. Die Bedienung von Windows sollte bekannt sein. **Bitte rechtzeitig anmelden!**

Nutzen Sie den **BILDUNGS**SCH~~€~~CK oder die **BILDUNGS**PRÄMIE (Kurse zum ½ Preis)

**A5581 Uedem**

HDH-Verbundschule

Leitung: Ludwig Lange

**Donnerstag, 21. + 28. 2.**

19.00 - 21.15 Uhr

2 Tage, 6 UStd.

**ausgebucht!****Hilfe, wo sind meine Daten?****Datenorganisation und Datensicherheit**

Wem ist das nicht auch schon passiert: Plötzlich sind Daten, wie z.B. Bilder, Dokumente oder Ähnliches vom Computer verschwunden oder der Rechner funktioniert überhaupt nicht mehr. Daher sollte man, bevor dieser schlimme Fall eintritt, vorsorgen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie man rechtzeitig wichtige Daten organisieren, sichern und wiederherstellen kann. Warten Sie nicht so lange, bis so etwas passiert! Es werden verschiedene Möglichkeiten der Datensicherung und Wiederherstellung, vor allem für den Privatanwender, angesprochen und eingeübt. Gute Windows-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

**A5582 Uedem**

HDH-Verbundschule

Leitung: Ludwig Lange

**Donnerstag, 07. + 14.3.**

19.00 - 21.15Uhr

2 Tage, 6 UStd.

Gebühr: 32,- €

**Outlook - für den privaten Anwender**

Mit dem Programm "Outlook" als Bestandteil von Office können Sie Nachrichten, Termine, Kontakte und Aufgaben verwalten, sowie Daten freigeben. In diesem Seminar werden die Bereiche Kontakte und Nachrichten (Mail) erläutert. Vorkenntnisse in Windows werden vorausgesetzt.

**A5590 Kevelaer**

Begegnungsstätte

Leitung: A. Dormoolen

**Samstag, 02.02.**

09.00 - 16.00 Uhr

1 Tag, 8 UStd.

Gebühr: 38,- €

**A5592 Kevelaer**

Begegnungsstätte

Leitung: A. Dormoolen

**Samstag, 15.06.**

09.00 - 16.00 Uhr

1 Tag, 8 UStd.

Gebühr: 38,- €

## A5591 Kevelaer

Begegnungsstätte  
 Leitung: A. Dormoolen  
**Samstag, 09.02.**  
 09.00 - 16.00 Uhr  
 1 Tag, 8 UStd.  
 Gebühr: 38,- €

## Zeitmanagement mit Outlook

Jeder zweite Erwerbstätige in Deutschland klagt über Zeitnot. Haben Sie auch das Gefühl, immer weniger Zeit zu haben? Zu viele E-Mails? Und immer weniger Übersicht? Mit Outlook haben Sie ein hervorragendes Werkzeug für Ihr Zeitmanagement zur Verfügung.

## A5593 Kevelaer

Begegnungsstätte  
 Leitung: A. Dormoolen  
**Samstag, 13.07.**

09.00 - 16.00 Uhr  
 1 Tag, 8 UStd.  
 Gebühr: 38,- €



## A5600 Kevelaer

Begegnungsstätte  
 Leitung: Günter Krüger  
**Dienstag, 26.02. +**  
**Donnerstag, 28.02.**  
 09.00 - 12.00 Uhr  
 2 Tage, 8 UStd  
 Gebühr: 32,- €

## Einstieg in das Internet 50plus

Warum den Umgang mit dem Internet nur den Jüngeren überlassen? Hier haben auch die Älteren Gelegenheit, in aller Ruhe zu surfen. Unter Anleitung lernen Sie, diese neue Technik zu nutzen. Das Lerntempo bestimmen Sie selbst. Behandelt werden:

- Aufbau und Funktionsweise des Internet
- Nutzung des Internet-Explorers (Managers)
- Suchen, Suchmaschinen
- Versenden und Empfangen von E-Mails

## A5601 Kevelaer

Begegnungsstätte  
 Leitung: Günter Krüger  
**Dienstag, 16.04. +**  
**Donnerstag, 18.04.**

09.00 - 12.00 Uhr  
 2 Tage, 8 UStd  
 Gebühr: 32,- €



## A5610 Kevelaer

Begegnungsstätte  
 Leitung: Reinhard Peters  
**Freitag, 05.07.**  
 18.00 - 21.00 Uhr  
**Samstag, 06.07.**  
 08.30 - 13.30 Uhr  
 2 Tage, 10 UStd.  
 Gebühr: 43,- €

## Einstieg in das Internet für Jedermann/-frau

Was ist das Internet? Wie können Sie das Internet auf Ihrem PC unter Windows nutzen? Was ist eine E-Mail? Auf all diese Fragen erhalten Sie eine Antwort. Dieser Kurs gibt einen grundlegenden Überblick über die Nutzungsmöglichkeiten des Internet. Behandelt werden:

- Aufbau und Funktionsweise des Internet
- Erforderliche Hard- u. Software, Dienste im Internet
- Nutzung des Internet-Explorers (Managers)
- Suchen, Suchmaschinen
- Versenden und Empfangen von E-Mails

## 5 HOMEPAGE / ebay

---

### **A5620 Uedem**

HDH-Verbundschule

Leitung:

Ludwig Lange

Dienstag

Beginn: 14.05.

19.00 - 21.15 Uhr

4 Abende, 12 UStd.

Gebühr: 60,- € (keine  
Gebührenermäßigung)



### **A5630 Uedem**

HDH-Verbundschule

Leitung: Ludwig Lange

**Dienstag, 04. + 11.06.**

19.00 - 21.15 Uhr

2 Abende, 6 UStd.

Gebühr: 30,- € (keine  
Gebührenermäßigung)

### **A5640 Kevelaer**

Begegnungsstätte

Leitg: Reinhard Peters

**Montag, 08.04.**

19.00 - 21.15 Uhr

1 Abend, 3 UStd.

Gebühr: 15,- €

### **A5641 Uedem**

HDH-Verbundschule

Leitg: Sebastian Lamers

**Dienstag, 16.04.**

**Mittwoch, 17.04.**

19.00 - 21.15 Uhr

2 Abende, 6 UStd.

Gebühr: 24,-

### **Schnell und einfach ins Web?**

#### **Eine professionelle Webseite unkompliziert erstellen**

Sie möchten eine Webseite erstellen, schnell und unkompliziert? Sie wollen Inhalte wie Texte und Bilder im Internet veröffentlichen, als private Homepage, Vereinsseite oder Unternehmenswebseite? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Joomla! eine komplette Webseite erstellen, ausbauen und nach Ihren Wünschen verschönern. Joomla! dient in erster Linie dem Erstellen von Webseiten (Content Management System) mit veränderlichen Inhalten, die von mehreren Personen editiert werden können. Joomla! ist freie Software und kann kostenlos benutzt werden! Schauen Sie sich einige Beispielseiten unter [www.joomlaos.de](http://www.joomlaos.de) an. So könnte Ihre Homepage aussehen!

### **Kaufen und Verkaufen bei ebay.de**

Sie haben noch Dinge im Keller oder auf dem Speicher, die zu schade zum Wegwerfen sind? Oder suchen Sie nach seltenen Sammlerstücken und Schnäppchen? Dann ist ein Blick auf passende Internetplattformen vielleicht die Lösung. In diesem Kurs werden wir die wichtigsten Angebote zum Kaufen und Verkaufen im Internet kennen lernen. Die Anmeldung, das Einstellen von Angeboten, die Verwendung von Bildern und der Abschluss und die Bezahlung des Vorgangs werden behandelt. Sicherheitsfragen und Risiken werden erörtert, damit Sie künftig unbeschwert im Internet handeln können. Überlegen Sie, was Sie anbieten möchten, und bringen Sie Bilder mit.

### **Facebook - Risiken und Nebenwirkungen**

800 Millionen Mitglieder! Sind Sie auch dabei? Sind Ihre Kinder "drin"? Mit einem informativen Vortrag möchten wir Ihnen näher bringen, was Facebook ist, und was dort passiert. Dieses Kurzseminar soll Ihnen zeigen, welche Möglichkeiten, aber auch welche Risiken sich mit dem Umgang mit sozialen Netzwerken ergeben. Keine Gebührenerm.

### **Social Network - Ich komme**

Sie möchten "auf Facebook" oder ein anderes soziales Netzwerk?

In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie sich ein persönliches Profil anlegen, wie Sie Ihr Profil vor unbefugtem Zugriff schützen, und wie Sie Informationen mit Ihren Freunden teilen können. Keine Gebührenermäßigung.

**A5651 Kevelaer**

Begegnungsstätte

Leitung:

Stefan Kemmerling

**Freitag, 19.04.**

18.00 - 21.15 Uhr

1 Abend, 4 UStd.

Gebühr: 20,- €

Autorenlesung zu diesem Thema Seite 26

**A5282 Goch**

Mühlenstr. 15

Stefan Pohl

**Montag - Dienstag****19.03. - 20.03.**

09.00 - 17.00 Uhr

2 Tage, 16 UStd.

Gebühr: 150,- €

In Kooperation mit der  
**[kom.M]** der Stadt  
 Goch und Pohl Consult  
 GmbH

**Computer und Internet für Jugendliche gefährlich und notwendig?**

Dieser Kurs richtet sich an Erzieher und Eltern von Jugendlichen.

Internet Communities, Handy, iPod und eMail sind inzwischen - zumindest für junge Menschen - Teil der Alltagskultur. Die scheinbar anonyme und sinnlich kaum wahrnehmbare Welt der elektronischen Kommunikation verleitet (nicht nur) manchen Jugendlichen, diese Welt als privaten und rechtsfreien Raum zu betrachten und führt mitunter zu einem jähen Schock des Erwachens, wenn sich diese Annahme als irrig erweist.

Die Erziehung ist aufgefordert, einerseits die technischen und rechtlichen Rahmenbedingungen der IT-Welt zu vermitteln, andererseits aber auch die Möglichkeiten und ganz eigenen Kommunikationsformen zu erkunden, die sich in rasantestem Tempo weiter entwickeln.

**Social Media für kleine und mittlere Unternehmen**

Was sind Social Media? Sind sie wichtig für mein Unternehmen? Muss ich "Facebook" machen, nur weil es der Wettbewerb auch macht? Im Rahmen des Workshops sollen diese Fragen beantwortet werden.

Folgende Themenkomplexe werden behandelt:

- Soziale Netzwerke, eine Übersicht
- Vor- und Nachteile der sozialen Netzwerke
- Beitritt und Nutzung der sozialen Netzwerke
- Gefahren der sozialen Netzwerke
- Chancen der sozialen Netzwerke

Mit diesem Workshop geben wir Ihnen das Handwerkszeug, um erfolgreich mit Ihrem Unternehmen in sozialen Netzwerken teilzunehmen. Keine Gebührenermäßigung.

**Ihre Meinung!****Gefällt Ihnen Ihre Volkshochschule?**

Der VHS-Zweckverband Goch möchte gerne durch **Ihre** Anregungen, Ideen und Kritik Impulse für eine Verbesserung des Angebots, der Organisation, Beratung und der Rahmenbedingungen bekommen.

Nutzen Sie die Möglichkeit, uns Ihre Wünsche und Ideen auch **online** mitzuteilen.

**Volkshochschul-Zweckverband Goch,**

**Roggenstraße 39, 47574 Goch,**

**Telefon: 02823 6060, Fax: 02823 88665**

**E-Mail: info@vhs-goch.de**

# 5 DIGITALFOTOGRAFIE

## A2805 Kevelaer

Begegnungsstätte

**Samstag, 19.01.**

09.00 - 14.45 Uhr

1 Tag, 7 UStd.

Gebühr: 21,- €

## A2802 Kevelaer

Begegnungsstätte

**Samstag, 16.02.**

09.00 - 14.45 Uhr

1 Tag, 7 UStd.

Gebühr: 21,- €

## A2803 Uedem

HDH-Verbandschule

**Samstag, 23.03.**

09.00 - 14.45 Uhr

1 Tag, 7 UStd.

Gebühr: 21,- €



## A2804 Kevelaer

Begegnungsstätte

**Samstag, 20.04.**

09.00 - 14.45 Uhr

1 Tag, 7 UStd.

Gebühr: 21,- €

## A2807 Kevelaer

Begegnungsstätte

**Samstag, 09.03.**

09.00 - 14.45 Uhr

1 Tag, 7 UStd.

Gebühr: 21,- €

## A2808 Kevelaer

Begegnungsstätte

**Samstag, 29.06.**

09.00 - 14.45 Uhr

1 Tag, 7 UStd.

Gebühr: 21,- €

## Einführung in die Digitalfotografie

**Grundseminar** - Leitung: Uwe Schmid

Viele Fragen stellt man sich, wenn man zum ersten Mal eine Digitalkamera in seinen Händen hält. An diesem Tag werden die elementaren Grundlagen der Fotografie erläutert, Fragen zur Fotografie nach Teilnehmerwünschen besprochen und durch praktische Beispiele umgesetzt:

- Kamertypen, Autofokus, manuelle Fokussierung
- Manuelle u. automatische Belichtungssteuerung, Aufnahmeprogramme/Zeit, Blenden, Automatik
- Bewusstes Einsetzen von Brennweiten zur Bildgestaltung, Tiefenschärfe, optische Effekte
- Farbtemperatur
- Digitale Dateiformate
- Themen: Menschen, Portrait, Landschaft, Natur, Reise
- Lichtführung: Verschiedene Arten von Lichtqualitäten zur Motivgestaltung
- Kameramenü
- Bildgestaltungstechniken, goldener Schnitt, fernöstliche Bildkompositionen, Farbenlehre

Am Ende des Kurses sollen die Teilnehmer/innen ihre Kamera kennen und die wichtigsten Möglichkeiten gezielt zur Bildgestaltung anwenden können.

## A2806 Kevelaer

Begegnungsstätte

**Samstag, 18.05.**

09.00 - 14.45 Uhr

1 Tag, 7 UStd.

Gebühr: 21,- €

Für alle Fotokurse: Bitte die Bedienungsanleitung und die Kamera mit Zubehör, Blitzlicht u. Akkuladegerät mitbringen!

## Einführung in die Digitalfotografie

**Aufbauseminar** - Leitung: Uwe Schmid

Dieses Angebot richtet sich vornehmlich an Besitzer einer digitalen Spiegelreflexkamera oder größeren Kompaktkamera mit Vorkenntnissen und vertieft aufbauend auf dem Grundseminar die angesprochenen Themen und Techniken.

Am Ende des Kurses kennen die Teilnehmer/innen ihre Kamera und die wichtigsten Möglichkeiten für eine gezielte, kreative und gekonnte Bildgestaltung.

Für alle Fotokurse keine Gebührenermäßigung

## **A5660 Uedem**

HDH-Verbandschule  
Leitung: Ludwig Lange  
Donnerstag  
Beginn: 18.04.  
19.00 - 21.15 Uhr  
3 Abende, 9 UStd.  
Gebühr: 45,- €

## **Bildbearbeitung am PC mit GIMP**

In diesem Praxis-Workshop werden Möglichkeiten zur digitalen Bearbeitung von Bildmaterial vorgestellt und praktisch umgesetzt (z.B. für Internet, Zeit- und Festschriften, Fotoalbum, usw.). Beispielhaft erlernen Sie, mit einer leicht zu bedienenden Software wichtige Funktionen einer Bildbearbeitung. Die Software kann kostenlos aus dem Internet bezogen werden. Unter anderem werden wir in diesem Kurs eine eigene Diashow erstellen, die Sie auf Ihrem Computer oder DVD-Spieler direkt auf dem Fernsehgerät anschauen können. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs nach Möglichkeit eigenes Bildmaterial auf einer CD oder einem Speicherchip mit. Eigene Wünsche und Ideen werden vom Kursleiter einbezogen.

## **A5662 Uedem**

HDH-Verbandschule  
Leitung: Ludwig Lange  
**Dienstag, 07.05.**  
19.00 - 21.15 Uhr  
1 Abend, 3 UStd.  
Gebühr: 15,- €

## **Fotobuch erstellen - klicken statt kleben**

Ein Fotobuch ist ein digital gedrucktes Buch, das Sie selbst am Computer mit Bildern und Texten gestalten können. Mit Hilfe eines Layoutprogrammes, welches meistens kostenlos von der Webseite eines Anbieters heruntergeladen werden kann, werden die Aufnahmen in ein virtuelles Buch "geklebt" und passend beschriftet. Ein einzigartiges Geschenk, z.B. für Geburtstage, Hochzeiten, und als Urlaubserinnerung. Bringen Sie nach Möglichkeit Bildmaterial auf einer CD oder einer Speicherkarte mit.

## **A5220 Uedem**

HDH-Verbandschule  
Leitung: Ludwig Lange  
Dienstag  
Beginn: 19.02.  
19.00 - 21.15 Uhr  
7 Abende, 21 UStd.  
Gebühr: 120,- €  
(incl. Buch)

## **Adobe Photoshop Intensivkurs**

Wenn Sie diesen Kurs besuchen möchten, sollten Sie Erfahrungen im Umgang mit dem Computer besitzen, Vorkenntnisse in der Bildbearbeitung sind nicht Voraussetzung. Die Inhalte sind u.a.:

- Grundlegende Programmfunktionen
- Bildausrichtung und Perspektive ändern
- Einfache und fortgeschrittene Auswahltechniken
- Mit Ebenen und Farben arbeiten
- Bilder retuschieren und künstlerisch bearbeiten
- Fotomontagen erstellen
- Mit Pfaden, Vektor- und Textobjekten arbeiten
- Bilder für die Ausgabe vorbereiten



Keine Gebührenermäßigung  
**Kleingruppe, bitte rechtzeitig anmelden!**

## **A5554 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
Leitung: A. Dormoolen

**Freitag, 19.07.**

18.00 - 21.00 Uhr

**Samstag, 20.07.**

09.00 - 16.00 Uhr

2 Tage, 12 UStd.

Gebühr: 58,- €

## **A5320 Goch**

Langenberg-Zentrum  
Leitung:

Wolfgang Grimm

**Samstag, 20.07.**

**Sonntag, 21.07.**

09.30 - 17.00 Uhr

2 Tage, 16 UStd.

Gebühr: 72,- €

Infomaterial: 5,- €

## **A5711 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
Leitung: A. Dormoolen

**Montag - Freitag**

**22.07. - 26.07.**

09.00 - 13.00 Uhr

5 Tage, 25 UStd.

Gebühr: 125,- €

## **A5712 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
Leitung:  
Daniela Zur-Hermsen

**Montag - Freitag**

**22.07. - 26.07.**

14.30 - 16.45 Uhr

5 Tage, 15 UStd.

Gebühr: 75,- €

## **Word für Fortgeschrittene**

Sie verfügen bereits über Grundkenntnisse in Word und möchten Ihre Kenntnisse erweitern, dann sind Sie hier im richtigen Kurs. Inhalte:

- Geschäftsbriefvorlagen nach DIN
- Einsatz von Design- und Formatvorlagen
- Schnellbausteine erstellen und verwenden
- Effektive Techniken für große Dokumente
- Tabellen und Smart-Art-Grafiken
- Serienbriefe und Formulare erstellen

## **Rhetorik - Wochenendseminar**

### **Frei, sicher und überzeugend vortragen**

Der Fachvortrag im Beruf, das Referat in Schule oder Studium, die Rede im Verein oder in der Politik, immer geht es darum, gut vorbereitet und klar strukturiert das Thema sicher und überzeugend vorzutragen. Die Teilnehmer/innen trainieren, wie sie frei, sicher und überzeugend reden können. Sie erhalten viele Anregungen zur Vorbereitung von gut strukturierten Reden und Vorträgen. Sie lernen, mit Ihrem Lampenfieber gelassener umzugehen und sich gegenüber den Zuhörern positiv und erfolgreich darzustellen. Viele praktische Übungen, teilweise mit Video-Feedback, stehen im Mittelpunkt des Seminars. Keine Gebührenermäßigung.

## **Excel-Intensiv für Büro, Geschäft und Studium**

In diesem kompakten Kurs wird Ihnen das für den professionellen Einsatz wichtige Excel-Instrumentarium vorgestellt. Ein Schwerpunkt ist u.a. das Arbeiten mit großen Datenbeständen. Dazu gibt es in Excel u.a. das Werkzeug Pivot-Tabelle. Die Möglichkeiten, die sich ergeben, werden vorgestellt. Die Themen werden anhand von Fallbeispielen in Übungen praktisch umgesetzt. Excel-Kenntnisse werden vorausgesetzt. Ein Kurs für alle, die effektiver mit Excel arbeiten möchten.

## **Textgestaltung mit Word 2010**

Der Kurs richtet sich an Interessenten, die von einem älteren Word-Programm auf Word 2010 umsteigen wollen, aber auch an diejenigen, die Word 2010 neu erlernen möchten. Kursinhalte sind: Erstellen und Bearbeiten von Texten für den privaten und geschäftlichen Bereich, die Gestaltung von Texten und Briefen sowie das Einfügen von Grafiken. Weitere Themen werden bei Bedarf in Absprache mit der Kursleiterin behandelt.

**A4250 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
Leitung: Ulrike Rutner  
**Montag - Freitag**  
**22.07.- 26.07.**  
08.30 - 13.30 Uhr  
5 Tage, 30 UStd.  
Gebühr: 120,- €

**A4540 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
Leitung: Johanna Bakker  
**Montag - Freitag**  
**22.07. - 26.07.**  
09.00 - 14.15 Uhr  
5 Tage, 30 UStd.  
Gebühr: 120,- €

**A2420 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
Leitung: Minu Ghedina  
**Donnerstag, 25.07.**  
**bis Sonntag, 28.07.**  
10.00 - 15.00 Uhr  
4 Tage, 24 UStd.  
Gebühr: 78,- € (keine  
Gebührenermäßigung)

**A2825 X**

**Samstag, 06.07.**  
17.00 - 21.30 Uhr  
1 Tag, 6 UStd.  
Gebühr: 24,- €

**A2826 X**

**Samstag, 20.07.**  
18.00 - 22.30 Uhr  
1 Tag, 6 UStd.  
Gebühr: 24,- €

**English alive!**

Here's your chance to brush up everything! We will take everyday situations and topics and work on the vocabulary and structures necessary to make sure your English is really alive.  
Lehrmaterial (geringe Kosten) in Absprache mit der Kursleitung.  
Für Bildungsurlaub keine Gebührenermäßigung.

**Niederländisch Grundstufe 2 Aufbaukurs**

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die entweder ein Semester Niederländisch schon besucht oder evtl. die Wochenkurse für Anfänger im Frühjahr/Herbst/ 2012 belegt hatten. Lehrbuch: Welkom und Arbeitsbuch  
Klett Nr. 528880 und 528881

Für Bildungsurlaub keine Gebührenermäßigung.

**Malen auf großen Formaten**

Sie haben Zeit, sich intensiv unter fachkundiger Anleitung mit der Acrylmalerei zu beschäftigen. Grundkenntnisse kombiniert mit unterschiedlichen Mal- und Zeichentechniken werden vermittelt, so dass jede/r seine Ideen umsetzen kann.  
Sie lernen, Farbe großflächig zu benutzen, Gesichter und Körper plastisch darzustellen, sie zu abstrahieren.  
Vorhandene Materialien sowie Pinsel, Zeichenblätter, Pastellkreiden, Leinwand und Farben bitte mitbringen.

**Naturpark Schwalm-Nette**

**Wacholderheide - Elmpter Schwalmbruch**  
**Fotoworkshop Natur- und Landschaftsfotografie**  
Information auf Seite 58

**Medienhafen Düsseldorf**

**Fotoworkshop Architekturfotografie**  
Information auf Seite 58

# 5 BILDUNGSURLAUB



Beratung:  
Theo Reintjes  
Tel. 02823-973115

Für Bildungsurlaub keine  
Gebührenermäßigung!

## **Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz (AWbG)**

Arbeiter und Angestellte haben in NRW einen gesetzlichen Anspruch auf jährlich fünf Tage Freistellung von der Arbeit bei Lohnfortzahlung, wenn sie einen anerkannten Lehrgang zur beruflichen / politischen Weiterbildung besuchen.

### **Wenn Sie als Arbeitnehmer die Möglichkeit nutzen und an einem VHS-Seminar teilnehmen möchten:**

- Suchen Sie sich ein VHS-Angebot aus, und lassen Sie sich bei der VHS einen Platz reservieren.
- Informieren Sie Ihren Arbeitgeber sechs Wochen vor Beginn des Seminars. Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung, die Sie dem Arbeitgeber vorlegen müssen.
- Melden Sie sich bei der VHS an.
- Am Ende des Lehrganges erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung. Legen Sie diese Ihrem Arbeitgeber vor.

## **A5710 Kevelaer**

Begegnungsstätte

Leitung:

Stefan Kemmerling

**Montag - Freitag**

**21.01. - 25.01.**

09.00 - 16.00 Uhr

5 Tage, 35 UStd.

Gebühr: 190,- € (keine  
Gebührenermäßigung)

**BILDUNGS**SCH€CK /  
**BILDUNGS**PRÄMIE

## **Adobe - Dreamweaver**

**Grundlagen Web-Design mit Dreamweaver**

**Bildungsurlaub nach dem AWbG**

Sie werden mit den wichtigsten Gestaltungselementen vertraut gemacht: Text, Bilder, Links, Tabellen, Ebenen und Formulare sowie nicht sichtbare Informationen (z.B. für Suchmaschinen). Moderne Websites trennen Inhalt (HTML) und Design (CSS), um bessere Verständlichkeit, eine vereinfachte Wartung sowie Barrierefreiheit zu realisieren. Deshalb wird auf Cascading Style Sheets (CSS) besonderes Gewicht gelegt. Weitere Themen: Suchmaschinen, juristische Fragen, Providersuche, Servertechnologien und insbesondere professionelles Sitemanagement mit Dreamweaver. Kenntnisse über die Internetnutzung werden vorausgesetzt, HTML-Kenntnisse werden empfohlen. Inklusive Arbeitsunterlage.

MACHEN SIE, DASS SIE WEITERKOMMEN:

Nutzen Sie den

**BILDUNGS**SCH€CK oder die **BILDUNGS**PRÄMIE

**Bildungsscheck** und **Bildungsprämie** sind Förderprogramme für die berufliche Weiterbildung. Sie können Lehrgangsgebühren um 50% bis maximal 500,- € verringern. Vorher ist eine ausführliche, unabhängige und kostenlose Beratung vorgeschrieben.

Sprechen Sie mit Theo Reintjes, Tel.: 02823 973115.



Gesellschaft für kommunales Marketing und  
Wirtschaftsförderung der Stadt Goch mbH

## A5280 Goch

Langenberg-Zentrum  
Stefan Pohl

**Montag - Mittwoch**

**04.03. - 06.03.**

09.00 - 17.00 Uhr

3 Tage, 24 UStd.

Gebühr: 60,- € (keine  
Gebührenermäßigung)

## Existenzgründung-Kompaktseminar

**Bildungsurlaub nach dem AwbG**

**Grundlagen zur Existenzgründung und Unternehmensführung**

In Kooperation mit der [kom.M] der Stadt Goch und Pohl Consult GmbH.

Ziel ist es, Gründungsinteressenten und jungen Selbstständigen Anforderungen und Abläufe für eine erfolgreiche Existenzgründung zu vermitteln. Dazu werden alle relevanten Themen wie Anmeldung, Genehmigung, Geschäftskonzept, Rechtsformen, Marketing, Rentabilität, Finanzierung, sowie Fördermöglichkeiten und Steuern besprochen.

Inhalte:

- Unternehmerpersönlichkeit
- Geschäftsidee / Businessplan
- Gründungsformen / Rechtsformen
- Marktanalyse
- Marketing
- Personal
- Risikoanalyse
- Finanzierung
- Steuern
- Rechtliche Aspekte

**BILDUNGS**SCH~~€~~CK/  
**BILDUNGS**PRÄMIE



Gesellschaft für kommunales Marketing und  
Wirtschaftsförderung der Stadt Goch mbH

## A5281 Goch

Langenberg-Zentrum  
Stefan Pohl

**Montag - Donnerstag**

**11.03. - 14.03**

09.00 - 17.00 Uhr

4 Tage, 32 UStd.

Gebühr: 180,- € (keine  
Gebührenermäßigung)

## Workshop - Businessplan

**Bildungsurlaub nach dem AwbG**

In Kooperation mit der [kom.M] der Stadt Goch und Pohl Consult GmbH.

Das Ziel des Businessplan Workshops ist es, gemeinsam mit den Teilnehmer/innen ihren Businessplan zu erarbeiten. Die Veranstaltung findet in kleinen Gruppen von 4 bis 6 Personen statt. Dabei wird auf die individuellen Gegebenheiten eines jeden Teilnehmers/in eingegangen. Der Businessplan bildet das Fundament Ihrer beruflichen Selbstständigkeit.

**Wozu wird der Businessplan benötigt?**

- Voraussetzung für eine Förderung
- dient zur Vorlage bei Banken oder Investoren
- persönlicher Fahrplan des Gründers
- hilft in der Nachgründungsphase geschäftlich auf Kurs zu bleiben

# 5 BILDUNGSURLAUB

---

## **A5700 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
Leitung: A. Dormoolen

**Montag - Freitag**

**04.03. - 08.03.**

09.00 - 16.00 Uhr

5 Tage, 40 UStd.

Gebühr: 175,- €

## **A5701 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
Leitung: A. Dormoolen

**Montag - Freitag**

**10.06. - 14.06.**

09.00 - 16.00 Uhr

5 Tage, 40 UStd.

Gebühr: 175,- €

## **A5702 Kevelaer**

Begegnungsstätte  
Leitung:

Albert Dormoolen

**Montag - Freitag**

**08.07. - 12.07.**

09.00 - 16.00 Uhr

5 Tage, 40 UStd.

Gebühr: 175,- € (keine  
Gebührenermäßigung)

**BILDUNGS**~~SCH~~**ECK** /  
**BILDUNGSPRÄMIE**

**Für Bildungsurlaub  
keine Gebühren-  
ermäßigung!**

## **Fit fürs Büro mit Word, Excel und Internet**

### **Grundkurs - Bildungsurlaub nach dem AwbG (S. 136)**

In Stellenangeboten werden häufig Kenntnisse der Anwendungsprogramme Word und Excel sowie Internetgrundlagen erwartet. In diesem Kurs können Sie sich gezielt auf die typischen Tätigkeiten eines Büroalltages vorbereiten. Unter fachkundiger Anleitung werden Sie mit zahlreichen praktischen Übungen für den effektiven Einsatz mit der Office-Software geschult. Kenntnisse im Umgang mit der Maus sind wünschenswert. Themen:

**Windows:** Desktop, Taskleiste, Explorer, Ordner.

**Word:** Texte erfassen, gestalten, drucken, Autotexte und AutoKorrektur, Tabellen, Rahmen, Tabulatoren, Serienbriefe, Grafiken einbinden und bearbeiten.

**Excel:** Grundrechenarten, einfache Funktionen, relative, absolute, gemischte Bezüge, Datenlisten sortieren u. filtern, Diagramme, Tabelle als Datenquelle f. Serienbriefe.

**Internet:** Browser, Suchmaschinen

## **MS-Office für den Büroalltag**

### **mit Word, Excel, Outlook, PowerPoint effizient gestalten**

#### **Bildungsurlaub nach dem AwbG (S. 136)**

Grundkenntnisse im Umgang mit einem PC sind erforderlich. Speziell für das berufliche Umfeld ist dieser Kurs gedacht. Sie arbeiten schon mit dem Office-Paket, ggf. aber mit einer älteren Version? Sie lernen in diesem Kurs noch effizienter Aufgaben mit Word und Excel zu erledigen und arbeiten sich in die neue Menüstruktur ein. Über die Anwendung der Textverarbeitung und der Tabellenkalkulation hinaus lernen Sie PowerPoint und die E-Mail-Kommunikation mit Outlook kennen. Themen:

**Word:** Geschäftsbriefe professionell erstellen, Protokolle und Berichte anfertigen, Grafiken und Excel-Tabellen integrieren.

**Excel:** Tabellen und Diagramme professionell gestalten große Datenlisten sortieren, filtern und auswerten mit Excel.

**Powerpoint:** Ansprechende Präsentationen mit PowerPoint erstellen, Excel-Tabellen und Diagramme integrieren.

**Outlook:** Nachrichten versenden, empfangen und organisieren, Termine und Terminserien planen und verwalten, Kontakte und Aufgaben erstellen und verwalten.

**A4240 Goch**

Langenberg-Zentrum  
Leitung: Ulrike Rutner

**Dienstag - Freitag**

**02.04. - 05.04.**

08.30 - 13.30 Uhr

4 Tage, 24 UStd.

Gebühr: 96,- €

**BILDUNGS**SCH~~€~~CK /

BILDUNGSPRÄMIE

**English Refresher Compact - Wochenkurs B1**

**Bildungsurlaub nach dem AwbG (S. 136)**

Ziel dieses Kurses ist, einst erworbene Englischkenntnisse zu reaktivieren. Die vorhandenen, oft guten passiven Kenntnisse (Leseverstehen) werden durch intensive Kommunikation - Sprechen, Hören - ergänzt und belebt. Unterrichtsmaterial wird gegen geringe Kostenbeteiligung im Kurs zur Verfügung gestellt. Das Kursangebot wendet sich auch an interessierte **Schüler/innen (Osterferien)**. Vorkenntnisse auf dem Niveau der Mittleren Reife sollten vorhanden sein. **Anmeldung nach persönlicher Beratung.**

**A4250 Kevelaer**

Begegnungsstätte

Leitung: Ulrike Rutner

Montag - Freitag,

22.07. - 26.07.

08.30 - 13.30 Uhr

5 Tage, 30 UStd.

Gebühr: 120,- €

**English alive!**

**Bildungsurlaub nach dem AwbG (S. 136)**

Here's your chance to brush up everything! We will take everyday situations and topics and work on the vocabulary and structures necessary to make sure your English is really alive.

Lehrmaterial (geringe Kosten) in Absprache mit der Kursleitung.

**A4520 Goch**

Langenberg-Zentrum

Leitung: Johanna Bakker

**Montag - Donnerstag**

**25.03. - 28.03.**

09.00 - 14.15 Uhr

4 Tage, 24 UStd.

Gebühr: 96,- €

**Niederländisch Grundstufe 1 (A0)**

**für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

**Bildungsurlaub nach dem AwbG (S. 136)**

In diesem Intensivkurs werden die Grundbegriffe der niederländischen Sprache vermittelt. Der Schwerpunkt liegt auf "Hören und Sprechen", so dass das Erlernete in Alltagssituationen, beruflich oder im Urlaub gut angewendet werden kann. Lehrbuch: Welkom und Arbeitsbuch

Klett Nr. 528880 und 528881

**A4530 Goch**

A.-Janssen-Schule R. 2

Leitung: Johanna Bakker

**Montag - Freitag**

**14.01. - 18.01.**

09.00 - 14.15 Uhr

5 Tage, 30 UStd.

Gebühr: 105,- €

**Niederländisch Grundstufe 2 Aufbaukurs**

**Bildungsurlaub nach dem AwbG (S. 136)**

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die entweder ein Semester Niederländisch schon besucht oder evtl. die Wochenkurse für Anfänger im Frühjahr/Herbst/ 2012 belegt hatten. Lehrbuch: Welkom und Arbeitsbuch

Klett Nr. 528880 und 528881

**Für alle Kurse: Keine Gebührenermäßigung.**

**A4540 Kevelaer**

Begegnungsstätte

Leitung: Johanna Bakker

**Montag - Freitag**

**22.07. - 26.07.**

09.00 - 14.15 Uhr

5 Tage, 30 UStd.

Gebühr: 120,- €

**A5720 Uedem**

HDH-Verbundschule

Leitung: Ludwig Lange

**Dienstag, 22.01.**

15.00 - 18.00 Uhr

1 Tag, 4 UStd.

Gebühr: 44,- (keine

Gebührenermäßigung)

**A5721 Uedem**

HDH-Verbundschule

Leitung: Ludwig Lange

**Dienstag, 18.06.**

15.00 - 18.00 Uhr

Information:  
 Theo Reintjes,  
 Tel.: 02823 973115.

**Informationen und Ansprechpartner**

VHS

Mönchengladbach

Jens Jobs

Tel.: 02161 258301

VHS Krefeld

Annette Uhr

Tel.: 02151 862654

**Prüfung: e-card.nrw****Multimedia-Zertifikat für Lehrer/innen**

Dieser Prüfungs- und Vorbereitungstermin richtet sich an alle, die das PC-Zertifikat des Landes NRW, die **e-card**, erwerben wollen. Interessierte erhalten Schulungsunterlagen zur selbstständigen, gezielten Vorbereitung auf die Prüfung. Am Prüfungstag bietet die VHS eine kompakte Wiederholung des Stoffes und Gelegenheit zu Fragen.

Die Gebühr ist incl. Reader und Prüfungsgebühr.

**Anmeldeschluss: 07.01.2013****bzw. 31.05.2013**

1 Tag, 4 UStd.

Gebühr: 44,- (keine

Gebührenermäßigung)

**Dozenten-Fortbildung**

Viele Kursleiter der VHS betreiben die Weiterbildungsarbeit für ihre Mitbürger nicht als Hauptberuf. Sie verstehen zwar eine Menge von ihrem Fachgebiet, haben aber manchmal Probleme, ihr Wissen und Können optimal weiterzugeben. Die VHS ist bemüht, ihren nebenamtlichen Mitarbeitern durch Fortbildungsveranstaltungen Hilfestellung zu geben:

- Mitarbeiterbesprechungen zum Erfahrungsaustausch
- Fach- und Zeugniskonferenzen
- Kursleiter/innen-Fortbildung in den Fachbereichen

**Erwachsenenpädagogische Qualifikation (EPQ)****Kooperation der Volkshochschulen am Niederrhein**

Die erwachsenenpädagogische Qualifikation (EPQ) ist eine Qualifizierungsmaßnahme des Landesverbands der Volkshochschulen in NRW und richtet sich nicht nur an Kursleitende der Volkshochschulen, sondern vermittelt ein Qualifikationsprofil für alle, die in der Weiterbildung unterrichten.

Die fünf Pflichtmodule der EPQ werden von den Volkshochschulen Krefeld und Mönchengladbach mit Unterstützung der VHS-Kooperation Niederrhein gemeinsam angeboten und durchgeführt. Sie sind aufeinander abgestimmt und bilden ein durchgängiges Qualifizierungskonzept, können aber auch einzeln gebucht werden.

Informationsmaterial zur EPQ, Kontaktdaten und aktuelle Seminartermine haben wir für Sie unter dem Menüpunkt "Dozenteninformation" auf der Homepage vhs-mg.de zusammengestellt.

**Planung und Durchführung  
von Studienreisen und Radtouren**

**Hotelvermittlung  
Kleinbus-Fahrten  
Flughafentransfer**



Ottmar Puhl

**47627 Kevelaer - Wallstraße 12 - Tel. 0 28 25 72 73  
Handy 0171 50 81 058 Fax. 0 28 25 83 62**



## **STUDIENREISEN**

**ORGANISATION UND BERATUNG:  
THEO REINTJES TEL.: 02823 973115  
theo.reintjes@vhs-goch.de**

# 6 VHS - STUDIENREISEN

---

## Anmeldungen und Teilnahmebedingungen:

- Zu allen Tagesfahrten und Studienreisen ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Bei telefonischer Nachfrage und Voranmeldung erhalten Sie von der Geschäftsstelle rechtzeitig den erforderlichen Vordruck.
- Das Teilnehmerentgelt ist erst nach der schriftlichen Anforderung der VHS zu überweisen.
- Für die Teilnahme an Studienreisen empfiehlt sich grundsätzlich der Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung, soweit diese im Reisepreis nicht bereits enthalten ist.
- Bei zu geringer Anmeldezahl werden Reisen rechtzeitig abgesagt, der volle Teilnehmerpreis erstattet.
- Die genannten Preise entsprechen dem Stand bei Drucklegung; Preisänderungen bleiben vorbehalten.
- Änderungen im Verlauf einer Studienreise können unter Umständen eintreten. So weit möglich, werden Sie von der VHS darüber rechtzeitig informiert.
- Im Unterschied zu Urlaubs- und Erholungsreisen erfordern Studienreisen ein zumutbares Maß an Anstrengung.
- Auf einen "bestimmten" Busplatz besteht kein Anspruch.
- Der Reiseveranstalter, im jeweiligen Anmeldeformular bekanntgemacht, zeichnet für Reiseverlauf, Preis und Leistungen des Angebots verantwortlich.
- Die VHS ist in der Regel nicht Reiseveranstalter. Studienreisen werden jedoch von einer VHS-Reiseleitung begleitet.

## Für Reiserücktritte gilt Folgendes:

- Der Rücktritt vor Antritt einer gebuchten Studienreise kann nur **schriftlich erfolgen**.
- Im krankheitsbedingten Rücktrittsfall erhebt die Volkshochschule eine Bearbeitungsgebühr von 25,00 € / Person, soweit der Reiserücktritt nicht über die Reiserücktrittskostenversicherung abgewickelt werden kann.

Im Übrigen müssen bei einer Nicht-Teilnahme alle der Volkshochschule vom Reiseveranstalter in Rechnung gestellten Kosten (evtl. freibleibende Plätze im Bus, Hotel) beglichen werden.



**BEI VHS-REISEN WIRD IM BUS  
GRUNDSÄTZLICH NICHT GERAUCHT!**

**A61113**

Busstudienreise

**Freitag, 08.02.** bis**Montag, 11.02.**

Moderner Reisebus

Ü/F im guten Hotel

DZ mit Dusche/WC

Reiseleitung

Reisepreis: ca. 300,- €

**Karneval in Berlin und Potsdam**

Berlin präsentiert sich als internationale Kulturmetropole mit vielen Museen von Weltrang, Opernhäusern, Revue- und Musicaltheatern, den Sehenswürdigkeiten im alten Zentrum, Unter den Linden, dem Reichstag, dem Roten Rathaus am Alexanderplatz, den eleganten Geschäften am Kurfürstendamm, Friedrichstraße und Potsdamer Platz, usw. Neben der Stadtführung besteht genügend Gelegenheit für eigene Aktivitäten.

Auf dem Hinweg besuchen Sie Potsdam. Die Stadt an der Havel war Sommerresidenz der preußischen Könige und deutschen Kaiser und ist insbesondere mit Friedrich dem Großen verbunden.

**A63113**

Busstudienreise

**Sonntag, 10.03.** bis**Sonntag, 17.03.**

Moderner Reisebus

Ü/HP im Hotel im

DZ mit Dusche/WC

Reiseleitung,

Reisepreis: ca. 660,- €

**Skifreizeit in Südtirol - Truden**

Im Winter 2013 bietet die VHS eine Skifreizeit im herrlichen Südtirol, in den Dolomiten, an. Das größte zusammenhängende Skigebiet Europas garantiert ein perfektes Pistenangebot für Skifahrer und Snowboarder. Täglich wird ein anderes Skigebiet mit dem eigenen Bus angefahren. Ein ortskundiger Skiguide sorgt auf den Pisten für eine optimale Betreuung.

Wanderer und Langläufer kommen ebenfalls auf ihre Kosten. Traumhafte Langlaufloipen und schöne Winterwanderwege bieten für jeden das Passende.

Wir wohnen im familiär geführten 3\*\*\* Hotel Ludwigshof in Truden mit guter Küche und Wellnessbereich.

**A61313**

Bus-Studienreise

**Dienstag, 14.05.** bis**Montag, 27.05.**

Moderner Reisebus

Halbpension im

DZ mit Dusche/WC

Reiseleitung, Führungen

Reisepreis: ca. 1.800,- €

**Osteuropa-Reise und durch das Herz Russlands**

Über Posen, die heute wohlhabendste Metropole Polens mit ihrem historischen Altmarkt geht's in die polnische Hauptstadt Warschau, in der liebevoll restaurierte Bauten, pomposе Gebäude aus der Stalin-Ära und moderne Paläste ein eigenartiges Gemisch bilden.

Dann fahren wir in die weißrussische Hauptstadt Minsk, einem alten, bedeutenden Handelszentrum. Von Smolensk, eine der ältesten russischen Städte geht es nach Moskau mit seiner wechselhaften Geschichte und seinen großartigen Sehenswürdigkeiten. Das nächste Ziel ist die Hansestadt Nowgorod, die im Reigen der alten Städte Zentralrusslands eine Sonderrolle beansprucht.

Als weiteres Highlight wartet St. Petersburg, das Fenster Russlands gen Westen mit seinen Sehenswürdigkeiten und seinem Flair auf Ihren Besuch. Die Rückreise erfolgt über Helsinki mit der Fähre nach Rostock.

**Anmeldeschluss: 15. März 2013!**



# 6

## STUDIENREISEN SOMMER / HERBST

---

### A61213

Bus-Studienreise  
**Sonntag, 15.06.** bis  
**Sonntag, 23.06.**

Moderner Reisebus  
HP im Hotel im DZ  
mit Dusche/WC,  
Führungen

Leitung: Gisela Redies  
Reisepreis: ca. 1150,-



### Bretagne

Bei dieser Bretagne-Rundfahrt lernen Sie die herrlichen, wilden Küsten ebenso kennen wie die charmanten Dörfer (Guimiliau, Locronan) und interessanten Städte (Dinan, Quimper, Vannes). Auch die für die Bretagne typischen Calvaires in den umfriedeten Pfarrbezirken stehen auf dem Programm. Rund um Carnac besuchen Sie die erstaunlichen Zeugnisse der Megalithkultur (5000 - 2000 v. Chr.) Sicher wird es Gelegenheit geben, die köstlichen, bretonischen Spezialitäten (Crêpes, Galettes, Austern) zu probieren.

### B61513

Bus-Studienreise  
**Samstag, 19.10.** bis  
**Samstag, 26.10.**

Moderner Reisebus  
HP im Hotel im DZ  
mit Dusche/WC,  
Führungen

Leitung:  
drs. Hans Vlaskamp  
Reisepreis auf Anfrage

### Norditalien - Vicenza, Venedig und Friaul

Eine Studienreise, in der es nicht nur um Touristenhighlights wie Venedig oder Padua geht, sondern in der auch eine Stadt wie Vicenza, Heimatort des berühmten Architekten Palladio, aber auch Stadt der Goldschmiedekunst oder kleinere Städte im Veneto oder in Friaul wie Treviso, Spilimbergo, eine Hauptstadt der Mosaikkunst, oder Udine, wo der berühmte Maler Tiepolo wirkte, besucht werden. Kurz: Eine Reise, in der Überraschungen gesichert sind.



### B61613

Bus-Studienreise  
**Donnerstag, 28.11.** bis  
**Sonntag, 01.12.**

Moderner Reisebus  
HP im Hotel im  
DZ mit Dusche/WC,  
Führungen

Leitung:  
Norbert Schündeln  
Reisepreis auf Anfrage

### Advent in Franken

Das vorweihnachtliche Franken hat seinen ganz besonderen Reiz.

Sie wohnen in der alten Bischofsstadt Würzburg mit ihren vielen Sehenswürdigkeiten. Tagesetappen führen ins unverwechselbare Bamberg mit seiner herrlichen Altstadt und dem einzigartigen Kaiserdom, sowie an die Romantische Straße. Dort besuchen Sie die Kleinorte Rothenburg o.d. Tauber und Dinkelsbühl.

Auf der Rückfahrt ist noch ein Stop in Frankfurt am Main vorgesehen.

## Bei allen Radtouren:

Halbpension  
in guten Hotels  
DZ mit Dusche/WC,  
Führungen  
Reiseleitung  
Moderner Reisebus  
Rad-, Gepäcktransport

## Aktiv-Studienreisen mit dem Fahrrad

Die VHS-Studienreisen mit dem Fahrrad sind eine ausgewogene Mischung aus körperlicher Aktivität und Kultur sowie Naturerlebnis. Die Geselligkeit kommt in Gruppen von bis zu 30 Radlern nicht zu kurz. Die Tagesetappen sind bis 60 km lang (selten mehr), die Strecken größtenteils flach. Die Hin- und Rückreise erfolgen im Bus mit Radhänger, der unterwegs das Gepäck und Sie transportiert, wenn Sie mal streiken.

### A63213

**Samstag, 06.07.** bis  
**Sonntag, 07.07.**

Leitung: Theo Reintjes  
Reisepreis: ca. 135,- €

## Ruhradweg von Schwerte nach Duisburg

Genießen Sie zwei Tage entlang der Ruhr und lassen sich dabei nicht durch das Wort "Ruhrgebiet" abschrecken. Der Radweg führt fast ausschließlich entlang der Ruhr durch Auen und Parkanlagen und hin und wieder auf Wirtschaftswegen. Vom riesigen Industriegebiet bemerken Sie bis kurz vor Duisburg fast gar nichts.

### A63313

**Samstag, 13.07.** bis  
**Sonntag, 14.07.**

Leitung: Theo Reintjes  
Reisepreis: ca. 135,- €



### A63413

**Samstag, 20.07.** bis  
**Samstag, 27.07.**

Leitung: Rüdiger Bohne  
Reisepreis: ca. 800,- €

## Saar - Mosel - Radweg von Saarbrücken nach Koblenz

Der Radweg entlang zahlreicher, malerischer Flußstreifen, rebenbewachsener Schieferhänge, romantischer Winzerdörfer, mittelalterlicher Burgen und historischer Städte führt sicherlich durch eines der schönsten Flußtäler Europas. Die Etappen führen meist entlang des Flußufers und sind bis auf wenige Steigungen flach und gut zu radeln.

### B63513

**Samstag, 21.09.** bis  
**Samstag, 28.09.**

Leitung:  
Norbert Schündeln  
Reisepreis: ca. 880,- €

## Werratal-Radweg

Von den beiden Werraquellen am Rennsteig des Thüringer-Waldes bis zur Mündung in die Weser führt der rund 300 km lange Werratal-Radweg. Er besticht durch die schönen und abwechslungsreichen Landschaften von Thüringer Wald, Thüringer Rhön, Werrabergland, Hainich, aber auch durch die vielen interessanten und attraktiven Kulturstädte und -städtchen und die fachwerkbunten, gastfreundlichen Dörfer entlang des Flusses.

Die Etappen führen meist entlang des Flußufers und sind bis auf wenige Steigungen flach und gut zu radeln.

## 6 KULTURFAHRTEN

### A2050 Wuppertal

Tagesfahrt

**Samstag, 23.02.**

ca. 08.00 - 18.30 Uhr

Reisepreis: ca. 45,- €



### Rubens' Triumph - Maler und Staatsmann

#### Fahrt ins Von-der-Heydt-Museum

Peter-Paul Rubens (1577-1640) zählt zu den bedeutendsten Malern aller Zeiten und ist wohl der berühmteste flämische Barockmaler. Wäre er nicht als genialer Künstler in die Geschichte eingegangen, würde er heute als einer der wichtigsten Diplomaten des 17. Jahrhunderts gefeiert.

Lernen Sie bei einer Führung durch die Ausstellung Rubens als Diplomat und Staatsmann kennen. Nachmittags ist der Besuch des Skulpturenparks "Waldfrieden" des Künstlers Tony Crag geplant.

### A2051 Köln

Tagesfahrt

**Dienstag, 23.04.**

ca. 08.00 - 18.00 Uhr

Reisepreis: ca. 45,- €



### Meisterwerke der Moderne

#### Von Kadinsky bis Kokoschka - Fahrt ins Ludwig-Museum

Eine der besten Sammlungen der Klassischen Moderne ist zur Zeit im Museum Ludwig untergebracht: Die Sammlung Haubrich. Seit letztem Jahr ist sie endlich wieder in ihrem Zusammenhang zu sehen, einschließlich der Entdeckung von drei bemalten Gemälderückseiten.

Lernen Sie bei einer Führung durch die Ausstellung Werke von Barlach, Chagall, Dix, Feininger, Kirchner, Kokoschka u.v.a. Künstlern kennen. Danach haben Sie Gelegenheit zu einer Domführung, um dann den Nachmittag in der Kölner Innenstadt ausklingen zu lassen.

### A2824 X

Busstudienfahrt

**Sonntag, 02.06.**

ca. 10.00 - 00.30 Uhr

1 Tag, 16 UStd.

Reisepreis: 80,- €



### Fototour nach Rotterdam und Kinderdijk

#### Welthafen und UNESCO Weltkulturerbe

Rotterdam ist die zweitgrößte Stadt in den Niederlanden, eines der kulturellen Zentren des Landes und hat einen der größten Seehäfen der Welt. Das Stadtbild im Zentrum ist modern und zukunftsorientiert. Die multikulturelle Weltstadt hat sich zu einem architektonischen Kunstwerk entwickelt. Die nach dem Philosophen Erasmus von Rotterdam benannte Erasmusbrug ist eine der grossen Sehenswürdigkeiten im Zentrum. Von hier aus werden wir die Innenstadt gemeinsam fotografisch erkunden. 15 Km von Rotterdam entfernt befinden sich die 19 denkmalgeschützten Windmühlen von Kinderdijk, die im 18. Jahrhundert erbaut wurden. Die Mühlen von Kinderdijk gehören zu den bekanntesten Sehenswürdigkeiten in den Niederlanden und sind seit 1997 Weltkulturerbe. Bitte Kamera, Kamerazubehör und Stativ mitbringen. Keine Gebührenermäßigung.

**Treffpunkt/Abfahrt: 10.00 Uhr, Bahnhof Goch**

**Weitere Information zu den Kultur- und Theaterfahrten finden Sie im Fachbereich 2 ab Seite 40.**

## EINZELVERANSTALTUNGEN, TAGES- UND WOCHENEND-SEMINARE AUF EINEN BLICK

Datum	Veranstaltung	Ort	Seite
<b>Januar</b>			
12.01.	Nomaden der Lüfte - Fotoexkursion	Kleve	55
11.01. + 12.01.	Computerpraxis fürs Büro - Seminar	Kevelaer	123
19.01.	Selbstverteidigung - Selbstbehauptung	Goch	81
20.01. + 27.01.	Gitarre-Anfänger und Auffrischungsworkshop	Goch	45
21.01.	Medienmündig?! - Autorenlesung	Goch	26
22.01.	Dresscode und Farbtypberatung - Seminar	Goch	115
25.01. + 26.01.	Word für Fortgeschrittene	Kevelaer	125
<b>Februar</b>			
02.02.	Malen mit Acrylfarben	Kevelaer	48
02.02.	Outlook - für den privaten Anwender	Kevelaer	128
04.02.	Handykurs für ältere Mitbürger/innen	Kevelaer	19
05.02.	STEPP - Kinder erziehen	Goch	28
09.02.	Zeitmanagement mit Outlook	Kevelaer	129
14.02.	Haus der kleinen Forscher	Weeze	23
16.02.	Einführung in die Digitalfotografie	Kevelaer	54
19.02.	Manieren und Karriere - Seminar	Goch	115
23.02.	Time for Tenses – Seminar	Uedem	93
23.02.	Rubens' Triumph - Tagesfahrt	Wuppertal	40
23.02.	Frühlingskränze	Uedem	53
23.02.	Kaufmännisches Grundwissen	Goch	112
23.02.	Gehölzschnitt im Garten - Workshop	Goch	20
26.02.	Literaturzeit: Hölderlin und Jelinek	Goch	42
26.02.	Stolpersteine in Uedem - Vortrag	Uedem	10
26.02. + 28.02.	Einstieg in das Internet 50plus - Seminar	Kevelaer	129
27.02.	Barrierefreies Bauen und Wohnen - Vortrag	Goch	17

[www.goch.de](http://www.goch.de)



**KulTOURbühne Goch**

**Die Adresse für Kultur- und Freizeitangebote  
in Goch. Ganzjährig Saison!**

Markt 2, 47574 Goch, Tel.: 02823/320202, Fax: .../320251  
[www.kulturbuehne-goch.de](http://www.kulturbuehne-goch.de)



## EINZELVERANSTALTUNGEN, TAGES- UND WOCHENEND-SEMINARE AUF EINEN BLICK

Datum	Veranstaltung	Ort	Seite
	<b>März</b>		
01.03. + 02.03.	Excel Grundkurs 1 - Seminar	Kevelaer	126
02.03.	Erstkommunion und Konfirmation gestalten	Kevelaer	53
02.03.	Abitur - was dann?	Goch	106
02.03.	Jugend braucht Zukunft©	Goch	107
02.03.	Hairstyling	Kleve	115
02.03.	Das iPhone - der Mac in der Hosentasche	Kevelaer	122
02.03. + 09.03.	Erste Hilfe Grundlehrgang	Uedem	60
03.03.	Land des Lächelns - Theaterfahrt	Krefeld	43
04.03.	Frühjahrs Lieblinge - Weinseminar	Goch	82
04., 05. + 06.03.	Existenzgründung - Kompaktseminar	Goch	111
04., 11. + 18.03.	Filzen mit Merinowolle	Goch	52
06.03.	Gartenglück und Blumen - Vortrag	Kevelaer	39
06.03.	Mantrailing-Vortrag für Hundehalter	Goch	21
07.03.	Hilfe, wo sind meine Daten?	Uedem	128
07.03. + 08.03.	Powertext - Fischskulpturen	Kevelaer	51
08.03.	Landschaftspark Duisburg - Fotoexkursion	Duisburg	56
09.03.	Einführung in die Digitalfotografie - Aufbauem.	Kevelaer	54
09.03.	Raus aus der Arbeitslosigkeit - Seminar	Goch	114
09.03.	Mantrailing - Seminar in der Praxis	Uedem	21
09.03.	Mit Musik geht alles besser - Fortbildung	Weeze	24
10.03.	Längs der Niers und rund u.Kloster Graefental	Goch.	12
12.03.	Farbe und Stil im Beruf und Alltag	Goch	115
12.03. + 19.03.	Rund um den PC - Seminar	Kevelaer	123
14.03.	Märchen als Begleiter durchs Leben	Goch	41
14.03.	150 Jahre Eisenbahn in Goch - Vortrag	Goch	10
15.03.	Landschaftspark Duisburg - Fotoexkursion	Duisburg	56
15.03.	Alle Macht den Kindern - Autorenlesung	Uedem	27
15.03. + 16.03.	Keramik-Schnupperkurs	Kevelaer	50
15.03. + 16.03.	Excel Grundkurs 2 - Seminar	Kevelaer	126
16.03.	Wohlfühltag für Frauen	Weeze	62
16.03.	Bogenschießen für Anfänger	Kevelaer	79
16.03.	Grundlagen des Coaching - Seminar	Goch	114
16.03. + 17.03.	Afrikanisches Trommeln - Workshop	Kevelaer	45
19.03.	Infoabend Hauswirtschafter/in	Goch	109
19.03. + 20.03.	Social Media für kleine u. mittlere Unternehmen	Goch	110
20.03.	Altes Haus wird wieder jung - Vortrag	Goch	17
21.03.	Petrusheim - Betriebsbesichtigung	Weeze	14
22.03. + 23.03.	Word kompakt und intensiv - Seminar	Kevelaer	125
22.03. + 23.03.	Eltern-Großeltern töpfern mit ihren Kindern	Kevelaer	30
23.03.	Erste Hilfe am Kind - Fortbildung	Goch	60
23.03. + 24.03.	Steinbildhauerei	Weeze	51
23.03.	Einführung in die Digitalfotografie	Uedem	54

## EINZELVERANSTALTUNGEN, TAGES- UND WOCHENEND-SEMINARE AUF EINEN BLICK

Datum	Veranstaltung	Ort	Seite
	<b>April</b>		
07.04.	Von den 7 Quellen z. Straelener Hangmoor	Straelen	12
08.04.	Facebook - Risiken und Nebenwirkungen -Sem.	Kevelaer	130
10.04.	Artemisia Gentileschi - Vortrag	Kevelaer	39
10.04.	Das Recht auf eine freie Entscheidung - Vortrag	Uedem	16
12.04.	“teutolab“ Säure - Chemie-Mitmachlabor	Kevelaer	34
12.04. + 13.04.	Excel Aufbaukurs - Seminar	Kevelaer	126
13.04.	Reiki-Workshop	Weeze	62
13.04.	Breathwalk® - Yogawalking	Goch	80
13.04.	Zeitmanagement-kompakt	Goch	113
13.04.	Crashkurs - Rhetorik - Seminar	Kevelaer	114
13.04.	Elektronikbasteln	Goch	18
15.04. + 22.04.	Schmuck filzen	Goch	52
16.04. + 18.04.	Einstieg in das Internet 50plus - Seminar	Kevelaer	129
16.04. + 19.04.	Social Network - ich komme	Uedem	130
17.04.	Erben und Vererben - Vortrag	Goch	15
17.04. + 24.04.	Türkische Küche 1	Goch	83
18., 20. +27.04.	Deutsch - unsere Muttersprache	Goch	88
19.04.	Computer und Internet für Jugendliche	Kevelaer	131
20.04.	Einführung in die Digitalfotografie	Kevelaer	54
20.04.	Einbürgerungstest	Goch	13
20.04. + 21.04.	Mitarbeiterführung/-entwicklung	Goch	114
20.04. + 27.04.	Einführung in den Disco-Fox	Goch	46
21.04.	Carmen - Theaterfahrt	Duisburg	43
22.04. + 29.04.	Deutschland, deine Weine - Weinseminar	Goch	82
23.04.	Meisterwerke der Moderne - Tagesfahrt	Köln	40
24.04.	Neubau nach der Energiesparverord. 2013-14	Goch	18
24., 25. +26.04.	Einführung in Ihr Mac-Book mit Mac OS X	Kevelaer	120
25.04.	Schmuggel u. Zöllner a. d. Gocher Grenze-Votr.	Goch	11
26.04.	JVA Kleve - Betriebsbesichtigung	Kleve	14
26.04. + 27.04.	Word fürs Büro - Seminar	Kevelaer	125
27.04. + 28.04.	Die 5 Tibeter®	Kevelaer	62
28.04.	Schloss Wissen - Vortrag	Weeze	11

### Wer macht mit?

Haben Sie schon einmal an eine nebenberufliche Mitarbeit bei der Volkshochschule gedacht? Wenn Sie gute Fachkenntnisse in Verbindung mit pädagogischem Geschick und Kontaktfähigkeit haben, dann rufen Sie doch einfach an: **Volkshochschul-Zweckverband Goch** Telefon: **02823 6060**.

## EINZELVERANSTALTUNGEN, TAGES- UND WOCHENEND-SEMINARE AUF EINEN BLICK

Datum	Veranstaltung	Ort	Seite
<b>Mai</b>			
03.05. + 04.05.	Präsentation mit PowerPoint - Seminar	Kevelaer	127
07.05.	Fotobuch erstellen - klicken statt kleben	Uedem	133
08.05.	Mac vs. Windows	Goch	120
17.05.	Airport Düsseldorf - Fotoexkursion	Düsseldorf	56
18.05.	Einführung in die Digitalfotografie	Kevelaer	54
24.05. + 25.05.	Muskelentspannung und Stressbewältigung	Kevelaer	63
25.05.	Das iPad - der Mac fürs Wohnzimmer	Kevelaer	122
28.05.	Literaturzeit: Uhland & Nora Gomringer	Goch	42
31.05.	Die Lustigen Weiber von Windsor - Theaterfahrt	M-gladbach	43
<b>Juni</b>			
02.06.	Fototour nach Rotterdam und Kinderdijk	Rotterdam	57
04.06. + 11.06.	Kaufen u. Verkaufen bei ebay.de - Seminar	Uedem	130
05.06. + 12.06.	Türkische Küche 2	Goch	83
07.06. + 08.06.	Professionell präsentiert mit PowerPoint-Aufbau	Kevelaer	127
08.06. + 09.06.	Kommunikationstraining	Goch	113
09.06.	Taiji-Qigong an der Nierswelle	Goch	67
12.06.	Ökologisches Bauen und Leben - Vortrag	Goch	18
13.06.	Märchen als Begleiter durchs Leben	Goch	41
14.06.	„teutolab“ Milch - Chemie-Mitmachlabor	Kevelaer	34
15.06.	Blues-Harp - Mundharmonika	Goch	45
15.06.	Outlook - für den privaten Anwender	Kevelaer	128
15.06. + 16.06.	Malen im Atelier	Kleve	47
19.06. + 20.06.	Powertex - Afrikanische Skulpturen	Kevelaer	51
21.06. + 22.06.	Access Grundlagen - Seminar	Kevelaer	128
29.06.	Dudelsack - Schnupperkurs	Goch	44
29.06.	Einführung in die Digitalfotografie - Aufbausem.	Kevelaer	54
30.06.	Yoga an der Nierswelle	Goch	67

### KONZERT- UND BÜHNENHAUS TAGUNGS&ZENTRUM

## KEVELAER

Sie suchen geeignete  
Tagungsräumlichkeiten?

Sie interessieren sich für das  
vielseitige Kulturangebot?

#### Dann sprechen Sie mit uns:

Wirtschaftsförderungs-Gesellschaft  
der Stadt Kevelaer mbH  
Telefon: 0 28 32 / 95 37-0

Kulturbüro  
der Stadt Kevelaer  
Telefon: 0 28 32 / 95 37-12

## EINZELVERANSTALTUNGEN, TAGES- UND WOCHENEND-SEMINARE AUF EINEN BLICK

Datum	Veranstaltung	Ort	Seite
<b>Juli</b>			
05.07. + 06.07.	Einstieg in das Internet f. Jedermann/-frau -Sem.	Kevelaer	129
06.07.	Naturpark Schwalm-Nette - Fotoexkursion	Schwalmtal	58
10.07.	Elektrosmog - Vortrag	Goch	17
13.07.	Zeitmanagement mit Outlook	Kevelaer	129
16.07.	Pflanzen begreifen - Rundg. d. Klev. Forstgarten	Kleve	20
19.07. + 20.07.	Word für Fortgeschrittene	Kevelaer	125
20.07.	Medienhafen Düsseldorf - Fotoexkursion	Düsseldorf	58
20.07. + 21.07.	Rhetorik-Wochenendseminar	Goch	113
<b>Veranstaltungen im Rahmen der Sommer-VHS</b>			
19.07. + 20.07.	Word für Fortgeschrittene	Kevelaer	134
20.07. + 21.07.	Rhetorik - Wochenendseminar	Goch	134
22.07. - 26.07.	Excel-Intensiv für Büro, Geschäft und Studium	Kevelaer	134
22.07. - 26.07.	Textgestaltung mit Word 2010	Kevelaer	134
22.07. - 26.07.	English alive!	Kevelaer	135
22.07. - 27.07.	Niederländisch - Aufbaukurs	Kevelaer	135
25.07. - 28.07.	Malen auf großen Formaten	Kevelaer	135

### Ihre Meinung!

#### Gefällt Ihnen Ihre Volkshochschule?

Der VHS-Zweckverband Goch möchte gerne durch **Ihre** Anregungen, Ideen und Kritik Impulse für eine Verbesserung des Angebots, der Organisation, Beratung und der Rahmenbedingungen bekommen.

Nutzen Sie die Möglichkeit, uns Ihre Wünsche und Ideen auch **online** mitzuteilen.

**Volkshochschul-Zweckverband Goch,**

**Roggenstraße 39, 47574 Goch,**

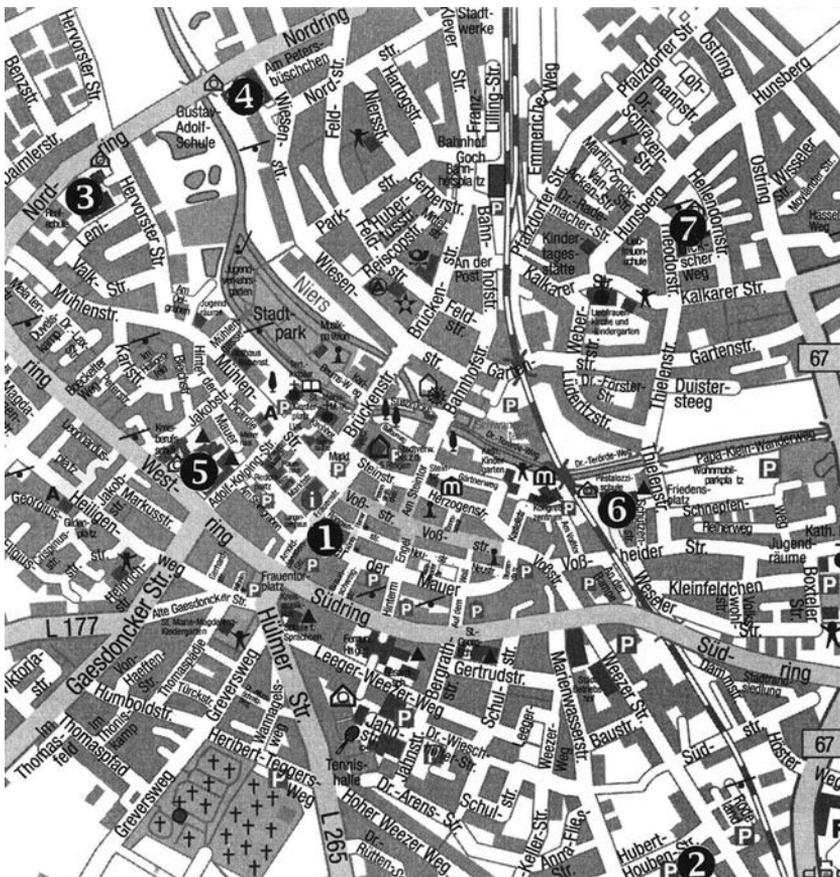
**Telefon: 02823 6060**

**Fax: 02823 88665**

**E-Mail: info@vhs-goch.de**

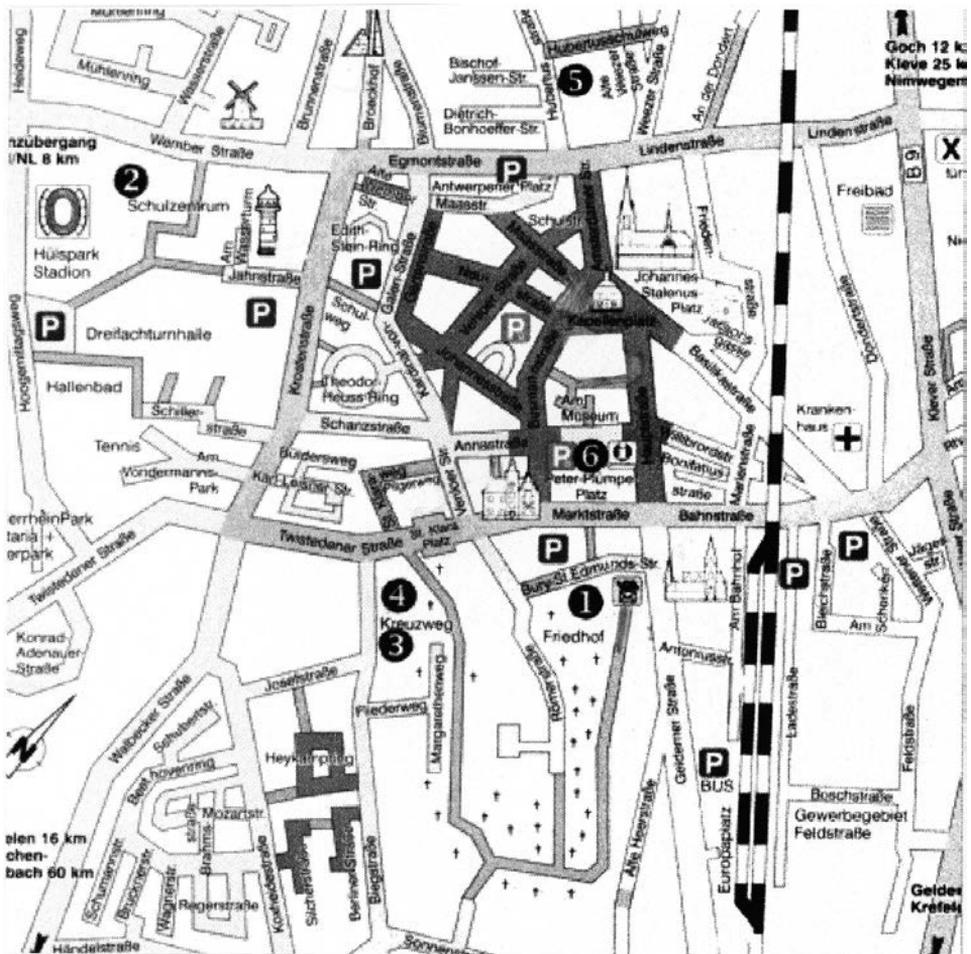
# VERANSTALTUNGSORTE IN GOCH

1. VHS-Haus Langenberg-Zentrum, Roggenstraße 39
2. Städt. Gymnasium, Hubert-Houben-Straße 9
3. Lehrschwimmbecken am Städt. Gymnasium
4. Leni-Valk-Realschule, Leni-Valk-Straße 37
5. Arnold-Janssen-Schule, Hinter der Mauer 53
6. Turnhalle Arnold-Janssen-Schule, Hinter der Mauer 53
7. Turnhalle Liebfrauenschule, Theodorstraße 26  
Turnhalle Asperden, Don-Bosco-Schule, Knobbenhof



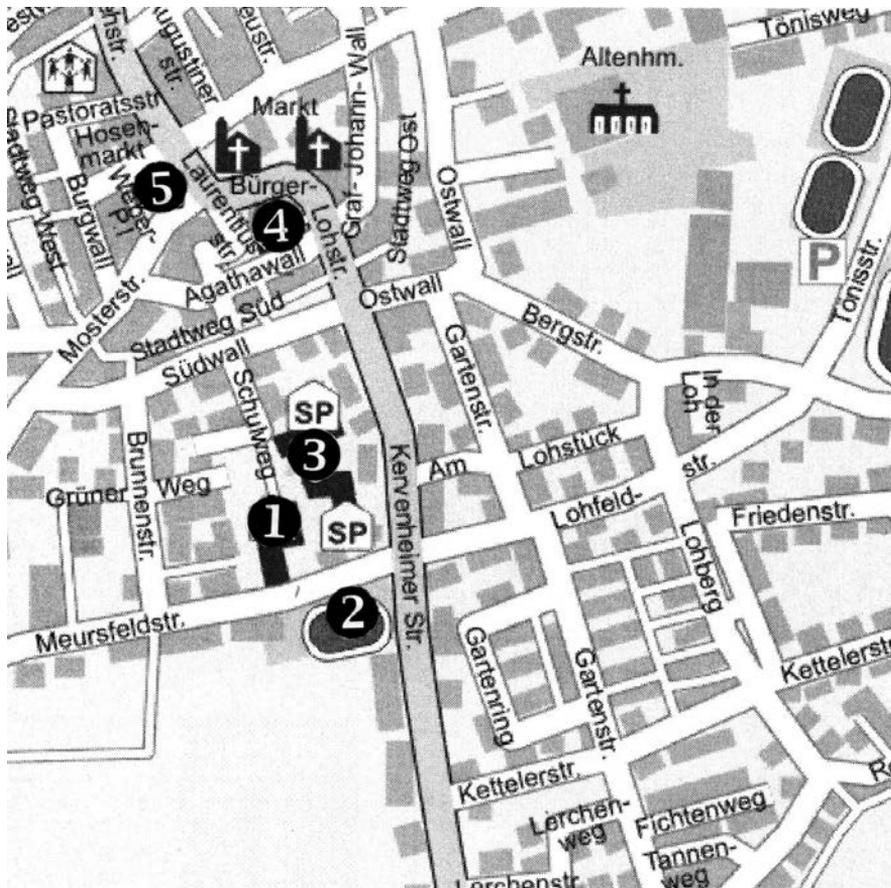
# VERANSTALTUNGSORTE IN KEVELAER

1. Öffentliche Begegnungsstätte, Bury-St. Edmunds-Str. 5-7
2. Schulzentrum/Realschule, Auf der Hüls 1
2. Hallenbad, Auf der Hüls 10
3. Förderzentrum an der Bieg
5. Turnhalle Hubertus, Hubertusstraße
6. Service-Center Rathaus, Anmeldung



## VERANSTALTUNGSORTE IN UEDEM

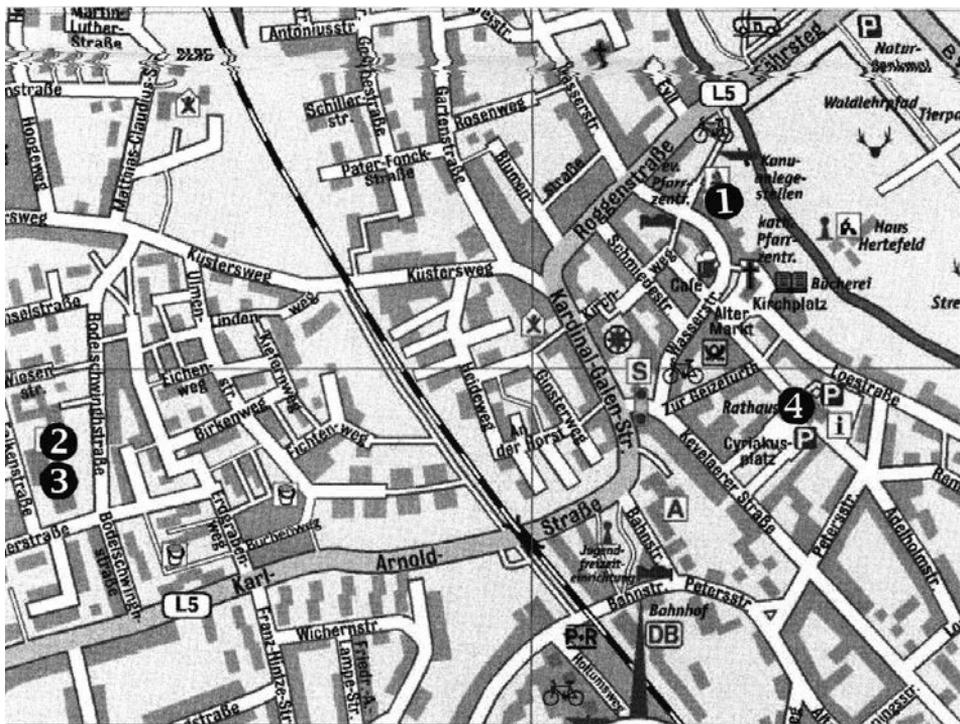
1. Hans-Dieter-Hüsch Verbundschule, Meursfeldstraße 8
2. Zweifachturnhalle Meursfeldstraße
3. Lehrschwimmbecken/Turnhalle, Schulstraße
4. Bürgerhaus, Agathawall 13
5. Rathaus, Anmeldung  
Kath. Öffentliche Bücherei, Mühlenstr. 44



**Kulturveranstaltungen in Uedem:**  
Informationen im Rathaus, Kulturamt: Tel.: 02825 8837  
Frau Gaermer, / Mail: [klaudia.gaermer@uedem.de](mailto:klaudia.gaermer@uedem.de)

# VERANSTALTUNGSORTE IN WEEZE

1. Petrus-Canisius-Schule
  2. Hans-Dieter-Hüsch Verbundschule, Bodelschwingstraße
  3. Turnhalle Hans-Dieter-Hüsch Verbundschule
  4. Rathaus, Anmeldung
  - S Alte Schmiede, Wasserstraße 7
- Sportzentrum B9, Uedemer Straße



**Kulturveranstaltungen in Weeze:**  
Nähere Informationen im Rathaus, Büro f. Kultur- u. Fremdenverkehr, Tel.: 02837 - 910116 / Mail: [tourinfo@weeze.de](mailto:tourinfo@weeze.de)

## STICHWORTVERZEICHNIS

---

### A

Aachen	38
Abitur - was dann	35
Access	128
Acrylmalerei	48
Adobe - dream weaver	108
Adobe - Photoshop	133
Aerobic	75
Afrikanisches Trommeln	45
Airport Düsseldorf	56
Aktiv-Studienreisen	145
Alphabetisierung	88
Altbau - Renovierung	17
Aquafitness	69
Aquarellmalerei	49
Autogenes Training	34/64
Autorenlesung	26/27

### B

Badminton	78
Backen	82
Bagpipes	44
Ballett	46
Bauchtanz	77
Bauen	17
Berlin (Studienreise)	143
Berufsvorbereitung/-beratung	107
Berufliche Bildung	108
Betriebssysteme EDV	120
Betriebserkundungen	14
Bewegung für Senioren	74
Bildbearbeitung am PC	133
Bildhauerei	51
Bildung auf Bestellung	118
Bildungsscheck / -prämie	119
Bildungsurlaub	136
Blues Harp	45
Bodywork	75
Bogenschießen	79
Brandschutz	60
Bretagne	144

### B

Breathwalk®	80
Buchführung	112
Buchmesse	41
Büroorganisation	123
Burn-out	61
Business Plan	111

### C

Chemie	34
Chor	44
Computergrundlagen	121
Computerpraxis	123
Computerworkshop	123

### D

Datenorganisation	123
Deutsch als Fremdsprache	88
Digitalfotografie	54
Disco-Fox	46
Diskussionstraining	113
Dozentenfortbildung	140
Dresscode	115
Dudelsack	44

### E

eBay: Kaufen im Internet	130
e-card - Prüfung	140
EDV-Kurse, Grundlagen	119
EDV-Kurse f. Frauen/Senioren	121
Eifel	57
Einbürgerungstest	13
Elektronik	18
Elektrosmog	17
Eltern-Kind-Kurse	29
Elterstraining	28
Energie sparen	17
Englisch	91
Englisch für den Beruf	94
Englisch - Grammar	94
Entspannung	63
Erbrecht	15

# STICHWORTVERZEICHNIS

## E

Ernährung	82
Erste Hilfe	60
Erziehung	23
Excel, Tabellenkalkulation	126
Existenzgründung	111
Exkursionen (Foto)	55

## F

Facebook	130
Fachkraft U3	25
Fahrradreisen	145
Familienbildung, -training	28
Farb- und Stilberatung	115
Fechten	79
Fernuni	107
Filzen	52
Firmenschulung	108
Fit für den Beruf / Fit fürs Büro	124
Fitness	74
Floristik	53
Forscher, Haus der kleinen	23
Fortbildung	139
Fotobearbeitung / Fotobuch	133
Fotografie / -exkursionen	54
Französisch	95

## G

Gästeführer	110
Gartengestaltung	20
Gebärdensprache	23
Gedächtnistraining	113
Gehölzschnitt	20
Geologie	12
Gesprächsführung	113
Gestecke	53
Gesundheitsmanagement	61
Gesundheitsgymnastik	73
Gimp	133
Gitarre	45
Gocher Geschichte	10
Go online	129

## G

Graefenthal (Wanderung)	12
Gut aussehen	115
Gymnastik	73

## H

Haarstyling	115
Handy	19
Hauptschulabschluss	105
Haus der kleinen Forscher	23
Haustechnik	19
Hauswirtschafter/in	109
Heimatgeschichte	10

## I

Ikebana	53
Integration	13
Internet	129
Internationale Küche	82
i Phone	122
Italienisch	101
Italien-Reise	144

## J

Jugend braucht Zukunft	107
Junge VHS	30

## K

Kaffeekonzerte	43
Kaufmännisches Grundwissen	112
Kaufen im Internet	129
Keramik	51
Kleiner Kindergarten	29
Kling-Klang-Gruppe	30
Kochen / für Kinder	31/82
Köln	40
Körperbewusstsein, -erfahrung	61
Kommunikation	113
Konditionsgymnastik	74
Kosmetik	115
Kränze	52
Kulturelle Fahrten	40
Kunstgeschichte	39

## STICHWORTVERZEICHNIS

### L

Landschaftskunde	12
Landschaftspark Duisburg	56
Laptop	121
Leitbild	8
Lerngruppen	29
Literatur	42

### M

Mac	120
Make-up	115
Malen (Aquarell, Acryl, Öl)	47
Männer-Kochclub	82
Mantrailing	21
Märchen	41
Maschinenschreiben am PC	116
Medienhafen Düsseldorf	58
Medienkompetenz	26
Mini-Club	29
Mittelalter	79
Mittlerer Schulabschluss	105
MS-Office	124
Mundharmonika	45
Museumsfahrten	40
Muskelentspannung	63
Musik	43
Musik für Kinder	30
Musiktherapie	24

### N

Naturpark	58
Nähen	52
Neubau	17
Niederländisch	97
Nordic-Walking	80
Notebook	121

### O

Online, Internet	129
Oper/Operette/Theaterfahrten	43
Opensource	124
Orientalischer Tanz	77
Outlook	128

### P

Pädagogik	23
Patientenverfügung	16
Percussion	45
Persönlichkeitstraining	113
Pflanzen gestalten	53
Photoshop	133
Politische Bildung	13
Polnisch	102
Porzellanmalerei	50
PowerPoint - Präsentation	127
Powertext	51
Psychologie	22

### Q

Qigong	67
--------	----

### R

Rad-Reisen	145
Rechnungswesen	112
Recht	15
Reiki	62
Reisen	141
Rotterdam	57
Ruhr-Radweg	145
Rhetorik	113
Rückenschule	72
Russisch	102
Russland-Reise	143

### S

Saar-Mosel-Radweg	145
Sanieren (Bau)	17
Säuglingsschwimmen	31
Schlagfertigkeit	112
Schloss Wissen	11
Schlüsselkompetenzen	113
Schmerzbewältigung	63
Schminken	115
Schreibmaschine / PC	35/116
Schulabschlüsse	104
Schwimmen für Kinder / lernen	32/68
Selbstbehauptung, -verteidigung	31/81
Seniorengymnastik	73

## STICHWORTVERZEICHNIS

### S

Singen	44
Skifreizeit (Studienreise)	143
Skulpturen	51
Social Network	131
Sommer VHS	134
Spanisch	99
Spielgruppen	29
Spinning	76
Sportbootführerschein	81
Sprachen	86
Stadtgeschichte	10
Steinbildhauerei	51
Step-Aerobic	75
Stressbewältigung	63
Studiengänge in NL	107
Studienreisen	141
Südtirol (Skifreizeit)	143

### T

Tabellenkalkulation	126
Tagesfahrten	40
Taiji - Qigong	67
Tanz für Kinder + Erwachsene	46
Tastschreiben am PC	35/116
Technik	18
“teutolab“	34
Textiltechniken	52
Textverarbeitung	125
Theaterfahrten	43
Tibeter®	62
Töpfern / Töpfern für Kinder	30/50
Trommeln	30/45
Türkisch	98

### U

UKW	81
Umgangsformen	115
Umwelt	18

### V

Venengymnastik	71
VHS-Chor	44
VHS geht zur Schule	34
Vorsorge	18

### W

Wandern	12
Wassergewöhnung	32
Wassergymnastik	70
Web-Site / Internet	129
Wein	82
Weiterbildung auf Bestellung	118
Werratal-Radweg	145
Wirbelsäule	72
Windows	124
Wohnen	17
Wolle	52
Word, Textverarbeitung	125
Wuppertal (Museumsfahrt)	40

### X

### Y

Yoga	65
Yoga - Fortbildung	67

### Z

ZAP	106
Zeichnen	47
Zeitmanagement	113
Zweiter Bildungsweg	104

## **BENACHBARTE WEITERBILDUNGSEINRICHTUNGEN**

---

### **VHS-Zweckverband Gelderland**

Kapuzinerstr. 34, 47608 Geldern  
Telefon: 02831 - 9375-0  
E-Mail: info@vhs-gelderland.de

### **VHS der Stadt Kleve**

Hagsche Poort 22, 47533 Kleve  
Telefon: 02821 - 7231-0  
E-Mail: vhs@kleve.de

### **VHS-Zweckverband Alpen Rheinberg Sonsbeck Xanten**

Lützenhofstr. 9, 47495 Rheinberg  
Telefon: 02843 - 90740-0, E-Mail: vhs@vhs.rheinberg.de

### **Familienbildungsstätte Geldern - Kevelaer**

Boeckelter Weg 11, 47608 Geldern  
Telefon: 02831 - 13460-0

Kapellenplatz 11, 47623 Kevelaer  
Telefon: 02832 - 7117

### **Familienbildungsstätte Kalkar**

Mühlenstege 11, 47546 Kalkar  
Telefon: 02824 - 97660

### **Kath. Bildungswerk Kreis Kleve**

Wasserstr. 1, 47533 Kleve  
Telefon: 02821 - 721525

MACHEN SIE, DASS SIE WEITERKOMMEN:

Nutzen Sie den

**BILDUNGS**SCH $\epsilon$ CK oder die **BILDUNGS**PRÄMIE

Der **Bildungsscheck** ist ein Angebot des Landes NRW, die berufliche Weiterbildung finanziell zu unterstützen. Der Bildungsscheck kann sowohl von Beschäftigten als auch von Firmen in Anspruch genommen werden.

Wenn Sie in den letzten zwei Jahren an keiner beruflichen Weiterbildung teilgenommen haben, können Sie an dem Förderprogramm teilnehmen. Das Land übernimmt dann die Hälfte der Kurs- und Prüfungsgebühren, maximal 500,- Euro pro Bildungsscheck.

Die **Bildungsprämie** ist eine weitere Möglichkeit, eine finanzielle Förderung für die berufliche Weiterbildung zu erhalten.

Erstattet werden einmal pro Jahr 50% der Lehrgangsgebühren bis zu einem maximalen Betrag von 500,- Euro. Den Prämiegutschein können Sie erhalten, wenn sie erwerbstätig sind und Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit 20.000 Euro (40.000 Euro bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt.

Beide Förderungen können für alle berufsbezogenen Weiterbildungsmaßnahmen genutzt werden: z. B. Computer-, Sprachkurse, Schlüsselqualifikationen usw.. **Vorher ist eine ausführliche, unabhängige und kostenlose Beratung vorgeschrieben.**

Sprechen Sie mit Theo Reintjes, Tel.: 02823 973115.