



Volkshochschule  
Bocholt • Rhede • Isselburg

# PROGRAMM

2024/1

**ANMELDUNG**  
ab 15.01.24

Volkshochschule  
Das kommunale  
Weiterbildungszentrum.





# VIEL SPASS BEIM LESEN

## Bildung in der vhs



### GESUNDHEIT

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



### GESELLSCHAFT



### NATUR - UMWELT



### TOUREN - REISEN

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

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



### KULTUR - KREATIVITÄT

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



### BERUF - EDV



### ERZIEHUNG - PSYCHOLOGIE

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



### SPRACHEN

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

## LEGENDE



### Bezuschussung durch die Krankenkassen

Die von den Krankenkassen (nach § 20 SGB V) als Präventionsmaßnahmen anerkannten Kurse und Seminare sind im Programm mit dem oben abgebildeten Kennzeichen ausgewiesen. Bei diesen Veranstaltungen ist nach regelmäßiger Teilnahme (max. 20% Fehlzeit) eine Entgelt-Bezuschussung (80 - 100%) durch die Krankenkassen möglich. Wenn Sie sich im Vorfeld bezüglich Ihrer individuellen Möglichkeiten vergewissern möchten, empfehlen wir Ihnen, sich vorab bei Ihrer Krankenkasse zu erkundigen.



### Ehrenamtskarte

Kostenlos mit der Ehrenamtskarte.



### Abendkasse

Bei dieser Veranstaltung stehen Restplätze an der Abendkasse gegen Barzahlung zur Verfügung. Ausnahmen stehen gesondert im Ausschreibungstext.



### Online-Angebote

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



### Bildungsurlaub

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



### Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE)

Nachhaltige Entwicklung wird global mit den 17 universellen Nachhaltigkeitszielen (SDGs) definiert. BNE ist ein fächer- und zielgruppenübergreifender Bildungsanspruch. Diese Nachhaltigkeit kann mit den folgenden Beispielen auf die vier Dimensionen bezogen werden: *Ökologie* (z.B. ein geringer Ressourcenverbrauch, die Reduktion der Emission von Treibhausgasen sowie Natur- und Umweltschutz insgesamt); *Soziales* (z.B. Einkommens- und Bildungsgerechtigkeit, Achtung von Diversität und Inklusion); *Ökonomie* (z.B. schonende Nutzung von natürlichen Ressourcen, geregelte Finanzmärkte und Frieden); *Kultur* (z.B. Kooperation sowie kulturelle und individuelle Entwicklung).



### Ferienangebote

Angebote, die in den Ferien stattfinden.




|   |                                |   |
|---|--------------------------------|---|
|  | <b>BILDUNGSZIELE - LEGENDE</b> | 2 |
|   | <b>TEAM VHS</b>                | 4 |
|   | <b>EINZELVERANSTALTUNGEN</b>   | 6 |

|   |   |    |
|---|---|----|
|    | <b>BOCHOLT</b>  |    |
|    | <b>GESELLSCHAFT</b>   | 7  |
|   | Ehrenamt • Politik - Gesellschaft •<br>Wirtschaft - Recht   |    |
|    | <b>LÄNDERKUNDE</b>  | 11 |
|    | <b>ERZIEHUNG - PSYCHOLOGIE</b>  | 11 |
|   | Erziehung - Elternbildung •<br>Psychologie - Rhetorik   |    |
|  | <b>KULTUR - KREATIVITÄT</b>   | 12 |
|   | Literatur • Kunst - Kreativität • Makerspace •<br>Musik • Fotografie • Körper-Stil                                      |    |
|  | <b>NATUR - UMWELT</b>   | 16 |
|   | Umweltschutz - Haustechnik • Makerspace •<br>Mensch - Tier • Natur - Heimat • Garten                                    |    |
|  | <b>GESUNDHEIT</b>   | 19 |
|   | Vorträge • Entspannung pro Gesundheit •<br>Wochenendseminare • Gymnastik - Bewegung •<br>Outdoor • Ernährung - Genießen |    |



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

|   |  |    |
|---|--|----|
|  | <b>TOUREN - REISEN</b>   | 34 |
|   | Gartenfahrten • Tagesfahrten - Radtouren •<br>Wandertouren   |    |
|  | <b>BERUF - EDV</b>   | 37 |
|   | Berufliche Kompetenzen • Fortbildung intern •<br>PC - Handy - Tablet •<br>Office und Bildbearbeitung •<br>Besondere Themen |    |
|  | <b>SPRACHEN</b>  | 41 |
|   | Deutsch • Prüfungen • Fremdsprachen  |    |

|   |                             |    |
|---|-----------------------------|----|
|  | <b>RHEDE</b>                |    |
|    | <b>GESELLSCHAFT</b>         | 46 |
|    | <b>LÄNDERKUNDE</b>          | 46 |
|    | <b>KULTUR - KREATIVITÄT</b> | 46 |
|    | <b>NATUR - UMWELT</b>       | 48 |
|    | <b>GESUNDHEIT</b>           | 49 |
|    | <b>BERUF - EDV</b>          | 51 |
|    | <b>SPRACHEN</b>             | 51 |
|   | <b>TOUREN - REISEN</b>      | 34 |

|   |                             |    |
|---|-----------------------------|----|
|  | <b>ISSELBURG</b>            |    |
|    | <b>GESELLSCHAFT</b>         | 52 |
|    | <b>KULTUR - KREATIVITÄT</b> | 52 |
|    | <b>NATUR - UMWELT</b>       | 53 |
|    | <b>GESUNDHEIT</b>           | 53 |
|    | <b>BERUF - EDV</b>          | 54 |
|    | <b>SPRACHEN</b>             | 54 |
|    | <b>TOUREN - REISEN</b>      | 34 |

|   |                              |    |
|---|------------------------------|----|
|  | <b>ANMELDEKARTE</b>          | 55 |
|   | <b>SERVICE</b>               | 57 |
|   | <b>VERANSTALTUNGSSTÄTTEN</b> | 58 |



## TEAM VHS

### Weiterbildungszentrum (WZ)

Stenerner Weg 14a · 46397 Bocholt  
Telefon: 0 28 71 / 953-7697  
vhs@bocholt.de · www.vhs-bocholt.de

#### Öffnungszeiten:

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

In den Ferien gelten gesonderte Öffnungszeiten, siehe Homepage.

Während des laufenden  
Semesters wird unsere  
Geschäftsstelle in das  
LernWerk umziehen.

### Sprachenzentrum (SZ)

Isselburger Straße 64 · 46395 Bocholt  
Telefon: 0 28 71 / 218 50-12  
vhs@bocholt.de · www.vhs-bocholt.de

#### Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do 09.00 - 12.00 Uhr  
Do 13.30 - 16.00 Uhr

Oder nach Vereinbarung

In den Ferien ist das Sprachenzentrum geschlossen.

## LEITUNG



#### Isabel Testroet, M. Ed.

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

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



#### Frank Eßing

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

Geschäftsbereichsleiter:  
Verwaltung und Finanzen

## HAUPTAMTLICH PÄDAGOGISCHE ABTEILUNG



#### Dipl. Ing. Sven Wisberg

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

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



#### Dipl. Päd. Rabea Seelig

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

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



#### Danuzza Mendonça-Leuters

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

Integrationskurse  
Deutsch als Zweit- und Fremdsprache  
ProfilPass



#### Dr. Susanne Paus

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

Bildung für nachhaltige Entwicklung  
Länderkunde  
Natur - Umwelt  
Gesundheit  
Gartentouren  
Kultur - Kreativität



#### Dipl. Päd. Fatma Boland

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

Qualitätsmanagement  
Hochschultage  
Fremdsprachen  
Gesellschaft  
Psychologie  
Grundbildung



#### Elisabeth Schmeinck, M. A.

Telefon 0 28 71 / 953 7697  
elisabeth.schmeinck@bocholt.de

Social Media  
Kultur - Kreativität  
Psychologie



VERWALTUNG BOCHOLT



**Vera Fiebig**  
Telefon 0 28 71 / 953-7697  
vera.fiebig@bocholt.de

VHS-Geschäftsstellenleiterin  
Sachbearbeitung



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

Integrationskurse  
Buchhaltung



**N.N.**  
Telefon 0 28 71 / 953-7697  
vhs@bocholt.de

Anmeldungen  
Teilnahmebescheinigungen  
Sachbearbeitung



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

Integrationskurse  
Sachbearbeitung



**Melanie Uebbing**  
Telefon 0 28 71 / 953-7697  
melanie.uebbing@bocholt.de

Anmeldungen  
Öffentlichkeitsarbeit  
Sachbearbeitung



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

Integrationskurse  
Sachbearbeitung

ZWEIGSTELLE ISSELBURG

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

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



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

Anmeldungen  
Sachbearbeitung

ZWEIGSTELLE RHEDE

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

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



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

Anmeldungen  
Sachbearbeitung



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

Anmeldungen  
Sachbearbeitung



# EINZELVERANSTALTUNGEN

| Datum                              | Veranstaltungen   | Nr.                | Ort   |
|------------------------------------|---|--------------------|-------|
| Do 18.01.2024                      | Rapper, Rocker, Romantiker – Über Antisemitismus in der europäischen Musikgeschichte                                      | 1101               | BOH   |
| Mo 29.01.2024                      | Das 1x1 der Geldanlage  | 1120               | BOH   |
| Fr 02.02.2024                      | SEMESTER-HIGHLIGHT: Magische Orte – Eine abenteuerliche Reise zu Europas mystischen Stätten                               | 1200               | BOH   |
| Di 06.02.2024                      | „Bocholt liest!“ – Stadtbibliothek historisch – Entdeckungsreise mit dem Bocholter Quacksalber                            | 1400               | BOH   |
| Di 06.02./09.04.                   | Mit dem Balkon-Kraftwerk gegen den Klimawandel – Die Mini PV-Anlage für den Eigenbedarf                                   | 2503/1507          | R/B   |
| Do 15.02.2024                      | Skandinavische Abenteuer auf dem Weg zum Nordkap  | 2200               | RHE   |
| Di/Do 20.02./11.04.                | Photovoltaik und Wärmepumpen – Die private Energiewende   | 1504/2502          | B/R   |
| Di 20.02.2024                      | Weg vom Gas und Öl – Hin zur Wärmepumpe<br>Der Umstieg auf Wärmepumpe im Altbau   | 2501               | RHE   |
| Do 22.02.2024                      | Mietrecht   | 1121               | BOH   |
| Do 22.02.2024                      | „Bocholt liest!“ – Tamina Kallert live mit ihren Reisegeschichten<br>„Und dann kommt das Meer in Sicht“                   | 1401               | BOH   |
| Mo 26.02.2024                      | Was du heute kannst besorgen – Chronische „Aufschieberitis“   | 1321               | BOH   |
| Di 27.02.2024                      | Bocholt Maps – Ein geografisches Informationssystem entdecken   | 17474              | BOH   |
| Di/Do 27.02./14.03.                | Das Erbrecht  | 2120/1125          | R/B   |
| Do 29.02.2024                      | Verbraucherrechte kennen und nutzen   | 1124               | BOH   |
| Do 29.02.2024                      | Hochschultage – Die Liebe   | 1000               | BOH   |
| Mo 04.03.2024                      | Hochschultage – Die 100 Schlager des Jahrhunderts   | 1001               | BOH   |
| Di 05.03.2024                      | Elektroautos – Warum sich der Umstieg lohnt   | 1505               | BOH   |
| Do/<br>Di 07.03./14.03./<br>16.04. | Wieso ist mein Stromverbrauch so hoch ? –<br>Ihr Stromverbrauch auf dem Prüfstand   | 3501/1506/<br>2504 | I/B/R |
| Mo 11.03.2024                      | Hochschultage – Entdecken Sie die Psyche des Fußballs:<br>Ein Vortrag über Spiel, Gehirn und Verhalten                    | 1002               | BOH   |
| Di 12.03.2024                      | Vorsorgevollmacht   | 2121               | RHE   |
| Mi 13.03.2024                      | Ohrenreise am Vormittag – Zuhören und Genießen  | 2001               | RHE   |
| Mi 13.03.2024                      | GesundheitsTALK: Finanzierung eines Pflegeheimplatzes   | 16001              | BOH   |
| Fr 15.03.2024                      | Künstliche Intelligenz – Chat GPT und mehr  | 2135               | RHE   |
| Fr 15.03.2024                      | „Bocholt liest!“ – Carina Wohlleben präsentiert ihre Ratgeber<br>„Die Welt ist noch zu retten“ und „Ganz entspannt vegan“ | 1402               | BOH   |
| Di 19.03.2024                      | Vom frühen Christentum zum Islam  | 1105               | BOH   |
| Di 19.03.2024                      | Familie werden – Kindern ein neues Zuhause geben  | 1305               | BOH   |
| Mi 20.03.2024                      | GesundheitsTALK: Demenz – Die große Unbekannte –<br>Positive und tragende Verbindung zu Menschen mit Demenz               | 16002              | BOH   |
| Mi 20.03.2024                      | Private Vorsorge – Testament, Vollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung   | 3120               | ISB   |
| Do 21.03.2024                      | Perspektive Erde – Spannende Szenarien auf der Grundlage aktueller Satellitenbilder                                       | 1501               | BOH   |
| Di 09.04.2024                      | „Nicht ganz kosher“ – Filmvorführung „Der besondere Film“   | 1107               | BOH   |
| Mi 10.04.2024                      | GesundheitsTALK: Private Vorsorge – Vollmacht, Patientenverfügung, Betreuung  | 16003              | BOH   |
| Mi 17.04.2024                      | GesundheitsTALK: Die eigene Kraft wieder spüren –<br>Resilienz als hilfreiche Unterstützung für Pflegenden Angehörige     | 16004              | BOH   |
| Do 18.04.2024                      | Physikalische Großexperimente rund um die Welt  | 1502               | BOH   |
| Do 18.04.2024                      | „Bocholt liest!“ – Lesenswert: Buchneheiten und Lieblingsbücher   | 1403               | BOH   |
| Di 23.04.2024                      | Wohnen im Alter   | 1126               | BOH   |
| Di 24.04.2024                      | Umrüstung meiner Wohnraumleuchten auf LED-Technik   | 2505               | BOH   |
| Di 07.05.2024                      | Patientenverfügung – Inhalt und Form  | 1127               | BOH   |
| Di 14.05.2024                      | Die FernUniversität in Hagen – Berufsbegleitend studieren mit und ohne Abitur   | 1009               | BOH   |
| Do 23.05.2024                      | „Bocholt liest!“ – Read & Eat: Deutschland  | 1404               | BOH   |

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



## 1 GESELLSCHAFT

### 1000 Hochschultage - Die Liebe

Im Vortrag geht es um die komplexeste, anspruchsvollste und voraussetzungsreichste Kommunikationsform, die Menschen überhaupt mit anderen Menschen haben. Aus soziologischer Perspektive wird beschrieben, was Liebe ist. Im Zentrum stehen die zentralen Merkmale, die Liebesbeziehungen im Unterschied zu anderen sozialen Beziehungen wie z.B. Freundschaftsbeziehungen, Nachbarschaftsbeziehungen oder Kollegenbeziehungen ausmachen. Es wird um das Thema der Kommunikation von Einzigartigkeit gehen, um unbedingtes Vertrauen, zeitliche Unbefristetheit und erotische Solidarität. Dargestellt werden diese Besonderheiten im Rahmen einer theoretischen Konstruktion von Liebe, die gilt, da wir uns immer, auch wenn uns das nicht bewusst ist, auf sie in unserem Handeln beziehen.



Dorett Funcke ist seit April 2020 Leiterin des Lehrgebiets der Ernstings family-Stiftungsprofessur Mikrosoziologie. Von 2013 bis 2020 hatte sie die Ernsting's family-Junior-Stiftungsprofessur Familiäre Lebensformen, Netzwerke und Gemeinschaften inne. Seit 2013 leitet sie die BürgerUniversität Coesfeld. 2014 bis 2020 verantwortete sie das Promotionskolleg „Wandel der Familie. Diskontinuität, Tradition und Strukturbildung“ an der FernUniversität. Zuvor war sie u.a. Vertretungsprofessorin an der Universität Bochum und an der TU in Dresden.

Ihre Arbeitsschwerpunkte sind Bildungsprozesse und Sozialisation, Paar- und Familiensoziologie, Rekonstruktive Verfahren der Sozial- und Kulturforschung sowie Kinderschutz.

Prof. Dr. Dorett Funcke

Donnerstag, 29. Feb., 19.30 Uhr

Alte Molkerei Bocholt, Werther Str. 16

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



### 1001 Hochschultage - Die 100 Schlager des Jahrhunderts

Der Historiker und Kulturwissenschaftler Dr. Ingo Grabowsky (Jg. 1971) hat sich in zahlreichen Ausstellungen und Büchern mit der Geschichte der deutschsprachigen Pop-Musik und des deutschen Schlagers beschäftigt. In seinem großzügig bebilderten Vortrag „Heulende Eunuchen und kleine Löterinnen. Das Erotiklexikon des deutschen Schlagers“ widmet er sich den Schatten- und Rotlichtseiten der Unterhaltungsware deutscher Zunge. Amüsante bis nachdenkliche Texte zeigen die Entwicklung des erotischen Schlagers in den vergangenen hundert Jahren. Grabowsky ist Geschäftsführer und Direktor der Stiftung Kloster Dalheim. LWL-Landesmuseum für Klosterkultur. Unter dem Pseudonym Dr. Schlager ist Ingo Grabowsky auch als Musiker aktiv.

Dr. Ingo Grabowsky

Montag, 04. März, 19.30 Uhr

Alte Molkerei Bocholt, Werther Str. 16

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



### 1002 Hochschultage - Entdecken Sie die Psyche des Fußballs: Ein Vortrag über Spiel, Gehirn und Verhalten

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Fußballs und erleben Sie, wie dieses Spiel nicht nur unsere Leidenschaft weckt, sondern auch tief in unsere Psyche eindringt. Erfahren Sie, wie Emotionen, Motivation und soziales Verhalten von diesem fesselnden Sport beeinflusst werden und wie Sie das Spiel nicht nur auf dem Rasen, sondern auch in Ihrem eigenen Verstand besser verstehen können.



Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Fehlerkultur und Verantwortung im Fußball. Wir werden analysieren, wie der Umgang mit Fehlern nicht nur das Spiel, sondern auch unsere persönliche Entwicklung beeinflusst und wie diese Erkenntnisse auf das Leben außerhalb des Fußballfeldes übertragbar sind.

Unser Referent, Robin Gottlob (geb. Udegbe), ist ein Experte auf dem Gebiet der Sportpsychologie und ein erfahrener Fußballtorwart. Mit fundiertem wissenschaftlichen Wissen und praxisnahen

Einblicken wird er Ihnen helfen, das komplexe Thema Fußball besser zu verstehen und dieses Wissen in Ihrem eigenen Leben anzuwenden.

Robin Gottlob (geb. Udegbe)

Montag, 11. März, 19.30 Uhr

Alte Molkerei Bocholt, Werther Str. 16

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



Hinweis: Kartenvorverkauf für alle Veranstaltungen zu den Hochschultagen ab 31. Januar in der VHS-Geschäftsstelle Bocholt, den Zweigstellen in Rhede und Isselburg und beim BBV, Europaplatz 24 - 28. Die Abendkasse findet in der Alten Molkerei statt.

Die VHS, die Stadtparkasse Bocholt, der Kulturort Alte Molkerei und die BBV-Mediengruppe laden zu diesen Veranstaltungen gemeinsam ein.

### 1007ON Hochschulberatungstag 2024

Für die Oberstufenschülerinnen und -schüler der Bocholter Gymnasien, Gesamtschulen Bocholt/Rhede und Berufskollege bieten die VHS Bocholt-Isselburg-Rhede und die JUNGE UNI Bocholt gemeinsam mit der HBT-Veranstaltergemeinschaft (Universität Münster, Westfälische Hochschule Gelsenkirchen-Recklinghausen-Bocholt, Agentur für Arbeit, Stadtparkasse Bocholt, Stadt Bocholt) einen Hochschulberatungstag an, an dem Studienberatende, Hochschullehrende und Studierende verschiedenster Disziplinen Informationen über Studiengänge, Finanzierung, Auslandsjahr und deren Rahmenbedingungen geben.

Die einzelnen Angebote des HBT 2024 sind im Magazinteil auf Seite 33 oder online unter der Sonderrubrik „Hochschulberatung“ (entsprechender Button in Leiste links unter dem Menüpunkt „Service“) unter [www.vhs-bocholt.de](http://www.vhs-bocholt.de) einzusehen.

Donnerstag, 21. März, 9.00 - 12.00 Uhr

Online-Angebot am eigenen PC

Teilnahme frei.



### 1009 Die FernUniversität in Hagen - Berufsbegleitend studieren mit und ohne Abitur

Wer mitten im Leben steht, studieren möchte, berufs- oder ausbildungsbegleitend, in Vollzeit oder Teilzeit, ist bei der FernUniversität in Hagen richtig. Alle Bachelor-Studiengänge sind ohne Numerus Clausus zugänglich. Zugangsvoraussetzung kann neben dem Abitur auch eine berufliche Qualifikation sein.

Doch: Wie funktioniert ein Fernstudium? Welche Studiengänge sind möglich? Ist das Fernstudium eine Alternative für mich? Um Antworten auf diese und weitere Fragen zu finden, werden an diesem Abend das Lehr- und Lernsystem der FernUniversität und ihr Angebot vorgestellt. Vor dem Hintergrund der Einschreibung (01.06.-31.07.24) zum Wintersemester 2024/25 (Studienstart: Oktober) bietet sich an diesem Abend die Gelegenheit viele Fragen zu klären. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich! Die Veranstaltung ist gebührenfrei.

Brigitte Manthei, Coesfeld

Dienstag, 14. Mai, 18.30 Uhr

Weiterbildungszentrum S4

Teilnahme frei.



**Die VHS Bocholt zieht 2024 ins**

**LernWerk!**

**Bitte beachten Sie daher aktuelle Hinweise auf unserer Homepage: Der Umzug findet während des laufenden Semesters 2024/1 statt.**



# GESELLSCHAFT

## EHRENAMT

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

### 17001B Grundlagen der Professionellen Presse- und Öffentlichkeitsarbeit für ehrenamtlich Engagierte

Weitere Informationen auf Seite 37 oder auf unserer Homepage.  
Leitung: Vassilios Psaltis  
Samstag, 16. März, 9.30 - 16.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum S2  
Teilnahme frei.

### 17472 Instagram - Video- und Fotosharing

Weitere Informationen auf unserer Homepage.  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Samstag, 04. Mai, 9.00 - 12.00 Uhr  
Medienzentrum Raum 3  
Teilnahme frei.

### 17473 Canva - Online-Creative-Tool - Whiteboards, Präsentationen und visuelles Marketing

Weitere Informationen auf unserer Homepage.  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Samstag, 04. Mai, 13.00 - 16.00 Uhr  
Medienzentrum Raum 3  
Teilnahme frei.

**Anmeldung  
ab dem 15. Januar 2024**

## POLITIK - GESELLSCHAFT

### 1101 Rapper, Rocker, Romantiker - Über Antisemitismus in der europäischen Musikgeschichte

Was haben die Rapper Haftbefehl, Bushido und Kollegah, Pink Floyd Mitbegründer Roger Waters und die Komponisten Richard Wagner und Hans Pfitzner gemeinsam? Nicht viel könnte man meinen. Oder vielleicht doch?

Rassistische, nationalistische oder antisemitische Aussagen und Inhalte begleiten die europäische Musikgeschichte seit langem. In seinem Vortrag geht der Musikhistoriker Ya'qub El-Khaled, PhD, auf die historischen Ursprünge und die Entwicklungen des Antisemitismus im 19. und 20. Jahrhundert ein und erläutert wie Nationalismus und Rassismus auch in die Musik eindrangen. Anschaulich verdeutlicht er, wie berühmte Komponisten, z.B. Gustav Mahler oder Arnold Schönberg, mit antisemitischen Ressentiments umgingen und dass uns manche Elemente der Vergangenheit bis in die Gegenwart begleiten. Vor diesem historischen Hintergrund, können auch die aktuellen Beispiele aus der Populärmusik beleuchtet und problematisiert werden. Diese werden zur Verdeutlichung angespielt.

Dr. Ya'qub El-Khaled, Markneukirchen  
Donnerstag, 18. Jan., 19.00 - 21.00 Uhr  
Medienzentrum Futura 1  
Teilnahme frei.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Geschäftsbereich Kultur und Archiv der Stadt Bocholt statt und wird unterstützt vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft.



### 1102 Ein ganzer Tag für den Frieden

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

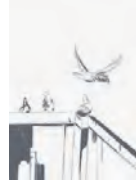


Foto: Anna Heger  
Leitung: Anna Aimée Heger/Dr. Torsten Caeners  
Freitag, 19. Jan., 8.00 - 14.00 Uhr  
Hohe-Giethorst-Schule (Büningsweg 29, Bocholt)

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

### 1103 Alternativer Stadtrundgang

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

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

Leitung: Lisa Resing/Oliver Brenn  
Samstag, 27. Jan., 10.00 - 12.00 Uhr  
Treffpunkt: Stadtmuseum Bocholt  
Teilnahme frei.



### 1105 Vom frühen Christentum zum Islam - interaktiver Vortrag

Ist der Islam sozusagen als göttliche Botschaft vom Himmel gefallen und dann vom Propheten Mohammed und seinen Gefährten in unfassbar kurzer Zeit unter dem Einsatz von brutaler Gewalt verbreitet worden? So stellen es die traditionelle Islamgeschichte aber auch die christliche Religionsgeschichte dar. Der Autor betrachtet die Entstehung des Islam unter historisch-kritischen Aspekten und zeigt eine völlig andere Entwicklung auf, die ihre Wurzeln im maßlos zerstrittenen frühen Christentum hat. Die bis dahin größte und älteste christliche Region trennt sich zum Ende der Antike von Papst und Kaiser und fördert dadurch ungewollt die Entwicklung einer neuen Religion. Aus einem zunächst modifizierten Christen- und Judentum entsteht im 8. Jhd. dann allmählich die neue Weltreligion Islam.

Rudolf Kamps, Rhede  
Dienstag, 19. März, 19.00 - 21.00 Uhr  
Medienzentrum Futura 1  
8,- € ermäßigbar



### 1106 „Wer kennt jüdisches Leben?“ - Besuch der Synagoge in Winterswijk

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

Treffpunkt: Spoorstraat 32, 7101 GV Winterswijk, Niederlande  
Leitung: Stichting Winterswijkse Synagoge Ehrenamtliche  
Donnerstag, 21. März, 14.00 - 15.30 Uhr  
Teilnahme frei.

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





## 1107 „Nicht ganz koscher“

### Filmvorführung „Der besondere Film“

Ben (Luzer Twersky) kennt nur das orthodoxe Leben in Brooklyn, New York. Als von der kleinen jüdischen Gemeinde in Alexandria, Ägypten, ein Hilferuf entsendet wird, dass ihnen ein zehnter Jude für das Pessachfest fehlen würde, steigt Ben ohne groß zu überlegen in den Flieger. Ein Grund könnte sein, dass er den Kupplungsversuchen der Familie enttrinnen will. Doch auf dem Weg an sein Ziel erlebt er allerdhand Pleiten, Pech und Pannen. Er verpasst seinen Flieger und möchte die restliche Strecke auf dem Landweg absolvieren. Als er jedoch mitten in der Wüste Sinai aus dem Bus geschmissen wird, ist seine einzige Hoffnung der mürrische Beduine Adel (Haitham Omari), der ihn per Anhalter mitnimmt.



Dienstag, 09. April, 19.00 - 21.00 Uhr  
Kinodrom Multiplex Bocholt  
Teilnahme frei.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Geschäftsbereich Kultur der Stadt Bocholt statt.

VVK: 6,- €

Hinweis: Kartenvorverkauf ausschließlich über das Kinodrom: Meckenemstr. 8, 46395 Bocholt oder unter <https://www.kinodrom.de/>, Kulturpass möglich

## 1108 Workshop: Erstwahlprofis ©

Mindestalter: 16 Jahre.

Wir wenden uns an Dich, da wir anlässlich der Europawahl 2024 am 09.06.2024 alle Erstwählerinnen und Erstwähler für die Demokratie begeistern möchten und Dich als Wahlhelferin oder Wahlhelfer ausbilden möchten - unabhängig, überparteilich und ohne Kosten für Dich. In einem eintägigen Seminar setzen sich die Teilnehmenden intensiv mit den Grundprinzipien unserer Demokratie auseinander, erhalten Informationen, wie sie ihre eigene, unabhängige Wahlentscheidung treffen können, und lernen in einem Rollenspiel alles, was sie brauchen, um am Wahltag im Wahllokal mitzuwirken - vom Aufbau des Wahllokals bis hin zur Auszählung der Stimmen und Ermittlung des Wahlergebnisses. Zur Europawahl 2024 am 09.06.2024 setzen wir als Volkshochschule das Projekt in NRW als Kooperationspartner um. Wir würden uns sehr freuen, wenn Du unser Projekt und damit die Demokratiebildung junger und neu eingebürgerter Menschen unterstützen würdest und Dich zum Erstwahlprofi ausbilden lässt! Am Wahltag werden die Erstwahlprofis in den Wahllokalen die Arbeit aufnehmen, zumeist als Beisitzerin oder Beisitzer. Die Trainerinnen sind genau für diese Aufgabe ausgebildet und eine echte Hilfe. Ansprechpartnerin: Fatma Boland, 02871-953-2195.

Leitung: Lif Greta Licht/Laura Vennekamp

Freitag, 26. April, 16.00 - 21.00 Uhr

Weiterbildungszentrum S1

Teilnahme frei.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit Haus Rissen statt und wird unterstützt vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft. Anmeldung erforderlich.

## 1109 Friedenslabor

Mindestalter: 16 Jahre.

Das Friedenslabor, eine interaktive Ausstellung über Frieden, Freiheit, Widerstand und Sicherheit, macht Station am LWL-Museum Textilwerk Bocholt. Leider müssen wir erleben, dass Frieden und Freiheit keine Selbstverständlichkeit sind - und genau darum geht es im Friedenslabor-Bus: Wie entstehen Konflikte, wie können wir friedlich miteinander leben? Das Friedenslabor steht vom 04.03.-22.03.2024 in Bocholt am LWL-Museum Textilwerk, im Hof der Weberei für einen Besuch bereit. Anmeldung für die Altersgruppe zwischen 16 und 25 Jahren.



Fatma Boland, Bocholt

Dienstag, 19. März, 16.00 Uhr

LWL-Museum Textilwerk, Industriestr. 5, 46395 Bocholt

Teilnahme frei.



Das Friedenslabor findet als Kooperation des Bildungsbereichs Borken und dem LWL-Museum Textilwerk statt. Der Besuch wird unterstützt vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft als Kooperation mit der JUNGE UNI in Bocholt.

## Deutsch-Niederländische Grenzgespräche - Duits-Nederlandse grensgesprekken

Die erste Veranstaltung des Deutsch-Niederländischen Stammtisches fand am 17.3.1989 statt. Der damalige Bürgermeister Dinxperlo, Lendert van As, drückte seine Gedanken zur Veranstaltung so aus: „Was wissen wir eigentlich über die Nachbarn jenseits der Grenze? Wir kaufen da ein, aber den Alltag kennen wir so gut wie gar nicht.“ Aus „Etwas über den Alltag erfahren“. Erster deutsch-niederländischer Stammtisch. In: Bocholter Volksblatt, 10. März 1989.



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

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

## 1110 Deutsch-Niederländische Grenzgespräche - Duits-Nederlandse grensgesprekken Städtetpartnerschaften jenseits und diesseits der Deutsch-Niederländischen Grenze

Petra Taubach und Edmund Schlütter werden über Strategien, Ziele und die Organisation von Städtetpartnerschaften jenseits und diesseits der Grenze sprechen und im Anschluss mit allen diskutieren.

Wir treffen uns im Noaberz in Dinxperlo im Kulturhus (Maurits Prinsstraat 6, 7091 XC Dinxperlo, Niederlande). Eine Anmeldung ist zu jedem Termin einzeln erforderlich.

Donnerstag, 15. Feb., 19.30 - 21.00 Uhr

Teilnahme frei.

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

## 1113 Deutsch-Niederländische Grenzgespräche - Duits-Nederlandse grensgesprekken - Besuch des Weinguts „De Hennepe“ in Aalten

Wir treffen uns auf dem Weingut in Aalten De Hennepe. Im Preis enthalten ist eine Führung und die Verkostung von 4 Weinsorten.

Die VHS unterstützt bei der Vermittlung von Fahrgemeinschaften.

Eine Anmeldung ist zu jedem Termin einzeln erforderlich.

Donnerstag, 23. Mai, 18.00 - 20.00 Uhr

2,67 Ustd. 15,- € keine Ermäßigung möglich

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

In dieser Reihe haben Bürgerinnen und Bürger die Möglichkeit, mehr über die Stadtgeschichte Bocholts zu erfahren. Verschiedene Referentinnen und Referenten stellen ihre Themen vor und diskutieren sie mit ihren Zuhörerinnen und Zuhörern. Persönliche Einladungen erhalten Interessierte auf Wunsch nach Anmeldung bei der VHS unter [vhs@mail.bocholt.de](mailto:vhs@mail.bocholt.de) oder Telefon 02871/953-7697.



## GESELLSCHAFT

### 1114 Gesprächskreis Bocholter Stadtgeschichte: Spuren kolonialer Vergangenheit im Stadtarchiv Bocholt

Gedenksteine, Straßenbenennungen und koloniale Sammlungsobjekte gehören zu den offensichtlichen und inzwischen vielfach thematisierten Spuren kolonialer Vergangenheit. Spuren der Kolonialgeschichte lassen sich auch in Nachlässen und amtlichen Unterlagen, in Zeitungsberichten und auf Fotografien im Stadtarchiv Bocholt finden. Die Teilnehmenden werden nicht nur unterschiedliche Quellengattungen kennenlernen, sondern auch einen Blick in die Archivbibliothek und das Magazin des Stadtarchivs Bocholt werfen und Informationen über die Forschungsmöglichkeiten im Stadtarchiv Bocholt erhalten.

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Der Gesprächskreis mit Archivführung beginnt am Mittwoch, 21. Februar 2024 um 18.30 Uhr an der Werkstraße 19 in Bocholt. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Wenn die Teilnehmerzahl die maximale Größe übersteigt, wird ein zweiter Termin am Mittwoch, 22. Mai 2024 angeboten.

Mittwoch, 21. Feb., 18.30 - 20.00 Uhr

Kursort siehe Infotext oder folgt

Teilnahme frei.

### Semestereröffnung der FaBi

#### 1115 Autismus. Ein autobiographischer Bericht aus dem (Schul-)Alltag

Julian Leske (31) berichtet an diesem Abend im Rahmen eines 90-minütigen Vortrags über sein Leben mit der Diagnose „Autismus“ und legt einen Schwerpunkt auf seine individuellen Erfahrungen im Schulsystem. Es stehen Fragen rund um eine als positiv erlebte schulische Umgebung im Mittelpunkt. Im Anschluss an den Vortrag gibt es Raum für Fragen und Diskussion. Anmeldung über die FaBi oder Platzreservierung über die VHS und das Entgelt muss dann an der Abendkasse entrichtet werden. Das Entgelt beträgt 6,60 €.

Leitung: Julian Leske

Donnerstag, 18. Jan., 19.00 - 20.30 Uhr

Fabi Bocholt, Mehrgenerationenhaus, Ostwall 39, 46397 Bocholt

Dieser Veranstaltung findet in Kooperation mit der Familienbildungsstätte Bocholt statt.



## WIRTSCHAFT - RECHT

#### 1120 Das 1x1 der Geldanlage

Geldanlage in Zeiten gestiegener Zinsen und hoher Inflation

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

Marc Burmester, Uelzen

Montag, 29. Jan., 18.00 Uhr

Weiterbildungszentrum S7

5,- € keine Ermäßigung möglich



#### 1121 Mietrecht

Mietvertrag, Kautions, Nebenkosten, Mieterhöhung, Kündigung - was ist zu beachten? Welche Klauseln im Mietvertrag sind zulässig, welche nicht? Welche Kautions ist zu zahlen und wie ist diese an-

zulegen? Welche Nebenkosten dürfen umgelegt werden und wie und wann? Wie ist die Belegeinsicht zu handhaben. Mieterhöhung, wie muss diese formal und inhaltlich aussehen, damit sie Bestand hat? Wann kann eine Wohnung gekündigt werden und mit welcher Begründung? Was ist beim Widerspruch gegen eine Kündigung zu beachten? Pflichten des Mieters und Vermieters beim Auszug. Konkrete Fragen können sicherlich bei dieser Veranstaltung beantwortet werden.

Dr. Jens Schade, Rhede

Donnerstag, 22. Feb., 19.00 Uhr

Weiterbildungszentrum S3

3,- € keine Ermäßigung möglich



#### Einkommensteuererklärung selbst erstellen mit Elster.de und MeinELSTER+ (App)

Sie möchten Ihre Einkommensteuererklärung selbst einfach und effizient erledigen? Elster.de und Mein Elsterplus ist eine Software, die von der deutschen Steuerverwaltung zur Verfügung gestellt wird und es ermöglicht, die Steuererklärung elektronisch einzureichen. Um die Steuererklärung mit der Mein Elsterplus App zu machen, müssen Sie sich zunächst auf der Webseite des Finanzamts registrieren und einen Zugang zum ElsterOnline-Portal beantragen. In unserem Seminar gehen wir Schritt für Schritt vor: von der Anmeldung online über Belege scannen mit dem Smartphone bis zur Plausibilisierung der Steuererklärung sowie elektronischen Übermittlung der eigenen Einkommensteuererklärung an das Finanzamt. Die individuellen fachlichen Fragen können mit der steuerlich erfahrenen Dozentin und Beratungsstellenleiterin eines Lohnsteuerhilfevereins während des Seminars geklärt werden. Es ist wichtig zu beachten, dass Mein Elsterplus nur für bestimmte Personengruppen geeignet ist (z.B. Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, Rentnerinnen und Rentner, Auszubildende, Dualstudierende), während Selbstständige oder Personen mit komplexeren steuerlichen Verhältnissen möglicherweise eine andere Software oder die Hilfe eines Steuerberaters benötigen.

Bitte falls vorhanden den letzten Steuerbescheid oder die letzte Steuererklärung mitbringen.

1122

Leitung: Anna Monika Exo

Beginn: Montag, 26. Feb. - 4 x 19.00 - 20.30 Uhr

Medienzentrum Raum 3

8 Ustd. 29,- € ermäßigbar

1123

Leitung: Anna Monika Exo

Beginn: Montag, 15. April - 4 x 19.00 - 20.30 Uhr

Medienzentrum Raum 3

8 Ustd. 29,- € ermäßigbar

#### 1124 Verbraucherrechte kennen und nutzen

In diesem Vortrag geht es um Informationen zu Stornierungen und Entschädigungen, was ist bei der nächsten Reiseplanung zu beachten? Wie kann ich zukünftige Reisen absichern? Zeit für Ihre Fragen ist natürlich eingeplant.

Sparkassenstiftung/Danuta Wessolly, Wuppertal

Donnerstag, 29. Feb., 18.30 Uhr

Weiterbildungszentrum S3

Teilnahme frei



#### 1125 Erbrecht

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

Dr. Jens Schade, Rhede

Donnerstag, 14. März, 19.00 Uhr

Weiterbildungszentrum S3

3,- € keine Ermäßigung möglich





## 1126 Wohnen im Alter

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

Gabriele Theling, Bocholt  
Dienstag, 23. April, 19.00 Uhr  
VHS-Sprachzentrum, Raum 1

3,- € keine Ermäßigung möglich



## 1127 Patientenverfügung - Inhalt und Form

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

Gabriele Theling, Bocholt  
Dienstag, 07. Mai, 19.00 Uhr

Weiterbildungszentrum S4  
3,- € keine Ermäßigung möglich



## 2 LÄNDERKUNDE

### 1200 SEMESTER-HIGHLIGHT: Magische Orte - Eine aben-teuerliche Reise zu Europas mystischen Stätten



Seit Jahrtausenden faszinieren uns „Magische Orte“ wie Stone-henge, Mont Saint-Michel, Meteora und Carnac, die wir in einer von der Ratio geprägten, oft oberflächlichen Zeit wieder zunehmend neu entdecken. Hier versammelten sich unsere Ahnen, feierten, ze-lebrierten Rituale, suchten Kontakt zu den Göttern und vermaßen den Lauf der Gestirne. Doch was zeichnet diese Orte aus, zu denen wir uns ...

Die Live-Multivision von Hartmut Krinitz ist seine bisher aufwändigste Produktion. Mehr dazu in unserem Magazinteil, Seite 30, und unter [www.hartmut-krinitz.de](http://www.hartmut-krinitz.de)

Hartmut Krinitz, Mühlheim-Feldberg

Freitag, 02. Feb., 19.30 Uhr

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

VVK 9,- € / AK 10,- € ermäßigbar

Hinweis: Kartenvorverkauf ab 15. Januar in der VHS-Geschäftsstelle Bocholt, den Zweigstellen in Rhede und Isselburg und beim BBV, Europaplatz 24 - 28. Auch bei Online-Anmeldung unter [www.vhs-bocholt.de](http://www.vhs-bocholt.de) erhalten Sie die Vorverkaufsermäßigung.

Eine Veranstaltung in Kooperation der VHS Bocholt-Rhede-Isselburg, der Stadtparkasse Bocholt, der BBV-Mediengruppe und des Kapu/Bischöfliches St.- Josef-Gymnasium Bocholt.



## 3 ERZIEHUNG - PSYCHOLOGIE

### ERZIEHUNG - ELTERNBILDUNG

#### 1301 Infoabend - OGS

Sie arbeiten schon in einer OGS oder können sich langfristig einen Wechsel in dieses Arbeitsgebiet vorstellen? Der Kurs „Pädagogische Betreuungsfachkraft/Bereich Offene Ganztags-schule“ umfasst 150 Unterrichtsstunden und erstreckt sich über 11 Monate. Bei regelmä-ßiger Teilnahme erwerben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer das VHS-Zertifikat „Pädagogi-sche Betreuungsfachkraft/Bereich Offene Ganztags-schule“. Die Qualifizierung vermittelt den Teilnehmenden die nötige Kompetenz, Kinder mit ihren individuellen Entwicklungsbedürfnis-sen zu fördern. Die Schulung berücksichtigt ganz aktuelle Themen, wie z.B. Gesundheit, Naturpädagogik, Entspannungstechniken, Bewegung und Ernährung. Zudem werden u.a. rechtliche Aspekte, Moderationstechniken, der Umgang mit Konflikten erlernt. Bei In-teresse melden Sie sich bitte bei der VHS in Bocholt (Ansprechpart-nerin für diese Schulung: Rabea Seelig, Tel. 02871/953-2256). Der nächste Kurs startet voraussichtlich im Oktober 2024.

Montag, 27. Mai - 19.00 - 20.30 Uhr

VHS-Sprachzentrum, Raum 4

Teilnahme frei.



#### 13011 Lesen und Schreiben für geistig- und lern-behinderte Erwachsene

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

Leitung: Phyllis Egbert/Mareike Helten

Beginn: Dienstag, 30. Jan. - 15x 17.30 - 18.30 Uhr

Weiterbildungszentrum S4

15 Zstd. 58,- € ermäßigbar

#### Infoabend - Kindertagespflege

Sie haben Interesse an einer pädagogischen Tätig-keit und sind auf der Suche nach einer langfristi-gen beruflichen Perspektive? Die Qualifizierung zur Kindertagespflegepersonen nach dem QHB soll umfassend auf ihre anspruchsvolle Tätig-keit vorbereiten. Schwerpunktgemäß geht es inhaltlich um die Betreuung von Kindern unter drei Jahren. Demnach sind Module frühkindlicher Bildung vorgesehen und zu Themen wie Bindung, Erziehungspartnerschaft und kindliches Spiel. Ein Schwerpunkt im ersten Teil ist der Aufbau der eigenen Kindertagespflegestelle mit entsprechenden Informationen zu Rechts- und Versicherungsfragen und zum Businessplan. Neben den theoretischen Inhalten ist auch ein Praktikum vorgesehen. Insgesamt erfolgt die Qualifizierung in einem Zeitraum von ca. 1,5 Jahren und kann nebenberuflich absolviert werden. Informationen und eine unverbindliche Vormerkung ist unter der Tel.: 02871/953-2376 oder per E-Mail unter [hannah.eisenbarth@bocholt.de](mailto:hannah.eisenbarth@bocholt.de) möglich. Ein neuer Kurs startet voraussicht-lich im Oktober 2024.

13031

Mittwoch, 13. März - 19.00 - 20.30 Uhr

VHS-Sprachzentrum, Raum 4

Teilnahme frei.

13032

Montag, 10. Juni - 19.00 - 20.30 Uhr

VHS-Sprachzentrum, Raum 4

Teilnahme frei.





# KULTUR - KREATIVITÄT

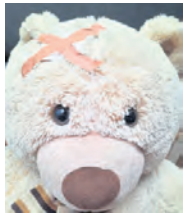
## 1305 Familie werden - Kindern ein neues Zuhause geben

Informationsabend für alle Paare, Eltern, Einzelpersonen oder Lebensgemeinschaften, die mehr wissen möchten rund um die Aufnahme eines Adoptiv- oder Pflegekindes. Vielleicht haben Sie sich schon einmal gefragt, ob in Ihrer Familie Platz ist für ein weiteres Kind, dem Sie ein neues Zuhause geben möchten. Oder Sie überlegen, Familie zu werden und benötigen Informationen, wie der Weg zur Aufnahme eines Adoptivkindes ist. Mitarbeiterinnen der Pflegekinderdienste des Sozialdienstes katholischer Frauen Bocholt werden Ihnen an diesem Abend Ihre Fragen beantworten. Sie erfahren mehr über Voraussetzungen und Vorbereitungswege. Ebenso sind rechtliche Hintergründe und die besonderen Erfahrungen der Kinder, für die ein neues Zuhause gesucht wird, Thema. Die Sonderform der „Westfälischen Pflegefamilie“ wird ebenso vorgestellt.  
Sonja Dornbusch- Terhart, Bocholt  
Dienstag, 19. März, 19.30 Uhr  
Café Bela, Osterstr. 53, 46397 Bocholt  
Teilnahme frei.



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

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



### 1310

Leitung: Heike Cura  
Dienstag, 19. März, 18.00 - 20.15 Uhr  
VHS-Sprachzentrum, Raum 1  
2,25 Zstd. 12,- € ermäßigbar

### 1311

Leitung: Heike Cura  
Dienstag, 14. Mai, 18.00 - 20.15 Uhr  
VHS-Sprachzentrum, Raum 1  
2,25 Zstd. 12,- € ermäßigbar

In Kooperation mit der FaBi Bocholt möchten wir Sie auch auf interessante Elternvorträge zu nachfolgenden Themen hinweisen. Nähere Informationen und **Anmeldung in der FaBi Bocholt**, Ostwall 39, Tel. 02871 / 239480 oder unter [www.fabi-bocholt.de](http://www.fabi-bocholt.de)

**13-010 Starke Eltern - starke Kinder @Speziell für Eltern Jugendlicher**  
ab Do 18.01.24 6 x 19.30 - 21.45 Uhr 10,50 €  
Leitung: Susanne Wiemer

**13-011 GOOD ENOUGH PARENTS - Ein persönlicher Film über Bindung, Bedürfnisse und Erziehungsmythen**  
Mo 19.02.24 19.30 - 21.45 Uhr 8,25 €  
Leitung: Melanie Paeßens

**13-012 Wer ist hier der Chef?**  
Mo 26.02.24 19.30 - 21.45 Uhr 8,25 €  
Leitung: Beatrix Ebbert

**13-014 Schweres leichter gesagt, mit Kindern über Sterben, Tod und Trauer sprechen**  
Mo 18.03.24 19.30 - 21.45 h 8,25 €  
Leitung: Beate Bäumer-Messink

## PSYCHOLOGIE - RHETORIK

### 1320 Kommunikations- und Schlagfertigkeitstraining

Hier lernen Sie, sich kommunikativ zu behaupten, indem Sie an Ihrer körperlichen Ausdrucksweise arbeiten und so Ihrem Gegenüber signalisieren, dass Sie eine ernstzunehmende Gesprächspartnerin bzw. ein ernstzunehmender Gesprächspartner sind. Sie lernen die Grundlagen der menschlichen Kommunikation kennen und wissen, wie Sie mit kommunikativ „aggressiven“ Zeitgenossinnen und Zeitgenossen umgehen müssen, um zum Ziel zu kommen. Die erlernten Techniken werden Ihnen helfen, auch in stressigen und unangenehmen Situationen die Kontrolle zu behalten und damit den Gesprächsverlauf zu beeinflussen.  
Leitung: Dirk Bohland  
Beginn: Mittwoch, 21. Feb. - 3 x 18.30 - 22.00 Uhr  
VHS-Sprachzentrum, Raum 5  
14 Ustd. 55,- € ermäßigbar



### 1321 Was du heute kannst besorgen - chronische „Aufschieberitis“

Kommt Ihnen das bekannt vor? Anstehende Aufgaben werden trotz Zeit und Gelegenheit nicht ausgeführt. Obwohl negative Folgen drohen, ziehen wir scheinbar unwichtige Handlungen vor und „verschieben auf Morgen“. Was so verniedlicht als „Aufschieberitis“ daher kommt, kann manchmal zu einem großen Problem werden. Wir werden an diesem Termin einiges klären: Die Ursachen, den Unterschied zum Faulsein, welche Möglichkeiten ergeben sich und wann wird es behandlungsbedürftig, wie mit dem Leidensdruck umgehen? Wir werden daraufhin arbeiten, möglichst individuelle Lösungsstrategien zu entwickeln und deren Wirksamkeit zu überprüfen.  
Es sind ganz herzlich auch Teilnehmerinnen und Teilnehmer willkommen, die schon in den letzten Semestern teilgenommen haben!  
Susanne Woldering, Hamminkeln-Dingden  
Montag, 26. Feb., 18.30 Uhr  
Medienzentrum Futura 1  
5,- € keine Ermäßigung möglich



### 1322 Rhetorik und (Selbst-)Präsentation

Es gibt für die Gesprächsführung kein Standardrezept. Mit grundlegenden Kenntnissen der zwischenmenschlichen Kommunikation und Rhetorik lassen sich Gespräche aktiv lenken. Lernen Sie mit Hilfe von Methoden und Instrumenten der Gesprächsführung und Rhetorik, in Gesprächssituationen authentisch und strukturiert aufzutreten, gekonnt zu präsentieren und Inhalte so zu strukturieren, dass Sie Ihre Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner überzeugen. Sie verbessern Ihren persönlichen Auftritt, wirken kompetent und gewinnen so die Aufmerksamkeit Ihrer Zuhörerinnen und Zuhörer.  
Leitung: Dirk Bohland  
Beginn: Mittwoch, 10. April - 3 x 18.30 - 22.00 Uhr  
VHS-Sprachzentrum, Raum 5  
13 Ustd. 55,50 € ermäßigbar

## 4 KULTUR - KREATIVITÄT

## LITERATUR

**BOCHOLT LIEST**  
EINE KOOPERATION DER VOLKSHOCHSCHULE BOCHOLT-RHEDE-ISSELBURG, DER STADTBIBLIOTHEK BOCHOLT, DEM VEREIN DER FREUNDE UND FÖRDERER DER VOLKSHOCHSCHULE  
ANMELDUNGEN: STADTBIBLIOTHEK ODER UNTER [WWW.VHS-BOCHOLT.DE](http://WWW.VHS-BOCHOLT.DE)



## 1400 „Bocholt liest“ - Stadtbibliothek historisch - Entdeckungsreise mit dem Bocholter Quacksalber

Montag, 06. Feb., 19.00 Uhr  
Medienzentrum Foyer  
VK 5,- € / AK 6,- € keine Ermäßigung möglich

## 1401 „Bocholt liest!“ - Tamina Kallert live mit ihren Reise Geschichten „Und dann kommt das Meer in Sicht“

Donnerstag, 22. Feb., 19.30 Uhr  
Medienzentrum Futura 1  
15,- € keine Ermäßigung möglich

## 1402 „Bocholt liest!“ - Carina Wohlleben präsentiert ihre Ratgeber „Die Welt ist noch zu retten“ und „Ganz entspannt vegan“

Freitag, 15. März, 19.30 Uhr  
Medienzentrum Foyer  
9,- € ermäßigbar

## 1403 „Bocholt liest!“ - Lesenswert: Buchneuheiten und Lieblingsbücher

Donnerstag, 18. Apr., 19.30 Uhr  
Medienzentrum Foyer  
VK 4,- € / AK 5,- € keine Ermäßigung möglich

## 1404 „Bocholt liest!“ - Read & Eat: Deutschland

Donnerstag, 23. Mai, 19.30 Uhr  
Medienzentrum Foyer  
15,- € keine Ermäßigung möglich

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie auf Seite 29 in unserem Magazin und auf unserer Homepage.

## 1405 Frauen lesen und diskutieren

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

Leitung: Anne E. Zorn  
Beginn: Montag, 29. Jan. - 14x 19.00 - 20.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum S1  
28 Ustd. 62,- € ermäßigbar

## KUNST & KREATIVITÄT

## 1409 Aquarell malen für Einsteigende und Fortgeschrittene

Die verschiedenen Techniken der Aquarellmalerei zu erlernen, macht Spaß und ist ein ausgezeichnete Einstieg kreativ zu malen. Im Kurs wird vermittelt, wie man Bildideen umsetzt, mit Licht, Schatten und Farbkontrasten arbeitet und dabei Lösungen findet. Viele Übungen zeigen, wie die Techniken der Aquarellmalerei eingesetzt werden können. Lassen Sie sich überraschen, wie schnell Sie Ihre eigene Malweise herausfinden. Sie benötigen Pinsel in drei verschiedenen Größen, einen Aquarellmalkasten, Aquarellpapier, ein Wassergefäß, Küchenkrepp, Bleistift und Radiergummi. Für Neueinsteigende reicht ein Schulfarbkasten.

Leitung: Gudrun Schröck  
Beginn: Mittwoch, 14. Feb. - 12 9.00 - 11.00 Uhr  
Medienzentrum Raum 1  
24 Zstd. 78,- € ermäßigbar



## Experimentieren mit Bleistift & Co.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die Freude am Zeichnen und Malen haben. Eigenständig experimentieren Sie, ob nach Vorlage oder nach Ihrer Phantasie mit Bleistiften, Buntstiften, Kreiden und Filzstiften und finden dabei Ihren eigenen Stil. Sie überlegen, ob das etwas für Sie ist? Kein Problem! Materialien wie Zeichenblock, Bleistifte (evtl. verschiedene Härtegrade), Lineal, Radiergummi und Anspitzer sind mitzubringen. Wer hat, kann auch Farbstifte, Filzstifte, Kohle und Kreide mitbringen.



**1410**  
Leitung: Sabine Günzel  
Beginn: Donnerstag, 15. Feb. - 5 x 19.00 - 21.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum S2  
12,5 Zstd. 52,- € ermäßigbar

**1411**  
Leitung: Sabine Günzel  
Beginn: Donnerstag, 11. April - 4 x 19.00 - 21.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum S2  
10 Zstd. 42,- € ermäßigbar

## 1412 Freie Malerei in Acryl

Dieser Kurs wendet sich an alle, die Freude haben zu malen. Im Mittelpunkt steht die eigenständige Kreativität, bei deren Entwicklung die Dozentin Sie begleitet. Es kann frei gemalt werden, wobei alle Teilnehmenden selbst über die Technik in der Acrylmalerei - abstrakt oder figurativ - entscheiden können. Das Material wie Pinsel, Wassergefäß, Küchenkrepp, Acrylfarben, alte Teller oder Plastikteller sowie eine Leinwand sind bitte mitzubringen.



Leitung: Beate Frieling  
Beginn: Mittwoch, 31. Jan. - 10 x 18.30 - 21.30 Uhr  
Medienzentrum Raum 1  
30 Zstd. 96,- € ermäßigbar

## 1413 Ein ganzer Tag für mich! Farbwelten in Acryl

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



Leitung: Beate Frieling  
Freitag, 23. Feb., 9.30 - 15.30 Uhr  
Medienzentrum Raum 1  
6 Zstd. 28,50 € ermäßigbar

**Anmeldung  
ab dem 15. Januar 2024**

## 1414 Kalligrafie für Einsteigende

Kalligrafie mit spitzem Stift ist heutzutage eine exquisite Kunstform, aber auch eine sehr entspannende Art, dem Stress des Lebens zu entfliehen. Im 1. Teil werden wir uns mit den Grundlagen der Kalligrafie befassen, einschließlich der notwendigen Werkzeuge, grundlegender Striche und Techniken. Sie werden lernen, elegante Buchstabenformen zu erstellen. Im 2. Teil werden wir uns mit Großbuchstaben, Schnörkeln, Komposition und vielfältigen Möglichkeiten befassen, wie diese Kunstform eingesetzt werden kann.

Leitung: Carla Dias-Hübl  
Beginn: Samstag, 17. Feb. - 2 x 12.00 - 16.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum S5  
8 Zstd. 99,- € ermäßigbar  
inkl. Materialkosten im Wert von 50,- €  
(Handbuch, Papier, Tinte, Federhalter, 2 Spitzfeder)





# KULTUR - KREATIVITÄT

## MAKERSPACE

### 1415 Frühlingsdeko: Glasgestaltung mit dem Sandstrahler

Aus Altglas wunderschöne Windlichter oder Glasdeko herzustellen wird in diesem Kurs vermittelt. Mit Schneideplotter und Sandstrahler können Motive auf der Oberfläche von Glas aufgebracht werden. Hierbei wird die Oberfläche des Glases zu einer satinierten Oberfläche aufgeraut. So entstehen Stück für Stück personalisierte und nachhaltige Dekorationsgegenstände. Bitte bringen Sie Ihr Glas selber mit (z.B. kl. Flaschen, Trinkgläser, Marmeladengläser, Kerzengläser u.a.). Der Workshop findet in einer Kleingruppe von 6-8 Teilnehmenden statt.

Leitung: Joris Bijkerk

Donnerstag, 07. März, 17.00 - 20.00 Uhr

Makerspace Bocholt gUG, Westend 31, 46399 Bocholt

4 Ustd. 31,- € keine Ermäßigung möglich



### 1416 Osterdeko mit dem Lasercutter

Wie wäre es (personalisierten) Osterschmuck aus Holz mit dem Lasercutter im Makerspace zu fertigen? Der Lasercutter ist in der Lage, dünnes Holz präzise und filigran zu gravieren und zu schneiden. Mittels Vorlagen, die bei Bedarf personalisiert werden oder auf Basis selbst gestalteter Konturen, kann vielfältige und ganz individuelle Deko gefertigt werden. Von der Idee bis zur Fertigstellung des Designs am Laser wird im Kurs jeder Schritt vermittelt. Mit dem Wissen aus dem Kurs steht der Umsetzung weiterer Ideen nichts mehr im Weg. Der Workshop findet in einer Kleingruppe von 6 Teilnehmenden statt.

Leitung: Joris Bijkerk

Freitag, 15. März, 17.00 - 20.00 Uhr

Makerspace Bocholt gUG, Westend 31, 46399 Bocholt

4 Ustd. 35,- € keine Ermäßigung möglich

zgl. Materialkosten von ca. 4,- €, vor Ort zu bezahlen.



### 1417 Gartendeko selbst gefertigt - Tiersilhouette aus Stahl

Eisen-Dekoration mit einer rostbraunen Patina kann im Garten individuelle und personalisierte Akzente setzen. Diese Dekoration selbst zu gestalten und gleichzeitig das handwerkliche Rüstzeug für die Herstellung zu erlernen, ist das Ziel dieses Kurses. Je nach Geschmack kann ein Tier als Silhouette oder eine abstrakte Form für das Zuschneiden von Stahlblech mit der computergesteuerten Plasmaanlage dienen. Mit einem Griff zum Schweißgerät wird zum Schluss eine Befestigung zum Aufstellen angebracht. Der Workshop findet in einer Kleingruppe von 6 Teilnehmenden statt.

Leitung: Joris Bijkerk

Donnerstag, 18. April, 17.00 - 19.00 Uhr

Makerspace Bocholt gUG, Westend 31, 46399 Bocholt

2 Zstd. 21,50 € keine Ermäßigung möglich

zgl. Materialkosten von ca. 8,- € pro Werkstück, vor Ort zu bezahlen



### 1418 Gartendeko selbst gefertigt - Staudenstütze

Dekorative Gartengestaltung mit dem Erlernen von Handwerk zu verbinden ist das Ziel dieses Kurses. Als Ergebnis steht eine fertige selbstgebaute Staudenstütze aus Eisen im Mittelpunkt des Kurses. Es wird vermittelt, wie die Eisenstäbe in die gewünschte Form gebogen und miteinander verschweißt werden. Dabei werden Handgriffe und Tätigkeit auch für Einsteigende verständlich vermittelt und Schritt für Schritt umgesetzt. Am Ende des Kurses ist die erste eigene Staudenstütze gefertigt und neue kreative Ideen dürfen entwickelt und geplant werden. Der Workshop findet in einer Kleingruppe von 4 Teilnehmenden statt.

Leitung: Joris Bijkerk

Donnerstag, 25. Mai, 15.00 - 18.00 Uhr

Makerspace Bocholt gUG, Westend 31, 46399 Bocholt



4 Ustd. 50,- € keine Ermäßigung möglich

zgl. Materialkosten von ca. 17,- € pro Werkstück, vor Ort zu bezahlen

### Anfängerkurs Schweißen

Metalle schmelzen lassen, um sie neu zu verbinden, das ist die Kunst des Schweißens. Ihr Einsatz ist vielfältig und aus unserer Welt nicht mehr wegzudenken. Im Makerspace gibt es die Maschinen und Ausstattung, so dass sich Un-erfahrene an das Thema herantrauen können. Nach einer kleinen theoretischen Unterweisung können alle elektrischen Schweißverfahren, die das Makerspace bietet, einmal erprobt werden. Am Ende werden Sie sich an Ihrem ersten kleinen Projekt beweisen können. Der Workshop findet in einer Kleingruppe von 4 Teilnehmenden statt.



1419

Leitung: Joris Bijkerk

Beginn: Montag, 19. Feb. - 2 x 17.00 - 20.00 Uhr

Makerspace Bocholt gUG, Westend 31, 46399 Bocholt

6 Zstd. 102,- € keine Ermäßigung möglich

(inkl. Materialkosten)

1420

Leitung: Joris Bijkerk

Beginn: Freitag, 12. April - 2 x 17.00 - 20.00 Uhr

Makerspace Bocholt gUG, Westend 31, 46399 Bocholt

6 Zstd. 102,- € keine Ermäßigung möglich

(inkl. Materialkosten)

### 1421 Grundkurs Elektronik-Löten

Das Löten ist aus der Welt der Elektronik nicht mehr wegzudenken. Ob neue Schaltungen zusammengebaut werden sollen, eine bestehende Schaltung repariert werden muss oder auch nur zwei Kabel miteinander verbunden werden sollen, das Löten ist häufig Mittel der Wahl. In diesem Kurs werden wir über eine kurze Einleitung (was kann man löten, welche LötKolben sind geeignet) sehr zügig zur Praxis übergehen. Nach einigen Lötübungen an Kabeln und Platinen wird am Ende die eigene elektronischen Schaltung zusammengelötet.

Leitung: Joris Bijkerk

Freitag, 01. März, 17.00 - 19.00 Uhr

Makerspace Bocholt gUG, Westend 31, 46399 Bocholt

2 Zstd. 21,- € keine Ermäßigung möglich

(inkl. 5,- € Materialkosten)

### 1422 ABC der Hauselektrik

Ein Stecker muss montiert oder eine Lampenfassung muss ausgetauscht werden, aber Sie trauen sich nicht so recht? Oder Sie haben sich noch nie wirklich mit dem Thema beschäftigt und möchten die Grundlagen erfahren? In diesem Kurs bekommen Sie einen Einblick in die Hauselektrik. Sie lernen verschiedene Stecker und Sicherungen kennen und verlieren die „Berührungsangst“ mit den Kupferkabeln. Vor allem lernen Sie auch, wo Ihre Grenzen sind und der Weg zum Profi unumgänglich ist. Neben Hintergrundwissen werden anhand von (spannungsfreien) Praxis-Übungen grundlegende Tätigkeiten vermittelt, damit auch einfache Arbeiten selbst erledigt werden können. Der Workshop findet in einer Kleingruppe von max. 8 Teilnehmenden statt, so dass eine intensive und individuelle Anleitung gewährleistet ist.

Leitung: Joris Bijkerk

Freitag, 26. April, 17.00 - 20.00 Uhr

Makerspace Bocholt gUG, Westend 31, 46399 Bocholt

4 Ustd. 29,- € keine Ermäßigung möglich



### 1423 Workshop: Einführung in die Welt des 3D Drucks

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



zu achten ist. Es werden die Grundlagen des 3D Drucks und Vor- und Nachteile einzelner Verfahren anhand von Mustern erklärt. Nach Hinweisen zur Erstellung und Beschaffung von 3D-Modellen werden die Teilnehmenden mit einem „Slicer“-Programm selber an einem Makerspace-Rechner ein Modell zum 3D Druck aufbereiten. Beim anschließenden Probedruck gibt es viele praktische Tipps zum Umgang mit einem 3D Drucker. (Für die Nutzung der 3D Drucker im Makerspace gilt dieser Workshop als offizielle Einweisung.)  
Leitung: Joris Bijkerk  
Freitag, 24. Mai, 17.00 - 20.00 Uhr  
Makerspace Bocholt gUG, Westend 31, 46399 Bocholt  
4 Ustd. 27,- € keine Ermäßigung möglich  
(inkl. Materialkosten)

## MUSIK

### 1440 Trommeltreff für Fortgeschrittene

In diesem Semester liegt der Schwerpunkt wieder auf Samba-Per- cussion. Es wird das Repertoire der Gruppe La Banda Furiosa vertieft und erweitert. Auch Quereinsteiger mit Percussionserfahrung und Spaß am Samba sind herzlich willkommen. Es werden Grooves und Breaks intensiv eingeübt und die Spieltechniken der verschie- denen Instrumente verfeinert. Ein komplettes Samba-Instrumenta- rium ist vorhanden. Es können natürlich auch eigene Instrumente mitgebracht werden.

Leitung: André Müller

Beginn: Montag, 29. Jan. - 14 x 18.30 - 20.00 Uhr

Medienzentrum Futura 1

28 Ustd. 67,50 € ermäßigt

### 1441 Samba-Wochenende für Trommlerinnen und Trommler mit Vorkenntnissen

An diesem Wochenende liegt der Schwerpunkt auf brasilianischen Klängen und Rhythmen. Es ist eine gute Ergänzung zum Wochen- kurs „Trommeltreff für Fortgeschrittene“. Es werden bekannte Samba-Stücke vertieft und neue Breaks einstudiert. Der Schwerpunkt liegt auf dem Zusammenspiel (aufeinander hören, eine gemeinsa- mes Tempo finden, genaues Einsetzen bei den Breaks).

Leitung: André Müller

Samstag, 20. April, 10.30 - 17.00 Uhr

Sonntag, 21. April, 10.30 - 14.00 Uhr

Medienzentrum Futura 1

9 Zstd. 35,50 € ermäßigt

inkl. 5,- € für Instrumentennutzung

### 1442 Einstiegskurs Ukulele

Die Ukulele ist ein preiswertes Instrument und leicht zu erlernen. Ohne Notenkenntnisse und mit viel Spaß in allen Musikstilen vom Blues, Country, Klassik bis hin zum Volkslied oder Kirchenlied - alles lässt sich auf dem kleinen, überschaubaren Instrument interpretie- ren. Alle Teilnehmenden können nach diesem Kurs etwas Ukulele spielen und autodidaktisch üben. Ein Lehrbuch mit CD kann erwor- ben werden. Eine Sopran Ukulele GCEA ist mitzubringen oder kann für 5,- € geliehen werden. Teilnehmende werden gebeten, Schrei- butensilien und Getränke mitzubringen.

Leitung: Dietmar Spatz

Sonntag, 25. Feb., 11.00 - 15.00 Uhr

Medienzentrum Futura 1

4 Zstd. 43,50 € ermäßigt

### 1444 Mundharmonika - Einstiegskurs Blues Harp

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

Leitung: Dietmar Spatz

Sonntag, 25. Feb., 15.30 - 19.30 Uhr

Medienzentrum Futura 1

4 Zstd. 43,50 € ermäßigt

### 1445 Stimm- und Stimmphysiologie für (Chor-)Sänger und solche, die es werden wollen

Singen macht Spaß, singen tut gut! Wie funktioniert die eigene Stimmen, was tut ihr gut, was ist schädlich für sie, wie kann ich sie trainieren und gesund halten. An diesem Abend gibt es interessan- te und wissenswerte Einblicke in den Aufbau und die Funktion der eigenen Stimme verbunden mit vielen Übungen zum Erhalt und Ausbau einer eigenen Sing-Fähigkeit.

Leitung: Werner Hespe

Mittwoch, 17. April, 19.00 - 21.30 Uhr

Pfarrsaal St.-Georg, St.-Georg-Platz 1

2,5 Zstd. 9,50 € ermäßigt



## FOTOGRAFIE

### 1470 Einstieg in die Digitalfotografie - Für Kamera und Smartphone

Sie besitzen eine Digitalkamera oder ein gutes Smartphone und wundern sich, dass die Bilder nicht so werden, wie Sie es sich vorstellen? Vielleicht liegt es daran, dass die Kamera/das Smartphone noch im Automatikmodus steht. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit we- nigen Einstellungen und dem nötigen theoretischen Hintergrundwissen bessere Bilder machen. In einer Mischung aus Theorie, praktischen Übungen und ge- meinsamen Bildbesprechungen macht das Lernen und Experimen- tieren unter Gleichgesinnten in lockerer Atmosphäre richtig Spaß. Versprochen!



Leitung: Peter Zweil

Sonntag, 28. Jan., 9.30 - 17.00 Uhr

Weiterbildungszentrum S3

9 Ustd. 54,- € ermäßigt

inkl. Getränke u. Materialkosten

### 1471 Von der Aufnahme bis zum Fotobuch

In diesem 2-tägigen Workshop wird der Ablauf vom Fotografieren, über die Grundlagen der Bildbearbeitung bis zum Erstellen eines Fotobuches in der Theorie besprochen und in die Praxis umge- setzt. Die einfache Bildbearbeitung erfolgt mit einem Freewarepro- gramm. Mitzubringen sind: Kamera oder Smartphone, Stativ und Fernauslöser (wenn vorhanden). Die Bedienung der Kamera/des Smartphones sollte bekannt sein; PC-Grundlagen-Kenntnisse wer- den vorausgesetzt.

Leitung: Peter Zweil

Beginn: Sonntag, 18. Feb. - 2 x 9.30 - 17.00 Uhr

Medienzentrum Raum 3

18 Ustd. 92,- € ermäßigt

inkl. Getränke u. Materialkosten

### 1472 Einstieg in die Portraitfotografie mit dem Systemblitz

In diesem Workshop werden wir die Zeit vollends auf die Praxis wen- den: Blitzfotografie unter Dach und Out- door sind Hauptthema. Zwei Models stehen für den ganzen Tag zur Verfügung, und wir werden viel Zeit haben, den Systemblitz nicht nur im TTL-Modus, sondern auch im manuellen Mo- dus einzusetzen. Voraussetzung für diesen Workshop sind Grundkenntnisse im Umgang mit der eigenen Ka- mera. Manuelle Blitze und Lichtformer werden gestellt. Wer bereits entsprechend ausgestattet ist, kann gerne das eigene technische Zubehör mitbringen. Der Kurs findet in einer Kleingruppe (max. 8 Teilnehmende) statt.



Leitung: Peter Zweil

Sonntag, 28. April, 9.30 - 17.00 Uhr

Weiterbildungszentrum S3

9 Ustd. 59,- € ermäßigt

inkl. Getränke u. Materialkosten



## 1473 Smartphonefotografie - Grundlagenworkshop für Frauen

Alle Hobbyfotografinnen, die gerne Fotos mit dem Handy schießen und von Naturfotografien begeistert sind. In diesem Fotoworkshop lernen Sie, wie man Fotos bearbeitet, in Szene setzt und alle mit ihren Endergebnissen erfreuen können. Voraussetzungen sind natürlich Spaß an der Fotografie, ein Handy mit dem Betriebssystem Android und etwas Geduld. Der Fotoworkshop beinhaltet zwei Termine, Theorie und Praxis. Nachdem Sie einen Einblick in verschiedene Fotobearbeitungsprogramme bekommen haben, werden Sie die Woche darauf das Gelernte praktisch in der Umgebung umsetzen und tolle Fotos machen. Die Natur sagt auch „CHEESE“!



Leitung: Ilknur Zor

Freitag, 24. Mai, 16.30 - 18.30 Uhr

Samstag, 25. Mai, 11.00 - 14.00 Uhr

Weiterbildungszentrum S3

5 Zstd. 38,50 € ermäßigbar

## 1474 Apple iPhone Fotografie - Umgang mit der App und Foto-Grundwissen

Die beste Kamera ist die, die man dabei hat. Jedoch bieten moderne iPhones viele Funktionen, um ein Foto noch schöner, noch lebendiger und noch großartiger ausschauen zu lassen. Was sind eigentlich Megapixel? Was bedeutet HDR? Was ist der Pano- und Portrait Effekt? Wie erstelle ich bewusste Unschärfen, was muss ich beachten, um sehenswerte Fotos fürs Marketing oder einen Instagram Kanal zu erstellen? Wie gelingen Fotos von Menschen und Gegenständen? In diesem Kurs erlernen Sie, wie Sie mit den Funktionen Ihres iPhone zielgerichtet zu besseren Fotos kommen. Der Kurs findet zu einem Teil in der VHS statt und bei gutem Wetter nutzen wir auch outdoor Möglichkeiten der Fotografie. Benötigt wird ein iPhone oder iPhone Pro mindestens ab der 11. Generation (2019 und neuer). Basiswissen in der Bedienung mit Ihrem iPhone wird vorausgesetzt.

Leitung: Michael Schimanski

Samstag, 25. Mai, 10.00 - 14.00 Uhr

Weiterbildungszentrum S2

5 Ustd. 34,50 € ermäßigbar

**Anmeldung**

**ab dem 15. Januar 2024**

## 1475 Fotografischer Spaziergang durch den Duisburger Innenhafen - mit Modell-Shooting

Zu diesem besonderen Fotovevent treffen wir uns am Duisburger Innenhafen. Über ein Jahrhundert lang war dieser der Zentrale Hafen- und Handelsplatz der Ruhrgebietsstadt. Er liegt direkt hinter dem Duisburger Rathaus, wurde Anfang der 90er Jahre stadtplanerisch völlig umgewandelt und bietet heute eine facettenreiche Szenerie. Ideal für Outdoor-Fotografie! Dieser Workshop ist gespickt mit vielen praktischen Tipps und Tricks zum Thema Fotografie bei Tag und Nacht und vermittelt praxisorientiert den professionellen Umgang mit dem vorhandenen Licht. Die Motiv-Wahl sowie gestalterische Möglichkeiten und spannende Variationen stehen im Mittelpunkt. Für Portraitaufnahmen vor außergewöhnlicher Kulisse steht ein Modell zur Verfügung. Fotografie-Begeisterte sollten diese Gelegenheit nicht verpassen! Mitzubringen sind wetterfeste Kleidung und ein Stativ. Auf Nachfrage können Fahrgemeinschaften vermittelt werden.



Leitung: Peter Zweil

Samstag, 22. Juni, 9.30 - 17.00 Uhr

9 Ustd. 59,- € ermäßigbar

(inkl. Materialkosten)

Treffpunkt: Contipark, Tiefgarage Innenhafen, Alter Markt 19, 47051 Duisburg

## 5 NATUR - UMWELT

### UMWELT & HAUSTECHNIK

## 1501 Perspektive Erde - Spannende Szenarien auf der Grundlage aktueller Satellitenbilder

Es erwarten Sie spannende Perspektiven und Diskussionen anhand aktueller Satellitenbilder und Archivaufnahmen zu dem, was war, was ist und was werden könnte. In Gletscherschmelze, langanhaltenden Dürreperioden, Häufung von Starkwetterereignissen, Waldbränden und Rückgang des Arktiseises wird der Klimawandels drastisch sichtbar. Aus der Weltraumperspektive schauen wir auf die Erde „herab“.



Wie fallen die neuesten wissenschaftlichen Prognosen aus? Mit „Perspektive Erde“ wollen wir positive Aussichten für unsere Zukunft diskutieren, die wir mit unserem Handabdruck für die folgenden Generationen hinterlassen können. Das Besondere an dieser Veranstaltung: Diplom Biologe Holger Voigt, Gründer von Geoscopia, schafft es seit über 20 Jahren komplexe Zusammenhänge einfach und auch für Laien verständlich zu erklären. Eine hochaktuelle komplexe Thematik spannend präsentiert! Diskutieren Sie mit!

Holger Voigt ist Diplom-Biologe, Umweltpädagoge und Gründer des Unternehmens Geoscopia, das mit einem Team von Naturwissenschaftlern Umweltbildung und Bildung für nachhaltige Entwicklung vermittelt. Geoscopia hat mit dem Einsatz der Satellitentechnik ein neues Medium in der Bildungslandschaft etabliert, das insbesondere im Rahmen von Schulprojekten zum Einsatz kommt. (Weitere Infos unter [www.geoscopia.de](http://www.geoscopia.de)).

Die Veranstaltung findet mit Unterstützung der Stadtparkasse Bocholt statt.

Holger Voigt, Bochum

Donnerstag, 21. März, 19.30 Uhr

Medienzentrum Futura 1

5,- € ermäßigbar

Eine Veranstaltung mit Unterstützung durch die Stadtparkasse Bocholt.



## 1502 Physikalische Großexperimente rund um die Welt

Das typische Klischee eines Physikers: Ein bleicher, hagerer Mensch, der in einem dunklen, unterirdischen Labor eine Welt, die er noch nie gesehen hat, erforscht. Doch heute möchten wir dieses Klischee überwinden und Sie alle herzlich einladen, auf eine faszinierende Reise zu verschiedenen Großexperimenten der Physik auf der ganzen Welt mit uns zu gehen. Dieser Vortrag ist für alle Interessierten geeignet, unabhängig von Ihrem Hintergrund oder Ihrer Vorkenntnisse. Erleben Sie, wie Physiker weltweit die größten Experimente und Detektoren errichten - an Orten, die Sie vielleicht nicht erwarten würden.



Phillip Heimann, Duisburg

Donnerstag, 18. April, 19.30 Uhr

Medienzentrum Futura 1

6,- € ermäßigbar



## 1504 Photovoltaik und Wärmepumpen - Die private Energiewende

Warum heute noch Strom aus fossilen, CO2-intensiven Energieträgern nutzen, wenn es möglich ist, Strom durch Sonnenenergie selbst zu erzeugen und damit Geld zu sparen? Folgende Fragen werden zudem geklärt: Welche Erträge sind in den verschiedenen Jahreszeiten zu erwarten? Lohnt sich die Installation in West- oder Ostausrichtung? Ist ein lokaler Energiespeicher (Lithium-Ionen-Batterie) zur Erhöhung des Eigenstromverbrauchs sinnvoll? Kann eine PV Anlage intelligent mit einer Wärmepumpe oder einem Elektroauto gekoppelt werden? Welche Wärmepumpenvarianten gibt es? Was ist beim Wechsel auf eine Wärmepumpe zu beachten? Welche Förderungsmöglichkeiten gibt es? Neben dem technischen Aufbau einer Photovoltaikanlage werden die aktuellen Rahmenbedingungen in Deutschland und natürlich auch die Wirtschaftlichkeit anhand unterschiedlicher Anlagengrößen erläutert.





Michael Birkhan, Bocholt  
Dienstag, 20. Feb., 19.00 Uhr  
Medienzentrum Futura 1  
6,- € ermäßigbar



## 1505 Elektroautos - Warum sich der Umstieg lohnt

An diesem Abend werden alle Themen rund um die Elektromobilität behandelt - die Teilnehmenden sind herzlich eingeladen, ihre Fragen zu stellen. Gestartet wird mit der Öko-Bilanz von Elektroautos im gesamten Lebenszyklus. Über die Klärung des Strombedarfs bei einem hohen Anteil von Elektroautos auf den Straßen wird die aktuelle Situation (Reichweite/Ladeinfrastruktur) in Deutschland dargestellt. Der Dozent gibt einen Überblick der aktuellen und in 2024 bis 2025 auf den Markt kommenden Elektroautos sowie deren Lademöglichkeiten. Auch die Frage, ob ein Elektroauto bereits heute wirtschaftlich genutzt werden kann, wird geklärt. Wichtig zudem: Welche aktuellen Förderungsmöglichkeiten neben der E-Auto-Prämie gibt es? Auch alternative Mobilitätslösungen wie Brennstoffzellenfahrzeuge/synthetische Flüssigkraftstoffe können auf Wunsch mitbetrachtet werden. Infos vorab unter <http://birkhan.online>.

Michael Birkhan, Bocholt  
Dienstag, 05. März, 19.00 Uhr  
Medienzentrum Futura 1  
6,- € ermäßigbar



## 1506 Wieso ist mein Stromverbrauch so hoch? - Ihr Stromverbrauch auf dem Prüfstand

Wie identifiziere ich die Stromfresser in meiner Wohnung/meinem Haus? Was ist eine kWh elektrische Energie? Das sind nur zwei der Kernfragen, die im Vortrag anschaulich und für jedermann verständlich erläutert werden. Wichtiges Background-Wissen hilft Ihnen den eigenen Stromverbrauch auf den Prüfstand zu stellen. Die Energieverbräuche sind je nach Wohn- und Familiensituation sowie technischer Affinität der dort lebenden Menschen sehr unterschiedlich. Auf der Grundlage der vermittelten Anregungen und Methoden können die Teilnehmenden analysieren, wie sich ihr persönlicher Stromverbrauch zusammensetzt und wie dieser ggfs. reduziert werden kann.

Gregor Berning, Rhede  
Donnerstag, 14. März, 19.30 Uhr  
Medienzentrum Futura 1  
6,- € ermäßigbar



## 1507 „Mit dem Balkon-Kraftwerk gegen den Klimawandel“ - Die Mini PV-Anlage für den Eigenbedarf

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

Gregor Berning, Rhede  
Dienstag, 09. April, 19.30 Uhr  
Medienzentrum Futura 1  
6,- € ermäßigbar



## MENSCH - TIER

### 1508 Kurs für Hundefreunde - Spaziergang mit Lerneffekt!

Sie haben einen Vierbeiner zu Hause oder möchten sich einen anschaffen? Ein Hund ist immer ein Zugewinn, kann aber die Nerven auch strapazieren. Spätestens, wenn er immer wieder Schuhe und anderes zerkaut oder der Nachbar sich über das ständige Gebell beschwert, ist es Zeit sich Rat zu holen. Wir beschäftigen uns an drei Samstagen, bei denen Sie Ihren Hund mitbringen, mit den typi-

schen Charaktermerkmalen verschiedener Rassen und lernen die Verhaltensweisen der Tiere zu deuten. In einer Gruppe Gleichgesinnter haben Sie Gelegenheit, all das zum Thema Hund an Fragen loszuwerden, was Sie schon immer einen Profi fragen wollten. Bei unseren Treffen, die kurze Übungseinheiten beinhalten, werde ich Ihnen den Hund mit seinem sensiblen und empathischen Wesen näher bringen. Vergessen Sie Leckerchen, Klicker, Halti oder ähnliche Mittel, die im allgemeinen bei der Erziehung eingesetzt werden. Bei meiner Hundepädagogik ist nur eines wichtig, der gegenseitige Respekt. Herzlich Willkommen zum gemeinsamen Spaziergang mit Lerneffekt - für Mensch und Tier.



Treffpunkt Termin 1: Aa-See (Parkplatz neben McDonalds)  
Treffpunkt Termin 2: Arkaden (Eingang - Parkplatz Berliner Platz)  
Treffpunkt Termin 3: Stadtwald (Parkplatz Kleingartenanlage, Unter den Eichen 33/Blücherstr.)

Leitung: Ralf Lügger  
Samstag, 09. März, 10.00 - 12.00 Uhr  
Samstag, 16. März, 10.00 - 12.00 Uhr  
Samstag, 23. März, 10.00 - 12.00 Uhr  
Kursort siehe Infotext  
8 Ustd. 59,- € keine Ermäßigung möglich

### 1509 Erste Hilfe am Hund (Praxisseminar)

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



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

Leitung: Britta Günther  
Samstag, 20. April, 14.00 - 17.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum S1  
3,5 Zstd. 44,- € keine Ermäßigung möglich  
(inkl. 3,- € Materialkosten)

Leitung: Britta Günther  
Samstag, 20. April, 14.00 - 17.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum S1  
3,5 Zstd. 44,- € keine Ermäßigung möglich  
(inkl. 3,- € Materialkosten)

### 1510 Mit dem Büffel auf „Du & Du“

Ein Angebot für die ganze Familie (Kinder ab 6 Jahre). Mit der ZDF-Doku „Die Büffelranche“ wurde in der Bevölkerung die Sympathie für die schwarzen Riesen geweckt. Auf Hof Kragemann kann man die sanften und sensiblen Tiere „live“ erleben und ihnen Auge in Auge gegenüber stehen. Eine Büfflexkursion ist interessant und lehrreich zugleich. Denn bei uns kommen Sie in den Genuss einer persönlichen Führung und erfahren alles über Herkunft und Lebensweise unserer Wasserbüffel. Silvia und Martin Mölders, die Hof Kragemann bewirtschaften, erzählen mit Begeisterung über ihre Lieblinge; Fragen sind ausdrücklich erwünscht. Die Menschen haben sich im Laufe der letzten Jahrzehnte mit fortschreitender Industrialisierung weit von der ursprünglichen Landwirtschaft entfernt. Es ist ein persönliches Anliegen des enthusiastischen Paares, ihren Besucherinnen und Besuchern diese wieder ein Stück näher zu bringen. Kleine Kostproben der hofeigenen Produkte (im Entgelt enthalten) tragen dazu bei.



Leitung: Silvia Mölders  
Samstag, 04. Mai, 11.00 - 13.00 Uhr  
Kragemanns Hof, Kotts Stegge 5, 46397 Bocholt  
2 Zstd. 16,50 € keine Ermäßigung möglich





## 1511 Zu Besuch bei den Wildpferden - Führung im Merfelder Bruch

Ein spannendes Angebot für die ganze Familie (Kinder ab 6 Jahre). Auf der Wildpferdebahn Im Merfelder Bruch, abseits von der Hektik des Alltags, haben wir die Möglichkeit, eine friedlich grasende Herde von über 300 Wildpferden zu beobachten. Belebt wird das Bild durch umher tollende Fohlen. Wildpferde gebärden sich übrigens gar nicht so „wild“, wie man meinen könnte. Sie werden so genannt, weil sie sich selbst überlassen sind, ihren Instinkten folgen und mit der Witterung und dem Nahrungsangebot zu Recht kommen müssen. Viel Spannendes zum Leben der kleinen Pferde wird uns Forstoberinspektorin Friederike Rövekamp während ihrer Führung erzählen. Und natürlich dürfen auch alle Fragen zum Thema Pferde gestellt werden. Wer die süßen Fohlen ganz groß sehen möchte, sollte ein Fernglas nicht vergessen. (Anfahrt mit Privat-Pkw).  
 Treffpunkt/Navigationsanschrift: Wildpferdebahn Dülmen/Rekener Straße (L600) (Beschilderung zur Wildpferdebahn folgen, detaillierte Weg-Beschreibung auf der VHS-Homepage)  
 Leitung: Friederike Rövekamp  
 Freitag, 17. Mai, 16.00 - 17.30 Uhr  
 2 Ustd. 10,50 € ermäßigbar  
 (inkl. Eintrittsgeld)



## 1514 Der frühe Vogel kann mich mal... oder doch nicht? - Vogelstimmenexkursion für Frühaufsteher

Unser Angebot für alle ornithologisch Interessierten: Genießen Sie auf einem Frühlingsspaziergang die frühmorgendliche Stimmung! Auf unserer Exkursion durch den frisch ergrünten Stadtwald wird es viele Vogelarten zu hören und zu beobachten geben. Dipl.-Lök. Mareike Büdding wird Ihnen spannendes Hintergrundwissen näher bringen. Wussten Sie schon, dass einige Vögel tatsächlich ihren Namen singen oder, dass der Grünspecht lacht? Auch klingen manche Vogelarten eher wie eine Heuschrecke als wie ein Vogel. Mittlerweile sind alle Arten aus ihren Winterquartieren zurück und im Brutgeschäft. Die Männchen singen fleißig, um ihre Reviere abzustecken und Weibchen anzulocken. Da fast alle Vogelarten am frühen Morgen am intensivsten singen, wollen wir uns entsprechend zeitig treffen. Durch die frühmorgendliche Waldatmosphäre und das Vogelkonzert werden wir reich belohnt. Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung werden empfohlen (u. wenn vorhanden ein Fernglas).  
 Leitung: Dipl.-Lök. Mareike Büdding  
 Sonntag, 05. Mai, 6.00 - 8.30 Uhr  
 Treffpunkt: Stadtwald - Parkplatz am Lauftreff, Wiener Allee (Nähe Wildschweingehege)  
 3,33 Ustd. 10,- € ermäßigbar



## NATUR - HEIMAT

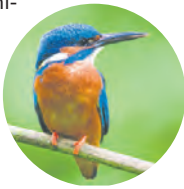
### 1512 Wir bauen ein Insektenhotel - Praxis-Workshop

Dieser Workshop ist für erwachsene und jugendliche Teilnehmende gedacht, auch Kinder ab 10 Jahre können mitmachen. Es wird gesägt, gebohrt und gehämmert. Dabei entsteht ein dekoratives und gleichzeitig nützliches Insektenhotel für den eigenen Garten, für die Hauswand an Terrasse oder auch auf dem Balkon. Mit unterschiedlichen Materialien (Hölzern, Riet, Bambus) gefüllt, wird es zu einer Wohn- und Brutstätte für allerlei Insekten. Besonders gerne wird es von kleinen Wildbienen bezogen, die anders als unsere Honigbiene nicht in Staaten leben, sondern ein Single-Dasein führen. Keine Angst! Wildbienen sind gar nicht „wild“, sondern äußerst friedfertig und harmlos und dazu als Blütenbestäuber wichtig. Wie viele Vögel haben auch sie es heutzutage schwer ein Zuhause für ihren Nachwuchs zu finden. Unser Insekten-Hotel ist somit auch ein Beitrag für den Naturschutz. Bitte mitbringen: Rosenschere.  
 Leitung: Joris Bijkerk  
 Samstag, 13. April, 15.00 - 18.00 Uhr  
 Makerspace Bocholt gUG, Westend 31, 46399 Bocholt  
 4 Ustd. 18,- € ermäßigbar  
 Die Veranstaltung wird durch die Stadt Bocholt, GB Stadtgrün und Umwelt, durch Übernahme der Materialkosten unterstützt.



### 1513 „Amsel, Drossel, Fink und Star ...“ - Radtouren für Naturliebhabende

Nicht nur Amsel, Fink und Star, sondern auch zahlreiche andere Vögel, die im Frühjahr bei uns brüten oder durchziehen, können Naturbegeisterte auf gemeinsamen Fahrradtouren mit sachkundiger Führung kennenlernen. Die Ausfahrten führen uns in ornithologisch interessante Gebiete der Umgebung. Hier beobachten und bestimmen wir die heimischen Vögel nach Gesang, Gefieder und Verhalten. Die Folgetermine und Treffpunkte werden am 1. Abend mit den Teilnehmenden abgestimmt. Festes Schuhwerk, ein Fernglas und falls vorhanden ein Bestimmungsbuch sollten zur Ausrüstung gehören.  
 Leitung: Heinz Schäpers  
 Beginn: Dienstag, 9. April - 4 x 18.00 - 20.00 Uhr  
 Treffpunkt: Hauspteingang LernWerk, Industriestr. 1, 46395 Bocholt  
 8 Zstd. 29,- € ermäßigbar



### 1515 „Un-Kraut“-Spaziergang

Sie lieben die Natur und schätzen eine gesunde Lebensweise? Aber Gundermann, Brennnessel, Spitzwegerich & Co. haben Sie bisher als nutzlos erachtet und aus Ihren Gartenbeeten gerupft? Dann sind Sie hier genau richtig! Am Wegesrand wächst eine Vielzahl nutzbarer „Un-Kräuter“. Für alle, die immer schon etwas tiefer in die Welt der Wildkräuter einsteigen wollten, bietet sich hier Gelegenheit. Unter fachkundiger Leitung geht's auf Sammel-Exkursion. Dabei lernen Sie Wildkräuter unterschiedlicher Lebensräume kennen und anhand wichtiger Merkmale zu bestimmen. Nebenbei erfahren Sie viel Wissenswertes zu ihrer Nutzung. Wer möchte, kann für ein Wildkräuter-Herbarium sammeln und bekommt wertvolle Tipps hierzu. Als „Handwerkzeug“ werden empfohlen: ein Bestimmungsbuch, Haushaltsschere oder Taschenmesser, Sammelkorb oder Tasche, Gefrierbeutel, Beschriftungsmaterial (Post-it oder Kreppklebeband), Stift. Jutta Becker-Ufermann ist staatlich zertifizierte Kräuterpädagogin.  
 Leitung: Jutta Becker-Ufermann  
 Mittwoch, 10. April, 17.00 - 19.00 Uhr  
 Hohenhorster Str. 30 (Strandcafé Ottilie u. Bocholter Angelsportverein 1934 e.V.)  
 2,67 Ustd. 10,- € keine Ermäßigung möglich



### 1516 Un-Kraut in die Flaschen - Die drei Flaschengeister

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit auf Hof Appelbongert (nahe Raesfeld), lassen Sie sich von der Kräuter-Pädagogin Jutta Becker-Ufermann in die Welt der „Flaschengeister“ einweihen. Bei einem gemütlichen Spaziergang werden verschiedene Wildkräuter erklärt und gesammelt. Anschließend werden die „wilden Grünlinge“ konserviert. Wir setzen eine „Tut gut“-Tinktur für kleinere Wehwehchen an. Ein „Quer Beet“-Kräuteressig wird Sie begeistern. Es entsteht ein Naturprodukt, das lecker und dekorativ ist. Und die dritte Flasche wird mit einem Likörsatz gefüllt. (Die Veranstaltung ist auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet.) Jutta Becker-Ufermann ist staatlich zertifizierte Kräuterpädagogin und lebt mit ihrer Familie auf Hof Appelbongert (nahe Raesfeld). Der Lernort Appelbongert wurde 2012 als offizielles Projekt der UN-Dekade Biologische Vielfalt ausgezeichnet.  
 Leitung: Jutta Becker-Ufermann  
 Freitag, 21. Juni, 16.00 - 19.00 Uhr  
 Hofstätte Appelbongert, Dämmerwalderstr. 44, 46514 Schermbeck-Dämmerwald  
 4 Ustd. 24,- € keine Ermäßigung möglich  
 (inkl. Materialkosten)





**1517 Auf den Spuren der Ritter von Wissel - mit Einkehr in das Rittergut Kernnade**

Bereits im 11. Jahrhundert errichteten die Grafen von Kleve auf ihrer zwischen zwei Rheinarmen gelegenen Insel Wiscelo eine Burg, die umgeben von Gräben und Wällen angelegt wurde. Ein vermutlich an gleicher Stelle um 1500 errichteter Adelshof der Ritter von Wissel ist bis heute eines der Wahrzeichen des Dünendorfs. Über alte Wege und Pädjes führt Niederrhein-Guide Wilhelm Miesen alias Ausscheller Piepe Jan zu Wissels historischen Kultur-Schätzen. Im Zentrum steht die alles überragende romanische Basilika. Spannende Geschichten führen in längst vergangene Zeiten, in denen hier noch die Stiftsherren residierten. Zudem geht's zu originalen Schauplätzen des Tabakanbaus, die das Bild Wissels über 200 Jahre lang prägten. Zum krönenden Abschluss besuchen wir das einstige Rittergut Kernnade, wo wir im Rittersaal bei Kaffee und Kuchen das Flair des Adelshauses genießen. Lassen Sie sich in die Zeit der Ritter entführen.

Treffpunkt: Parkplatz Ecke Alter Schulweg - Fackelkampsweg, 47546 Kalkar  
 Leitung: Wilhelm Miesen  
 Samstag, 09. März, 13.30 - 15.00 Uhr  
 Kursort siehe Infotext  
 1,5 Zstd. 19,- € ermäßigbar  
 (inkl. 7,50 € für Kaffee/Kuchen)

**1518 Dünengeschichte(n) - Eine Natur-Kulturelle Exkursion durch die Wisseler Binnendünen**

Geeignet auch für Kinder (ab 8 Jahre). „Herzlich Willkommen im Dünendorf Wissel“, so begrüßt Sie das kleine niederrheinische Dorf. Sein Wahrzeichen - das letzte erhaltene Binnendünengebiet am unteren Niederrhein - ist als Naturschutzgebiet Teil des Netzwerks Natura 2000. Der karge, sandige Boden der Hügel ist ein extremer Lebensraum, in dem nur wenige Pflanzenspezialisten und angepasste Tiere überleben können. Wilhelm Miesen kennt die „Dunn“, wie die Wisseler ihren Naturschatz liebevoll nennen, wie seine Westentasche. Mit so mancher Überraschung und Geschichte im Gepäck stellt er das Ökosystem vor - mit allem, was hier gedeiht, krecht und fleucht. Im Frühling bilden Kräuter und heimische Gehölze eine bunte Blumenpracht, eine Vielzahl von Vögeln begleiten uns mit ihrem Gesang. Dabei lässt sich die bizarre Landschaft entspannt mit allen Sinnen genießen. Empfehlung: festes Schuhwerk.



Leitung: Wilhelm Miesen  
 Samstag, 27. April, 13.30 - 15.00 Uhr  
 Treffpunkt: Düneneingang - Hellendornstr. 37, 47546 Kalkar/Wissel  
 1,5 Zstd. 11,- € ermäßigbar

**1519 Im Reich des Seeadlers - Exkursion auf die Bislicher Insel**

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

Leitung: Martin Wenzel-Teuber  
 Samstag, 11. Mai, 15.00 - 17.30 Uhr  
 Treffpunkt: RVR-Besucherzentrum NaturForum Bislicher Insel, Bislicher Insel 11, 46509 Xanten  
 3,33 Ustd. 9,50 € ermäßigbar

**1520 Naturerlebnis-Wanderung - Nationalpark Maasduinen mit der Eiszeitlandschaft**

Über schmale gelenkschonende Pfade erreichen wir durch den Walbecker Grenzwald eine renaturierte Trockenabkiesung mit schönen Seen im Nationalpark Maasduinen. Um das ursprüngliche Landschaftsbild zu erhalten, werden Konik Wildpferde und Ziegen, die man auf der Wanderung auch antrifft, als Landschaftspfleger eingesetzt. Es werden alle fünf Sinne angesprochen: sehen, fühlen, hören, schmecken und riechen. Dazu gibt es ein paar Kostproben. Über schmale Pfade umrunden wir mehrere malerische Seen und kehren zum Ausgangspunkt zurück. Anschließend kann man in Walbeck oder Arcen in verschiedenen Einkehrmöglichkeiten ein Spargelessen genießen. Zu empfehlen: festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, Kamera, Trinkflasche.

Treffpunkt: Am Freibad 24, 47608 Geldern. Vor dem Eingang des Freibades.  
 Leitung: Wilfried Küsters  
 Samstag, 04. Mai, 10.00 - 12.30 Uhr  
 Kursort siehe Infotext  
 2,5 Zstd. 10,- € ermäßigbar

**1521 Naturerlebnis-Wanderung - Nationalpark Maasduinen auf dem Libellenweg**

Über schmale Pfade gelangen wir durch das Lingsforther Bruch in die Heidelandschaft Ravenvennen im Nationalpark Maasduinen. Dort gibt es viele schöne Heideseen, die durch den Libellenweg erlebbar werden. Vom Witte Berg, einer großen Inlandsdüne hat man einen wunderbaren Überblick auf die einzigartige Naturlandschaft, die von einer Schafferde freigehalten wird. Es werden alle fünf Sinne angesprochen: sehen, fühlen, hören, schmecken und riechen. Dazu gibt es ein paar Kostproben. Zurück geht es bei der Rundwanderung durch eine Bruchlandschaft, die unter Naturschutz steht. Anschließend sind verschiedene Einkehrmöglichkeiten im deutschen Bauerncafe oder im niederländischen Pfannkuchenhaus möglich. Zu empfehlen: festes Schuhwerk, dem Wetter entsprechende Kleidung, Kamera, kleine Trinkflasche.

Treffpunkt: Grenzweg 35. 47638 Straelen (Kastanienburg) Wanderparkplatz direkt an der Zollschranke.  
 Leitung: Wilfried Küsters  
 Samstag, 18. Mai, 10.00 - 12.30 Uhr  
 Kursort siehe Infotext  
 2,5 Zstd. 10,- € ermäßigbar

➔ **HINWEIS**  
**Unsere beliebten Gartentouren finden Sie unter Kurs-Nr. 1901 - 1904, Seite 33**

6 GESUNDHEIT

**1600 Heilfasten für Gesunde - Entlasten, Entgiften, Entschleunigen**

Tauchen Sie ein in eine Woche der Regeneration und Revitalisierung mit unserer Heilfastenwoche für Gesunde. Unter professioneller Anleitung erfahren Sie die positiven Effekte des bewussten Verzichts ohne zu hungern. Entgiften Sie Ihren Körper, aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte, fördern Sie mentale Klarheit und gewinnen Sie neue Energie. In der Gemeinschaft Gleichgesinnter finden Sie Unterstützung auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Freuen Sie sich dabei auf schmackhafte Tees und vitalstoffreiche Säfte, Meditationen und Entspannungsübungen, Rezepte für Fastensuppen, Anleitungen für Leibwickel und Massagen und vieles mehr. Gönnen Sie sich diese Auszeit für Körper, Geist und Seele. Keine Vorkenntnisse nötig, Hilfsmittel zur Unterstützung des Fastens werden gestellt. (Für ausführlichere Infos s. Homepage).



Leitung: Jenny Bierschen  
 Beginn: Freitag, 1. März - 4 x 18.00 - 19.30 Uhr  
 Weiterbildungszentrum S2  
 8 Ustd. 60,- € keine Ermäßigung möglich  
 (inkl. 20,- € Materialkosten)



## GESUNDHEITSTALK SCHWERPUNKT PFLEGE

### GESUNDHEITSTALK

Eine Kooperation der Volkshochschule Bocholt-Rhede-Isselburg, des Ärztenetz BOHRIS e.V. und des Seniorenbeirats der Stadt Bocholt. Referentinnen und Referenten aus der Region informieren über aktuelle Themen ihrer Fachdisziplin. Die Veranstaltungen dieser Vortragsreihe sind entgeltfrei. Gerne nehmen wir aber an den Vortragsabenden eine Spende entgegen, die einer wohltätigen Organisation zugutekommt.

#### 16001 GesundheitsTALK: Finanzierung eines Pflegeheimplatzes

Bei der Aufnahme in einer Pflegeeinrichtung gibt es vielen Fragen zu beantworten: Wie findet man geeignete Pflegeeinrichtung? Was geschieht mit dem eigenen Einkommen und Vermögen? Und was ist mit den Kindern? Werden diese zu Finanzierung des Pflegeplatzes herangezogen? Was ist, wenn ich Vermögen übertragen habe? Diese und weitere Fragen werden Mittelpunkt des Vortrags des Vortrags stehen.

Ruth Weddelling leitet die Abteilung Pflege und Heimaufsicht, Kreisverwaltung Borken.

Statt Eintrittsgeld nehmen wir gerne am Vortragsabend eine Spende entgegen, die dem Edith-Stein Hospiz (Hospiz-Stiftung OMEGA Bocholt) zugutekommt.

Ruth Weddelling, Borken  
Mittwoch, 13. März, 18.00 Uhr  
Medienzentrum Futura 1  
Teilnahme frei.



#### 16002 GesundheitsTALK: Demenz Die große Unbekannte - Positive und tragende Verbindung zu Menschen mit Demenz

Mit der Diagnose Demenz stehen viele Betroffene und ihre Familien erst einmal vor einem großen Fragezeichen: Was bedeutet die Diagnose? Das Verstehen der Krankheit hilft eine positive und tragende Verbindung zu Menschen mit Demenz aufzubauen. Die Grundlage dafür ist das Wissen, dass das Verhalten eines Dementen, so anders oder schwierig es manchmal auch sein mag, eine Bedeutung hat. Eine Reihe von Tipps kann Ihnen den Umgang im Alltag erleichtern.

Beate Dobner leitet das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münster u. d. westl. Münsterland.  
Statt Eintrittsgeld nehmen wir gerne am Vortragsabend eine Spende entgegen, die dem Verein Lichtblick e.V. zugutekommt.

Beate Dobner, Münster  
Mittwoch, 20. März, 18.00 Uhr  
Medienzentrum Futura 1  
Teilnahme frei.



#### 16003 GesundheitsTALK: Private Vorsorge - Vollmacht, Patientenverfügung, Betreuung

Für uns ist es heute eine Selbstverständlichkeit, in unterschiedlichen Bereichen des Lebens Vorsorge zu treffen. So lange das Leben in geregelten Bahnen verläuft, macht man

sich jedoch oft keine Gedanken über Notsituationen, die durch Unfall, Alter oder Krankheit entstehen können. Was ist, wenn ich eines Tages plötzlich nicht mehr in der Lage bin, meine Angelegenheiten selbst zu regeln? Wer vertritt mich dann? Wie kann ich rechtzeitig sicherstellen, dass vertraute Menschen die Entscheidungen in meinem Sinne treffen? Kann mein Ehepartner für mich entscheiden? Was ist, wenn meinem 18-jährigen Kind etwas passiert? Was ist zu regeln und wie kann ich es am besten tun? Anhand von Beispielen und unter Berücksichtigung des Patientenverfügungsgesetzes erhalten Sie einen Überblick über individuelle Möglichkeiten in den Bereichen Personen- und Vermögenssorge, Gesundheit, freiheitsbeschränkende Maßnahmen, Wohnungsangelegenheiten u.v.m.

Statt Eintrittsgeld nehmen wir am Vortragsabend gerne eine Spende entgegen, die dem AWO Betreuungsverein Bocholt zugutekommt.

Gabriele Theling, Bocholt  
Mittwoch, 10. April, 18.00 Uhr  
Medienzentrum Futura 1  
Teilnahme frei.



#### 16004 GesundheitsTALK: Die eigene Kraft wieder spüren - Resilienz als hilfreiche Unterstützung für Pflegenden Angehörige

Viele Menschen verfügen über deutlich mehr Stärken, als ihnen bewusst ist. Pflegenden Angehörigen stehen oft vor kräftezehrenden und belastenden Situationen und trotz dieser Aufgabe meistern sie ihren Alltag. Sie verfügen also über eine gewisse Widerstandskraft, die als Resilienz bezeichnet wird. Das Wissen um die Bedeutung von Resilienz ist ebenso wichtig wie Tipps und Übungen, die Sie in Ihrem Alltag stärken sollen. Herzlich willkommen auch zur anschließenden Gesprächsrunde!

Beate Dobner leitet das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münster u. d. westl. Münsterland.  
Statt Eintrittsgeld nehmen wir gerne am Vortragsabend eine Spende entgegen, die dem Verein Lichtblick e.V. zugutekommt.

Beate Dobner, Münster  
Mittwoch, 17. April, 18.00 Uhr  
Medienzentrum Futura 1  
Teilnahme frei.



## ENTSPANNUNG - PRO GESUNDHEIT

#### 1604 Hatha-Yoga

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



Leitung: Martina Langkamp  
Beginn: Montag, 29. Jan. - 18 x 20.00 - 21.30 Uhr  
Turnhalle Overbergschule Bocholt, Don-Bosco-Straße 52  
36 Ustd. 108,50 € ermäßigbar

#### 1605 Hatha-Yoga - auch für Einsteiger

Yoga dient der körperlichen und mentalen Stärkung und Festigung. Der Schwerpunkt liegt auf dem Erlernen verschiedener Yogastel-



lungen (Asanas) einschließlich des Sonnengrußes. Ergänzt wird das Ganze durch ausgleichende Atemübungen (Pranayama) und Entspannungstechniken. Eine Anfangs- und Endentspannung runden die Stunde ab. Der Wechsel von aktiven und ruhigen Phasen führt zu gesteigerter Vitalität, verbesserter Körperwahrnehmung, Muskelkraft, Kondition und Flexibilität. Yoga ist bestens geeignet, Stress, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen, Bewegungsmangel, Nervosität, Konzentrationschwäche und Stimmungsschwankungen entgegen zu wirken. Bitte mitbringen: Decke und Socken.  
 Leitung: Marion Knoop  
 Beginn: Dienstag, 30. Jan. - 12 x 18.30 - 19.30 Uhr  
 Turnhalle Overbergschule Bocholt, Don-Bosco-Straße 52  
 16 Ustd. 50,- € ermäßigbar

**Wir ziehen ins Lernwerk!**  
**Während des laufenden Semesters wird**  
**der Entspannungsraum als einer der**  
**ersten in das Lernwerk umziehen.**

**1606 Yoga sanft - Kundalini-Yoga**

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

Die Dozentin ist zertifizierte Kundalini-Yoga-Lehrerin 3HO.  
 Leitung: Martina Pfalz  
 Beginn: Dienstag, 30. Jan. - 15 x 19.45 - 21.15 Uhr  
 Turnhalle Overbergschule Bocholt, Don-Bosco-Straße 52  
 30 Ustd. 91,- € ermäßigbar

**1607 Yoga sanft - Kundalini-Yoga für Frauen**

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

Die Dozentin ist zertifizierte Kundalini-Yoga-Lehrerin 3HO.  
 Leitung: Martina Pfalz  
 Beginn: Mittwoch, 31. Jan. - 15 x 10.00 - 11.30 Uhr  
 Turnhalle Overbergschule Bocholt, Don-Bosco-Straße 52  
 30 Ustd. 91,- € ermäßigbar

**1608 Hormon Yoga - mit Yoga zur hormonellen Balance**

Hormon Yoga ist ein ganzheitlicher Yoga Stil, der Elemente des körperlich geprägten Hatha Yoga und des energetischen Kundalini Yoga eint. Dynamische Übungen aus traditionellen Yogaformen

(Asanas) sowie spezielle Atemtechniken (Pranayamas) können dazu beitragen, Wohlbefinden zu stärken und das gesamte Körper- und Energiesystem zu harmonisieren. Durch regelmäßiges Training werden gezielt die hormonbildenden Drüsen und Organe im gesamten Körper angeregt, wieder vermehrt Hormone zu produzieren, um so den Hormonhaushalt des Körpers zu stabilisieren. Besonders gut geeignet ist Hormon Yoga für Frauen in den Wechseljahren. Aber auch in anderen Lebensphasen kann Hormon Yoga Frauen helfen - bei Menstruationsproblemen, beim PMS, bei unerfülltem Kinderwunsch und Zyklusstörungen.



Darüber hinaus kann es die vielfältigen Beschwerden - Verspannungen, Stress, negative Emotionen - lindern. Neugierig geworden? Dann sind Sie herzlich willkommen!

Leitung: Christine Schwes  
 Beginn: Dienstag, 6. Feb. - 15 x 16.45 - 18.15 Uhr  
 Turnhalle Overbergschule Bocholt, Don-Bosco-Straße 52  
 30 Ustd. 91,- € ermäßigbar

**1609 Hatha Yoga und Entspannungsübungen zum Kennenlernen**

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

Leitung: Martina Vielhaber-Bone  
 Beginn: Donnerstag, 1. Feb. - 11 x 19.30 - 21.00 Uhr  
 Turnhalle Overbergschule Bocholt, Don-Bosco-Straße 52  
 22 Ustd. 67,- € ermäßigbar

**1610 Qi Gong - 8 Brokate - Einsteigerkurs**

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

Leitung: Nadine Nunes Batista  
 Beginn: Donnerstag, 1. Feb. - 13 x 18.15 - 19.15 Uhr  
 Turnhalle Overbergschule Bocholt, Don-Bosco-Straße 52  
 13 Zstd. 53,50 € ermäßigbar

**16101 Qi Gong im Zyklus der Jahreszeiten**

Qi Gong umfasst vielfältige Übungsmethoden, die in China im Rahmen der traditionellen Heilkunde vor langer Zeit entwickelt wurden. Diese Übungen umfassen die Körperhaltung und Bewegungen, Atemübungen, fördern innere Ruhe und Konzentration. Die anerkannten positiven Effekte können die Selbstheilungskräfte anregen, die körperlich und geistige Vitalität erhöhen, mental stärken, sowie insgesamt zu einer Balance des Lebens führen. Übungen des Qi Gong im Zyklus der Jahreszeiten bedeutet, runde sanfte Bewegungsabläufe mit Bezug auf die jeweilige Jahreszeit bzw. den Monat. Dabei werden Motive aus der Natur bzw. aus dem Tierreich verwendet.

Leitung: Werner Marschall  
 Beginn: Montag, 29. Jan. - 10 x 19.00 - 20.00 Uhr  
 TSV Stenern, Hemdener Weg 163, Bocholt  
 10 Zstd. 55,- € ermäßigbar



# GESUNDHEIT

## 1611 Kurzurlaub für die Seele

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

Leitung: Bettina Mattejat

Beginn: Mittwoch, 10. April - 4 x 19.30 - 21.00 Uhr  
Turnhalle Overbergschule Bocholt, Don-Bosco-Straße 52  
8 Ustd. 26,50 € ermäßigbar



## 1612 Autogenes Training - Grundstufe „In der Ruhe liegt die Kraft“

Autogenes Training (AT) gilt als eine der wirksamsten und bekanntesten Entspannungsmethoden, um Anspannung und Stress gezielt vorzubeugen oder zu verringern. Es ist eine bewährte Methode, sich mittels Atem- und eigener Gedankenkraft gezielt zu entspannen, psychosomatische Beschwerden zu bearbeiten und konkrete Bewältigungsstrategien einzuüben. AT ist eine „konzentrierte Selbstentspannung“ von Körper, Geist und Seele, um so zu einer tiefen Ruhe, zu Gelassenheit, zum besserem Schlaf und zur guten Gesundheit zu gelangen. Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen und dicke Socken. (mehr Information: [www.christoph-schaffeld.de](http://www.christoph-schaffeld.de)).

Leitung: Christoph Schaffeld

Beginn: Mittwoch, 31. Jan. - 8 x 18.15 - 19.45 Uhr  
Turnhalle Overbergschule Bocholt, Don-Bosco-Straße 52  
16 Ustd. 61,- € keine Ermäßigung möglich



## 1613 Glücksmomente Aufbaukurs - „Unser Leben ist das, was unsere Gedanken daraus machen“

Der Kurs bietet Übungen des Autogenen Trainings (AT)/Phantasie Reisen, der Achtsamkeit und vertieft das Wissen über das Glück. Berufliche und private Anforderungen des Lebens können so leichter gemeistert werden. AT/Achtsamkeit bedeutet, die Aufmerksamkeit/seine Gedanken immer wieder zum gegenwärtigen Moment zurückzubringen. Ein Gedanke ist ein machtvoller Impuls, denn Gedanken erzeugen Bilder, Stimmungen und Gefühle. Diesen Gefühlen entsprechend handeln wir. So erschaffen wir eine Wirklichkeit, in der wir genau das erleben, was wir gedacht haben. Inhalte sind Grundübungen des AT, Phantasie Reisen, Atem-, Körper- und Achtsamkeitsübungen. Gespräche in der Gruppe sowie der Austausch über Erfahrungen unterstützen den Prozess der Veränderung. Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen und dicke Socken. (mehr Information: [www.christoph-schaffeld.de](http://www.christoph-schaffeld.de))

Leitung: Christoph Schaffeld

Beginn: Mittwoch, 31. Jan. - 8 x 20.00 - 21.30 Uhr  
Turnhalle Overbergschule Bocholt, Don-Bosco-Straße 52  
16 Ustd. 61,- € keine Ermäßigung möglich



## 1614 ATMEN ist mehr, als nur Luftholen! - Die heilende Kraft des bewussten Atmens

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

übungen für den Alltag.

Leitung: Renate Dickschat

Mittwoch, 14. Feb., 19.30 - 21.30 Uhr

Weiterbildungszentrum S2

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

## 1615 Wenn die Angst das Ruder des Lebens übernimmt

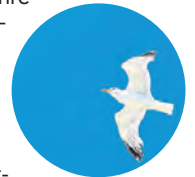
Vielleicht kennen Sie das auch? Kloß im Hals, Herzrasen, Atemenge, Schlafstörungen. So erging es der Dozentin, Renate Dickschat vor etlichen Jahren in einer schwierigen Lebensphase. Diese ging einher mit starken Angst- und Paniksymptomen. Ihre ganze Welt stand Kopf, jeder Tag war äußerst anstrengend.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

Leitung: Renate Dickschat

Dienstag, 12. März, 19.30 - 21.00 Uhr

VHS-Sprachzentrum, Raum 1

2 Ustd. 10,- € keine Ermäßigung möglich



## Pilates für Frauen - Wirbelsäulen-Training

Für Frauen ab 50 Jahre.

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

### 1616

Leitung: Gertie Fisser

Beginn: Donnerstag, 1. Feb. - 16 x 9.00 - 10.00 Uhr

Turnhalle Overbergschule Bocholt, Don-Bosco-Straße 52

16 Zstd. 65,50 € ermäßigbar

### 1617

Leitung: Gertie Fisser

Beginn: Donnerstag, 1. Feb. - 16 x 10.15 - 11.15 Uhr

Turnhalle Overbergschule Bocholt, Don-Bosco-Straße 52

16 Zstd. 65,50 € ermäßigbar

## Dynamisches Pilates mit Entspannung

Dieser Kurs ist sowohl für Einsteigende, als auch Fortgeschrittene



geeignet. Auf sanfte aber sehr effektive Weise wird der gesamte Körper geformt und gestrafft, die Körperhaltung und das Körperbewusstsein werden verbessert, Bauch und Rückenmuskeln gekräftigt, Muskelverspannungen gelindert. Doch nicht nur der Körper, auch der

Geist profitiert von Pilates. Während der Umsetzung der Übungen kommen Ihre Gedanken automatisch zur Ruhe, Energiereserven werden aufgefüllt, Stress wird abgebaut. Nach dem Training fühlen Sie sich erholt und entspannt. Neben den klassischen Pilatesübungen werden auch Kleingeräte in das Training einbezogen. Die Umsetzung der Übungsstunden ist dynamisch-intensiv, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. (Wichtig: nicht geeignet für Schwangere und Frauen mit aktuellem Kinderwunsch. Empfehlenswert zur Stärkung des Beckenbodens, z.B. nach der Entbindung.) Bitte beachten: Die Teilnahme an den ersten beiden Kursterminen ist wichtig für das Verständnis der Pilates-Prinzipien und eine erfolgreiche Umsetzung der Übungen.

### 1618

Leitung: Nadine Nunes Batista

Beginn: Montag, 29. Jan. - 15 x 17.30 - 18.30 Uhr

Turnhalle Overbergschule Bocholt, Don-Bosco-Straße 52

15 Zstd. 61,50 € ermäßigbar

### 1619

Leitung: Nadine Nunes Batista

Beginn: Montag, 29. Jan. - 15 x 18.45 - 19.45 Uhr

Turnhalle Overbergschule Bocholt, Don-Bosco-Straße 52



15 Zstd. 61,50 € ermäßigbar

## 1620

Leitung: Nadine Nunes Batista  
 Beginn: Donnerstag, 1. Feb. - 13 x 17.00 - 18.00 Uhr  
 Turnhalle Overbergschule Bocholt, Don-Bosco-Straße 52  
 13 Zstd. 53,50 € ermäßigbar

## Rückenfit mit Pilates & Yoga - Reine Männersache

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



1621

Leitung: Marie-Luise Tietz  
 Beginn: Mittwoch, 31. Jan. - 19 x 19.00 - 20.00 Uhr  
 Gymnastikhalle, St. Josef-Kirchplatz 5  
 19 Zstd. 91,50 € ermäßigbar

## 1622

Leitung: Marion Knoop  
 Beginn: Montag, 5. Feb. - 10 x 18.30 - 19.30 Uhr  
 Turnhalle der Bischof-Ketteler-Schule, Horststr. 28  
 10 Zstd. 44,50 € ermäßigbar

## Faszientraining mit Pilates und Yoga

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



1623

Leitung: Sabine Demming  
 Beginn: Montag, 29. Jan. - 18 x 9.00 - 10.00 Uhr  
 Turnhalle Overbergschule Bocholt, Don-Bosco-Straße 52  
 18 Zstd. 73,- € ermäßigbar

## 1624

Leitung: Sabine Demming  
 Beginn: Montag, 29. Jan. - 18 x 10.15 - 11.15 Uhr  
 Turnhalle Overbergschule Bocholt, Don-Bosco-Straße 52  
 18 Zstd. 73,- € ermäßigbar

## WOCHENENDSEMINARE

### 1625 Eltern & Teens - ein Entspannungs-Event

Der Kurs richtet sich an ein Elternteil und Kind (ab 10 Jahren) oder aber an jede andere wichtige Bezugsperson. Die Pubertät ist eine herausfordernde Zeit - nicht nur für die Teens und die Eltern, sondern besonders für die Beziehung zueinander. Missverständnisse, Konflikte, falsche Erwartungshaltungen - gepaart mit Alltagsstress - können verursachen, dass der Haussegen schief hängt. In diesem Entspannungs-Event soll es um die Stärkung der Mutter-/Vater-Kind-Beziehung gehen. Wir kombinieren Körper-Übungen, wie einfache Partner-Yoga Übungen oder das gegenseitige Massieren mit einer Tiefen-Entspannung und einer kraftvollen Meditation, die das gegenseitige Verständnis füreinander stärkt. Dieses Event schafft

zudem eine besondere positive gemeinsame Erfahrung und kann eine kraftvolle Ressource sein, wenn es im Alltag zu Konflikten kommt. Vorkenntnisse sind nicht nötig - einzig die Bereitschaft sich 90 Minuten lang gegenseitig Aufmerksamkeit zu schenken. Bitte Decken mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

Leitung: Bea Große-Allermann

Sonntag, 17. März, 18.00 - 19.30 Uhr  
 Turnhalle Overbergschule Bocholt, Don-Bosco-Straße 52

1,5 Zstd. 15,- € keine Ermäßigung möglich  
 Kombi-Preis (Erw./Kind-Paar-Preis)



### 1626 Eltern & Kids - ein Entspannungs-Event (für Kinder im Grundschulalter)

Yoga, Meditation, Achtsamkeit - all das wird immer moderner in unserer Gesellschaft. Und nicht ohne Grund: Eine regelmäßige Praxis wirkt sich nachweislich positiv auf die Lebensqualität aus! Auch Kinder sind immer früher gestresst - unser Leben verläuft schnell, hektisch und die To-Do-Liste ist sowohl bei Eltern als auch Kindern lang. Gerade in Familien wird deutlich: Wir nehmen uns zu wenig Zeit, gemeinsam zu entspannen! In diesem Workshop legen wir die Aufmerksamkeit auf die gemeinsame Zeit, wir üben spielerisch Partner-Yoga, intensivieren die Verbindung zwischen Eltern und Kind und schaffen ein tieferes Verständnis für die gegenseitigen Bedürfnisse der Kinder und Eltern durch verschiedene Entspannungstechniken. Es darf gelacht, gekuschelt und gemeinsam entspannt werden! Damit es nicht mehr heißt: Chill mal! Sondern: Hey, chill mal mit mir gemeinsam! Bitte eine Decke mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

Leitung: Bea Große-Allermann

Sonntag, 14. April, 18.00 - 19.30 Uhr  
 Turnhalle Overbergschule Bocholt, Don-Bosco-Straße 52

1,5 Zstd. 15,- € keine Ermäßigung möglich  
 Kombi-Preis (Erw./Kind-Paar-Preis)

### 1627 Eltern & Mini Kids - ein Entspannungs-Event (Mindestalter 3,5 Jahre)

Kursinhalte siehe Kurs Nr. 1626

Leitung: Bea Große-Allermann

Sonntag, 26. Mai, 10.00 - 11.30 Uhr

Turnhalle Overbergschule Bocholt, Don-Bosco-Straße 52

1,5 Zstd. 15,- € keine Ermäßigung möglich  
 Kombi-Preis (Erw./Kind-Paar-Preis)

**Wir ziehen ins Lernwerk!**  
**Während des laufenden Semesters wird der Entspannungsraum als einer der ersten in das Lernwerk umziehen.**

### 1628 Kurzurlaub für die Seele

Dieser Kurs lädt dazu ein, einmal inne zu halten und sich eine Auszeit vom Alltagstrubel zu nehmen. Sich Zeit für sich selbst zu nehmen und auf sich zu achten, ist ein wichtiger Aspekt der Selbstfürsorge. Wir gönnen uns etwas Gutes: Mit Fantasie- und Duftreisen, Atem- und Achtsamkeitsübungen finden wir Ruhe und Entspannung und steigern so unser Wohlbefinden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Kissen und Decke.

Leitung: Bettina Matthejat

Beginn: Samstag, 9. März - 3 x 14.00 - 16.00 Uhr

Turnhalle Overbergschule Bocholt, Don-Bosco-Straße 52

8 Ustd. 26,50 € keine Ermäßigung möglich

### Sinne stimulieren durch Klang

Klangschalen laden uns ein in den heilsamen Zustand der Tiefenentspannung. Dies ist der Nährboden für wohltuende Worte,





# GESUNDHEIT

die zu Balsam für die Seele werden. Die Klangreisen werden von Klangschalen und verschiedenen Klanginstrumenten begleitet, die unterschiedlichen Töne bilden einen Klangteppich, der in tiefe Entspannung führt. Hören, wahrnehmen und fühlen Sie den Klang. Bitte mitbringen: dicke Socken, Decke, kleines Kissen und bequeme Kleidung. Dieser Workshop ist auch für Jugendliche ab einem Alter von 14 Jahren geeignet.

## 16290

Leitung: Rita Döpker  
Samstag, 09. März, 11.00 - 13.00 Uhr  
Turnhalle Overbergschule Bocholt, Don-Bosco-Straße 52  
2 Zstd. 11,50 € keine Ermäßigung möglich

## 16291

Leitung: Rita Döpker  
Samstag, 04. Mai, 11.00 - 12.30 Uhr  
Turnhalle Overbergschule Bocholt, Don-Bosco-Straße 52  
1,5 Zstd. 11,50 € keine Ermäßigung möglich



## 1630 Klangyoga weckt Lebensfreude

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

Leitung: Rita Döpker  
Samstag, 04. Mai, 13.00 - 15.00 Uhr  
Turnhalle Overbergschule Bocholt, Don-Bosco-Straße 52  
2 Zstd. 11,50 € keine Ermäßigung möglich

## 1631 Den Akku wieder aufladen - meinen Alltag wieder in Balance bringen

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

Leitung: Bettina Matzejat  
Samstag, 24. Feb., 9.30 - 15.30 Uhr  
Turnhalle Overbergschule Bocholt, Don-Bosco-Straße 52  
6 Zstd. 28,50 € keine Ermäßigung möglich

### Anmeldung

ab dem 15. Januar 2024



## Yoga und Meditation

Die Anforderungen im Alltag, sei es im Beruf oder privat, sind extrem gestiegen. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Meditations- und Atemtechniken, um zu entspannen, Ihre Nerven zu stärken und um wieder mehr Klarheit zu erlangen. Mit leichten, einfachen Yogaübungen werden Sie optimal auf die Meditation vorbereitet. Eine geführte Entspannung rundet die Stunde ab. Die Techniken, die Sie

im Kurs erlernen, sind leicht im Alltag zu integrieren und zu praktizieren, sei es im Büro oder zu Hause. Auch für Ungeübte geeignet. Der Schwerpunkt liegt auf Meditation in Kombination mit Hand-/Armhaltungen und Mantras. Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und ein Getränk. Die Dozentin ist zertifizierte Kundalini-Yoga-Lehrerin 3HO.

## 1632

Leitung: Martina Pfalz  
Samstag, 24. Feb., 16.00 - 17.30 Uhr  
Turnhalle Overbergschule Bocholt, Don-Bosco-Straße 52  
2 Ustd. 9,50 € ermäßigbar

## 1633

Leitung: Martina Pfalz  
Samstag, 16. März, 16.00 - 17.30 Uhr  
Turnhalle Overbergschule Bocholt, Don-Bosco-Straße 52  
2 Ustd. 9,50 € ermäßigbar

## 1634

Leitung: Martina Pfalz  
Samstag, 20. April, 16.00 - 17.30 Uhr  
Turnhalle Overbergschule Bocholt, Don-Bosco-Straße 52  
2 Ustd. 9,50 € ermäßigbar

## 1635 Thai Yoga Massage

Die Thai Yoga Massage ist eine über 2500 Jahre alte Massage Technik, die vor allem aus Druck- und Dehnungstechniken besteht. Sie findet vollständig bekleidet auf dem Boden liegend statt. Die/Der Empfangende übt sich darin loszulassen, die/der Gebende übt sich darin, mit voller Präsenz Verbindung zu schaffen. Eine Thai Yoga Massage aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers, löst Verspannungen und Gedankenspiralen, lässt Muskeln, Sehnen und Faszien geschmeidiger werden. In einer Welt, die immer schnelllebiger geworden ist, ist Thai Yoga Massage vor allem eins: Ein bewusstes Innehalten. Langsam sein. Achtsam Berührung schenken. Im Workshop, für den Sie sich mit Partnerin/Partner anmelden, lernen Sie erste einfache Handgriffe für eine Massage Routine, die regelmäßig zu Hause praktiziert werden darf. Die einzelnen Handgriffe werden später in eine erste Massage Sequenz umgesetzt. Vorkenntnisse sind nicht nötig, lediglich die Neugierde und Bereitschaft sich selbst als Paar einige Stunden Zeit zu schenken.

Leitung: Bea Große-Allermann  
Sonntag, 18. Feb., 16.00 - 19.00 Uhr  
Turnhalle Overbergschule Bocholt, Don-Bosco-Straße 52  
3 Zstd. 25,- € keine Ermäßigung möglich  
(inkl. 5,- € Materialkosten)

## 1636 Dorn-Methode & Breuss-Massage - Hilfe zur Selbsthilfe für Ihren Rücken (2-teiliges Wochenendseminar)

Die von Dieter Dorn entwickelte, leicht erlernbare und sanfte Methode ermöglicht es, Gelenk- und Wirbelfehlstellungen zu korrigieren bzw. vorzubeugen und so Gelenkschmerzen und Muskelverspannungen zu lindern oder gänzlich zu beseitigen. Neben der Vermittlung der theoretischen Grundlagen werden Selbsthilfeübungen nach



Dorn unter fachkundiger Anleitung eingeübt. Außerdem wird die sanfte Rückenmassage nach R. Breuss in Partnerübungen durchgeführt. Diese Massage entlastet die Wirbelsäule, und die Rückenmuskulatur wird entspannt. Es wird empfohlen, diesen Kurs gemeinsam mit einer Partnerin/einem Partner zu besuchen. Im Entgelt sind die Kosten für Material und Ausstattungsnutzung (Massageöl, Massageliegen u.a.) enthalten. Mitzubringen sind: Wolldecke, ein Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk und ein Mittagssnack. Der Kurs wird in einer Kleingruppe von acht Personen durchgeführt. Er wird von einer erfahrenen Heilpraktikerin mit Tätigkeitsschwerpunkt Dorn Breuss, Osteopathie, manuelle Lymphdrainage u.a. geleitet.

Leitung: Bettina Simon-Dreßen  
Samstag, 02. März, 10.00 - 17.00 Uhr  
Sonntag, 03. März, 10.00 - 17.00 Uhr  
Turnhalle Overbergschule Bocholt, Don-Bosco-Straße 52  
16 Ustd. 82,- € keine Ermäßigung möglich  
(inkl. Material- u. Ausstattungsnutzung)





## GYMNASTIK - BEWEGUNG

Die Teilnehmenden der Kurse im Bereich Gymnastik - Bewegung haben Gelegenheit, sich in den Kursen der Volkshochschule mit verschiedenen Techniken und Möglichkeiten in den Bereichen der Gesundheitsbildung und des Sports in zeitlich begrenztem Umfang vertraut zu machen. Auf diese Weise können Sie zu einer Entscheidung darüber kommen, ob Sie allein, in einer selbstorganisierten Gruppe oder im Verein die erprobte Sport- oder Gymnastikart fortführen wollen.

### Wassergymnastik

Wassergymnastik dient dem Training und der Entspannung des Körpers im Wasser. Sie kräftigt die Muskulatur und regt Kreislauf und Stoffwechsel an. Das gezielte, regelmäßige Training mit steigender Intensität stärkt die Muskel-Kraft und verbessert das Wohlbefinden. Gleichzeitig wird die Freude an Bewegung gefördert. Neben dem Erlernen verschiedener Übungen und Trainingsformen werden auch Wissen und Handlungskompetenz vermittelt. Erholungs- und Entspannungsübungen sind Bestandteil der Kurseinheiten. Auch für Nichtschwimmer geeignet. Der Kurs wird in schulertiefem Wasser durchgeführt. Wassertemperatur: 30 - 32° C.



#### 164013

Leitung: Michaela Scheffer  
Beginn: Freitag, 5. April - 14 x 18.00 - 18.45 Uhr  
Bewegungsbad St. Agnes-Hospital, Barloer Weg, Bocholt  
14 Ustd. 96,- € keine Ermäßigung möglich

#### 164014

Leitung: Michaela Scheffer  
Beginn: Freitag, 5. April - 14x 18.45 - 19.30 Uhr  
Bewegungsbad St. Agnes-Hospital, Barloer Weg, Bocholt  
14 Ustd. 96,- € keine Ermäßigung möglich

#### 164015

Leitung: Michaela Scheffer  
Beginn: Freitag, 5. April - 14 x 19.30 - 20.15 Uhr  
Bewegungsbad St. Agnes-Hospital, Barloer Weg, Bocholt  
14 Ustd. 96,- € keine Ermäßigung möglich

### Wassergymnastik - Sommerferienkurse

#### 164023

Leitung: Michaela Scheffer  
Beginn: Freitag, 12. Juli - 6 x 18.00 - 18.45 Uhr  
Bewegungsbad St. Agnes-Hospital, Barloer Weg, Bocholt  
6 Ustd. 43,- € keine Ermäßigung möglich

#### 164024

Leitung: Michaela Scheffer  
Beginn: Freitag, 12. Juli - 6x 18.45 - 19.30 Uhr  
Bewegungsbad St. Agnes-Hospital, Barloer Weg, Bocholt  
6 Ustd. 43,- € keine Ermäßigung möglich

#### 164025

Leitung: Michaela Scheffer  
Beginn: Freitag, 12. Juli - 6 x 19.30 - 20.15 Uhr  
Bewegungsbad St. Agnes-Hospital, Barloer Weg, Bocholt  
6 Ustd. 43,- € keine Ermäßigung möglich

### Wassergymnastik- Herbstsemester

#### 16400

Leitung: Michaela Scheffer  
Beginn: Freitag, 23. Aug. - 9 x 18.00 - 18.45 Uhr  
Bewegungsbad St. Agnes-Hospital, Barloer Weg, Bocholt  
9 Ustd. 62,50 € keine Ermäßigung möglich

#### 16401

Leitung: Michaela Scheffer  
Beginn: Freitag, 23. Aug. - 9 x 18.45 - 19.30 Uhr  
Bewegungsbad St. Agnes-Hospital, Barloer Weg, Bocholt  
9 Ustd. 62,50 € keine Ermäßigung möglich

#### 16402

Leitung: Michaela Scheffer  
Beginn: Freitag, 23. Aug. - 9 x 19.30 - 20.15 Uhr  
Bewegungsbad St. Agnes-Hospital, Barloer Weg, Bocholt  
9 Ustd. 62,50 € keine Ermäßigung möglich

### 1641 Bodystyling

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



Achtung: Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

Leitung: Marion Knoop

Beginn: Montag, 5. Feb. - 10 x 17.30 - 18.30 Uhr  
Turnhalle der Bischof-Ketteler-Schule, Horststr. 28  
10 Zstd. 52,- € ermäßigbar

### Ausgleichsgymnastik für Rücken und Gelenke

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

#### 1642

Leitung: Marie-Luise Tietz  
Beginn: Mittwoch, 31. Jan. - 15 x 17.00 - 18.00 Uhr  
Gymnastikhalle, St. Josef-Kirchplatz 5  
15 Zstd. 52,50 € ermäßigbar

#### 1643

Leitung: Marie-Luise Tietz  
Beginn: Mittwoch, 31. Jan. - 15 x 18.00 - 19.00 Uhr  
Gymnastikhalle, St. Josef-Kirchplatz 5  
15 Zstd. 52,50 € ermäßigbar

### 1644 Ausgleichs- und Entspannungsgymnastik

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



Achtung: Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

Leitung: Anke Vorfeld

Beginn: Montag, 29. Jan. - 14 x 19.15 - 20.15 Uhr  
Turnhalle Mariengymnasium, Schleusenwall 5  
14 Zstd. 48,- € ermäßigbar

### 1645 BOP - Gymnastik, die wirkt

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



# GESUNDHEIT

Leitung: Anke Vorfeld  
Beginn: Mittwoch, 31. Jan. - 15 x 19.00 - 20.00 Uhr  
Turnhalle Breslauer Str. 26  
15 Zstd. 52,- € ermäßigbar

## 1646 Bodywork und Rückenfit

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



Auch Männer sind willkommen. Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen!  
Leitung: Anke Vorfeld  
Beginn: Montag, 29. Jan. - 14 x 18.15 - 19.15 Uhr  
Turnhalle Mariengymnasium, Schleusenwall 5  
14 Zstd. 49,- € ermäßigbar

## OUTDOOR

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

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

Leitung: Annegret Hüllstrung  
2 x wöchentlich (montags und donnerstags)  
Beginn: 8. April - 24 x 18.30 - 19.30 Uhr  
Parkplatz Textilmuseum  
32 Ustd. 80,- € ermäßigbar

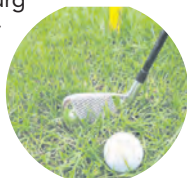
### 1671 Traditionelles Bogenschießen

In diesem Einführungskurs lernen Sie das traditionelle Bogenschießen kennen. Sie bekommen einen Überblick über verschiedene Bögen. Dann lernen Sie, einen Bogen zu handhaben. Anschließend geht es auf einen 3D-Bogenparcours, dort besteht die Möglichkeit, das erworbene Wissen zu erproben. Das Material wird gestellt. Die Nutzungsgebühr des Parcours beträgt 10,- € und wird vor Ort erhoben.

Leitung: Dirk Bohland  
Sonntag, 28. April, 13.00 - 16.45 Uhr  
Bocholter Bogenschützen Club e.V., Finkenberg 6, 46399 Bocholt  
5 Ustd. 15,- € ermäßigbar

### 1672 Ihr Golfstart! - Einfach mal ausprobieren

Schnupperangebot im Golf Club Wasserburg Anholt e.V. - der perfekte Einstieg. Ein abwechslungsreicher und einfacher Weg, um die Grundlagen des Golfsports kennenzulernen. Leihschläger und Übungsbälle werden gestellt. Bitte an witterungsangepasste Kleidung und festes Schuhwerk denken.



Leitung: George Mayhew  
Sonntag, 10. März, 11.00 - 13.00 Uhr  
Golf Club Wasserburg Anholt e. V. , Schloss 3, 46419 Isselburg-Anholt  
2,67 Ustd. 19,- € keine Ermäßigung möglich  
(inkl. Leihschläger/Bälle)

### 1673 Golf spielen - Platzreife-Kurs

Sie wollten schon immer mit dem Golfspielen anfangen. In Kooperation mit der VHS bietet der Golfclub Wasserburg Anholt e.V. einen Gruppenkurs an, mit der Möglichkeit, die Platzreife zu erlangen. Insgesamt beinhaltet der Kurs neun Einheiten à 60 Minuten. Hier werden die Grundkenntnisse in den Bereichen Kurzes und Langes Spiel, Golf-Regeln sowie spieltaktische Aspekte angesprochen. Damit haben Sie die Option, das Gelernte zu verfeinern, nach dem Motto „Übung macht den Meister“. Der Golfclub stellt Trainingsbälle und Golfschläger zur Verfügung. Die DGV Platzreife Prüfung ist nach Absprache mit dem Trainer zu erspielen. Die Kosten für die Prüfung betragen 49,- € (nicht im Kursentgelt enthalten).

Leitung: George Mayhew  
Sonntag, 21. April, 12.00 - 14.00 Uhr  
Sonntag, 28. April, 12.00 - 13.30 Uhr  
Sonntag, 05. Mai, 12.00 - 14.00 Uhr  
Sonntag, 19. Mai, 12.00 - 14.00 Uhr  
Sonntag, 26. Mai, 9.00 - 12.00 Uhr  
Sonntag, 09. Juni, 9.00 - 12.00 Uhr  
Golf Club Wasserburg Anholt e. V. , Schloss 3, 46419 Isselburg-Anholt  
18 Ustd. 269,- € keine Ermäßigung möglich  
(inkl. Leihschläger/Bälle)

## ERNÄHRUNG & GENIESSEN

### 1680 Bier im Revier

Ein unterhaltsamer und genussvoller Streifzug durch die Bierlandschaft des Ruhrgebiets erwartet Sie. Das waren noch Zeiten, als jede Ruhrgebiets-Stadt eine eigene Brauerei hatte - oft sogar mehrere! Kohle, Stahl und Bier - das ist schon lange nicht mehr der Dreiklang im Revier. Welche Brauereien haben überlebt? Welche sind wieder da? Was tut sich in der regionalen Bierszene? Carsten Westheide gibt einen Überblick und stellt die im Ruhrgebiet gebrauten Spezialbiere vor. Freuen Sie sich u.a. auf die Craft Biere der Bergmann Brauerei aus Dortmund, der Ruhrtal Brauerei aus Witten und von Mücke aus Essen. Beamer-Präsentation mit umfangreicher Verkostung.



Leitung: Carsten Westheide  
Freitag, 23. Feb., 19.00 - 21.30 Uhr  
Medienzentrum Futura 1  
2,5 Zstd. 41,- € ermäßigbar  
(einschließlich 27,- € für Verkostung)

### 1681 Besondere Biere im Glas

Seit den achtziger Jahren wurden sich die Biere immer ähnlicher, sie haben stark an Geschmack und Charakter eingebüßt, die allgemeine Wertschätzung von Bier sank immer weiter. Aber die Zahl der Brauereien, die sich wieder auf das traditionelle Brauhandwerk besinnen und dies mit Kreativität und Experimentierfreude paaren, wächst rasant. Die Brauer interpretieren Geschmack und Tradition völlig neu. Aber immer in Verbundenheit und auf Grundlage traditioneller, altherwürdiger Bierstile. So sind sie doch heute eine Inspirationsquelle und ein Ansporn für andere Brauer. Sie brauen Biere, die zu den ältesten Sorten der Welt gehören. Diese Biere sind wahre Schätze, aufwendig in der Herstellung und außergewöhnlich im Geschmack. Herzlich Willkommen zum Tasting!



Leitung: Stefan Weikamp  
Freitag, 12. April, 19.30 - 22.30 Uhr  
Medienzentrum Futura 1  
3 Zstd. 37,- € ermäßigbar  
(inkl. 25,- € für Verkostung)

### 1682 Irish Whiskey - Das flüssige Gold der grünen Insel

Es gibt viele gute Gründe, ein Stück Irland für sich zu entdecken. Und dabei muss man nicht einmal weit Reisen. Denn einer davon ist sein exzellenter Whiskey. Triple Distilled, Pure Pot Still und seine weiche Art sind nur einige Attribute, die den irischen Whiskey so



beliebt machen. Begeben Sie sich auf ein Irish Whiskey Tasting mit dem Whiskyambassador Stefan Weikamp.

Leitung: Stefan Weikamp  
Freitag, 08. März, 19.30 - 22.30 Uhr  
Medienzentrum Futura 1  
3 Zstd. 37,- € ermäßigbar  
(inkl. 25,- € für Verkostung)

### 1683 Flüssiges Gold - Olivenöl Tasting

Der Olivenölkostler Adil Daval wird Sie an diesem Abend auf eine Reise in die Welt des „flüssigen Goldes“ entführen. Dabei werden keine Fragen offen gelassen. Welches Olivenöl ist gut? Was ist Native Extra? Ist Olivenöl gesund? Welche Einsatzmöglichkeiten gibt es in der Küche? Nach einer theoretischen Einführung in die Welt des Olivenöls haben Sie die Gelegenheit für Fragen. Anschließend werden 5 verschiedene Öle degustiert. Der Geruchs- und Geschmackssinn ist sehr gefragt. Bitte daher 1 Stunde vor dem Kursbeginn nicht rauchen, keinen Kaffee trinken und nicht zu stark parfümieren. Zum Schluss werden kleine Köstlichkeiten, natürlich mit bestem Olivenöl, serviert (zur Neutralisierung Brot und/oder Äpfel, Wasser und einige Leckereien wie Salat, Oliven, eingelegte Paprika und Feta).



Adil Daval ist anerkannter Panelist und Prüfer an den sensorischen Analysen von nativem Olivenöl beim DOP (Deutsches Olivenöl Panel).

Leitung: Adil Daval  
Freitag, 12. April, 18.00 - 20.15 Uhr  
LernWerk-Küche - Raum 0.19, Industriestr. 1, 46395 Bocholt  
2,25 Zstd. 30,- € ermäßigbar  
(inkl. 11,-€ für Verkostung)

### 1684 Wassertasting - Welches Wasser ist für Sie das beste Wasser?

Bei Wein, Whiskey und auch bei Bier kennt man es: Tastings, bei denen unterschiedliche Sorten aus unterschiedlichen Regionen verkostet werden. Aber bei Wasser? Das schmeckt doch nach nichts!? Weit gefehlt! Wasser ist nicht gleich Wasser. Der Wassersommelier Bernd Kleine-Rüschkamp kennt sich mit den mineralogischen und sensorischen Besonderheiten aus und wird Sie mit der Welt der Mineralwässer vertraut machen. Es gibt spannende Hintergrundinformation und zwischendurch verschiedene Kostproben. Ein informativer und unterhaltsamer Abend rund um das Lebenselixier Wasser erwartet Sie. Dabei wird auch das Thema Gesundheit und Wasser behandelt.



Leitung: Bernd Kleine-Rüschkamp  
Donnerstag, 25. April, 19.00 - 21.00 Uhr  
LernWerk-Küche - Raum 0.19, Industriestr. 1, 46395 Bocholt  
2 Zstd. 15,- € keine Ermäßigung möglich  
(inkl. 10,-€ für Verkostung)

### 1685 Vegane Weltreise

An diesem Abend entdecken wir die vegane Küche unterschiedlichster Länder. Vielfältige Aromen und Geschmackserlebnisse werden uns begleiten, während wir verschiedene Kontinente dieser Welt besuchen.

Leitung: Katharina Groß-Holtwick  
Dienstag, 28. Mai, 18.00 - 21.30 Uhr  
LernWerk - Raum 0.19, Industriestr. 1, 46395 Bocholt  
4,67 Ustd. 39,- € ermäßigbar  
inkl. 14,- € Lebensmittelumlage



### 1687 Brot und Brötchen - Es geht auch ohne Mehl!

Sie interessieren sich für eine gesunde Low Carb Ernährung, möchten aber auf Brot und Brötchen nicht verzichten? Das ist kein Widerspruch! Die Diätassistentin Brigitta Nölle und die Ernährungsberaterin Barbara Jost zeigen Ihnen, wie das geht. Wir backen ohne das herkömmliche Mehl, leckere und glutenfreie Köstlichkeiten für den Frühstücks- und Abendbrotisch.

Leitung: Barbara Jost/Brigitta Nölle  
Dienstag, 07. Mai, 18.30 - 20.45 Uhr  
LernWerk-Küche - Raum 0.19, Industriestr. 1, 46395 Bocholt  
3 Ustd. 23,50 € ermäßigbar  
inkl. 6,- € Lebensmittelumlage



### 1688 Heftig deftig - Vegan

Vegane Küche macht nicht satt? Vegane Küche kann nicht herzhaft sein? Mit diesen Vorurteilen räumen wir in diesem Kochkurs auf. Wir kochen leckere, herzhaftere Gerichte, die gerade an kalten Tagen gut tun - absolute Seelenwärmer. Was da natürlich nicht fehlen darf, ist ein wohlthuender süßer Abschluss!

Leitung: Katharina Groß-Holtwick  
Dienstag, 09. April, 18.00 - 21.30 Uhr  
LernWerk - Raum 0.19, Industriestr. 1, 46395 Bocholt  
4,67 Ustd. 39,- € ermäßigbar  
inkl. 14,- € Lebensmittelumlage



### 1689 Backen mit Urgetreide - Da schneiden wir uns doch gerne eine Scheibe ab!

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



Leitung: Barbara Jost/Brigitta Nölle  
Dienstag, 23. April, 18.30 - 20.45 Uhr  
LernWerk - Raum 0.19, Industriestr. 1, 46395 Bocholt  
3 Ustd. 23,50 € ermäßigbar  
inkl. 6,- € Lebensmittelumlage



### Schneller als der Lieferservice

Sie haben keine Lust mehr auf Fertiggerichte und Fast Food, aber auch keine Zeit „Ewigkeiten“ in der Küche zu stehen? In diesem Kurs gibt es schnelle, leckere und raffinierte Gerichte, die in 30-45 Minuten frisch auf dem Tisch stehen. Bitte Transportbehälter (und Trockentücher) mitbringen.

**1690**  
Leitung: Silvia Tebroke  
Donnerstag, 16. Mai, 18.30 - 21.30 Uhr  
LernWerk - Raum 0.19, Industriestr. 1, 46395 Bocholt  
4 Ustd. 37,- € ermäßigbar

**1691**  
Leitung: Silvia Tebroke  
Freitag, 17. Mai, 18.30 - 21.30 Uhr  
LernWerk - Raum 0.19, Industriestr. 1, 46395 Bocholt  
4 Ustd. 37,- € ermäßigbar  
inkl. 15,- € Lebensmittelumlage

**Die VHS Bocholt zieht 2024 ins**

**LernWerk!**

**Bitte beachten Sie daher aktuelle Hinweise auf unserer Homepage: Der Umzug findet während des laufenden Semesters 2024/1 statt.**



# DIE BESONDERE(N) SEITE

## WIR GRATULIEREN...

**Antoinette Halladin** (25 Jahre), **Regina Remest** (30 Jahre), **Rudolf Bürger** (40 Jahre) und **Josef Niebur** (40 Jahre) zum Dienstjubiläum als Kursleitung bei der Volkshochschule Bocholt-Rhede-Isselburg.

## WIR DANKEN...

**Patricia Laumanns** und **Petra Schebsdat-Gössling** für die langjährige Tätigkeit als Dozentinnen der Volkshochschule Bocholt-Rhede-Isselburg und wünschen alles Gute für die neuen Lebensabschnitte.

unseren engagierten Infokräften, die unsere Veranstaltungen, Kursleitungen, Teilnehmenden und das Stammteam so wunderbar begleiten und stets einsatzbereit sind.

## WIR VERABSCHIEDEN...

unseren geschätzten, immer offenen und freundlichen Kollegen **Joeri Schepens** und wünschen ihm viel Erfolg für seine neue Herausforderung. Wir freuen uns, dass du als Kollege in der Nähe bleibst.



JOERI SCHEPENS



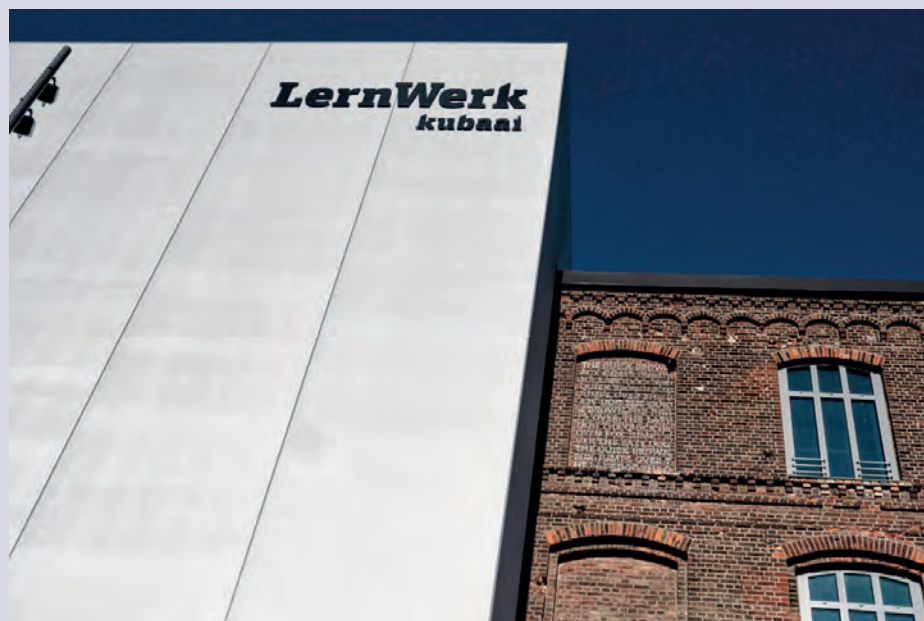
HANS LEITING

## WIR TRAUERN...

um unseren langjährig geschätzten Dozenten **Hans Leiting**.

Hans Leiting war bei uns in der Volkshochschule Bocholt-Rhede-Isselburg sehr beliebt bei den Teilnehmenden sowie Kolleginnen und Kollegen. Mit seiner Ruhe, Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft und unkomplizierten Art bereitete es stets Freude, mit ihm zusammenzuarbeiten. Selbst nach Kursende konnten Teilnehmende oft seine Hilfe in Anspruch nehmen. Wir werden Hans Leiting vermissen und wünschen seiner Familie viel Kraft für die Zukunft.

# DIE SPANNUNG STEIGT: WIR ZIEHEN INS LERNWERK!



**BITTE BEACHTEN SIE DAHER AKTUELLE HINWEISE AUF UNSERER HOMEPAGE: DER UMZUG FINDET WÄHREND DES LAUFENDEN SEMESTERS 2024/1 STATT.**



06.  
Februar  
2024

## STADTBIBLIOTHEK HISTORISCH -

ENTDECKUNGSREISE MIT DEM  
BOCHOLTER QUACKSALBER

Ort: Stadtbibliothek Bocholt – Foyer  
Einlass: 18.45 Uhr | Eintritt: VVK 5 € / AK 6 €

Anlässlich des 100-jährigen Jubiläums der Stadtbibliothek Bocholt lädt das Team der Stadtbibliothek gemeinsam mit dem Bocholter Quacksalber alias Frank Telaar zu einer historischen Entdeckungsreise ein.

Ausgerüstet mit einem Stadtplan und historischen Artefakten lauschen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer den spannenden Anekdoten aus der Bocholter Stadtgeschichte. Der bekannte Bocholter Stadtführer und Geschichtenerzähler aus der Zeit um 1900 demonstriert seinen Rundgang diesmal wie ein Gesellschaftsspiel am Tisch. Der Abend bietet viel Interessantes und Wissenswertes aus dem Leben der Bocholter Bürgergerinnen und Bürger sowie der boomenden Textilindustrie, aber auch städtisches Alltagsgeschehen und die Historie der einzelnen Bauwerke finden ihren Platz.

Während des „Stadtrundgangs am Tisch“ erläutern die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadtbibliothek die einzelnen Stationen und die Entwicklung der Stadtbibliothek bis zu ihrem heutigen Standort an der Hindenburgstraße.



## LESESWERT

BUCHNEUHEITEN UND LIEBLINGSBÜCHER

Ort: Stadtbibliothek Bocholt – Foyer  
Einlass: 19 Uhr | Eintritt: VVK 4 € / AK 5 €

18.  
April  
2024

Bibliothek trifft Buchhandlung. Wir präsentieren euch geballte Kompetenz aus Buchhandel und Bibliothek. In den Räumlichkeiten der Stadtbibliothek Bocholt stellen, anlässlich

der Leipziger Buchmesse, drei Expertinnen aus der Belletristik die Neuerscheinungen aus dem Frühjahr 2024 und ihre Lieblingsbücher vor.

Kooperation mit der Buchhandlung Seitenblick und der Mayersche Buchhandlung



## BOCHOLT LIEST

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

vhs Volkshochschule  
Bocholt • Rhede • Isselburg

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

Die Stadtbibliothek Bocholt

ANMELDUNGEN: STADTBIBLIOTHEK ODER UNTER [WWW.VHS-BOCHOLT.DE](http://WWW.VHS-BOCHOLT.DE)

## TAMINA KALLERT

LIVE MIT IHREN REISEGESCHICHTEN  
„UND DANN KOMMT DAS MEER IN SICHT“

22.  
Februar  
2024



Ort: Medienzentrum – Futura  
(Änderung vorbehalten)  
Einlass: 19.00 Uhr | Eintritt: 15 €

Die Journalistin und Autorin Tamina Kallert präsentiert in der Stadtbibliothek ihren neusten Band mit Reiseerlebnissen „Und dann kommt das Meer in Sicht – Wunderschöne Reise-geschichten vom Aufbrechen und Ankommen“. Auf ihre typisch herzliche und emotionale Art erzählt Tamina Kallert neue unterhaltsame Geschichten über das Reisen. Sie berichtet von herzerwärmenden und skurrilen Begegnungen mit Menschen, Naturerfahrungen und Eigenheiten verschiedener Landstriche.



## CARINA WOHLLEBEN

PRÄSENTIERT IHRE RATGEBER  
„DIE WELT IST NOCH ZU RETTEN“  
UND „GANZ ENTSPANNT VEGAN“

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



15.  
März  
2024

Voller Optimismus zeigt Carina Wohlleben, Naturschutz- und Landschaftsökologin sowie Geografin, in ihrem Buch, wie wir die Liebe zur Natur wiederentdecken und den Kampf gegen den Klimawandel aufnehmen können. Die Erkenntnis, dass man allein durch den Verzicht auf tierische Produkte seinen ökologischen Fußabdruck um 25 Prozent reduzieren kann, hat Carina Wohlleben veranlasst, sich vegan zu ernähren. Anhand vieler Beispiele führt sie uns vor Augen, wie wir mit unseren persönlichen Entscheidungen einen Einfluss auf globale Probleme wie Massentierhaltung, industriellen Ackerbau und verunreinigte Meere nehmen können. Kooperation mit der Mayersche Buchhandlung

## READ & EAT

LESEN UND GENIESSEN – DEUTSCHLAND:  
HEIMISCHE LITERATUR UND KÖSTLICHKEITEN

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



23.  
Mai  
2024

Die Genuss-Rubrik „Read & Eat“ geht weiter. In regelmäßigen Abständen werden regionale Feinkost-Tastings in Kombination mit literarischen Köstlichkeiten passend zum Genuss-Thema, vorgestellt. Im Jahr 2024 feiert die Stadtbibliothek ihr 100-jähriges Jubiläum und lädt aus diesem Anlass zu einer literarisch-kulinarischen Reise quer durch Deutschland ein.

Kooperation mit einem lokalen Restaurant.

FREITAG, 2. FEBRUAR 2024

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



# MAGISCHE ORTE – EINE ABENTEUERLICHE REISE ZU EUROPAS MYSTISCHEN STÄTTEN



STONEHENGE  
SONNENWENDFEIER

Hartmut Krinitz ist wieder zu Gast in Bocholt! Nach faszinierenden Multivisionen wie „Irland – bis ans Ende der Welt“ und „Schottland – Weite Horizonte“ wird Hartmut Krinitz auch während seiner aktuellen Vortragstournee auf Einladung der Volkshochschule wieder in Bocholt gastieren. Der Reisejournalist und Profifotograf zählt zu den gefragtesten Vortragsreferenten im deutschsprachigen Raum. Unter dem Titel „Magische Orte – Eine abenteuerliche Reise zu Europas mystischen Stätten“ darf man sich auch diesmal auf einen echten Hochkaräter – seine bisher aufwändigste Produktion – freuen.

## DER LANGE WEG

„Meine ungezählten Reisen zu den »Magischen Orten« nahmen vor vielen Jahren im hohen Norden ihren Lauf“, so Hartmut Krinitz. Damals, im norwegischen Polarsommer, schien kurz vor Mitternacht die tiefstehende Sonne auf die Felsritzungen von Alta. Figuren, Tiere und Schiffe spannten vor der weiten Landschaft Lapplands einen Bogen durch die Jahrtausende. Hartmut Krinitz war fasziniert von der Kraft der eingeritzten Bilder, ihrer Zeitlosigkeit und dem Frieden, den dieser Ort ausstrahlte – und begann zu ahnen, dass er den Beginn eines Fadens in Händen hielt, der sein (fotografisches) Leben von nun an dominieren würde. Was er nicht ahnte: In den nächsten 10 Jahren würde ihn der Weg immer wieder kreuz und quer durch Europa führen, vom griechischen Berg Athos über die Bretagne zu winddurchwehten Inseln im Nordatlantik und vom Polarmeer über Deutschland weiter nach Galizien, nach Fisterra, ans Ende der Welt. Er sollte Druiden treffen, Pilger, Archäologen, Privatgelehrte, Barden und Exzentriker, die sich nicht selten voneinander abgrenzten, letztlich aber alle fasziniert waren von der Kraft dieser Orte.

## LEBENSREISE

Zusammen mit Zehntausenden würde er bei den Sonnwendfeiern in Avebury, Glastonbury und Stonehenge nach einer langen Nacht auf die ersten Strahlen der Sonne warten und im Licht der Stirnlampe in den italienischen Alpen das steingeritzte Vermächtnis unserer Ahnen suchen. Zahllose Genehmigungen, Hunderte von Kilometern zu Fuß, Touren mit Booten und Schiffen, 100.000 Kilometer mit dem VW-Bus, die Besteigung des heiligen Berges der Katalanen mit einem Esel und eine unwirkliche Nacht auf Skellig Michael, der Insel der Mönche und Seevögel, lagen vor ihm. Was im hohen Norden, im Licht dieses Polarsommers begann, wurde zur großen Reise seines Lebens.

Vollziehen Sie diese magische Reise hautnah nach: Hochklassige Bildimpression, authentische Musik, Literaturauszüge, Originaltöne und ein fundierter Live-Kommentar verbinden sich zu einem audiovisuellen Erlebnis – als Multivision auf einer Großleinwand präsentiert. Der Bildband zu diesem Werk ist unter dem Titel »Jenseits der Zeit – Eine Reise zu Europas geheimnisvollen Kultstätten« (Verlag Frederking & Thaler) erschienen.

MAGISCHER  
ORT: MONT  
SAINT-MICHEL



MÖNCHSINSEL  
SKELLIG MICHAEL



CALLANISH

MULTIVISION  
VON  
HARTMUT  
KRINITZ

„WAS IM HOHEN NORDEN,  
IM LICHT DES POLARSOMMERS  
BEGANN, WURDE ZUR GROSSEN  
REISE MEINES LEBENS.“

HARTMUT KRINITZ

## HARTMUT KRINITZ – POET UNTER DEN VORTRAGSREFERENTEN

„Unser absoluter Favorit!“ (Frankfurter Allgemeine Zeitung). „Eine Steigerung ist kaum mehr denkbar – märchenhafte Bilder“ (Süddeutsche Zeitung). „Vortragsklassiker – die Bilder sind lauter kleine, stimmungsvolle Gemälde“ (Reisemagazin/A – Wien). Pressestimmen spiegeln es wieder: Der Europa-Spezialist Hartmut Krinitz ist zweifelsohne ein Meister seines Fachs und zählt zu den gefragtesten Vortragsreferenten im deutschsprachigen Raum. Als professioneller Reisejournalist hat er bei renommierten Verlagen zahlreiche Bildbände und Kalender zu europäischen Themen veröffentlicht. Seine Fotografien erscheinen weltweit in führenden Magazinen. Er ist Mitglied der etablierten Bildagentur laif in Köln, im Vorstand der GBV (Gesellschaft für Bild und Vortrag) und berufenes Mitglied der DGPh (Deutsche Gesellschaft für Photographie). Seine Multivisionen wurden für die herausragende Fotografie und Rhetorik mehrfach ausgezeichnet.

WEITERE INFOS UNTER  
WWW.HARTMUT-KRINITZ.DE

Diese Veranstaltung wird präsentiert von der VHS Bocholt-Rhede-Isselburg, der Stadtsparkasse Bocholt, der BBV Mediengruppe und dem Kapu Bocholt. Kartenvorverkauf ab 15. Januar 2024 beim BBV, Europaplatz 24-28, in der VHS-Geschäftsstelle Bocholt, Stenerweg 14a, den VHS-Zweigstellen in Rhede und Isselburg oder als Online-Reservierung ([www.vhs-bocholt.de](http://www.vhs-bocholt.de)). Siehe auch unter Veranstaltungs-Nr. 1200, Seite 11.



# SKANDINAVISCHES ABENTEUER – AUF DEM WEG ZUM NORDKAP

Der Nordkirchener Reisejournalist Michael Moll lädt Sie zu einer Abenteuerreise zum berühmten Globus am Nordkap ein. Auf dem weiten Weg dorthin wird in Südnorwegen ausgiebig gewandert. Dabei besuchen wir spektakuläre Plätze wie Kjeragbolten, Preikestolen und Trolltunga. Auch den höchsten Berg des Landes besteigen wir in über 2.400 Metern Höhe. Nach Überquerung des Polarkreises setzen wir zu den faszinierenden Landschaften der Lofoten über. Eine weitere Wanderung führt durch Lappland zum Dreiländereck von Norwegen, Finnland und Schweden. Außerdem haben wir noch eine Autopan-

ne im einsamen Bärengebiet an der Grenze zu Russland und legen einen Besuch beim Weihnachtsmann ein. Der Höhepunkt der Reise ist natürlich das Nordkap mit grandiosen Ausblicken auf das Polarmeer. Aber auch hier wird eine kleine Wanderung eingelegt, denn das nördlicher gelegene Knivskjellodden kann nur zu Fuß erreicht werden.

Michael Moll ist Autor von mehr als 100 Reiseführern, unter anderem beim National Geographic. Außerdem betreibt er in Nordkirchen einen eigenen Wohnmobilstellplatz, hat mit dem Fahrrad einen Weltrekord aufgestellt und ist aus zahlreichen TV- und Radioreportagen bekannt. Sein Markenzeichen als Reisejournalist ist seine Flugangst, weshalb er andere Kontinente mit dem Schiff oder mit dem Zug erreicht. Zudem ist er nicht nur Wohnmobilist, sondern auch leidenschaftlicher Wanderer und durchquerte bereits zwei Mal den Grand Canyon an nur einem einzigen Tag.



DER REISEJOURNALIST MICHAEL MOLL IST  
AUTOR VON MEHR ALS 100 REISEFÜHRERN



## DONNERSTAG, 15. FEBRUAR 2024

19.00 Uhr | Einlass 18.30 Uhr  
Rathaus Rhede – Rats- und Kultursaal  
Eintritt: AK 7 € | VVK 6 €



In wegweisender Zusammenarbeit präsentieren die Volkshochschule Bocholt-Rhede-Isselburg und das Ärztenetz BOHRIS seit nunmehr vier Semestern die Veranstaltungsreihe „GesundheitsTALK“.

Sarah Underberg, Netzmanagerin des Ärztenetzes BOHRIS, bringt es auf den Punkt: „In Arztpraxen stehen oft nur begrenzte Zeiteresourcen für ausführliche Aufklärung zur Verfügung.“

Um den Zugang zu Informationen noch einfacher zu gestalten, hat das Ärztenetz BOHRIS kürzlich auch seine Website (www.bohris.net) durch Informationen zu verschiedenen Aspekten von Demenzerkrankungen, Herausforderungen im Alltag für Angehörige, rechtlichen Fragestellungen und lokalen Hilfsangeboten erweitert.

Den Auftakt bildet der Vortrag „Finanzierung eines Pflegeheimplatzes“ am Mittwoch, 13. März, von Ruth Weddeling. Es folgt die Thematik „Private Vorsorge – Vollmacht, Patientenverfügung, Betreuung“ vorgestellt von Gundrun Theling.

Ansprechpartnerinnen: Dr. Susanne Paus | VHS Bocholt-Rhede-Isselburg susanne.paus@bocholt.de Sarah Underberg | Netzmanagerin BOHRIS sarah.underberg@bohris.net

YALLA, YALLA, ARABIA – VOM WERDEN UND VERGEHEN AUF DER ARABISCHEN HALBINSEL

EIN VORTRAG VON LUTZ JÄKEL UND NADINE PUNGS

Heitere, ernste und berührende Geschichten, wie sie in den Nachrichten nicht vorkommen. „Warum mich die Live-Reportage so begeistert hat: Fundiertes Wissen, zeitgemäße Präsentation, kreatives Storyboard, Teamgeist, großartige Fotografie, persönliche Erfahrungsberichte und sehr sehr viel Empathie und Herz für die Menschen und die arabische Welt, die sie bereisten.“

Silke Frigge, laif-Geschäftsführerin und Jurorin bei den Discovery Days 2022

Dieser Vortrag von Lutz Jäkel und Nadine Pungs wurde auf dem El Mundo Festival 2023 mit dem 3. Preis für den besten Gesamtvortrag und bei den 5. Discovery Days mit dem 2. Preis für den besten Vortrag ausgezeichnet.

Im Anschluss werden wir zum Thema Vielfalt, (Religions-)Freiheit und Demokratie diskutieren und zum Wählen am 09. Juni 2024 auffordern.

Diese Schulveranstaltung findet in Kooperation mit der Hohe-Giethorst-Schule statt. 15.03.2024 | 10.00 bis 12.00 Uhr Kinodrom Bocholt



AKTIVIERUNG VON ERSTWÄHLERN DURCH VERNETZUNG

DIE VOLKSHOCHSCHULE BOCHOLT-RHEDE-ISSELBURG AKTIVIERT GEMEINSCHAFTLICH DEMOKRATISCHE KRÄFTE

Demokratie ist keine Selbstverständlichkeit! Das ist der Grund dafür, dass sich viele Projektpartnerinnen und Partner in Bocholt und Borken zusammengeschlossen haben, um in einem Vernetzungsprojekt durch zahlreiche Aktionen, Kurse, Veranstaltungen und besondere Formate, Bürgerinnen und Bürger zum Wählen am 09. Juni 2024 zu überzeugen.

rung und Erreichen des 16. Lebensjahres. Noch sehr viel mehr Bürgerinnen und Bürger haben bisher von ihrem Wahlrecht keinen Gebrauch gemacht und da möchte das Projekt ansetzen. In den Quartiersbüros, im Sport und in der Schule gibt es Unterstützungsangebote, um Briefwahl zu beantragen oder um herauszufinden, welche Partei überhaupt die richtige für jeden ist.

Fühlen Sie sich eingeladen! Weitere Infos auf der Homepage der VHS in der Rubrik Gesellschaft.

Ansprechpartnerin: Fatma Boland, fatma.boland@bocholt.de Ein Projekt der Volkshochschule Bocholt-Rhede-Isselburg mit Unterstützung des Ministeriums für Kultur und Wissenschaft und zahlreichen Projektpartnern aus der Region.



## HOCHSCHUL- BERATUNGSTAG

**AM 21. MÄRZ 2024 BLEIBT DIGITAL!**

Für die Oberstufenschülerinnen und -schüler der Bocholter und Rheder Gesamtschulen, Gymnasien und Berufskollege bietet der Hochschulberatungstag einen tollen Überblick über die Vielzahl von Studienmöglichkeiten und dient vornehmlich als Informationsveranstaltung zu den einzelnen Studiengängen, jedoch gibt es auch reichlich Gelegenheit, im Anschluss gezielt Fragen zu stellen. Gehalten werden die Beratungsrunden von Studienberaterinnen und Studienberatern, Hochschullehrkräften und Studierenden verschiedenster Disziplinen, die Informationen über Studiengänge und deren Rahmenbedingungen geben. In diesem Jahr wird die VHS als Koordinierungsstelle von der JUNGE Uni Bocholt unterstützt. Als beratende Institutionen sind u.a. die Universität Münster, WHS Gelsenkirchen-Recklinghausen-Bocholt, Agentur für Arbeit, Stadt Bocholt, FH Münster, Hochschule für Gesundheit Bochum, RW TH Aachen, FH für Finanzen NRW, Bundespolizeiakademie, Polizei NRW, Katho Münster, Fernuniversität Hagen, IST Düsseldorf, Vamos Juntos und einige niederländische Hochschulen eingepplant. Die einzelnen Angebote des HBT 2024 sind auf der VHS-Homepage einzusehen!



Sie haben Interesse an einer pädagogischen Tätigkeit und sind auf der Suche nach einer langfristigen beruflichen Perspektive? Kinder zu betreuen, in ihrer Entwicklung zu unterstützen und zu fördern, ist eine sehr schöne und erfüllende Aufgabe. In beiden Bereichen starten wir voraussichtlich ab Herbst 2024 mit einer neuen Schulung. Die Qualifizierungen erfolgen in einem Zeitraum von 1-1,5 Jahren und können nebenberuflich absolviert werden.

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte der Seite 11.

Infoabende Kindertagespflege:

Mittwoch, 13. März 2024 | 19.00 Uhr

Montag, den 10. Juni 2024 | 19.00 Uhr

Infoabend OGS-Schulung:

Montag, 27. Mai 2024 | 19.00 Uhr

Die Infoabende finden im Sprachenzentrum der VHS, Isselburger Str. 64 in Bocholt statt.

# HOCHSCHULTAGE



**KURS NR. 1000 –  
DIE LIEBE  
PROF. DR.  
DORETT FUNCKE  
DONNERSTAG, 29. FEB.  
19.30 UHR**

Im Vortrag geht es um die komplexeste, anspruchsvollste und voraussetzungsreichste Kommunikationsform, die Menschen überhaupt mit anderen Menschen haben. Aus soziologischer Perspektive wird beschrieben, was Liebe ist. Im Zentrum stehen die zentralen Merkmale, die Liebesbeziehungen im Unterschied zu anderen sozialen Beziehungen wie z.B. Freundschaftsbeziehungen, Nachbarschaftsbeziehungen oder Kollegenbeziehungen ausmachen. Es wird um das Thema der Kommunikation von Einzigartigkeit gehen, um unbedingtes Vertrauen, zeitliche Unbefristetheit und erotische Solidarität. Dargestellt werden diese Besonderheiten im Rahmen einer theoretischen Konstruktion von Liebe, die gilt, da wir uns immer, auch wenn uns das nicht bewusst ist, auf sie in unserem Handeln beziehen.

Dorett Funcke ist seit April 2020 Leiterin des Lehrgebiets der Ernstings family-Stiftungsprofessur Mikrosoziologie. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind Bildungsprozesse und Sozialisation, Paar- und Familiensoziologie, rekonstruktive Verfahren der Sozial- und Kulturforschung sowie Kinderschutz.

**KURS NR. 1001 –  
DIE 100 SCHLAGER DES JAHRHUNDERTS  
DR. INGO GRABOWSKY  
MONTAG, 04. MÄRZ | 19.30 UHR**

Der Historiker und Kulturwissenschaftler Dr. Ingo Grabowsky (Jg. 1971) hat sich in zahlreichen Ausstellungen und Büchern mit der Geschichte der deutschsprachigen Pop-Musik und des deutschen Schlagers beschäftigt. In seinem großzügig bebilderten Vortrag „Heulende Eunuchen und kleine Löterinnen. Das Erotiklexikon des deutschen Schlagers“ widmet er sich den Schatten- und Rotlichtseiten der Unterhaltungsware deutscher Zunge. Amüsante bis nachdenkliche Texte zeigen die Entwicklung des erotischen Schlagers in den vergangenen hundert Jahren.



Grabowsky ist Geschäftsführer und Direktor der Stiftung Kloster Dalheim. LWL-Landesmuseum für Klosterkultur. Unter dem Pseudonym Dr. Schlager ist Ingo Grabowsky auch als Musiker aktiv.

**KURS NR. 1002 – ENTDECKEN SIE DIE  
PSYCHE DES FUSSBALLS: EIN VORTRAG  
ÜBER SPIEL, GEHIRN UND VERHALTEN  
ROBIN GOTTLÖB  
MONTAG, 11. MÄRZ | 19.30 UHR**

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Fußballs und erleben Sie, wie dieses Spiel nicht nur unsere Leidenschaft weckt, sondern auch tief in unsere Psyche eindringt. Erfahren Sie, wie Emotionen, Motivation und soziales Verhalten von diesem fesselnden Sport beeinflusst werden und wie Sie das Spiel nicht nur auf dem Rasen, sondern auch in Ihrem eigenen Verstand besser verstehen können. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Fehlerkultur und Verantwortung im Fußball. Wir werden analysieren, wie der Umgang mit Fehlern nicht nur das Spiel, sondern auch unsere persönliche Entwicklung beeinflusst und wie diese Erkenntnisse auf das Leben außerhalb des Fußballfeldes übertragbar sind.

Unser Referent, Robin Gottlob (geb. Udegebe), ist ein Experte auf dem Gebiet der Sportpsychologie und ein erfahrener Fußballtorwart. Mit fundiertem wissenschaftlichen Wissen und praxisnahen Einblicken wird er Ihnen helfen, das komplexe Thema Fußball besser zu verstehen und dieses Wissen in Ihrem eigenen Leben anzuwenden.

Eintritt: AK 10 € | VVK 9 € | keine Ermäßigung möglich | Veranstaltungsort: Alte Molkerei Bocholt, Werther Str. 16

Kartenvorverkauf ab 31. Januar in der VHS-Geschäftsstelle Bocholt, den Zweigstellen in Rhede und Isselburg und beim BBV, Europaplatz 24 - 28. Restkarten an der Abendkasse.

Die VHS, die Stadtsparkasse Bocholt, der Kulturort Alte Molkerei und die BBV-Mediengruppe laden zu dieser Veranstaltung gemeinsam ein.







# TOUREN - REISEN

Die angebotenen Touren der VHS Bocholt-Rhede-Isselburg erscheinen nicht nach Standorten sortiert, sondern hier gesammelt im Anschluss an das Magazin. Die meisten Angebote haben Treffpunkte an jedem Standort und sind daher für alle Teilnehmenden von Interesse. Damit Ihre Tagesfahrt komfortabel starten kann, beachten Sie bitte die Uhrzeiten und Treffpunkte für Ihren jeweiligen Ort! Bei allen anderen Touren sind Zeitpunkt und Ort ebenfalls genau benannt. Wir freuen uns, wenn wir mit diesen Hinweisen zum Gelingen Ihres Ausfluges beitragen können und wünschen Ihnen viel Spaß.

## 9 TOUREN & REISEN

### TAGESTOUREN

#### 1900 Der Lenz ist da! Frühlingsgärten in Flevoland

In diesem Frühling fahren wir mal wieder in die niederländische Provinz Flevoland, wo der Frühling rauschenden Einzugs hält. Inmitten des Nordoostpolders im Hauptanbaugelände für Blumenzwiebeln rollen wir mit unserem Bus durch ein farbenprächtige Mosaik aus Blumenfeldern. Mitten in diesem bunten Flickenteppich liegen drei sehenswerte Frühlingsgärten. Zwei davon mögen Sie von einer früheren Fahrt kennen - macht nichts - die Gärten sind so schön, man besucht sie sicher gern ein zweites Mal: Im „Stekkentuin“ von Wies Voesten gibt es eine Narzissensammlung, eine Kollektion von Lungenkraut, Kaukasus-Vergissmeinnicht und Staudenablenker, die frisch gestochen werden. „Pegasushof“, das Gartenreich von Jan und Elly Giesen-Quartel, präsentiert sich in strenger Geometrie und mit herrlichen Tulpenbeeten. Jedes Gartenzimmer hat seine eigene Farbkomposition. Und es gibt auch noch einen Newcomer, den wir zum ersten Mal besuchen: In „Het Zwaluwhuis“ werden wir von Agnes Muijers begrüßt. Dem Tulpenrausch gänzlich hingeben, kann man sich schließlich in einem Tulpenfeld in der Nähe des Stekkentuin, in dem sage und schreibe 1800 verschiedene Tulpensorten zu bewundern sind. Wie gewohnt heißt es überall: De koffie is klaar! Köstlichen Kuchen gibt's dazu. Bitte an zusätzlichen Tagesproviant denken.



Leitung: Dr. Susanne Paus

Freitag, 19. April

Abfahrt:

7.45 Uhr, Rhede, Kettelerplatz (Kirmesplatz)

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

8.20 Uhr, Isselburg, Stadtverwaltung, Minervastraße

Rückkunft: ca. 19.00 Uhr. 49,50 € keine Ermäßigung möglich (Inkl. Eintrittsgelder, Kaffee/Kuchen)

#### 1901 Es ist Ballzeit -

##### Gartenfahrt zur Zierlauch-Blüte Raum Amersfoort

Zur „Ballzeit“ besuchen wir diesmal einige der schönsten Gärten im Raum Amersfoort. Zur Tulpenblüte haben wir sie bereits früher angesteuert, zum großen Frühlingfinale genießen wir sie zum ersten Mal. Zierlauch ist nun unangefochtener Hauptakteur - an vielen Stellen „schweben“ seine violett-blauen Blütenbälle unübersehbar über den Beeten.



Unser erster Zwischenstopp gilt dem „Boschoeue“ von Dineke Logtenberg (nördl. Arnheim) mit prächtigen Schaugärten und einer Staudengärtnerei. Besonders reizvoll: An diesem Tag ist hier Maimarkt, so dass etliche Aussteller unseren Besuch zusätzlich bereichern. Drei weitere Top-Adressen - fantastische Landhausgärten rund um einzigartige Häuser - folgen: „In den Boomgaard“ zugehörig zum Landgut „Den Treek“ werden wir von der Floristin Marieke Nolsen begrüßt auf dem „Hubertushof“ von Anja van Heeswijk. Zu guter Letzt geht's zum „Beukenhof“ von Ellen und Hans Lübbers (Barneveld), wo es zwischen hohen Buchenhecken zahlreiche Gartenzimmer in Frühlingstracht zu erkunden gibt.

(Bitte an zusätzlichen Tagesproviant denken.)

Rückkunft ca. 19.00 Uhr.

Leitung: Dr. Susanne Paus

Samstag, 25. Mai

Abfahrt:

7.45 Uhr, Rhede, Kettelerplatz (Kirmesplatz)

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

8.20 Uhr, Isselburg, Stadtverwaltung, Minervastraße

Rückkunft: ca. 19.00 Uhr. 49,50 € keine Ermäßigung möglich (Inkl. Eintrittsgelder, Kaffee/Kuchen)

#### 1902 Sommer in Sicht - Gartenstreifzug Ruhrgebiet

Wer bei unserer letztjährigen Gartenfahrt ins Ruhrgebiet keinen Platz ergattern konnte, erhält hier eine neue Chance, zu schauen, was sich in der Region in Sachen Garten getan hat. In den letzten Jahren ist hier manches gärtnerische Kleinod entstanden, so laden mittlerweile vielerorts bezaubernde Oasen erschaffen von enthusiastischen Gartenmenschen zur Visite ein. Zwei der schönsten sind auch diesmal dabei: der schmale Hanggarten von Marina van Jorck und der Landhausgarten von Familie Blumenthrat, wo man nicht nur Blütenpracht, sondern auch seltene Jakobsschafe bewundern kann. Und wir haben auch noch einen Newcomer - ebenfalls im Raum Essen - entdeckt: Der Garten von Sabine Baumann liegt im sonnigen Hespertal und ist als Naturgarten ein Refugium für Vögel und Insekten. Endlich ist es gelungen: Antje Schlieper hat uns nach langer Zeit wieder einmal eine Einladung ausgesprochen. Ihr facettenreicher Garten mit u.a. einem dekorativen Küchengarten liegt angrenzend an die Ruhraue. Kunstwerke des Hausherrn sind eine zusätzliche Bereicherung. Im Garten Jorck erwartet uns ein üppiges Kuchenbuffet.

(Bitte beachten: Einer der Gärten ist nur über einen kleinen Spaziergang [ca. 1 km] zu erreichen. Die Strecke ist Rollator tauglich.)

Leitung: Dr. Susanne Paus

Freitag, 07. Juni

Abfahrt:

7.45 Uhr, Rhede, Kettelerplatz (Kirmesplatz)

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

8.20 Uhr, Isselburg, Stadtverwaltung, Minervastraße

Rückkunft: ca. 19.00 Uhr. 49,50 € keine Ermäßigung möglich (Inkl. Eintrittsgelder, Kaffee/Kuchen)

#### 1903 Sommer, Sonne, Blütenrausch - Die schönsten Gärten zwischen Waal und Maas

Diese Gartenfahrt bietet Gelegenheit in Hochsommer-Blütenflor zu schwelgen.

Ein Muss für alle, die diese prachtvollen Anwesen noch nicht kennen: Erster Zwischenstopp bei Nijmegen, wo im landschaftlich reizvollen Berg en Dal die „Villa Sprezzatura“ liegt. Kaum zu glauben, dass der dazugehörige Garten gerade einmal vier Jahre alt ist. Die Gartenarchitektin Karin de Boer hat hier



innerhalb kürzester Zeit gemeinsam mit ihrem Mann ein wahres Meisterwerk erschaffen. Neben üppigen Stauden, Sommerblumen und Dahlien beeindruckt ein prächtiger Wintergarten und nostalgische Gewächshäuser. Zu den in Insiderkreisen prominenten Adressen gehört auch der Kasteelgarten in Hemmen, wo sich üppigste Blütenpracht hinter historischen Mauern verbirgt. Und auch die „Tuinten van Demen“ am Maasdeich sind um diese Jahreszeit einfach umwerfend. Hier kann man über 18 verschiedene Gartenräume erkunden. Zuvor werden wir in englischer Manier mit einem „cream



tea“ willkommen heißen (Scones, clotted cream und Marmelade gehören dazu). Auch ein grünes Reiseandenken lässt sich bei einem weiteren Zwischenstopp finden! Die Staudengärtnerei von Marcel de Waagt bietet reiche Auswahl. (Bitte an zusätzlichen Tagesproviant, Kiste oder Tasche denken.)

Leitung: Dr. Susanne Paus

Mittwoch, 31. Juli

Abfahrt:

7.45 Uhr, Rhede, Kettelerplatz (Kirmesplatz)

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

8.20 Uhr, Isselburg, Stadtverwaltung, Minervastraße

Rückkunft: ca. 19.00 Uhr. 49,50 € keine Ermäßigung möglich (Inkl. Eintrittsgelder, Kaffee/Kuchen)

## 1904 Dahlienspektakel - Spätsommerliche Gartenfahrt Raum Amersfoort

Diese Fahrt gibt Gelegenheit alte Bekannte im üppigsten Blütenkleid wieder einmal zu besuchen (siehe Gartenfahrt „Ballzeit“ Nr. 1901). Vier der schönsten Landhausgärten zwischen Arnheim und Amersfoort stehen auf unserem Programm und präsentieren sich diesmal in spätsommerlicher Blütenpracht:

Der Boschhoeve (Wolfheze), der Hubertushof (Leusden), der Beukenhof (Barneveld) und der Garten von Marieke Nolsen (Leusden) laden gemeinsam zum Besuch anlässlich des „Dahlienspektakels“ ein. Ein farbenprächtiger Event und ein willkommener Anlass diese prominenten Adressen ein weiteres Mal zu besuchen. Dahlien sind die farbenprächtigen Hauptakteure, aber auch eine große Vielfalt von Stauden und Sommerblühern gibt es in allen Gärten zu bewundern. Und es lässt sich auch der ein oder andere Neuzugang für die eigenen Beete ergattern, denn Marieke hat einen kleinen Markt mit Ausstellern organisiert. Herzlich willkommen zum Ausklang der Gartensaison!

Leitung: Dr. Susanne Paus

Samstag, 31. August

Abfahrt:

7.45 Uhr, Rhede, Kettelerplatz (Kirmesplatz)

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

8.20 Uhr, Isselburg, Stadtverwaltung, Minervastraße

Rückkunft: ca. 19.00 Uhr. 49,50 € keine Ermäßigung möglich (Inkl. Eintrittsgelder, Kaffee/Kuchen)



## 1905 Führung durch die große Orgel der St. Georg-Kirche

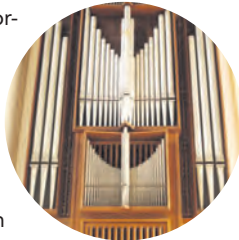
Wie funktioniert eine so große Orgel, wie wird sie gebaut, was hat sie für Besonderheiten, was kann sie alles zum Klingen bringen - in einem informativen Vortrag mit Bildern und Klangbeispielen erfahren die Teilnehmer direkt vor Ort Wissenswertes und Interessantes aus dem Leben einer Pfeifenorgel. Danach geht es in Kleingruppen in den „Bauch“ der Orgel: Wie kommt der Wind in die Pfeifen, wie klappt die Verbindung vom Organisten zu den Tönen, wie kommt Ordnung in den „Pfeifenwald“.

Treffpunkt: St. Georg Kirche: Sankt-Geog-Platz 1, 46399 Bocholt

Leitung: Werner Hespe

Mittwoch, 07. Feb., 19.00 - 21.00 Uhr

Rückkunft: ca. 21.00 Uhr. 8,- € keine Ermäßigung möglich



## 3900 Rundfahrt Duisburg-Ruhrorter-Hafen mit Besuch des Museums der Deutschen Binnenschifffahrt

Duisburg-Ruhrort, als Stadtteil sicher einzigartig, ist geprägt von dem größten Binnenhafen der Welt und der Lage an Rhein und Ruhr. Schon 1715 wurde beschlossen, ein Hafenbecken in Ruhrort zu bauen und der Hafen erlebte seitdem eine wechselvolle Geschichte. Auf dieser Tour kann man die Binnenschifffahrt und den Hafen hautnah erleben. Zuerst besuchen wir das Museum der Deutschen Binnenschifffahrt. Ein geführter Rundgang im ehemaligen

Jugendstilhallenbad veranschaulicht spannend die Exponate und endet mit der Großfilm-Projektion einer Rheinreise (ca. 1 Stunde). Anschließend legen wir ab und gehen auf Hafenrundfahrt (ca. 2 Stunden). „Wenn Sie den Duisburger Hafen nicht nur sehen, sondern auch erleben wollen“, dann sind wir auf der 25 Meter langen MS Rheinfels genau richtig. Während der Fahrt gibt es die Möglichkeit der Verpflegung durch die Bordastronomie (nicht inklusive). Anreise mit dem eigenen PKW (Parkmöglichkeiten vorhanden), Fahrgemeinschaften können nach Absprache gebildet werden.

Im Preis enthalten sind der Eintritt ins Museum, die Führung und die Hafenrundfahrt.

Treffpunkt:

8.45 Uhr, Parkplatz Textilmuseum, Umlandstraße 50, 46397 Bocholt oder

10.00 Uhr Museum der Deutschen Binnenschifffahrt, Apostelstraße 84, 47119 Duisburg

Leitung: Frank Seelig

Freitag, 24. Mai,

Rückkunft: ca. 15.00 Uhr. 40,- € keine Ermäßigung möglich



## 1906 Kreativität - Vielfalt - Inspiration: Fahrt zur Creativa nach Dortmund

Ob Anfänger oder Profi: Einmal im Jahr ist die CREATIVA für alle Kreativinteressierte das wahrscheinlich größte und vielfältigste Gestaltungsatelier in Europa. Neben der reinen Messe, in welcher rund 500 Aussteller ihre Kreativprodukte präsentieren und erklären, werden den Besucherinnen und Besuchern zahlreiche interaktive Sonderschauen und Kreativ-Workshops angeboten, die zum selber Mitmachen und Gestalten einladen.

Im Preis 29,50 € sind die Kosten für Bus und Eintritt enthalten. Die Bezahlung erfolgt ausschließlich bei der Familienbildungsstätte.

Abfahrt: Fabi Bocholt

Leitung: Beate Gingter

Mittwoch, 20. März, 9.00

Rückkunft: ca. 19.30 Uhr.

In Kooperation mit der Familienbildungsstätte Bocholt.

## RADTOUREN



Bei jeder Tour werden interessante Sehenswürdigkeiten, wie Kirchen, Museen, Fabriken, Industrieanlagen etc. besichtigt. Unterwegs wird mindestens einmal eine Rast in einer Gaststätte eingelegt. Verpflegung kann ebenso mitgenommen werden. Eintrittsgelder, Fähren, Museen oder andere Besichtigungen zahlt jeder selbst, evtl. sind Gruppenpreise günstiger.

## 2920 Radtour Rhede - Heiden - Ramsdorf - Borken - Rhede (ca. 75 km)

Unsere schöne abwechslungsreiche Tour auf der ca. 75 km langen Fahrstrecke startet um 10.00 Uhr an der Gudulakirche in Rhede. Von dort aus radeln wir zum Gedenkpark nach Heiden. Hier besichtigen wir die Düwelseene. Es handelt sich hierbei um das einzige bis heute erhaltene Großsteingrab. Nach einer kleinen Rast fahren wir von dort aus weiter an die Grenze zu Velen zum Artesischen Brunnen, der malerisch in-





# TOUREN - REISEN

mitten von Bäumen liegt. Hier kann man nach den kneippschen Regeln die Füße abkühlen. Von dort aus nehmen wir Kurs Richtung Ramsdorf. In Ramsdorf werden wir zum zweiten Mal Rast machen, gerne in einem Café oder Sie nehmen sich was mit. Auf dem Rückweg werden wir noch die Wasserburg Gemen besichtigen, bevor wir gegen 18.00 Uhr wieder nach Rhede zurückkehren.

Leitung: Franz Westhues

Samstag, 04. Mai, 10.00 - 18.00 Uhr

Treffpunkt: Gudula Kirche Rhede

10,67 Ustd. 12,- € keine Ermäßigung möglich

## 2921 Radtour Rhede - Winterswijk - Aalten - Dinxperlo - Bocholt - Rhede (ca. 60 km)

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

Leitung: Franz Westhues

Samstag, 27. April, 10.00 - 16.00 Uhr

Treffpunkt: Gudula Kirche Rhede

8 Ustd. 12,- € keine Ermäßigung möglich

## 2922 Radtour Rhede - Borken - Weseke - Oeding - Burlo - Rhede (ca. 60 km)

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

Leitung: Franz Westhues

Samstag, 20. April, 10.00 - 16.00 Uhr

Treffpunkt: Gudula Kirche Rhede

8 Ustd. 12,- € keine Ermäßigung möglich

## 2923 Radtour am Niederrhein:

### Wesel - Rees - Xanten - Wesel (ca. 60 km)

Xanten ist ein kleines gemütliches Städtchen am Niederrhein und der bisher erste Luftkurort im Ruhrgebiet. Für Radfahrer sind Touren durch die Auenlandschaften des Rheins ein Vergnügen. Bei einem ca. zweistündigen Aufenthalt in Xanten, der auch für einen Imbiss genutzt werden kann, besteht die Möglichkeit, den Dom und die Kriemhild-Windmühle mit Backstube zu besichtigen. Falls die Zeit es hergibt, kann zusätzlich der Archäologische Park, der das Leben in der Römerstadt zeigt, besucht werden.

Treffpunkt: 10.00 Uhr Ende der Fischertorstr./Rheinufer Wesel  
Anreise mit dem Zug ab Bocholt möglich (inklusive Fahrrad).

Leitung: Franz Westhues

Samstag, 15. Juni, 10.00 - 17.00 Uhr

9,33 Ustd. 12,- € keine Ermäßigung möglich



➔ HINWEIS  
Weiter Touren finden Sie im Kreativbereich ab Seite 17

## WANDERTOUREN



## 2950 Wandern auf Schmuggler- und Zöllnerpfaden = „Kommiezenpatt“ entlang der grünen Grenze!

Unsere Wanderung führt uns durch das Vardingholter Venn an mehreren alten Grenzsteinen vorbei über die grüne Grenze bis zum Naturschutzgebiet Nonnenveen. Nach einer Pause geht es vorbei an der „Italiaanse Meeren“, Campingplatz/Restaurant/kleine Seen, bis zum Restaurant El Paso in Oeding, wo wir die Mittagspause einlegen. Frisch gestärkt wandern wir im deutsch-niederländischen Grenzgebiet über die „Schlinge“. Mehrere historische Grenzsteine passierend gelangen wir zum idyllisch verlaufenden „Vitiverter Bach“ und genießen abermals die Ruhe des Waldes. Die letzte Wegstrecke führt uns dann zum St. Vitus Stein. Bis zum Parkplatz sind es nur noch wenige Meter. Die Strecke beträgt insgesamt ca. 17 km.

Im Preis enthalten sind ein Mittagessen, ein Kaltgetränk und eine Tasse Kaffee/Tee. Anreise mit dem eigenen PkW, Fahrgemeinschaften können nach Absprache gebildet werden.

Treffpunkt: Ketteler Platz (Kirmesplatz)

Leitung: Theo Schaffeld

Donnerstag, 16. Mai, 8.00

Rückkunft: ca. 18.00 Uhr. 43,- € keine Ermäßigung möglich

## 2960 Wandern auf Traumpfad im Hunsrück und an der Mosel inkl. der Geierlay Hängeseilbrücke (02. - 06. Juni 2024)

Diesmal ist der Hunsrück und die Mosel das Ziel der 5 Tage-Wandertour - eine Region ideal zum Wandern und genießen der Natur. Zunächst erwandern wir den „Masdascher Burgherrenweg“ mit der Burgruine Balduinseck in Verbindung mit der Geierlay Hängeseilbrücke - die schönste Hängeseilbrücke Deutschlands, die mit einer Länge von 360 m und einer Höhe von 100 m über das Mörsdorfer Bachtal von Mörsdorf nach Sosberg führt.



Des Weiteren erwandern wir auch die Traumschleife Baybachklamm mit ihrem wildromantischen Bachverlauf, typischer Hunsrücklandschaft, alten Stollen und Felsformationen. Einkehren werden wir bei dieser Tour auf halber Strecke in der Schmausemühle, einem Restaurant mit Außengastronomie. Auch die „Abenteuertour“ vom Kloster Maria Engelpfort aus nach Beilstein an der Mosel mit wunderbaren Ausblicken in den Hunsrück und ins Moseltal ist eingeplant. Das romantische Beilstein - auch das Dornröschen der Mosel genannt - lädt uns mit seinen alten Fachwerkhäusern zu einer Rast ein, ehe wir auf anderen Pfaden den Rückweg antreten. Die „Moselkrampentour“ bei Beilstein mit ihren vielen tollen Ausblicken in das Moseltal sowie Einkehr und Rast auf der Burgruine Metternich bilden den Abschluss unserer gemeinsamen Wandertage. Gute Kondition und Trittsicherheit sollten gegeben sein.

Wohnen werden wir im schönen Burg-Stadt-Hotel in 56288 Kastellaun, Südstr. 34. Anreise mit dem eigenen PkW, Fahrgemeinschaften können nach Absprache gebildet werden.

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

Leitung: Theo Schaffeld



## BERUFLICHE KOMPETENZEN

**17000 Diversität und Diversitätsmanagement in der Arbeitswelt - Status Quo und Perspektiven**

Die Gesellschaft in Deutschland ist in vielfältiger Hinsicht bunt. Unsere Vielfalt spiegelt sich auch in der Arbeitswelt wieder. Diese Vielfalt als Erfolgsfaktor zu erkennen und zu fördern ist der Grundgedanke von Diversitätsmanagement - aus einer strategischen Perspektive ebenso wie mit Blick auf soziale Verantwortung. Der Vortrag gibt eine Einführung in den aktuellen Stand und zukünftige Entwicklungsperspektiven von Diversität und Diversitätsmanagement in deutschen Unternehmen und Organisationen und beleuchtet, was das für jeden Einzelnen von uns bedeutet.

Leitung: Kerstin Ettl

Beginn: Dienstag, 28. Mai - 1x 19.00 - 20.30 Uhr

VHS-Sprachzentrum, Raum 1

1,33 Ustd. 5,- € keine Ermäßigung möglich

Die Veranstaltung wird unterstützt vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft.

**Anmeldung**  
**ab dem 15. Januar 2024**

**17001B Grundlagen der Professionellen Presse- und Öffentlichkeitsarbeit für ehrenamtlich Engagierte**

Haben auch Sie schon die Erfahrung gemacht, dass Ihre Pressemitteilung gar nicht oder verkürzt veröffentlicht wurde? Mit einigen bewährten Tipps und Tricks können Sie Ihren Verein/Ihre Organisation, Gruppe oder Einrichtung auch in der Medienwelt bekannt machen. Im Seminar wird an Beispielen gezeigt, dass professionelle Presse- und Öffentlichkeitsarbeit auch ohne großen Aufwand wichtigen Zielen dient: Man wird bzw. bleibt in der Stadt und der Region bekannt, spielt seine Stärken aus, pflegt sein Image und sorgt für eine bessere Information und Identifikation von Mitgliedern, Sympathisantinnen und Sympathisanten und Partnerinnen und Partnern.

Weitere Infos auf unserer Homepage [www.vhs-bocholt.de](http://www.vhs-bocholt.de).

Leitung: Vassilios Psaltis

Samstag, 16. März, 9.30 - 16.00 Uhr

Weiterbildungszentrum S2

8 Ustd. Teilnahme frei.

**Berufliche Neu- und Umorientierung**

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

**17002**

Leitung: Andreas Brand

Donnerstag, 29. Feb., 17.00 - 18.00 Uhr

Weiterbildungszentrum S5

1,33 Ustd. Teilnahme frei.

**17003**

Leitung: Andreas Brand

Donnerstag, 16. Mai, 17.00 - 18.00 Uhr

Weiterbildungszentrum S5

1,33 Ustd. Teilnahme frei.

**➔ HINWEIS**

Weitere Fortbildungen zu beruflichen Kompetenzen finden Sie ab Seite 39 bei den Online-Angeboten.

## FORTBILDUNGEN KURSLEITUNG VHS

Im Semester 2024/1 werden verschiedene Fortbildungen für die Kursleitungen der VHS geplant. Über diese Angebote informieren wir gesondert per E-Mail. Alle Fortbildungen sind für unsere Dozierenden und kostenfrei.

**Geplante interne Fortbildungen für Dozierende der VHS Bocholt-Rhede-Isselburg**

„Einführung in die neuen digitalen Boards/Tafeln“

„Einführung in die neuen Räumlichkeiten im Lernwerk“

„Grundlagen Taskcards (Ersetzt Padlet)“

„vhs.cloud - Übersicht und Gruppeninfos“

„Einsatz von KI im Unterricht und der Unterrichtsplanung“

„Kufer Tools nutzen“

**Externe Fortbildungen für Kursleitende 2024****Train-the-Trainer - Erwachsenenpädagogische Qualifikation**

In dieser modularen Qualifizierung erwerben Kursleitende sowohl berufspraktische Grundkenntnisse in Erwachsenenpädagogik als auch fachbezogene Kompetenzen zur Gestaltung von Kursen und Seminaren. Basismodule am Standort Münster vermitteln personale, soziale, didaktische, methodische und institutionelle Kompetenzen. Aufbaumodule wählen die Teilnehmenden selbständig oder in Absprache mit ihrer Fachbereichsleitung aus einem breiten Portfolio je nach fachlichen oder methodischen Interessen und Bedürfnissen aus. Begleitende Lernberatung und Hospitationen runden das Programm ab.

Start: November 2024

Ansprechpartnerin: Danuzza Mendonca-Leuters

02871-9532239

[danuzza.mendonca-leuters@bocholt.de](mailto:danuzza.mendonca-leuters@bocholt.de)

**Die VHS Bocholt zieht 2024 ins  
LernWerk!**

**Bitte beachten Sie daher aktuelle Hinweise auf unserer Homepage: Der Umzug findet während des laufenden Semesters 2024/1 statt.**

## 10-FINGER-SCHREIBEN

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

Mindestalter 13 Jahre

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



## BERUF - EDV



### 17020

Leitung: Beate Neuß  
Beginn: Mittwoch, 31. Jan. - 9 x 16.30 - 18.15 Uhr  
Medienzentrum Raum 3  
20 Ustd. 79,- € ermäßigbar

### 17021

Leitung: Nadine Wenting  
Beginn: Donnerstag, 8. Feb. - 10 16.45 - 18.15 Uhr  
Medienzentrum Raum 3  
20 Ustd. 79,- € ermäßigbar  
(einschließlich 5,- € Lizenzkosten)

## GRUNDLAGEN

### 17200 „Erste Schritte am PC“ für Frauen

In diesem Kurs wird der Dozent in 5 Terminen eine Einführung in die digitale Welt geben. Es geht um die Basisfunktionen am PC (Laptop) und den Umgang mit dem Internet. Zielgruppe: Frauen mit keinen oder sehr geringen Vorkenntnissen in dem Bereich. PCs sind im Schulungsraum verfügbar; Sie können aber auch, falls vorhanden, einen eigenen Laptop zum Kurs mitbringen. Denken Sie bitte an Ihr Ladekabel.

Leitung: Frank Seelig  
Beginn: Freitag, 16. Feb. - 5 x 9.00 - 10.30 Uhr  
Medienzentrum Raum 3  
7,5 Zstd. 40,- € ermäßigbar

### 17201 Erweiterte PC/Laptop Grundlagen (Microsoft Office, Internet)

In dem Kurs wird ein erweiterter Blick auf die Nutzung von PC und Laptop geworfen. Anhand von Praxisbeispielen werden die Grundlagen von Microsoft Produkten, Internetbrowser, Acrobat Reader usw. vermittelt sowie Methoden zur strukturierten Ablage von (Foto-)Dateien erlernt. Auch die Recherche im Internet kommt nicht zu kurz. Zielgruppe: Interessierte mit Grundkenntnissen am PC/Laptop. PCs sind im Schulungsraum verfügbar; Sie können aber auch, falls vorhanden, einen eigenen Laptop zum Kurs mitbringen. Denken Sie bitte an Ihr Ladekabel.

Leitung: Frank Seelig  
Beginn: Freitag, 12. April - 3 x 9.00 - 12.00 Uhr  
Medienzentrum Raum 3  
9 Zstd. 48,- € ermäßigbar

### Apple

Der nachfolgende Kurs konzentriert sich auf Apple Produkte. Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPad/iPhone mit aufgeladenem Akku mit, sowie Ihr Ladekabel/-gerät. Ihre Apple-ID und nötige Kennwörter sollten Sie auch kennen.

### 17300 Apple iPad & iPhone für Starter

Ein Kurs für Neueinsteiger in die Welt von Apple. Hier erfahren Sie die ersten Schritte mit Ihrem Apple iPad oder iPhone: Was ist eine Apple-ID, wie benutze ich den Kalender, Adressen und Emails, wie funktioniert die Kamera und welche weiteren Funktionen gibt es, was sind gängige Apps (Programme) und wie installiere ich diese?

Leitung: Dirk Bohland  
Donnerstag, 22. Feb., 16.00 - 19.00 Uhr  
Donnerstag, 29. Feb., 16.00 - 19.00 Uhr  
VHS-Sprachzentrum, Raum 2  
8 Ustd. 34,50 € ermäßigbar

### Apple iPad im Unterricht - digitalERlernen

Zielgruppe: (angehende) Lehrkräfte  
Der DigitalPakt Schule hat es vielen Lehrkräften sowie Schülern ermöglicht ein iPad im Unterricht einzusetzen. Die Bedienung eines iPads ist aber nicht jedermanns Sache. Welche Möglichkeiten bietet das iPad den Unterricht nachhaltig und digitaler zu gestalten? Welche Apps sind an den Schulen in NRW im Einsatz? Welche wertvollen Tipps können das Kollegium bereichern? Wie kann ich ein iPad als Presenter einsetzen oder Inhalte drahtlos auf eine digitale Tafel oder einem Fernseher spiegeln? Welche Stift-Alternativen, günstiger als der Apple Pencil, sind sinnvoll? Der Kurs richtet sich an Lehrkräfte Primarstufe oder Sekundarstufe, sowie auch Lehramts-Studierende. Bitte nehmen Sie zum Kurs Ihr iPad und wenn vorhanden auch einen zugehörigen Pencil mit.

### 17301

Leitung: Michael Schimanski  
Freitag, 12. April, 17.00 - 20.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum S2  
4 Ustd. 21,- € ermäßigbar

### 17302

Leitung: Michael Schimanski  
Freitag, 19. April, 17.00 - 20.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum S2  
4 Ustd. 21,- € ermäßigbar

**Anmeldung  
ab dem 15. Januar 2024**

## OFFICE IN PRÄSENZ

### 17420 Excel-Seminar Teil 1 - Grundlagen, Formeln, Funktionen

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

Leitung: Michael Schimanski  
Samstag, 02. März, 10.00 - 15.00 Uhr  
Samstag, 09. März, 10.00 - 15.00 Uhr  
Medienzentrum Raum 3  
12 Ustd. 68,50 € ermäßigbar

### 17421 Bildungsurlaub: VBA und Makros - Programmieren mit Excel

Ein wesentlich effizienteres Arbeiten mit Excel ist durch die Automation von Abläufen möglich. Anhand praktischer und leicht verständlicher Beispiele lernen Sie die Grundlagen der Programmierung mit Visual Basic for Applications kennen und erhalten so die Fähigkeit, eigene automatische Abläufe in Excel zu programmieren und so Excel Anwendungen in VBA zu erstellen. Themen: Makros, grundlegende Programmiertechniken, Excel-Objektmodell, Dialogboxen, bedingte Anweisungen, kopf- und fußgesteuerte Schleifen, Erstellen eigener Funktionen, Ein- und Ausgabedialoge, Dateioperationen, Einführung in UserForms

Leitung: Werner Pawlicki  
Montag, 1. Juli bis Freitag, 5. Juli  
jeweils 9.00 - 16.00 Uhr  
Medienzentrum Raum 3  
40 Ustd. 180,- € ermäßigbar





## BILD-/VIDEOBEARBEITUNG - FOTOBUCH

### 17470 Fotobücher künstlerisch gestalten

Raffinierte Tricks und originelle Ideen - die technische Erstellung ist schnell erlernt. Die große Herausforderung besteht darin, kreativ und künstlerisch aktiv zu werden, um unverwechselbare und individuelle Werke zu schaffen. Die Zahl der Fotobuchanbietenden ist groß. Doch wie überhaupt gestaltet man ein Foto-



buch, und wo liegen die Qualitätsunterschiede? Diese werden an Ansichtsexemplaren verdeutlicht, auch gibt es Tipps zu Aktionsgut-scheinen. Sie erfahren, wie Sie von der Auswahl des Anbietenden und Fotobuch-Formats über die Gestaltung bis zum Versenden der Daten vorgehen. Die Arbeit mit dem eingebauten Assistenten wird nur kurz erwähnt, der Schwerpunkt liegt auf dem individuellen und kreativen Gestalten. Zahlreiche außergewöhnliche Gestaltungsideen werden präsentiert und per Skript zum Nachahmen geschrieben. Kreieren Sie mit zahlreichen raffinierten Tricks und originellen Ideen ein unverwechselbares Fotobuch. Das Kursangebot richtet sich sowohl an alle Teilnehmenden, die ihr erstes Fotobuch gestalten möchten, als auch an jene, die ihren Schwerpunkt auf ihre kreativen Fähigkeiten setzen möchten.

Leitung: Annette Wozny-Koepf  
Samstag, 24. Feb., 10.00 - 15.00 Uhr  
Medienzentrum Raum 3  
6 Ustd. 30,- € ermäßigbar

### 17471 Wie erstelle ich online ein Fotobuch?

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

Leitung: Beate Neuß  
Dienstag, 14. Mai, 17.30 - 20.45 Uhr  
Medienzentrum Raum 3  
4,33 Ustd. 21,- € ermäßigbar

### 17472 Instagram - Video- und Foto-Sharing

„Know-how“ zum professionellen Content-Marketing  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Samstag, 04. Mai, 9.00 - 12.00 Uhr  
Medienzentrum Raum 3  
Teilnahme frei.

## VHS DigitalKooperation

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

Für alle Webinare dieser Kooperation besteht eine Durchführungsgarantie, d.h. jedes Webinar mit einer Anmeldung findet statt. Ausgenommen ist nur der Bildungsurlaub zu -adobe.

**Anmeldeschluss ist jeweils zwei Tage vor dem Starttermin!**  
Detaillierte Informationen zu den Onlinekursen finden Sie unter [www.vhs-bocholt.de](http://www.vhs-bocholt.de).

### 17504ON Instagram- Video- und Foto-Sharing

„Knowhow“ zum professionellen Content-Marketing  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Donnerstag, 21. März, 18.00 - 19.30 Uhr



Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
2 Ustd. 15,- € keine Ermäßigung möglich

### 17518ON Shotcut - Videoschnitt „light“

Freie Filmschnitt-Software der Profi-Klasse  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Dienstag, 04. Juni, 18.30 - 21.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
4 Ustd. 30,- € keine Ermäßigung möglich



### 17473 Canva - Online-Creative-Tool - Whiteboards, Präsentationen und visuelles Marketing

In Kooperation mit der Freiwilligenakademie Bocholt  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Samstag, 04. Mai, 13.00 - 16.00 Uhr  
Medienzentrum Raum 3  
Teilnahme frei.

### 17502ON Canva - Online-Creative-Tool

Whiteboards, Präsentationen und visuelles Marketing  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Mittwoch, 20. März, 18.00 - 19.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
2 Ustd. 15,- € keine Ermäßigung möglich



## ADOBE - AFFINITY - ONLINE

### 17506ON Serif Affinity Publisher - Modul I: Layout und Satz: grundlegende Arbeitstechniken

Leitung: Thorsten H. Bradt  
Dienstag, 16. April, 18.30 - 21.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
4 Ustd. 30,- € keine Ermäßigung möglich



### 17507ON Serif Affinity Designer - Modul I: Grafikdesign und Illustration: grundlegende Arbeitstechniken

Leitung: Thorsten H. Bradt  
Mittwoch, 17. April, 18.30 - 21.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
4 Ustd. 30,- € keine Ermäßigung möglich



### 17508ON Serif Affinity Photo - Modul I: Bildbearbeitung: grundlegende Arbeitstechniken

Leitung: Thorsten H. Bradt  
Donnerstag, 18. April, 18.30 - 21.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
4 Ustd. 30,- € keine Ermäßigung möglich



### 17520ON Bildungsurlaub: Adobe Creative Cloud - Desktop Publishing

Kreativprojekte und Profi-Workflows im Printdesign  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Montag, 24. Juni, 9.00 - 16.00 Uhr  
Dienstag, 25. Juni, 9.00 - 16.00 Uhr  
Mittwoch, 26. Juni, 9.00 - 16.00 Uhr  
Donnerstag, 27. Juni, 9.00 - 16.00 Uhr  
Freitag, 28. Juni, 9.00 - 16.00 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
40 Ustd. 350,- € keine Ermäßigung möglich



## BESONDERE THEMEN

### 17474 Bocholt Maps - Ein geografisches Informationssystem entdecken

Online Kartendienste wie z.B. Google Maps nehmen bei der Suche nach Informationen im Internet einen immer größeren Stellenwert ein. Auch die Stadt Bocholt bietet digitale Web- und Kartendienste an: das Geodatenportal Bocholt Maps. Über die URL <https://maps.bocholt.de> werden geprüfte Geodaten inkl. Detailinformationen, Hintergrundkarten und thematische Karten den Bürgerinnen und



## BERUF - EDV

Bürgern und Dienstleistern zur Verfügung gestellt. Mitarbeitende der Stadt Bocholt stellen die Geodaten-Apps, die thematischen Karten und das digitale 3D-Stadtmodell vor, welches einen virtuellen Flug über Bocholt erlaubt. Es wird gezeigt, wie gezielt nach Informationen z.B. über die umfangreiche POI (Orte von Interesse) Datenbank gesucht werden können.



Neben den Hintergrundkarten, wie aktuelle Katasterkarten, aktuelle Luftbilder und das Luftbild Archiv mit Luftbildern von 1958 bis 2022, beinhaltet das Geoportale Informationen für viele Bevölkerungsgruppen, wie z.B. für Kinder und Eltern (Schulen, Kindertageseinrichtungen, Spielplätze, ...), Senioren (Pflegeeinrichtungen, Seniorengruppen, Aktiv im Alter, ...), Tourismus, Freizeitangebote und Planen und Bauen (Bodenrichtwerte, tagesaktuelle Baustellen im Stadtgebiet, Flächen und Koordinaten ermitteln, Bebauungspläne herunterladen, ...).



Leitung: Ralf Göppert/Claudia Wiemker  
Dienstag, 27. Feb., 19.00 - 20.30 Uhr  
Medienzentrum Futura 1  
2 Ustd. 3,- € keine Ermäßigung möglich

### 17500ON Digitales und kollaboratives Mindmapping

Ideen finden, sammeln und teilen  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Dienstag, 19. März, 18.00 - 19.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
2 Ustd. Teilnahme frei.



### 17501ON Prezi - dynamische Präsentationen

Die „ultimative“ Alternative zu MS PowerPoint  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Dienstag, 19. März, 20.00 - 21.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
2 Ustd. 15,- € keine Ermäßigung möglich



### 17505ON Design Thinking - kreatives Methodenset

Steuerung von Innovationsprozessen in der Teamarbeit  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Donnerstag, 21. März, 20.00 - 21.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
2 Ustd. 15,- € keine Ermäßigung möglich



### 17512ON Agiles Projektmanagement mit Scrum

Rollen, Ereignisse und Artefakte  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Samstag, 27. April, 9.30 - 17.00 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
9 Ustd. 90,- € keine Ermäßigung möglich



### 17513ON Erstellung interaktiver PDF-Formulare

Gestaltung, Weitergabe und Auswertung  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Montag, 06. Mai, 18.30 - 21.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
4 Ustd. 30,- € keine Ermäßigung möglich



### 17514ON Barrierefreie Office- und PDF-Dokumente

Technische Konsistenz und Rechtskonformität  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Mittwoch, 08. Mai, 18.30 - 21.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
4 Ustd. 30,- € keine Ermäßigung möglich



### 17519ON Notiz-Organizer „Evernote“

Optimierung der Büroorganisation  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Donnerstag, 06. Juni, 18.30 - 21.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
4 Ustd. 30,- € keine Ermäßigung möglich



## OFFICE-THEMEN - ONLINE

### 17503ON Lean Office - Das produktive digitale Büro

Kontinuierliche Verbesserung und Nachhaltigkeit  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Mittwoch, 20. März, 20.00 - 21.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
2 Ustd. 15,- € keine Ermäßigung möglich



### 17509ON MS OneNote im Büromanagement

Struktur und Flexibilität im Berufsalltag  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Dienstag, 23. April, 18.30 - 21.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
4 Ustd. 30,- € keine Ermäßigung möglich



### 17510ON MS Excel - PivotTables und -Charts

Datenanalyse und -visualisierung im Detail  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Mittwoch, 24. April, 18.30 - 21.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
4 Ustd. 30,- € keine Ermäßigung möglich



### 17511ON MS Excel - Get and Transform (Power Query)

Effiziente Abfragen und dynamische Dashboards  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Donnerstag, 25. April, 18.30 - 21.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
4 Ustd. 30,- € keine Ermäßigung möglich



### 17515ON MS Outlook - Unternehmenskommunikation

Ordner, Notizen, Verknüpfungen und E-Mails  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Montag, 27. Mai, 18.30 - 21.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
4 Ustd. 30,- € keine Ermäßigung möglich



### 17516ON MS Teams in der Projektorganisation

Anwendungsszenarien zur kollaborativen Projektarbeit  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Dienstag, 28. Mai, 18.30 - 21.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
4 Ustd. 30,- € keine Ermäßigung möglich



### 17517ON Full Power-Workflows mit Microsoft Outlook

Strategien für ein effizientes Büromanagement  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Mittwoch, 29. Mai, 18.30 - 21.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
4 Ustd. 30,- € keine Ermäßigung möglich



### 17521ON MS 365 in der professionellen Anwendung

Die Produktivitätscloud im Büromanagement  
Leitung: Thorsten H. Bradt  
Montag, 1. Juli bis Mittwoch, 3. Juli  
jeweils 9.00 - 16.00 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 4  
24 Ustd. 210,- € keine Ermäßigung möglich





## 8 SPRACHEN

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

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

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

### SPRACHBERATUNG FREMDSPRACHEN UND DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

| Datum       |               | Uhrzeit           |
|-------------|---------------|-------------------|
| Dienstag,   | 23. Jan. 2024 | 09.30 - 12.00 Uhr |
| Donnerstag, | 25. Jan. 2024 | 09.30 - 12.00 Uhr |
| Donnerstag, | 25. Jan. 2024 | 14.30 - 16.30 Uhr |

Weiterbildungszentrum  
Stenerner Weg 14a  
☎ 0 28 71 / 953 7697

## DEUTSCH ALS FREMDS- UND ZWEITSPRACHE

### Deutsch als Fremd- und Zweitsprache

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

In diesen Deutschkursen vermitteln unsere Lehrkräfte:

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

Informieren Sie sich über die Angebote online oder holen Sie sich unseren Flyer zu den Deutschkursen in unserer Geschäftsstelle: Stenerner Weg 14a, 46397 Bocholt.

**Anmeldung ab dem 22. Januar 2024**

### Prüfungen

#### 18180 DaF - Prüfung B1: Telc Zertifikatsprüfung A2-B1

Samstag, 17. Februar 2024, 8.45 - 17.00 Uhr  
Anmeldeschluss: 18. Dez. 2023  
Medienzentrum, Hindenburgstr. 5  
160,- € keine Ermäßigung möglich

#### 18181 DaF - Prüfung B1: Telc Zertifikatsprüfung A2-B1

Samstag, 15. Juni 2024, 8.45 - 17.00 Uhr  
Anmeldeschluss: 24. Apr. 2024  
Medienzentrum, Hindenburgstr. 5  
160,- € keine Ermäßigung möglich

## Integrationskurse

Die Volkshochschule Bocholt-Rhede-Isselburg ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge als Träger für die Durchführung von Integrationskursen anerkannt. Wir bieten Allgemeine Integrationskurse, Frauenkurse und Integrationskurse mit Alphabetisierung an. Ein Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit 600, unter bestimmten Bedingungen sogar 900 bzw. 1200 Unterrichtsstunden, und einem 100-stündigen Orientierungskurs. Im Orientierungskurs werden Basisinformationen zum deutschen Staatsaufbau, zur Rechtsordnung, Geschichte und Kultur vermittelt.

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

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

Erreichbar sind wir unter:

☎ 02871/953-2164 oder -2165

☎ 02871/953-7697

oder Geschäftsstelle Bocholt:

Stenerner Weg 14a, 46397 Bocholt

### Einbürgerungstest gemäß § 10 Abs. 5 Staatsangehörigkeitsgesetz

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

Keine Ermäßigung möglich

Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie hier:  
VHS Geschäftsstelle, Stenerner Weg 14a, 46397 Bocholt

Donnerstag, 11. April, 16.00 und 17.00 Uhr,  
Isselburger Str. 64, Bocholt

**Anmeldung bis spätestens 13. März**

Entgelt: 25,- €

Donnerstag, 13. Juni, 16.00 und 17.00 Uhr, ,  
Isselburger Str. 64, Bocholt

**Anmeldung bis spätestens 15. Mai**

Entgelt: 25,- €

### Deufö

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

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

#### Kurstyp I: Deutschsprachförderung Modul B2

Vollzeit (25 UE/Woche)

08.15 - 12.30 Uhr

1 Modul à 500 Stunden

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





# DEUTSCH - FREMDSPRACHEN

## 8 SPRACHEN

### DEUTSCH FÜR DEUTSCHE

#### 18200 Sicher Lesen und Schreiben

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

Bitte kommen Sie zum Kurs.

Alle Anfragen werden vertraulich behandelt. Ansprechpartnerin: Fatma Boland, Tel.: 02871/9532195. Bitte weisen Sie Bekannte, Freundinnen und Freunde oder Verwandte, die diesen Text nicht lesen können, auf diese Möglichkeit hin.

Leitung: Larissa Westerhoven

Beginn: Mittwoch, 31. Jan. - 15 x 18.30 - 20.00 Uhr

VHS-Sprachzentrum, Raum 4

30 Ustd. 5,- € keine Ermäßigung möglich

### FREMDSPRACHEN

#### ENGLISCH



#### 183000 Englisch für Senioren

Lehrbuch: Network Now A1

Leitung: Sarah Ludwig

Beginn: Dienstag, 30. Jan. - 15 x 9.00 - 10.30 Uhr

Weiterbildungszentrum S3

30 Ustd. 79,50 € ermäßi9bar

#### 183001 Englisch - Niveau A1 - Refresher

Lehrbuch: Go for it! Unit 2

ISBN 978-3-19-002938-9

Leitung: Nancy Kamarieh

Beginn: Montag, 29. Jan. - 15 x 16.45 - 18.15 Uhr

Weiterbildungszentrum S1

30 Ustd. 79,50 € ermäßi9bar

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

Lehrmaterial wird gestellt

Leitung: Sarah Ludwig

Beginn: Dienstag, 30. Jan. - 15 x 18.30 - 20.00 Uhr

Weiterbildungszentrum S6

30 Ustd. 79,50 € ermäßi9bar

#### 18302 Englisch - Niveau B1.1

Lehrbuch: Network Now B1.1 - ab Unit 1

ISBN: 978-3-12-605122-4

Leitung: Antoinette Halladin

Beginn: Donnerstag, 1. Feb. - 15 x 10.45 - 12.15 Uhr

Weiterbildungszentrum S1

30 Ustd. 79,50 € ermäßi9bar

#### 18303 Englisch - Niveau B1

Lehrbuch: Network Now B1.1 - ab Unit 6

ISBN: 978-3-12-605122-4

Leitung: Marlies Spaleck

Beginn: Donnerstag, 8. Feb. - 14 x 9.00 - 10.30 Uhr

Weiterbildungszentrum S5

28 Ustd. 79,50 € ermäßi9bar

#### 18304 Englisch Auffrischkungskurs „Make a new start“ - Niveau B1

Lehrbuch: A New Start. Refresher B1 ab Unit 6

Leitung: N. N.

Beginn: Dienstag, 30. Jan. - 15 x 18.00 - 19.30 Uhr

VHS-Sprachzentrum, Raum 3

30 Ustd. 79,50 € ermäßi9bar

#### 18305 Englisch Auffrischkungskurs - Niveau B1.2

Lehrbuch Network Now B1.2 - ab Unit 2

ISBN 978-3-12-605124-8

Leitung: Antoinette Halladin

Beginn: Dienstag, 30. Jan. - 15x 10.45 - 12.15 Uhr

Weiterbildungszentrum S1

30 Ustd. 79,50 € ermäßi9bar

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

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

ISBN 978-3-12-501645-3

Leitung: Antoinette Halladin

Beginn: Dienstag, 30. Jan. - 15x 9.00 - 10.30 Uhr

Weiterbildungszentrum S1

30 Ustd. 79,50 € ermäßi9bar

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

Lehrmaterial wird gestellt.

Leitung: Marlies Spaleck

Beginn: Mittwoch, 7. Feb. - 14 x 9.00 - 10.30 Uhr

Weiterbildungszentrum S6

28 Ustd. 78,50 € ermäßi9bar

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

Lehrmaterial wird gestellt.

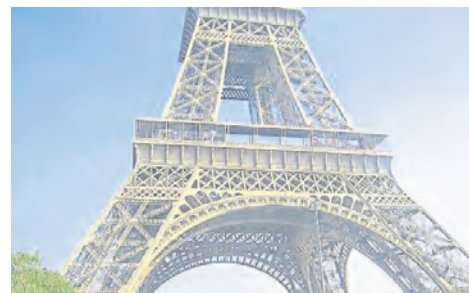
Leitung: Antoinette Halladin

Beginn: Donnerstag, 1. Feb. - 15 x 9.00 - 10.30 Uhr

Weiterbildungszentrum S1

30 Ustd. 83,50 € ermäßi9bar

### FRANZÖSISCH



#### 18400 Französisch für die Reise A1-A2

Lehrmaterial wird gestellt.

Leitung: Sarah Ludwig

Beginn: Dienstag, 30. Jan. - 15 x 12.30 - 14.00 Uhr

Weiterbildungszentrum S2

30 Ustd. 79,50 € ermäßi9bar

#### 18401 Französisch - Niveau A1.1

Lehrbuch: Voyages Neu A1.1

ISBN 978-3-12-529412-7

Leitung: Inge Stroet

Beginn: Donnerstag, 1. Feb. - 15 x 18.30 - 20.00 Uhr



Weiterbildungszentrum S5  
30 Ustd. 79,50 € ermäßigbar

## 18403 Konversation Französisch - Niveau B1

Lehrbuch: Rencontres en français B1 - ab Unité 3  
ISBN: 978-3-12-529649-7  
Leitung: Nathalie Stenert  
Beginn: Dienstag, 30. Jan. - 15 x 18.30 - 20.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum S5  
30 Ustd. 79,50 € ermäßigbar

## 18404 Französisch - Niveau B2 - Un avant-goût de saison...

Lehrbuch: Saison 4 B2 - ab Unité 5  
ISBN 978-2-278-08110-3  
Leitung: Regina Remest  
Beginn: Mittwoch, 31. Jan. - 12 x 9.00 - 10.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum S2  
24 Ustd. 64,50 € ermäßigbar

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

Leitung: Inge Stroet  
Beginn: Dienstag, 30. Jan. - 15 x 9.00 - 10.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum S2  
30 Ustd. 82,- € ermäßigbar

## ITALIENISCH



## 18420 Italienisch intensiv - Wochenendkurs für Anfängerinnen und Anfänger

Lehrmaterial wird gestellt.  
Leitung: Elton Harapi  
Freitag, 15. März, 18.00 - 20.00 Uhr  
Samstag, 16. März, 10.00 - 14.00 Uhr  
Sonntag, 17. März, 10.00 - 14.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum S1  
13,33 Ustd. 62,- € ermäßigbar

## 18422 Italienisch - Niveau A1.2

Lehrbuch: Insieme A1 (Buchpaket!) ab Lecion 5  
Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020356-7  
Leitung: Günter Maria Lürken  
Beginn: Montag, 29. Jan. - 13 x 18.30 - 20.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum S2  
26 Ustd. 69,50 € ermäßigbar

## 18423 Italienisch Niveau B1 - Italiano con Piacere

Lehrbuch wird zu Beginn bekannt gegeben.  
Leitung: Francesco Varone  
Beginn: Dienstag, 30. Jan. - 15 x 17.30 - 19.00 Uhr  
VHS-Sprachzentrum, Raum 5  
30 Ustd. 79,50 € ermäßigbar

## 18424 Italienisch: Corso avanzato di conversazione - Niveau B2

Lehrmaterial wird gestellt.  
Leitung: Regina Remest  
Beginn: Montag, 29. Jan. - 15 x 18.30 - 20.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum S3  
30 Ustd. 83,50 € ermäßigbar

## SPANISCH



## 184500 Spanisch-Wochenendkurs für Anfängerinnen und Anfänger

Lehrbuch: Impresiones A1- ab Lección 1  
ISBN: 978-3-19-304545-4  
Leitung: Sarah Ludwig  
2 x wöchentlich (freitags und sonntags)  
Beginn: 12. April - 4 x 18.00 - 20.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum S5  
21,33 Ustd. 81,- € ermäßigbar

## 184500A Spanisch Wochenende für Fortgeschrittene auf B2-Niveau+ (Kleingruppe)

Leitung: Sarah Ludwig  
Samstag, 17. Feb., 10.00 - 14.00 Uhr  
Sonntag, 18. Feb., 10.00 - 14.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum S1  
10 Ustd. 95,- € ermäßigbar

## 184501 Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Impresiones A1- ab Lección 1  
ISBN: 978-3-19-304545-4  
Leitung: Sarah Ludwig  
Beginn: Dienstag, 30. Jan. - 16 x 16.45 - 18.15 Uhr  
Weiterbildungszentrum S5  
32 Ustd. 84,- € ermäßigbar

## 184501A Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Impresiones A1- ab Lección 5  
ISBN: 978-3-19-304545-4  
Leitung: Sarah Ludwig  
Beginn: Freitag, 23. Feb. - 3 x 18.00 - 20.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum S1  
13,11 Ustd. 59,50 € ermäßigbar

**Die Spannung steigt:**

**Wir ziehen 2024 ins LernWerk!**

**Bitte beachten Sie daher aktuelle Hinweise auf unserer Homepage: Der Umzug findet während des laufenden Semesters 2024/1 statt.**

**18451 Spanisch - Niveau A2 - Lernen in der Kleingruppe**  
Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A2 (Digitales Unterrichtspaket) - ab Lektion 1  
Klett, ISBN 978-3-12-514677-8  
Neue Teilnehmer brauchen sich kein Buch anschaffen!  
Leitung: Diana Patricia Haack-Leuro



# DEUTSCH - FREMDSPRACHEN

Beginn: Donnerstag, 1. Feb. - 16 x 10.45 - 12.15 Uhr  
Weiterbildungszentrum S3  
32 Ustd. 116,50 € ermäßigbar

## 18452ON Spanisch - Niveau A2.2 (online)

Lehrbuch: Impresiones A2 - ab Lección 4  
ISBN: 978-3-19-034545-8

Leitung: Angeles Nawrocki  
Beginn: Donnerstag, 1. Feb. - 15x 19.00 - 20.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 2  
30 Ustd. 79,50 € ermäßigbar



## 18453ON Spanisch - Niveau B1.4 (online)

Lehrbuch: Impresiones B1 - ab Lección 10  
ISBN: 978-3-19-074545-6

Leitung: Angeles Nawrocki  
Beginn: Montag, 29. Jan. - 15 x 18.30 - 20.00 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 2  
30 Ustd. 79,50 € ermäßigbar



## Spanisch Konversationskurs - Niveau A2-B1

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

### 18454

Leitung: Diana Patricia Haack-Leuro  
Beginn: Montag, 29. Jan. - 16 x 18.00 - 19.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum S4  
32 Ustd. 84,50 € ermäßigbar

### 18455

Leitung: Diana Patricia Haack-Leuro  
Beginn: Dienstag, 30. Jan. - 16 x 18.30 - 20.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum S1  
32 Ustd. 84,50 € ermäßigbar

## 18456 Spanisch für Senioren

Lehrbuch: ¡Vivan las vacaciones! Neu  
ISBN: 978-3-19-317243-3

Leitung: Marisa Ahold  
Beginn: Freitag, 2. Feb. - 15 x 16.00 - 17.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum S1  
30 Ustd. 84,50 € ermäßigbar

## NIEDERLÄNDISCH



## Bildungsurlaub

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

Das Kursbuch muss nicht gekauft werden!

Leitung: Peter Stein  
Montag, 22. Jan. bis Freitag, 26. Jan.  
jeweils 9.00 - 16.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum S1  
40 Ustd. 172,- € ermäßigbar



## Bildungsurlaub

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

Das Kursbuch muss nicht gekauft werden!  
Leitung: Peter Stein  
2 x wöchentlich (samstags und sonntags)  
Beginn: 16. März - 4 x 9.00 - 16.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum S5  
32 Ustd. 145,- € ermäßigbar



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

Das Kursbuch muss nicht gekauft werden!  
Leitung: Peter Stein  
Montag, 17. Juni bis Freitag, 21. Juni  
jeweils 9.00 - 16.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum S1  
40 Ustd. 172,- € ermäßigbar



## Niederländisch Schnupperkurs für Einsteigende

Lehrmaterial wird gestellt.

### 18501

Leitung: Bert Meijerink  
Beginn: Mittwoch, 10. April - 6 x 18.30 - 20.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum S6  
12 Ustd. 37,50 € ermäßigbar

### 18502

Leitung: Bert Meijerink  
Beginn: Mittwoch, 10. April - 6 x 20.00 - 21.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum S6  
12 Ustd. 37,50 € ermäßigbar

## 18503 Niederländisch - Niveau A1.1

Lehrbuch: Taal vitaal nieuw - ab Lektion 1  
Leitung: Joachim Rous  
Beginn: Mittwoch, 31. Jan. - 15 x 18.30 - 20.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum S3  
30 Ustd. 79,50 € ermäßigbar



## 18504ONX Niederländisch - Niveau A1.2

Lehrbuch: Taal vitaal nieuw - ab Lektion 5  
Leitung: Peter Stein  
Beginn: Montag, 29. Jan. - 15 x 18.00 - 19.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 1  
30 Ustd. 79,50 € ermäßigbar



## 18505 Niederländisch - Niveau A2.1

Lehrbuch: Taal vitaal nieuw - ab Lektion 14  
Leitung: Peter Stein  
Beginn: Dienstag, 30. Jan. - 15 x 18.00 - 19.30 Uhr  
Medienzentrum Raum 1  
30 Ustd. 60,50 € ermäßigbar

## Niederländisch: conversatie - B1

Lehrmaterial wird gestellt.

### 18506

Leitung: Sonja Willemsen  
Beginn: Freitag, 9. Feb. - 16 x 9.00 - 10.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum S3  
32 Ustd. 83,- € ermäßigbar

### 18507

Leitung: Sonja Willemsen  
Beginn: Dienstag, 6. Feb. - 15 x 9.00 - 10.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum S6  
30 Ustd. 82,50 € ermäßigbar



Früh raus? Geht besser zusammen!

**RADIO AN  
SEI DABEI**

**WIR SIND DER WESTEN**

KROATISCH

**18600 Kroatisch für Einsteigende und Fortgeschrittene**  
Lehrbuch 1: Nema Problema, Band 1 ISBN: 978-3-9810940-0-8 ab Lektion 1 Band 1  
Lehrbuch 2: Ucimo hrvatski - „Wir lernen Kroatisch 1“ ISBN 978-953-0-40035-1 ab Lektion 1 Band 1  
Leitung: Maja Radakovic  
Beginn: Dienstag, 30. Jan. - 15 x 18.30 - 20.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum S3  
30 Ustd. 131,50 € ermäßigbar



SCHWEDISCH

**18602ON Schwedisch Wochenende - A1.1 (online)**  
Lehrmaterial wird gestellt.  
Dieses Schnupperwochenende ist für alle geeignet, die in die schwedische Sprache online eintauchen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.  
Leitung: Anna Böttger  
Beginn: Samstag, 13. Jan. - 2 x 10.00 - 11.30 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 1  
4 Ustd. 22,- € ermäßigbar



GRIECHISCH

**18601 Griechisch für Fortgeschrittene**  
Lehrbuch: Kalimera Neu A1 und A2 Griechisch für Anfänger, Lehr- und Arbeitsbuch Klett Verlag, Lektion 10  
Leitung: Maria Benning  
Beginn: Mittwoch, 31. Jan. - 15 x 19.00 - 20.30 Uhr  
Weiterbildungszentrum S4  
30 Ustd. 112,- € ermäßigbar



**18603ON Schwedisch - A1.1 (online)**  
Lehrwerk: Tala svenska. Schwedisch A1 Plus (Gora Verlag), ab Lektion 1  
Leitung: Anna Böttger  
Beginn: Dienstag, 13. Feb. - 16 x 20.15 - 21.45 Uhr  
Onlinekurs Zoom VHS Lizenz 1  
32 Ustd. 162,- € ermäßigbar



9 TOUREN & REISEN

**Anmeldung  
ab dem 15. Januar 2024**



**EINE ÜBERSICHT ÜBER  
TOUREN & REISEN  
FINDEN SIE AB SEITE 34**



# GESELLSCHAFT

## 1 GESELLSCHAFT

### 2001 Ohrenreise am Vormittag - Zuhören und Genießen Aus neuen Romanen vorgelesen

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



Leitung: Anne E. Zorn  
Mittwoch, 13. März, 10.00 - 12.00 Uhr  
Gaststätte Voß, Kirchplatz 2, 46414 Rhede  
2,67 Ustd. 7,- € ermäßigbar

## WIRTSCHAFT - RECHT

### 2120 Das Erbrecht

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

Gudula Kruse, Bocholt  
Dienstag, 27. Feb., 19.00 Uhr  
Rathaus Rhede, Raum 209, I. Obergeschoss, Rathausplatz 9  
3,- € keine Ermäßigung möglich



### 2121 Vorsorgevollmacht

Vorsorgevollmachten und Patientenverfügung sind allseits ein großes Thema. Man kann mit Fug und Recht sagen, dass die Vorsorgevollmacht inklusive Patientenverfügung die wichtigste Vollmacht ist, die man im Leben erteilen kann. Wer nicht vorgesorgt hat, erhält vom Gericht einen ggf. fremden Berufsbetreuer. Dieser Vortrag soll einen Überblick über den möglichen Inhalt und Umfang einer Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung unter Beachtung der Neuerungen, die seit dem 01.01.2023 gelten, verschaffen.

Gudula Kruse, Bocholt  
Dienstag, 12. März, 19.00 Uhr  
Rathaus Rhede, Raum 209, I. Obergeschoss, Rathausplatz 9  
3,- € keine Ermäßigung möglich



## ARBEIT UND LEBEN

### 2135 Künstliche Intelligenz - Chat GPT und mehr

Was bringt uns Chat GPT? Keine künstliche Intelligenz hat in den letzten Jahren so viele Wellen geschlagen wie ChatGPT, doch was kann ChatGPT wirklich gut und was weniger gut? Welchen Nutzen kann ich aus ChatGPT ziehen? Welche Risiken sind mit ChatGPT verbunden? Wie kann ich ChatGPT in meinem Alltag integrieren? Wohin geht die Reise mit künstlicher Intelligenz und ChatGPT? Der Vortrag dient als genereller Überblick und setzt keine KI- oder IT-Kenntnisse voraus. Zielgruppe sind Privatpersonen, wie auch Firmen, Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler und alle interessierten Bürgerinnen und Bürger.

Michael Schimanski, Herten  
Freitag, 15. März, 18.00 Uhr  
Rathaus Rhede, Raum 209, I. Obergeschoss, Rathausplatz 9  
7,- € ermäßigbar



## 2 LÄNDERKUNDE

### VORTRÄGE

### 2200 Skandinavische Abenteuer auf dem Weg zum Nordkap



Der Nordkirchener Reisejournalist Michael Moll lädt Sie zu einer Abenteuerreise zum berühmten Globus am Nordkap ein. Auf dem weiten Weg dorthin wird in Südnorwegen ausgiebig gewandert. Dabei besuchen wir spektakuläre Plätze wie Kjeragbolten, Preikestolen und Trolltunga. Auch den höchsten Berg des Landes besteigen wir in über 2.400 Metern Höhe. Nach Überquerung des Polarkreises setzen wir zu den faszinierenden Landschaften der Lofoten über. Eine weitere Wanderung führt durch Lappland zum Dreiländereck von Norwegen, Finnland und Schweden. Außerdem haben wir noch eine Autopanne im einsamen Bärengebiet an der Grenze zu Russland und legen einen Besuch beim Weihnachtsmann ein. Der Höhepunkt der Reise ist natürlich das Nordkap mit grandiosen Ausblicken auf das Polarmeer. Aber auch hier wird eine kleine Wanderung eingelegt, denn das nördlicher gelegene Knivskjelloden kann nur zu Fuß erreicht werden.

Michael Moll ist Autor von mehr als 100 Reiseführern, unter anderem beim National Geographic. Außerdem betreibt er in Nordkirchen einen eigenen Wohnmobilstellplatz, hat mit dem Fahrrad einen Weltrekord aufgestellt und ist aus zahlreichen TV- und Radioreportagen bekannt. Sein Markenzeichen als Reisejournalist ist seine Flugangst, weshalb er andere Kontinente mit dem Schiff oder mit dem Zug erreicht. Zudem ist er nicht nur Wohnmobilst, sondern auch leidenschaftlicher Wanderer und durchquerte bereits zwei Mal den Grand Canyon an nur einem einzigen Tag.

Michael Moll, Essen  
Donnerstag, 15. Feb., 19.00 Uhr  
Rathaus Rhede, Rats- und Kultursaal, Rathausplatz 9  
7,- € ermäßigbar



Weitere Informationen in unserem Magazin, Seite 31 und auf unserer Webseite [www.vhs-bocholt.de](http://www.vhs-bocholt.de).

## 4 KULTUR - KREATIVITÄT

### LITERATUR

### 2400 Frauen lesen und diskutieren

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

Leitung: Anne E. Zorn  
Beginn: Dienstag, 30. Jan. - 15 x 19.30 - 21.30 Uhr  
Alter Bahnhof Rhede, Bahnhofstr. 52  
30 Zstd. 83,- € ermäßigbar



## KREATIVITÄT

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

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



Leitung: Beate Frieling  
Samstag, 20. April, 9.30 - 15.30 Uhr  
Alter Bahnhof Rhede, Bahnhofstr. 52  
6 Zstd. 28,50 € ermäßigbar



### 2451 Acrylworkshop - Häuser bunt und unbunt

In diesem Workshop werden durch gezeigte Beispiele der Dozentin die Herangehensweise von der Darstellung von Häusern vorgestellt. Gerade für Anfänger - aber auch für Fortgeschrittene - ein interessantes Thema, da weniger auf architektonische Feinheiten als auf kreativen Ausdruck und Raffinesse durch Strukturen, Papieren, Formen und Farben in der Gestaltung gesetzt wird - und der Spaß an der eigenen Umsetzung! Ein buntes oder unbuntes Treiben wird unterstützt durch Papiere, Sand, Hilfsmittel für Strukturen, die in diesem Kurs von der Dozentin bei Bedarf gestellt werden. Aber auch eigene, mitgebrachte Utensilien oder Papiere dürfen hier Anwendung finden.

Leitung: Beate Frieling  
Freitag, 26. April, 9.30 - 15.30 Uhr  
Alter Bahnhof Rhede, Bahnhofstr. 52  
6 Zstd. 28,50 € ermäßigbar

### 2452 Kalligrafie für Einsteigende

Dieser Kurs wurde entwickelt, um die Kunst der Kalligrafie mit einer Spitzfeder freizuschalten. Im ersten Teil werden wir uns mit den Grundlagen der Kalligrafie befassen, einschließlich der notwendigen Werkzeuge, grundlegender Striche und Techniken. Sie werden lernen, elegante Buchstabenformen zu erstellen. Im zweiten Teil werden wir uns mit Großbuchstaben, schnörkeln, Komposition und den vielfältigen Möglichkeiten befassen, wie diese Kunstform eingesetzt werden kann.



Leitung: Carla Dias-Hübl  
Beginn: Samstag, 2. März - 2x 12.00 - 16.00 Uhr  
Alter Bahnhof Rhede, Bahnhofstr. 52  
8 Zstd. 99,- € ermäßigbar  
inkl. Materialkosten im Wert von 50,- € (Handbuch, Papier, Tinte, Federhalter, 2 Spitzfeder)

**Anmeldung**  
**ab dem 15. Januar 2024**

### 2453 Aufbaukurs Kalligrafie

Nachdem Sie nun die Grundlagen der Kalligrafie erlernt haben und Zeit hatten, Ihre Striche zu üben, sich mit Tinte und Feder wohler fühlen, ist es an der Zeit mit dem nächsten Schritt fortzufahren. Das Material besitzen Sie bereits aus der Kalligrafie für Anfänger. In diesem Kurs werden wir uns mit der Konstruktion großer Buchstaben, der Buchstabenverbindung, dem Abstand und der Größe befassen.

Wir werden Komposition in dieser wunderbaren Form der Kunst lernen, zum Beispiel wie man einen Text oder ein Zitat erstellen kann und verschönern Postkarten und Umschläge.



Raus aus unseren Routinen und dem Alltag hin zur Ruhe des Schreibens.

Leitung: Carla Dias-Hübl  
Beginn: Samstag, 25. Mai - 4 x 12.00 - 15.00 Uhr  
Alter Bahnhof Rhede, Bahnhofstr. 52  
12 Zstd. 56,- € ermäßigbar

### 2454 Gartendeko selbst gefertigt - Tiersilhouette aus Stahl

Eisen-Dekoration mit einer rostbraunen Patina kann im Garten individuelle und personalisierte Akzente setzen. Diese Dekoration selbst zu gestalten und gleichzeitig das handwerkliche Rüstzeug für die Herstellung zu erlernen, ist das Ziel dieses Kurses. Je nach Geschmack kann ein Tier als Silhouette oder eine abstrakte Form für das Zuschneiden von Stahlblech mit der computergesteuerten Plasmaanlage dienen. Mit einem Griff zum Schweißgerät wird zum Schluss eine Befestigung zum Aufstellen angebracht. Der Workshop findet in einer Kleingruppe von 4 Teilnehmenden statt.



Leitung: Joris Bijkerk  
Donnerstag, 25. April, 18.00 - 20.00 Uhr  
Makerspace Bocholt gUG, Westend 31, 46399 Bocholt  
2,67 Ustd. 30,- € keine Ermäßigung möglich  
zzgl. Materialkosten von ca. 8,- bis 10,- € pro Werkstück

### 2456 Workshop: Einführung in die Welt des 3D Drucks

3D Druck bietet eine wunderbare Möglichkeit, selbst Teile aus z.B. Kunststoff herzustellen. Diese Methode hat sich mittlerweile sowohl in der Industrie als auch im Privatbereich etabliert. Der Workshop richtet sich an alle, die in diese facettenreiche Technik einsteigen möchten, um später evtl. eigene Projekte umzusetzen. Wer plant, sich selber einen 3D Drucker zuzulegen, erfährt zusätzlich, worauf zu achten ist. Es werden die Grundlagen des 3D Drucks und Vor- und Nachteile einzelner Verfahren anhand von Mustern erklärt. Nach Hinweisen zur Erstellung und Beschaffung von 3D-Modellen werden die Teilnehmenden mit einem „Slicer“-Programm selber an einem Makerspace-Rechner ein Modell zum 3D Druck aufbereiten. Beim anschließenden Probedruck gibt es viele praktische Tipps zum Umgang mit einem 3D Drucker. (Für die Nutzung der 3D Drucker im Makerspace gilt dieser Workshop als offizielle Einweisung.)

Leitung: Joris Bijkerk  
Freitag, 24. Mai, 17.00 - 20.00 Uhr  
Makerspace Bocholt gUG, Westend 31, 46399 Bocholt  
4 Ustd. 27,- € keine Ermäßigung möglich  
(inkl. Materialkosten)

### 2457 ABC der Hauselektrik

Ein Stecker muss montiert oder eine Lampenfassung muss ausgetauscht werden, aber Sie trauen sich nicht so recht? Oder Sie haben sich noch nie wirklich mit dem Thema beschäftigt und möchten die Grundlagen erfahren? In diesem Kurs bekommen Sie einen Einblick in die Hauselektrik. Sie lernen verschiedene Stecker und Sicherungen kennen und verlieren die „Berührungsangst“ mit den Kupferkabeln. Vor allem lernen Sie auch, wo Ihre Grenzen sind und der Weg zum Profi unumgänglich ist. Neben Hintergrundwissen werden anhand von (spannungsfreien) Praxis-Übungen grundlegende Tätigkeiten vermittelt, damit auch einfache Arbeiten selbst erledigt werden können. Der Workshop findet in einer Kleingruppe von max. 8 Teilnehmenden statt, so dass eine intensive und individuelle Anleitung gewährleistet ist.



Leitung: Joris Bijkerk  
Freitag, 26. April, 17.00 - 20.00 Uhr  
Makerspace Bocholt gUG, Westend 31, 46399 Bocholt  
4 Ustd. 34,- € keine Ermäßigung möglich

### 2458 Grundkurs Elektronik-Löten

Das Löten ist aus der Welt der Elektronik nicht mehr wegzudenken. Ob neue Schaltungen zusammengebaut werden sollen, eine bestehende Schaltung repariert werden muss oder auch nur zwei Kabel miteinander verbunden werden sollen, das Löten ist häufig



# NATUR - UMWELT

Mittel der Wahl. In diesem Kurs werden wir über eine kurze Einleitung (was kann man löten, welche LötKolben sind geeignet) sehr zügig zur Praxis übergehen. Nach einigen Lötübungen an Kabeln und Platinen wird am Ende die eigene elektronischen Schaltung zusammengelötet.

Leitung: Joris Bijkerk

Freitag, 01. März, 17.00 - 19.00 Uhr

Makerspace Bocholt gUG, Westend 31, 46399 Bocholt

2 Zstd. 21,- € keine Ermäßigung möglich

inkl. 5,- € Materialkosten

## 5 NATUR - UMWELT

### UMWELT- KLIMASCHUTZ

#### 2501 Weg vom Gas und Öl - Hin zur Wärmepumpe Der Umstieg auf Wärmepumpe im Altbau

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

Gregor Berning, Rhede

Dienstag, 20. Feb., 19.00 Uhr

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

6,- € ermäßigbar



#### 2502 Photovoltaik und Wärmepumpen - Die private Energiewende

Warum sollte heute noch Strom aus fossilen, CO2-intensiven Energieträgern genutzt werden, wenn es möglich ist, Strom durch Sonnenenergie selbst zu erzeugen und damit Geld zu sparen? Folgende Fragen werden zudem geklärt: Welche Erträge sind in den verschiedenen Jahreszeiten zu erwarten? Lohnt sich eine Installation in West- oder Ostausrichtung?



Sollte die Anschaffung eines lokalen Energiespeichers (Lithium-Ionen-Batterie) zur Erhöhung des Eigenstromverbrauchs in Erwägung gezogen werden? Kann eine PV-Anlage intelligent mit einer Wärmepumpe oder einem Elektroauto gekoppelt werden? Welche Wärmepumpenvarianten gibt es? Was ist beim Wechsel auf eine Wärmepumpe zu beachten? Gibt es Fördermöglichkeiten für Wärmepumpen/Photovoltaikanlagen? Neben dem technischen Aufbau einer Photovoltaikanlage werden die aktuellen Rahmenbedingungen in Deutschland und natürlich auch die Wirtschaftlichkeit anhand unterschiedlicher Anlagengrößen erläutert.

Michael Birkhan, Bocholt

Donnerstag, 11. April, 19.00 Uhr

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

6,- € ermäßigbar



#### 2503 „Mit dem Balkon-Kraftwerk gegen den Klimawandel“ Die Mini PV-Anlage für den Eigenbedarf

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

gesamten Strombedarf im Eigenheim zu decken, aber es reduziert die Stromrechnung ab dem ersten Tag.

Gregor Berning, Rhede

Dienstag, 06. Feb., 19.30 Uhr

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

6,- € ermäßigbar



#### 2504 Wieso ist mein Stromverbrauch so hoch?

Der Vortrag richtet sich an Wohnungs- und Hausbesitzer, die Ihren Stromverbrauch analysieren möchten. Wie identifiziere ich die „Stromfresser“ in meiner Wohnung? Die Energieverbräuche sind je nach Wohn- und Familiensituation sowie technischer Affinität der dort lebenden Menschen sehr unterschiedlich. In dem Vortrag bekommen die Teilnehmer Methoden und Anregungen erläutert, wie sich ihr persönlicher Stromverbrauch zusammensetzt und wie diese ggfs. gemindert werden können.

Gregor Berning, Rhede

Dienstag, 16. April, 19.30 Uhr

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

6,- € ermäßigbar



#### 2505 Umrüstung meiner Wohnraumleuchten auf LED-Technik

Der Vortrag richtet sich an Otto-Normalverbraucher und gibt einen Überblick über die Details, auf die geachtet werden soll, wenn eine normale Glühbirne oder das Leuchtmittel des Halogeneinbaustrahlers gegen eine LED getauscht werden soll. Wie hoch sind die Einspareffekte einer LED-Beleuchtung? Dabei werden die Begriffe wie Lumen, Watt und Kelvin sowie die Details für das Dimmen von LED anschaulich erläutert und Anschaffungs- und Betriebskosten gegenübergestellt.

Gregor Berning, Rhede

Dienstag, 23. April, 19.30 Uhr

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

6,- € ermäßigbar



#### 2506 Schweißen Anfängerkurs

Metalle schmelzen lassen, um sie neu zu verbinden, das ist die Kunst des Schweißens. Ihr Einsatz ist vielfältig und aus unserer Welt nicht mehr wegzudenken. Im Makerspace gibt es die Maschinen und Ausstattung, so dass sich Unerfahrene an das Thema herantrauen können. Nach einer kleinen theoretischen Unterweisung können alle elektrischen Schweißverfahren, die das Makerspace bietet, einmal erprobt werden. Am Ende werden Sie sich an Ihrem ersten kleinen Projekt beweisen können. Der Workshop findet in einer Kleingruppe von 4 Teilnehmenden statt.



Leitung: Joris Bijkerk

Beginn: Montag, 4. März - 2 x 17.00 - 20.00 Uhr

Makerspace Bocholt gUG, Westend 31, 46399 Bocholt

8 Ustd. 98,- € keine Ermäßigung möglich

(inkl. Materialkosten)

## NATUR & HEIMAT

#### 2520 Wildkräuterwanderung - barrierefrei

Wildkräuter sind eine echte Bereicherung für eine gesunde und nachhaltige Ernährung. Auf dieser Tour lernen Sie viel Wissenswertes zur Kräuterkunde. Was kann ich bedenkenlos essen, was ist nicht zu empfehlen bzw. darf nicht gegessen werden. Zudem gibt es auch Rezepte, die anschließend zu Hause zubereitet werden können. Auf der Tour wird es auch was zum Probieren geben! Der Dozent, Torsten Wollberg ist zertifizierter Pilzcoach und Mitbegründer der „Essbaren Stadt“ in Bocholt.



Leitung: Torsten Wollberg

Mittwoch, 05. Juni, 18.00 - 21.00 Uhr

Treffpunkt: An der Uerde 11, 46414 Rhede

3 Zstd. 9,- € ermäßigbar



## 6 GESUNDHEIT

### ENTSPANNUNG PRO GESUNDHEIT

#### Hatha-Yoga

Yoga tut gut! Immer mehr Menschen machen diese Erfahrung. Hatha-Yoga ist ein Mittel, um zu mehr Gesundheit, Ruhe und Klarheit im Geist, zu mehr Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber zu finden. Unterstützt wird dieses durch die Praxis von Körperhaltungen, mit dem Atem verbundene Bewegungsabläufen und dem Sitzen in der Stille. Mitzubringen sind eine Decke, warme Socken und bequeme Kleidung. Matten sind im Kursraum vorhanden.



#### 2605A

Leitung: Paula Nienhaus  
Beginn: Dienstag, 30. Jan. - 7 x 19.00 - 20.30 Uhr  
DRK Rhede, Kettelerstr. 11, (Kirmesplatz)  
14 Ustd. 66,- € keine Ermäßigung möglich

#### 2605B

Leitung: Paula Nienhaus  
Beginn: Dienstag, 9. April - 10 x 19.00 - 20.30 Uhr  
DRK Rhede, Kettelerstr. 11, (Kirmesplatz)  
20 Ustd. 93,- € keine Ermäßigung möglich

#### 2606A

Leitung: Paula Nienhaus  
Beginn: Mittwoch, 31. Jan. - 8 x 10.00 - 11.30 Uhr  
DRK Rhede, Kettelerstr. 11, (Kirmesplatz)  
16 Ustd. 75,- € keine Ermäßigung möglich

#### 2606B

Leitung: Paula Nienhaus  
Beginn: Mittwoch, 10. April - 10 x 10.00 - 11.30 Uhr  
DRK Rhede, Kettelerstr. 11, (Kirmesplatz)  
20 Ustd. 93,- € keine Ermäßigung möglich

#### 2607A

Leitung: Paula Nienhaus  
Beginn: Donnerstag, 1. Feb. - 8 x 18.00 - 19.30 Uhr  
DRK Rhede, Kettelerstr. 11, (Kirmesplatz)  
16 Ustd. 75,- € keine Ermäßigung möglich

#### 2607B

Leitung: Paula Nienhaus  
Beginn: Donnerstag, 11. April - 10 x 18.00 - 19.30 Uhr  
DRK Rhede, Kettelerstr. 11, (Kirmesplatz)  
20 Ustd. 93,- € keine Ermäßigung möglich

### GYMNASTIK - BEWEGUNG

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

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

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

Beginn: Montag, 29. Jan. - 14x 20.30 - 21.30 Uhr  
Besagroup Sportpark Rhede, Am Sportzentrum 1  
18,67 Ustd. 76,- € ermäßigbar



#### Wirbelsäulengymnastik für Männer und Frauen

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

#### 2645

Leitung: Marion Stump  
Beginn: Donnerstag, 1. Feb. - 14 x 8.15 - 9.15 Uhr  
DRK Rhede, Kettelerstr. 11, (Kirmesplatz)  
14 Zstd. 78,- € ermäßigbar

#### 2646

Leitung: Marion Stump  
Beginn: Donnerstag, 1. Feb. - 14 x 9.15 - 10.15 Uhr  
DRK Rhede, Kettelerstr. 11, (Kirmesplatz)  
14 Zstd. 78,- € ermäßigbar

#### 2647 Fitness für einen gesunden Rücken

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

Leitung: Zohreh Agha Hosseini  
Beginn: Donnerstag, 1. Feb. - 16x 17.00 - 18.00 Uhr  
Ludgerusgrundschule, Südstr. 31  
16 Zstd. 53,- € ermäßigbar

#### 2648 Bodyforming

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

Leitung: Klaus Tüshaus  
Beginn: Dienstag, 30. Jan. - 16 x 19.30 - 21.00 Uhr  
Besagroup Sportpark Rhede, Am Sportzentrum 1  
32 Ustd. 77,- € ermäßigbar

### Anmeldung

ab dem 15. Januar 2024



#### 2649 Bewegungs- und Kräftigungstraining

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





# GESUNDHEIT

Leitung: Andreas Böing  
Beginn: Mittwoch, 31. Jan. - 16 x 19.00 - 20.30 Uhr  
Besagroup Sportpark Rhede, Am Sportzentrum 1  
32 Ustd. 77,- € ermäßigbar



## Wassergymnastik

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

**2650**

Leitung: Michaela Scheffer  
Beginn: Dienstag, 30. Jan. - 15 x 19.00 - 19.45 Uhr  
Städtisches Hallenbad Rhede, Heideweg  
15 Ustd. 82,50 € ermäßigbar

**2651**

Leitung: Michaela Scheffer  
Beginn: Dienstag, 30. Jan. - 15 x 19.45 - 20.30 Uhr  
Städtisches Hallenbad Rhede, Heideweg  
15 Ustd. 82,50 € ermäßigbar



## Tenniskurs für Anfänger

Mindestalter: 18 Jahre

Unabhängig von der sportlichen Vorerfahrung werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in diesem Anfängerkurs an das Tennisspielen herangeführt. Ziel ist, von Beginn an partnerschaftlich miteinander zu spielen. Spaß und Geselligkeit sind die beste Motivation. Tennisschläger werden gestellt, Hallensportschuhe bitte mitbringen! Der Kurs findet als Kleingruppenangebot mit max. 6 Personen statt.

**2654**

Leitung: Tanja Schroer  
Beginn: Montag, 29. April - 8 x 17.00 - 18.00 Uhr  
Tennishalle des TC Grün-Weiß Rhede, Zur Rennbahn 18  
8 Zstd. 53,- € ermäßigbar

**2655**

Leitung: Tanja Schroer  
Beginn: Montag, 29. April - 8 x 18.00 - 19.00 Uhr  
Tennishalle des TC Grün-Weiß Rhede, Zur Rennbahn 18  
8 Zstd. 53,- € ermäßigbar

**Anmeldung**  
**ab dem 15. Januar 2024**

## ERNÄHRUNG & KOCHEN

### 2680 Kulinarische Reise durch die Türkei

Wie wäre es mit einer „kulinarischen Reise“ durch die Türkei? Das Land mit seinen vielfältigen Gerichten und Speisen lässt grüßen - MERHABA! Bereiten Sie mit mir leckere Salate, Antipasti, Suppen, Backwaren, Fisch- und Fleischgerichte sowie Süßspeisen aus den verschiedenen Regionen der Türkei zu. Auch die Zubereitung des türkischen Nationalgetränks Ayran werden Sie kennenlernen. Beschließen werden wir den geselligen Kochabend mit einem genussvollen Tee und der von uns zubereiteten Süßspeise. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Trockentuch und Behälter für evtl. Reste mit.



Leitung: Ilknur Zor

Freitag, 01. März, 18.30 - 22.30 Uhr

Ort: Küche im Schulzentrum Rhede, Büssingstr. 14

5 Ustd. 32,50 € ermäßigbar

inkl. 9,- € Lebensmittelumlage

### Darauf fliegen wir! Rezepte mit Geflügel

Leicht, bunt und lecker sind die neuen Rezepte rund um das Geflügel. Ob Pute, Hähnchen, Ente... Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Trockentuch und Behälter für evtl. Reste mit.

**2681A**

Leitung: Mathilde Thebingbuß

Montag, 18. März, 19.00 - 22.00 Uhr

Ort: Küche im Schulzentrum Rhede, Büssingstr. 14

3 Zstd. 30,50 € ermäßigbar

inkl. 15,- € Lebensmittelumlage

**2681B**

Leitung: Mathilde Thebingbuß

Dienstag, 19. März, 19.00 - 22.00 Uhr

Ort: Küche im Schulzentrum Rhede, Büssingstr. 14

3 Zstd. 30,50 € ermäßigbar

inkl. 15,- € Lebensmittelumlage



### Regional - total

Neue Rezepte mit Produkten rund um die Heimat. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Trockentuch und Behälter für evtl. Reste mit.

**2682A**

Leitung: Mathilde Thebingbuß

Montag, 03. Juni, 19.00 - 22.00 Uhr

Ort: Küche im Schulzentrum Rhede, Büssingstr. 14

3 Zstd. 30,50 € ermäßigbar

inkl. 15,- € Lebensmittelumlage

**2682B**

Leitung: Mathilde Thebingbuß

Dienstag, 04. Juni, 19.00 - 22.00 Uhr

Ort: Küche im Schulzentrum Rhede, Büssingstr. 14

3 Zstd. 30,50 € ermäßigbar

inkl. 15,- € Lebensmittelumlage

### Schneller als der Lieferservice

Sie haben keine Lust mehr auf Fertiggerichte und Fast Food, aber auch keine Zeit „Ewigkeiten“ in der Küche zu stehen? In diesem Kurs gibt es schnelle, leckere und raffinierte Gerichte, die in 30-45 Minuten frisch auf dem Tisch stehen. Bitte Transportbehälter (und Trockentücher) mitbringen.



**2684**

Leitung: Silvia Tebroke

Donnerstag, 18. April, 18.30 - 21.30 Uhr

Ort: Küche im Schulzentrum Rhede, Büssingstr. 14

4 Ustd. 37,- € ermäßigbar

inkl. 14,- € Lebensmittelumlage

**2685**

Leitung: Silvia Tebroke

Freitag, 19. April, 18.30 - 21.30 Uhr



Ort: Küche im Schulzentrum Rhede, Büssingstr. 14  
4 Ustd. 37,- € ermäßigbar  
inkl. 14,- € Lebensmittelumlage

7 BERUF - EDV

10-FINGER-SCHREIBEN



**27001 Sicher auf der Tastatur - 10 Finger blind**

Mindestalter: 13 Jahre

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

Leitung: Nadine Wenting

Beginn: Montag, 19. Feb. - 10 x 18.00 - 19.30 Uhr

PC-Raum im Schulzentrum, Büssingstr. 14

20 Ustd. 79,- € ermäßigbar

Die VHS Bocholt zieht 2024 ins

LernWerk!

Bitte beachten Sie daher aktuelle Hinweise auf unserer Homepage: Der Umzug findet während des laufenden Semesters 2024/1 statt.

8 SPRACHEN

ENGLISCH



**28300 Calm down and speak English anyway - Niveau A2**

Sie möchten gerne England oder New York besuchen? Sie erwarten Gäste, die nur Englisch sprechen? In diesem Kurs geht es darum, das eingerostete Englisch wieder aufzufrischen. Im Vordergrund steht „Easy Conversation“, also das Sprechen in Englisch. Es wer-

den interessante Texte aus dem englischsprachigen Raum gelesen und besprochen. In jeder Woche wird es auch darum gehen, den Umgang mit der englischen Grammatik zu üben und zu verfestigen.  
Leitung: Claudia Lehmkuhl

Beginn: Mittwoch, 14. Feb. - 10 x 18.00 - 19.30 Uhr

Alter Bahnhof Rhede, Bahnhofstr. 52

20 Ustd. 53,- € ermäßigbar

NIEDERLÄNDISCH



**28500 Niederländisch intensiv**

Sie reisen gerne in die Niederlande, haben aber wenig oder keine Niederländischkenntnisse - dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Hier lernen und üben Sie alltägliche Redewendungen und erarbeiten einen einfachen Wortschatz. Grammatik wird nur am Rande behandelt, wohl aber spielen landeskundliche Themen eine wichtige Rolle. Zwischenzeitlich gibt es „Koffie, Thee en gebak“.

Leitung: Bert Meijerink

Samstag, 13. April, 9.00 - 16.00 Uhr

Alter Bahnhof Rhede, Bahnhofstr. 52

9,33 Ustd. 39,- € ermäßigbar

9 TOUREN & REISEN

EINE ÜBERSICHT ÜBER  
TOUREN & REISEN  
FINDEN SIE AB SEITE 34

Touren & Reisen

Vermissen Sie an dieser Stelle die Komoot Kurse von Herrn Liesmann, die Radtouren von Herrn Westhues oder die Wandertouren von Herrn Schaffeld, dann blättern Sie zu Touren und Reisen ab Seite 35.

- 2920 Radtour Rhede - Heiden - Ramsdorf - Borken - Rhede (ca. 75 km)
- 2921 Radtour Rhede - Winterswijk - Aalten - Dinxperlo - Bocholt - Rhede (ca. 60 km)
- 2922 Radtour Rhede - Borken - Wesese - Oeding - Burlo - Rhede (ca. 60 km)
- 2923 Radtour am Niederrhein:Wesel - Rees - Xanten - Wesel (ca. 60 km)
- 2950 Wandern auf Schmuggler- und Zöllnerpfaden entlang der grünen Grenze (ca. 17 km)
- 2960 Wandern auf Traumpfad im Hunsrück und an der Mosel (02. - 06. Juni 2024)



# GESELLSCHAFT

## 1 GESELLSCHAFT

### WIRTSCHAFT - RECHT

#### 3120 Private Vorsorge - Testament, Vollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

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

Gabriele Theling, Bocholt

Mittwoch, 20. März, 19.00 Uhr

Schule Isselburg, R. 3.1.5 Realschultrakt

3,- € keine Ermäßigung möglich



## 4 KULTUR - KREATIVITÄT

### NÄHEN



#### 3400 Nähen für Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene

Wollen Sie ein Kleidungsstück ausbessern oder kreativ verändern? Sie möchten einen Kissenbezug oder ein Kleidungsstück für sich oder ihr Kind nähen? Hier können Sie Ihre Wünsche umsetzen, die Dozentin berät Sie gern. Mitzubringen sind: Nadeln, Schere, Garn und Maßband. Nähmaschinen sind vorhanden, können aber auch mitgebracht werden. Wer sich informieren möchte, kann dies gerne bei Carla Lümen unter 0176 73 22 34 88 machen.

Leitung: Carla Lümen

Beginn: Montag, 29. Jan. - 11 x 19.00 - 21.15 Uhr

Schule Isselburg, Nähraum

33 Ustd. 125,- € ermäßigbar

#### Nähen für Kinder und Jugendliche

Mindestalter: 11 Jahre

Willst Du ein Kleidungsstück ausbessern oder kreativ verändern? Möchtest Du einen Kissenbezug oder ein Kleidungsstück für Dich nähen? Hier kannst Du Deine Wünsche umsetzen, die Dozentin berät Dich gerne. Mitzubringen sind: Nadeln, Schere, Garn und Maßband. Nähmaschinen sind vorhanden, können aber auch mitgebracht werden. Wer sich informieren möchte, kann dies gerne bei Carla Lümen unter 0176 73 22 34 88 machen.

Kinder, die 10 Jahre oder jünger sind, können nur auf Anfrage an dem Kurs teilnehmen.

#### 3401

Leitung: Carla Lümen

Beginn: Mittwoch, 31. Jan. - 11 x 16.30 - 18.45 Uhr

Schule Isselburg, Nähraum

33 Ustd. 125,- € ermäßigbar

#### 3402

Leitung: Carla Lümen

Beginn: Donnerstag, 1. Feb. - 11 x 16.30 - 18.45 Uhr

Schule Isselburg, Nähraum

33 Ustd. 125,- € ermäßigbar

### Info zu Nähkursen

Mitzubringen sind: Nadeln, Schere, Garn und Maßband. Nähmaschinen sind vorhanden, können aber auch mitgebracht werden. Wer sich informieren möchte, kann dies gerne bei Carla Lümen unter 0176 73 22 34 88 machen.

## KREATIVITÄT

#### 3403 Gartendeko selbst gefertigt - Tiersilhouette aus Stahl



Eisen-Dekoration mit einer rostbraunen Patina kann im Garten individuelle und personalisierte Akzente setzen. Diese Dekoration selbst zu gestalten und gleichzeitig das handwerkliche Rüstzeug für die Herstellung zu erlernen, ist das Ziel dieses Kurses. Je nach Geschmack kann ein Tier als Silhouette oder eine abstrakte Form für das Zuschneiden von Stahlblech mit der computergesteuerten Plasmaanlage dienen. Mit einem Griff zum Schweißgerät wird zum Schluss eine Befestigung zum Aufstellen angebracht. Der Workshop findet in einer Kleingruppe von 4 Teilnehmenden statt.

Leitung: Joris Bijkerk

Samstag, 30. Dez., 17.00 - 19.00 Uhr

Makerspace Bocholt gUG, Westend 31, 46399 Bocholt

2,67 Ustd. 30,- € keine Ermäßigung möglich

zzgl. Materialkosten von ca. 8,- bis 10,- € pro Werkstück

#### 3404 Kalligrafie Einstieg

Kalligrafie mit spitzem Stift ist heutzutage eine exquisite Kunstform, aber auch eine sehr spannende Art, dem Stress des Lebens zu entfliehen. In diesem Workshop lernen wir, mit einem Schreibgerät (der Spitzfeder), das bis 1900 verwendet wurde, schöne Briefe zu schreiben. Einige Kalligraphen beschreiben es als Meditation oder Yoga mit den Händen. Wir beginnen mit dem Erlernen der Grundschläge, des Materials und der richtigen Körperhaltung. Von hier aus steigen wir zu den kleinen Buchstaben auf. Am Ende des Workshops werden wir ein kleines Projekt durchführen, um zu zeigen, was wir gelernt haben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Carla Dias-Hübl

Beginn: Samstag, 13. April - 2 x 12.00 - 16.00 Uhr

Schule Isselburg, R. 3.1.5 Realschultrakt

8 Zstd. 99,- € ermäßigbar

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



#### 3405 Kalligrafie Einstieg, Teil 2 für Teilnehmende aus 2023

Nachdem Sie nun die Grundlagen der Kalligrafie erlernt haben und Zeit hatten, Ihre Striche zu üben, sich mit Tinte und Feder wohler fühlen, ist es an der Zeit mit dem nächsten Schritt fortzufahren. Das Material besitzen Sie bereits aus der Kalligrafie für Anfänger. In diesem Kurs werden wir uns mit der Konstruktion großer Buchstaben, der Buchstabenverbindung, dem Abstand und der Größe befassen. Wir werden Kompositionen in dieser wunderbaren Form der Kunst lernen, zum Beispiel wie man einen Text oder ein Zitat erstellen kann und verschönern Postkarten und Umschläge. Raus aus unseren Routinen und Alltag hin zur Ruhe des Schreibens. Bitte mitbringen: Handbuch, Papier, Tinte, Federhalter, 2 Spitzfedern.

Leitung: Carla Dias-Hübl

Mittwoch, 24. April, 18.00 - 21.00 Uhr

Schule Isselburg, R. 3.1.5 Realschultrakt

3 Zstd. 12,- € ermäßigbar



## 5 NATUR - UMWELT

### 3500 Essbare Wildkräuter - Wanderung an der Aa

Wildkräuter sind eine echte Bereicherung für eine gesunde und nachhaltige Ernährung. Auf dieser Tour lernen die Teilnehmenden viel Wissenswertes zur Kräuterkunde. Was kann ich bedenkenlos essen, was ist nicht zu empfehlen bzw. darf nicht gegessen werden. Zudem gibt es auch Rezepte, die anschließend zu Hause zubereitet werden können. Auf der Tour wird es auch was zum Probieren geben!

Leitung: Torsten Wollberg

Dienstag, 23. April, 17.00 - 20.00 Uhr

Treffpunkt: Schüttensteiner Wald, Am Kiwitt Ecke Düstere Stiege, 46419 Isselburg

4 Ustd. 9,- € ermäßigbar



### 3501 Wieso ist mein Stromverbrauch so hoch? - Ihr Stromverbrauch auf dem Prüfstand

Wie identifiziere ich die Stromfresser in meiner Wohnung/in meinem Haus? Was ist eine kWh elektrische Energie? Das sind nur zwei der Kernfragen, die im Vortrag anschaulich und für jedermann verständlich erläutert werden. Wichtiges Background-Wissen hilft Ihnen, den eigenen Stromverbrauch auf den Prüfstand zu stellen. Die Energieverbräuche sind je nach Wohn- und Familiensituation sowie technischer Affinität der dort lebenden Menschen sehr unterschiedlich. Auf der Grundlage der vermittelten Anregungen und Methoden, können die Teilnehmenden analysieren, wie sich ihr persönlicher Stromverbrauch zusammensetzt und wie dieser ggfs. reduziert werden kann.

Gregor Berning, Rhede

Donnerstag, 07. März, 19.30 Uhr

Isselburg, Raum 4.E.8 (Mensa) Mensagebäude, Stromberg 2

6,- € ermäßigbar



### 3502 Anfängerkurs Schweißen

Metalle schmelzen lassen, um sie neu zu verbinden, das ist die Kunst des Schweißens. Ihr Einsatz ist vielfältig und aus unserer Welt nicht mehr wegzudenken. Im Makerspace gibt es die Maschinen und Ausstattung, so dass sich Unerfahrene an das Thema herantrauen können. Nach einer kleinen theoretischen Unterweisung können alle elektrischen Schweißverfahren, die das Makerspace bietet, einmal erprobt werden. Am Ende werden Sie sich an Ihrem ersten kleinen Projekt beweisen können. Der Workshop findet in einer Kleingruppe von 4 Teilnehmenden statt.

Leitung: Joris Bijkerk

Beginn: Montag, 4. März - 2 x 17.00 - 20.00 Uhr

Makerspace Bocholt gUG, Westend 31, 46399 Bocholt

8 Ustd. 98,- € keine Ermäßigung möglich

(inkl. Materialkosten)



### 3503 Workshop: Einführung in die Welt des 3D Drucks

3D Druck bietet eine wunderbare Möglichkeit, selbst Teile aus z.B. Kunststoff herzustellen. Diese Methode hat sich mittlerweile sowohl in der Industrie als auch im Privatbereich etabliert. Der Workshop richtet sich an alle, die in diese facettenreiche Technik einsteigen möchten, um später evtl. eigene Projekte umzusetzen. Wer plant, sich selber einen 3D Drucker zuzulegen, erfährt zusätzlich, worauf zu achten ist. Es werden die Grundlagen des 3D Drucks und Vor- und Nachteile einzelner Verfahren anhand von Mustern erklärt. Nach Hinweisen zur Erstellung und Beschaffung von 3D-Modellen werden die Teilnehmenden mit einem „Slicer“-Programm selber an einem Makerspace-Rechner ein Modell zum 3D Druck aufbereiten. Beim anschließenden Probedruck gibt es viele praktische Tipps zum Umgang mit einem 3D Drucker. (Für die Nutzung der 3D Drucker im Makerspace gilt dieser Workshop als offizielle Einweisung.)

Leitung: Joris Bijkerk

Freitag, 24. Mai, 17.00 - 20.00 Uhr

Makerspace Bocholt gUG, Westend 31, 46399 Bocholt

4 Ustd. 27,- € keine Ermäßigung möglich

(inkl. Materialkosten)

## 6 GESUNDHEIT

### ENTSPANNUNG PRO GESUNDHEIT

#### Yoga und Entspannung

Wir starten in die gemeinsame Stunde mit einer Anfangsentspannung. Darauf folgen eine abwechslungsreiche, wohltuende Mischung aus Elementen der Wirbelsäulengymnastik und Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur. Elemente aus dem Yoga, wie Asanas (Körperübungen), Pranayama (gezielte Lenkung des Atems) sowie Tiefenentspannung setzen wir ein, um zu mehr Energie, Wohlbefinden und innerem Frieden zu finden. Den Ausklang der Stunde bilden weitere Meditationen.

Achtung: Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

#### 3600

Leitung: Chantal Olbrich

Beginn: Montag, 29. Jan. - 11 x 19.00 - 20.00 Uhr

Schule Isselburg, R. 3.1.7 Realschultrakt

11 Zstd. 46,- € ermäßigbar

#### 3601

Leitung: Chantal Olbrich

Beginn: Dienstag, 30. Jan. - 12 x 18.00 - 19.00 Uhr

Schule Isselburg, R. 3.1.7 Realschultrakt

12 Zstd. 50,- € ermäßigbar



#### 3602 Female Yoga

Female Yoga bezieht sich auf die Praxis von Yoga speziell für Frauen. Es konzentriert sich auf die einzigartigen körperlichen und emotionalen Bedürfnisse von Frauen. Female Yoga umfasst oft Posen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Meditations-techniken und Entspannungspraktiken, die auf die Gesundheit von Frauen zugeschnitten sind und das Gleichgewicht in Körper und Geist fördern. Wir werden zudem den Mondgruß, auch bekannt als Chandra Namaskar praktizieren. Es ist eine Abfolge von Yoga-Übungen, die dem Mond gewidmet sind. Der Mond symbolisiert die weibliche Yin Energie, die Sonne die männliche Yang Energie. Ähnlich wie der Sonnengruß wird der Mondgruß verwendet, um den Körper zu dehnen und zu stärken sowie den Geist zu beruhigen. Der Mondgruß besteht aus verschiedenen Asanas (Yoga-Positionen), die sanft und fließend ausgeführt werden. Er kann eine entspannende Wirkung haben und wird bei einem ruhigeren Yoga-Stil praktiziert. Bringe bequeme Kleidung, deine Yogamatte, warme Socken und bei Bedarf eine Decke mit.

Leitung: Anna Monika Exo

Beginn: Freitag, 1. März - 12 x 10.00 - 11.15 Uhr

Schule Isselburg, R. 3.1.7 Realschultrakt

15 Zstd. 72,- € ermäßigbar



#### 3603 Entspanne den Körper und Geist mit Yoga!

Gönne dir eine Auszeit vom stressigen Alltag und tauche ein in die Welt der Entspannung. Unser Yoga-Kurs bietet dir die Möglichkeit, deinen Körper zu kräftigen, deine Flexibilität zu verbessern und gleichzeitig zur Ruhe zu kommen. Unsere qualifizierte Yogalehrerin begleitet dich einfühlsam durch die verschiedenen Übungen und passt diese individuell an deine Bedürfnisse an. Durch gezielte Atemtechniken lernst du, den Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Mit sanfter Musik im Hintergrund kannst du dich vollkommen entspannen und den Alltagsstress hinter dir lassen. Die regelmäßige Teilnahme am Yoga-Kurs wird nicht nur deinen Körper stärken, sondern auch deine Konzentration verbessern sowie dein Wohlbefinden steigern. Bringe gerne bequeme Kleidung, deine Yogamatte, warme Socken und bei Bedarf eine Decke mit.

Leitung: Anna Monika Exo

Beginn: Donnerstag, 29. Feb. - 10 x 19.00 - 20.15 Uhr

Schule Isselburg, R. 3.1.7 Realschultrakt

12,5 Zstd. 60,- € ermäßigbar



# GESUNDHEIT

## 3604 Chakradance

Movement to connect, Body, Mind and Soul Chakradance ist kein Tanz, wie wir ihn kennen. Vielmehr eine Meditation in Bewegung. Es geht um Freiheit und Ausdruck. Ähnlich wie beim Yoga findet der Unterricht auch in Räumen mit Kerzenlicht statt. Interessierte erwartet eine Meditation zum Ankommen, ein Warm Up, Tanz, eine kreativer Teil und eine Schlussmeditation. Das Herzstück von Chakradance ist die Musik. Diese ist einzigartig und nimmt einen mit auf eine Reise. Mal nach Afrika, zum Rande eines Ozeans, zu den Sanddünen oder in den Dschungel. Chakradance kann man nicht beschreiben. Man muss es erleben.

Leitung: Silvia Hüfing  
Freitag, 15. März, 18.00 - 19.30 Uhr  
Schule Isselburg, R. 3.1.7 Realschultrakt  
1,5 Zstd. 6,- € ermäßigbar



## 3681 Es geht auch ohne Zucker - Süße Kleinigkeiten genießen ohne Reue

Sie möchten Ihren Zuckerkonsum reduzieren? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Die Diätassistentin Brigitta Nölle und die Ernährungsberaterin Barbara Jost zeigen Ihnen verschiedene Möglichkeiten den Haushaltszucker durch gesündere und schmackhafte Alternativen zu ersetzen. Natürlich kommt auch an diesem Abend der Genuss nicht zu kurz.

Leitung: Barbara Jost/Brigitta Nölle  
Dienstag, 27. Feb., 18.30 - 21.00 Uhr  
Isselburg, Schulküche Hauptgebäude, Stromberg 2  
3 Ustd. 23,- € ermäßigbar  
inkl. 6,- € Lebensmittelumlage



### ERNÄHRUNG & KOCHEN

#### Treffen für Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Immer mehr Menschen müssen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten leben und mit einem begrenzten Nahrungsmittelangebot auskommen. Vor allem frisch Betroffene stehen vor einem Dschungel von Fragen zu Fructose-/Lactose-/Histamintoleranz, Weizenunverträglichkeit oder Zöliakie. Wir treffen uns, um unsere Erfahrungen auszutauschen und uns mit Rat oder Tipps zur Seite zu stehen. Im Vordergrund steht ein nettes, zwangloses Miteinander, bei dem wir über Hilfen zu einem besseren Leben mit der jeweiligen Unverträglichkeit reden. Diese Hilfen können Tipps zu Kliniken, Ärzten, Homöopathen, Apotheken, Ernährungsberatungen, Büchern, Internetseiten, Nahrungsmittelkäufen und -zubereitungen, Geschäften oder anderen Anlaufstationen sein. Manchmal tut es auch einfach nur gut, auf echtes Verständnis oder Gleichgesinnte zu treffen. Jede/r ist herzlich willkommen!

Freitags, 19.30 - 21.00 Uhr  
24. Februar und 31. Mai 2024  
Weiterbildungszentrum  
Teilnahme frei

## 3680 Kulinarische Reise durch die Türkei

Wie wäre es mit einer „kulinarischen Reise“ durch die Türkei? Das Land mit seinen vielfältigen Gerichten und Speisen lässt grüßen - MERHABA! Bereiten Sie mit mir leckere Salate, Antipasti, Suppen, Backwaren, Fisch- und Fleischgerichte sowie Süßspeisen aus den verschiedenen Regionen der Türkei zu. Auch die Zubereitung des türkischen Nationalgetränks Ayran werden Sie kennenlernen. Beschließen werden wir den geselligen Kochabend mit einem genussvollen Tee und der von uns zubereiteten Süßspeise. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Trockentuch und Behälter für evtl. Reste mit.

Leitung: Ilknur Zor/Theo Tenbruck  
Freitag, 03. Mai, 18.30 - 22.30 Uhr  
Isselburg, Schulküche Hauptgebäude, Stromberg 2  
5 Ustd. 32,50 € ermäßigbar  
inkl. 9,- € Lebensmittelumlage



### 8 SPRACHEN

#### DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

#### 38150 DaF - Zielniveau A2.1 (Fortsetzungskurs 2)

Für alphabetisierte mit entsprechenden Deutschvorkenntnissen.  
Leitung: Viktoriia Buiakova  
Beginn: Montag, 29. Jan. - 24 x 9.00 - 10.30 Uhr  
Schule Isselburg, R. 3.1.5 Realschultrakt  
104,- € ermäßigbar

#### 38151 DaF - Zielniveau A1.2 (Fortsetzungskurs)

Für alphabetisierte Einsteigende mit geringen Deutschvorkenntnissen.  
Leitung: Viktoriia Buiakova  
Beginn: Montag, 29. Jan. - 24 x 10.45 - 12.15 Uhr  
Schule Isselburg, R. 3.1.5 Realschultrakt  
104,- € ermäßigbar

#### 38152 DaF - Niveau A1 Starterkurs

Lehrbuch: Schritte plus neu 1 - ab Lektion 1  
ISBN 978-3-19-501081-8  
Für alphabetisierte Einsteigende ohne Deutschvorkenntnisse  
Leitung: Viktoriia Buiakova  
Beginn: Dienstag, 30. Jan. - 20 x 9.00 - 10.30 Uhr  
Schule Isselburg, R. 3.1.5 Realschultrakt  
88,- € ermäßigbar

#### Anmeldung und Info

Bei Interesse an DaF-Kursen wenden Sie sich bitte an Nicol Jocks, Hüttenstraße 33-35, 46419 Isselburg, Tel.: 02874/911-31.



#### INTEGRATIONSKURSE

Bei Interesse an Integrationskursen wenden Sie sich bitte an: Danuzza. Mendonca-Leuters, Tel.: 02871/953-2239,

Mail danuzza.mendonca-leuters@bocholt.de

**Anmeldung**  
ab dem 15. Januar 2024



**EINE ÜBERSICHT ÜBER  
TOUREN & REISEN  
FINDEN SIE AB SEITE 34**



## JUNGE UNI in Bocholt Entdecken, lernen und forschen im Herzen Bocholts

Lernen ohne Noten- und Leistungsdruck, dafür mit Freude und Eigenmotivation: Das können alle Kinder und Jugendlichen im Alter von 6 bis 18 Jahren an der JUNGE UNI in Bocholt (JUBoh). Die JUBoh ist eine außerschulische Bildungseinrichtung der Stadt Bocholt und dem Fachbereich Kultur und Bildung angeschlossen. Sie bietet Kindern und Jugendlichen die Gelegenheit, sich in speziell für sie entwickelten Vorlesungen, abwechslungsreichen Seminaren, praxisnahen Workshops und spannenden Exkursionen für die Welt der Wissenschaft, des Handwerks und alltäglicher Phänomene zu begeistern. Ziel der JUBoh ist, frühzeitig und auch langfristig Interesse für Themen in den MINT- (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften, Technik) und Plus-Bereichen (u.a. Kreativität, Erdkunde und soziales Engagement) zu wecken, zu fördern und zu erhalten.

Durch die Zusammenarbeit mit der Westfälischen Hochschule (Campus Bocholt), dem Bildungskreis Borken, den Schulen und Firmen im Kreis Borken, den Niederländischen Kooperatoren und den engagierten Partnern aus unterschiedlichen Berufszweigen wie Feuerwehr und Polizei werden vielfältige Möglichkeiten zum Experimentieren, Lernen und Forschen geschaffen. Mitdenken, Mitreden, Fragen und Ausprobieren sind wesentliche Elemente des selbstentdeckenden Lernens. Die JUBoh stellt sich den Ansprüchen und Herausforderungen wissbegieriger junger Forscherinnen und Forscher in altersspezifischen, heterogenen und individuellen Formaten.

Das neue Semesterprogramm steht ab dem **25. Januar 2024** auf der Homepage zur Ansicht bereit und ist ab dem **01. Februar 2024** buchbar.

Am **16. Februar 2024** lädt die JUBoh zum Startschuss für das Sommersemester 2024 ab 17:00 Uhr alle jungen Studierenden sowie die, die es noch werden wollen, zur großen **kostenfreien Jahresauftaktveranstaltung** in den Hörsaal 1 der Westfälischen Hochschule in Bocholt ein. Anmeldungen können ab dem 25. Januar 2024 über die Homepage [www.juboh.de](http://www.juboh.de) vorgenommen werden.

### Anmeldung



Hiermit melde ich mich – unter Anerkennung der umseitigen allgemeinen Teilnahmebedingungen und der Satzung der VHS Bocholt-Rhede-Isselburg – [verbindlich](#) für die folgende/n Veranstaltung/en an:

|          |            |
|----------|------------|
| _____    | _____      |
| _____    | _____      |
| Kurs-Nr. | Kurs-Titel |

### Angaben zur Person:

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße, Haus-Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

- Ich beantrage eine Ermäßigung gemäß der Satzung der VHS. Die erforderlichen Belege sind beigelegt.
- Familienpaß, ALG I
- ALG II Sozialhilfe
- Schülerin/Schüler Studentin/Student Azubi

Ich melde mich für den E-Mail Newsletter an (monatlich).

### SEPA-Lastschriftmandat:

Ich ermächtige die Stadtkasse Bocholt – Gläubiger-ID DE04BOH00000033750 – Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich meine Bank an, diese Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenz-Nr. für dieses Lastschriftmandat wird mir von der VHS mitgeteilt:

IBAN \_\_\_\_\_ Bank \_\_\_\_\_

Kontoinhaber \_\_\_\_\_ Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_

Mit meiner Anmeldung erkläre ich mich einverstanden mit der Verarbeitung meiner Daten im Rahmen der Datenschutzhinweise der VHS. Diese, sowie meine Rechte aufgrund der Europäischen Datenschutzgrundverordnung sind mir bekannt.

Geb.-Tag \_\_\_\_\_

### Ich habe mich angemeldet für:

|          |            |        |
|----------|------------|--------|
| _____    | _____      | _____  |
| Kurs-Nr. | Kurs-Titel | Beginn |

|          |            |        |
|----------|------------|--------|
| _____    | _____      | _____  |
| Kurs-Nr. | Kurs-Titel | Beginn |

|          |            |        |
|----------|------------|--------|
| _____    | _____      | _____  |
| Kurs-Nr. | Kurs-Titel | Beginn |

- Ich habe bar bezahlt
- Ich habe eine Einzugsermächtigung erteilt

### Wichtig:

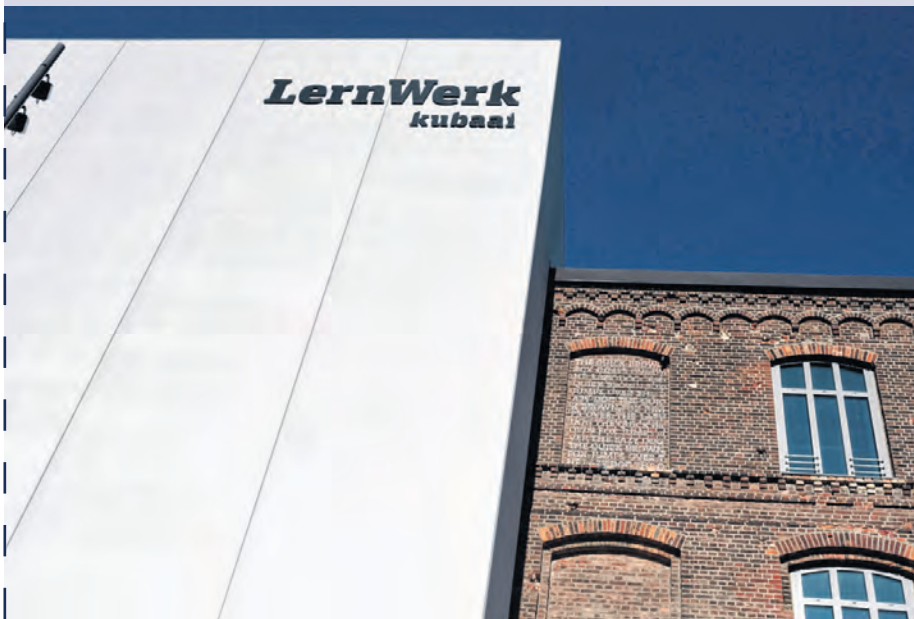
Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

- Eine Anmeldung ist verbindlich.
- Ihr Kursplatz gilt als gebucht, solange Sie von der VHS keine Absage erhalten.
- Eine Gebührenermäßigung ist nur gegen Vorlage bzw. Kopie der entsprechenden Bescheinigung bei der Anmeldung möglich.

VHS Bocholt-Rhede-Isselburg  
Stenerner Weg 14a - 46397 Bocholt  
Tel. 02871/953 7697



## DIE SPANNUNG STEIGT: WIR ZIEHEN INS LERNWERK!



**BITTE BEACHTEN SIE  
DAHER AKTUELLE HINWEISE  
AUF UNSERER HOMEPAGE:  
DER UMZUG FINDET  
WÄHREND DES LAUFENDEN  
SEMESTERS 2024/1 STATT.**



### Allgemeine Hinweise

#### Widerrufsbelehrungen:

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründe in Textform (z.B. Brief, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

#### Der Widerruf ist zu richten an:

VHS Bocholt-Rhede-Isselburg  
Stenerner Weg14a, 46397 Bocholt  
vhs@bocholt.de

#### Widerrufsfolgen:

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z.B. Gebrauchsvorteile) ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

#### Beginn:

Der Unterrichtsbeginn ist im Programm angegeben. In den Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen finden in der Regel keine Unterrichtsveranstaltungen statt; weitere Angaben sind der Kursbeschreibung zu entnehmen.

#### Teilnahmebescheinigungen:

Über den regelmäßigen Besuch der Unterrichtsveranstaltungen werden auf Wunsch gemäß der jeweils gültigen Satzung der Volkshochschule Teilnahmebescheinigungen ausgestellt, die teilweise entgeltpflichtig sein können. Wir bitten darum, die Dozentin/den Dozenten bis zum vorletzten Unterrichtstermin über den Wunsch, eine Teilnahmebescheinigung zu erhalten, zu informieren.

#### Änderungen:

Änderungen des VHS-Programms und der Räumlichkeit bleiben vorbehalten.

#### Haftung:

Haftung kann die Volkshochschule in keinerlei Hinsicht übernehmen, insbesondere nicht bei Diebstahl und Verlust von Kleidungsstücken oder von in den Kleidungsstücken aufbewahrten Gegenständen sowie bei Unfällen. Die Teilnahme an allen Veranstaltungen der Volkshochschule insbesondere an Studienfahrten, Studienreisen, Radtouren und Wanderungen geschieht auf eigene Gefahr. Bei Studienfahrten haftet die Volkshochschule nicht für die Leistungen der Beförderungsunternehmen und deren Beauftragten und nicht für unerlaubte Handlungen der Leistungsträger und deren Beauftragten. Bei Studienreisen überträgt die Volkshochschule die Durchführung Reiseorganisationen, die in eigener Verantwortung tätig werden.

#### Hausordnung:

Die Veranstaltungen der Volkshochschule finden in verschiedenen Gebäuden statt. Bitte beachten Sie die jeweilige Hausordnung.

#### Datenschutz

Die Volkshochschule benötigt Ihre Angaben, um Ihre Anmeldung bearbeiten zu können. Ihre Daten werden ausschließlich für diese Zwecke verwandt und nur im Rahmen datenschutzrechtlicher Zulässigkeit an Dritte weitergegeben. Mit Ihrer Anmeldung wird Ihre Einwilligung gem. Art. 6 Bas 1 a) der DSGVO in die Verarbeitung Ihrer Daten erteilt. Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie auf unserer Webseite [www.vhs-bocholt.de](http://www.vhs-bocholt.de) unter Kontakt.

#### Besondere Hinweise:

Ihr Widerrufsrecht erlischt, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.



## SERVICE

## Willkommen in der Volkshochschule Bocholt-Rhede-Isselburg!

Die Volkshochschule als anerkannte Einrichtung der Weiterbildung können alle besuchen, die das 16. Lebensjahr vollendet haben. Spezielle Kurse für Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren sind entsprechend ausgewiesen.

### TERMINE 2024/1

**Anmeldestart:** Montag, 15. Januar  
**Semesterstart:** Montag, 29. Januar  
**Semesterende:** Freitag, 31. Mai



### BERATUNG

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Volkshochschule informieren und beraten Sie gerne über das aktuelle Weiterbildungsangebot. Für die Deutsch- und Integrationskurse ist eine Beratung Pflicht. Die Verantwortung für die Teilnahme – inkl. Gesundheitskurse – liegt bei den Teilnehmenden.



### ABMELDUNG

Die Anmeldung zu Veranstaltungen ist verbindlich. Sollten Sie sich abmelden wollen, gilt das Folgende: Für eine Stornierung innerhalb von 14 Tagen nach schriftlicher Anmeldung per Anmeldekarte oder Online-Anmeldung gilt das Europäische Widerrufsrecht und es entstehen Ihnen keine Kosten. Danach und bei persönlicher Abmeldung wird im Stornierungsfall eine Bearbeitungspauschale in Höhe von 3,- € fällig. Sofern Sie sich bis zu 10 Kalendertage vor Kursbeginn abmelden, entfällt die Kursgebühr. Bei späterer Abmeldung ist die volle Kursgebühr zu entrichten. Eine mündliche Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht möglich.

### ANMELDUNG

Zu den Kursen und Veranstaltungen der Volkshochschule können Sie sich ab Anmeldestart schriftlich und über die Homepage anmelden. Für schriftliche Anmeldungen verwenden Sie bitte die Anmeldekarte auf der linken Seite und reichen diese per Post, eMail oder Briefkasteneinwurf in der Geschäftsstelle oder den Zweigstellen ein.

Persönliche Anmeldungen sind zu den Öffnungszeiten in der Geschäftsstelle und den Zweigstellen möglich; telefonische Anmeldungen sind nicht möglich. Anmeldungen werden in der zeitlichen Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Mit der Einreichung Ihrer Anmeldekarte oder der Online-Anmeldung ist Ihre Anmeldung verbindlich; bitte kommen Sie zum ersten Veranstaltungstermin, sofern Sie keine weitere Info von uns erhalten. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung. Bei Änderungen informieren wir Sie rechtzeitig per eMail oder Telefon; indem Sie Ihre Daten möglichst vollständig hinterlassen, helfen Sie uns, Sie bei Bedarf schnellstmöglich zu erreichen. Bei Unsicherheiten können Sie gerne telefonisch oder per eMail mit uns Kontakt aufnehmen. Ein Kurs wird i.d.R. nur durchgeführt, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist; wird diese nicht erreicht, kann der Kurs bei Zahlung eines Zusatzentgeltes dennoch durchgeführt werden, Sie werden bei Bedarf kontaktiert.

Hier können Sie sich anmelden:

[www.vhs-bocholt.de](http://www.vhs-bocholt.de)

Geschäftsstelle Bocholt, Stenerner Weg 14a

Zweigstelle Rhede, Rathausplatz 9

Zweigstelle Isselburg, Hüttenstr. 33-35



### ERMÄSSIGUNGEN

Falls Sie eine Gebührenermäßigung bzw. -befreiung in Anspruch nehmen möchten, geben Sie dieses bitte auf Ihrer Anmeldekarte oder bei Ihrer Online-Anmeldung an. Der Nachweis ist der Anmeldekarte in Kopie beizufügen oder muss in der Geschäftsstelle oder der Zweigstelle bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn vorgelegt oder per Mail eingereicht werden. Ermäßigungen sind nur bei den Kursentgelten möglich, nicht bei ggf. anfallenden Nebenkosten. Ohne Nachweis wird das volle Entgelt fällig; eine nachträgliche Ermäßigung ist nach Rechnungsstellung nicht mehr möglich. Ob ein Angebot ermäßigbar ist, ist jeweils mit der Entgeltangabe vermerkt. Vorträge werden teilweise mit Vorverkaufsermäßigungen angeboten. Der ermäßigte Tarif gilt für Schülerinnen und Schüler, Auszubildende, Studierende, Freiwilligendienstleistende, Familien mit Familien-Pass sowie Empfängerinnen und Empfänger von Leistungen nach SGB II, SGB XII oder AsylbLG. Informationen zu weiteren Vergünstigungen (Bezuschussung durch die Krankenkasse, Ehrenamtskarte) entnehmen Sie bitte der Legende (Seite 2).



### FÄLLIGKEIT

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung des Teilnahmeentgeltes und ggf. ausgewiesener Zusatzkosten (z.B. Material). Die Teilnahmegebühr wird mit der Anmeldung zu einem Kurs fällig. Das Entgelt ist vor Beginn der Veranstaltung bar oder mit EC-Karte zu zahlen bzw. eine Einzugsermächtigung (SEPA-Lastschriftmandat) muss vor Beginn der Veranstaltung erteilt sein. Fälligkeit des Teilnahmeentgeltes: Kursbeginn

- bis 20. eines Monats: Fälligkeit zum 1. Werktag des Folgemonats;
- ab 21. eines Monats: Fälligkeit zum 1. Werktag des übernächsten Monats.



### BILDUNGS-URLAUB

Die VHS bietet politische und berufliche Weiterbildungen im Rahmen eines Bildungsurlaubs an. Informationen hierzu finden Sie auf der Homepage [www.vhs-bocholt.de](http://www.vhs-bocholt.de) unter der Rubrik Service.





# VERANSTALTUNGSSTÄTTEN



**WEITERBILDUNGSZENTRUM**  
Bocholt 1



**SPRACHENZENTRUM**  
Bocholt 3



**ALTER BAHNHOF**  
Rhede 6



**LERNWERK**  
Bocholt 0

Kurse, Veranstaltungen, Beratungen und Informationen der VHS werden an unterschiedlichen Veranstaltungsstätten angeboten. Die Hauptstandorte finden Sie auf dieser Seite. Eine angenehme Lern- und Arbeitsatmosphäre für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie Kursleitungen ist für die Philosophie der VHS grundlegend: Sie möchte Orte schaffen, an denen vielfältige Interessen und Begabungen zusammenkommen und Möglichkeiten zur individuellen und gemeinsamen Entfaltung und Bildung anbieten.



**VHS**  
Rhede 5

**MEDIENZENTRUM**  
Bocholt 2



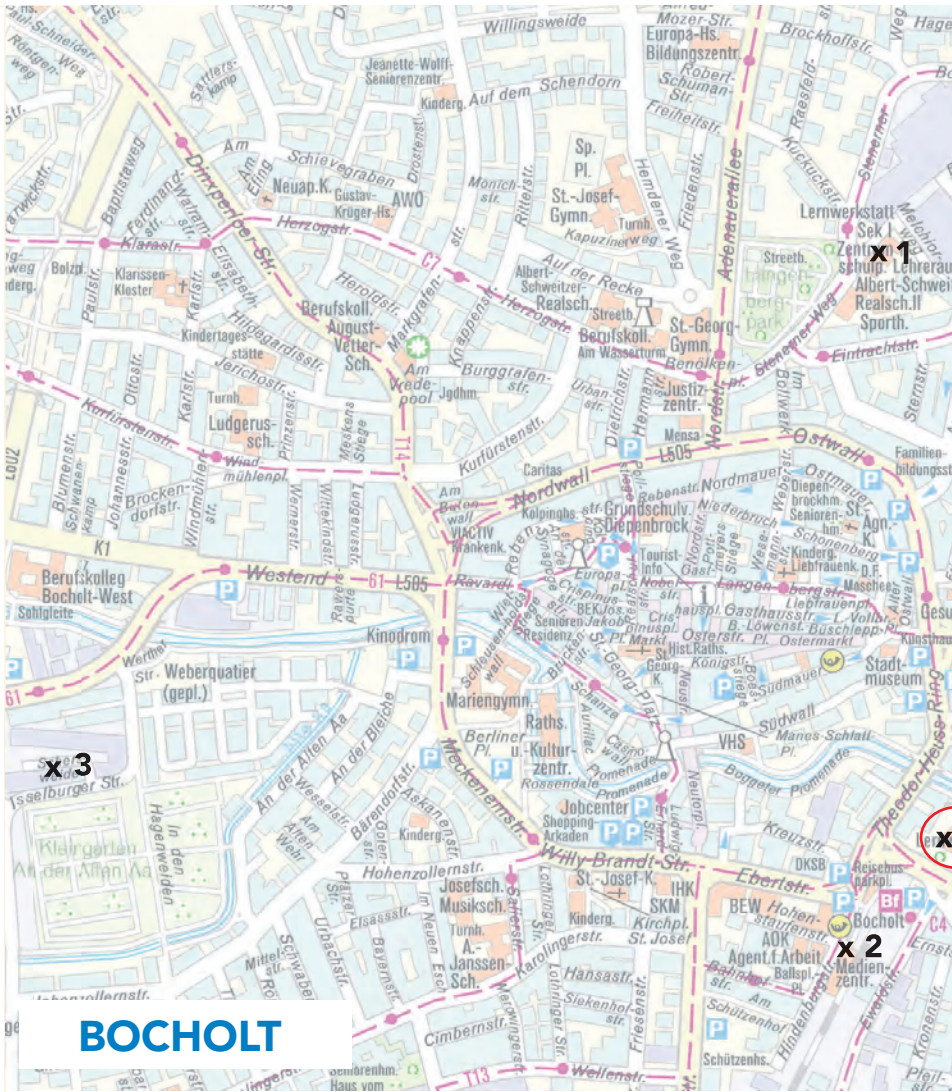
**VHS**  
Isselburg 9



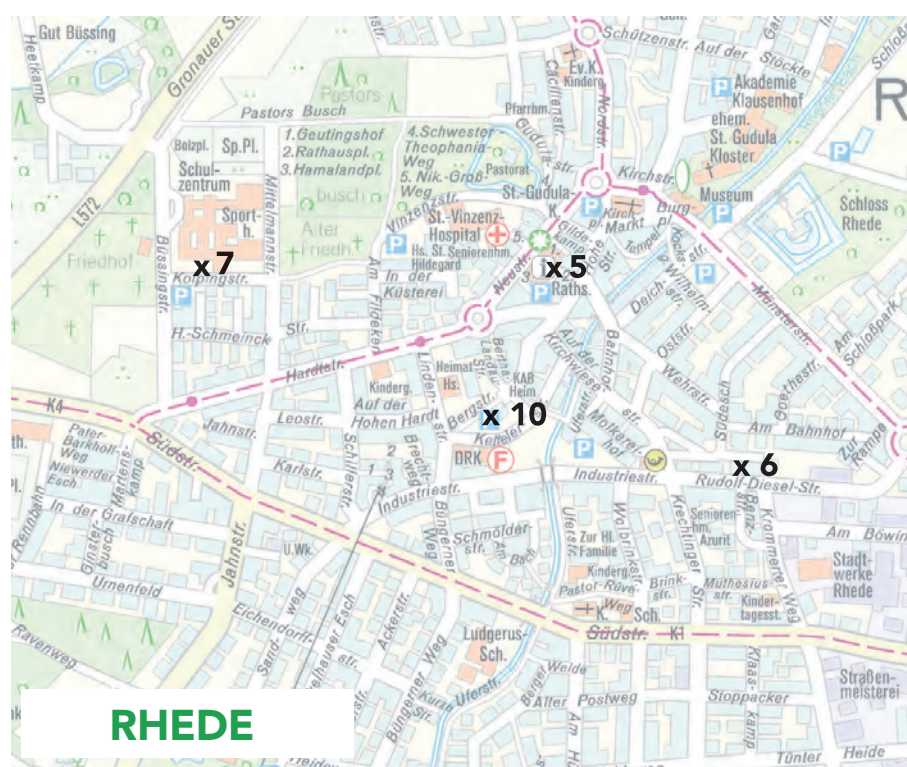
**VHS RÄUME**  
Isselburg 8



# VERANSTALTUNGSSTÄTTEN



| BOCHOLT   |                            |                     |
|-----------|----------------------------|---------------------|
| 0         | Lernwerk                   | Industriestr. 1     |
| 1         | Weiterbildungszentrum (WZ) | Stenerner Weg 14a   |
| 2         | Medienzentrum (MZ)         | Hindenburgstr. 5    |
| 3         | Sprachenzentrum (SZ)       | Isselburger Str. 64 |
| 4         | VHS-Entspannungsraum       | Don-Bosco Str. 52   |
| RHEDE     |                            |                     |
| 5         | VHS Rhede Rathaus          | Rathausplatz 9      |
| 6         | Alter Bahnhof              | Bahnhofstr. 52      |
| 7         | Gesamtschule Rhede         | Kolpingstr.         |
| 10        | DRK-Zentrum Rhede          | Kettelerstr. 11     |
| ISSELBURG |                            |                     |
| 8         | VHS Isselburg Räume        | Stromberg 2         |
| 9         | VHS Isselburg Rathaus      | Hüttenstr. 33-35    |





# Die S-Vorteilswelt

Entdecken Sie attraktive Vorteile -  
online und in unserer Region.

Schalten Sie sich frei und lernen Sie die S-Vorteilswelt  
mit ihren unterschiedlichen Mehrwertleistungen kennen.  
Auf Sie warten:

- ✓ S-Cashback
- ✓ S-TicketService
- ✓ S-Reisewelt
- ✓ und vieles mehr



Jetzt freischalten unter:  
[sparkassen-kundenportal.de/bocholt](https://sparkassen-kundenportal.de/bocholt)



Stadtsparkasse  
Gut für Bocholt